

ویژه‌نامه اولین همایش بهداشت در آموزه‌های پیامبر اعظم (ص)

مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

دوره ششم، زمستان ۱۳۸۶، ۸۸-۸۵

بررسی نقش فعالیت بدنی در سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی خانواده از دیدگاه اسلام

دکتر جهانگیر کریمیان^۱، پریش شکرچی زاده^۲

دریافت مقاله: ۸۶/۴/۱۲ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۸۶/۷/۲۴ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۸۶/۱۰/۵ پذیرش مقاله: ۸۶/۱۰/۲۴

چکیده

از منظر اسلام، سلامت به عنوان هدیه‌ای بزرگ از جانب خداوند به انسان، نگریسته می‌شود. سلامتی در ادیان الهی بعد از توحید، یکی از بزرگترین نعمت‌های خداوند به بندگانش محسوب می‌گردد و همواره انسان‌ها را به حفظ سلامتی و قدرشناسی از آن، فراخوانده تا با بهتر زیستن، در مسیر رشد قرار گیرد. مقاله مروری حاضر، به اثر فعالیت بدنی منظم در سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و اعتقادی خانواده با عنایت به دیدگاه اسلام پرداخته است.

باید توجه داشت که یک جامعه، یک سازمان و یا حتی یک خانواده، تنها زمانی قادر خواهد بود راه ترقی و تکامل را طی کند که دارای افرادی سالم، با ارزش و نیک‌پندار باشد. هر قدر که یک فرد، از هوش، مهارت و کمالات انسانی، برخوردار باشد به همان میزان می‌تواند از سلامت و قدرت بدن برای استفاده از آن قابلیت‌ها، بهره‌مند شود و نهایتاً از آن همه دانش و کمال، بهره‌ای عاید جامعه، سازمان و خانواده خود بگرداند. با توجه به این مهم، فعالیت بدنی به عنوان بخشی از نیاز ساختاری انسان‌ها بایستی، مورد توجه عموم افراد مسلمان اعم از مرد و زن و کوچک و بزرگ باشد. یکی از علل مهم ترقی و توسعه کشورهای اسلامی، اهتمام ارکان جوامع اسلامی به اصل مهم فعالیت بدن و تعمیم آن در سطوح مختلف است. از فعالیت بدنی و فوق برنامه‌های آن، بیشتر به منظور غنی کردن ساعات فراغت و ایجاد لحظات شاد و احساس آرامش و آسودگی یاد می‌شود. تمرین‌های صحیح و منظم بدنی به عنوان بخش مهمی از وظایف روزانه هر فرد مسلمان، می‌تواند در سلامت و بهداشت جامعه و انجام وظایف و مسئولیت‌های اجتماعی (که نیازمند بدنی نیرومند و قوی است)، تأثیرگذار باشد و کسانی موفق ترند که از فعالیت بدنی بهتری برخوردار باشند.

با توجه به دلایل فوق و سایر دلایل علمی و اعتقادی می‌توان گفت شرکت در فعالیتهای جسمانی منظم، می‌تواند خانواده را از آمادگی جسمانی، روانی، اجتماعی و روحانی برخوردار نماید و تأثیر به‌سزایی در سلامت خانواده دارد.

واژه‌های کلیدی: فعالیت بدنی، سلامت روانی، سلامت اجتماعی، خانواده، کیفیت زندگی

مقدمه

می‌باشد. چنان که رخدادهای زندگی اجتماعی نیاکان، در قبل و بعد از بعثت رسول خدا (ص) و در دوره خلفای راشدین، آکنده از وقایع ورزشی است و همواره از حمایت و تأیید مردم

تربیت بدنی یکی از نظام‌های مهم تربیت اسلامی بوده که از پشتوانه‌های نیرومندی در قرآن کریم و سنت پاک، برخوردار

۱- (نویسنده مسئول) استادیار گروه تربیت بدنی دانشکده مدیریت و اطلاع‌رسانی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

تلفن: ۰۳۱۱-۷۹۲۲۰۲۶، فاکس: ۰۳۱۱-۷۹۲۲۰۳۷، پست الکترونیکی: karimian@mng.mui.ac.ir

۲- مربی عضو هیأت علمی گروه تربیت بدنی دانشکده مدیریت و اطلاع‌رسانی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

اجتماعی را در برداشته است. زیرا فعالیت بدنی در میان غالب مسلمانان، پدیده‌ای شناخته و رایج و پذیرفته شده بوده و با تکیه بر تأیید و حمایت پیشوایان و علمای دین اسلام در سطح گسترده‌ای به اجرا در آمده است [۶]. دین مبین اسلام و پیامبر عظیم‌الشأن، اهمیت زیادی برای حفظ و ارتقای سلامت انسان‌ها، قائل است. مؤلفه‌هایی که در بیانات پیامبر اعظم (ص) است (به ویژه وقتی تندرستی و سلامت، را بهبود کامل جسمانی، روانی و اجتماعی بدانیم)، با اهمیت و کارآمدتر جلوه می‌کنند [۷]. آنچه مهم است، این که پیامبر اکرم (ص) علاوه بر توجه دادن و تأکید نمودن به مؤلفه‌هایی که می‌تواند سالم ماندن را حفظ و ارتقاء بخشد (مثل نظافت، فعالیت بدنی، تغذیه و...)، به مؤلفه‌های روحی- روانی، اجتماعی و معنوی سلامت، هم توجه و اهتمام داشته‌اند چرا که نقش برخی از ویژگی‌های اخلاقی و تربیتی در سلامت انسان، از عناصر کلیدی می‌باشد [۸]. یونانیان معتقدند که بدن قوی و آماده، منتهی به یک ذهن سالم می‌شود. آن بخشی از مغز که ما را به انجام فعالیت بدنی قادر می‌سازد، یعنی نقش حرکتی، تنها چند میلی‌متر دورتر از آن بخشی است که با اندیشه و احساس ما سر و کار دارد. لذا ممکن نیست که چنین مجاورتی، بی‌معنا باشد به همین جهت با فعالیت بدنی، قشر حرکتی مغز هم تحریک و تقویت شده و تأثیر موزی و مثبتی روی شناخت و احساسات عاطفی ما به جا می‌گذارد [۹]. پژوهشی که به وسیله سیس‌هایس و همکارانش در سال ۱۹۸۷ انجام شد، نشان داد که مردان و زنان متمدن امروزی به نظرات یونانیان (عقل سالم در بدن سالم است) اعتقاد دارند [۱۰].

هم‌چنین حضرت علی (ع) در رابطه بانسان‌های فرد عاقل سالم، روایت دارند که "انسان عاقل و سالم، ایمان به خدا دارد. نیکی دیگران را زیاد، و نیکی خود را اندک می‌شمارد. زیادی مال خود را انفاق می‌کند و زیادی گفتارش را باز می‌دارد و دیگران را از خود، بهتر می‌داند، ذلت در جوار خدا را بهتر از عزت در کنار دیگران، تلقی نموده و در طول عمر از دانش سیر نمی‌شود، مردم از شر و بدی او در امان بوده و به خیر او امیدوارند. بهره‌دنیوی او از دنیا، به اندازه‌نیاز و کفایتش است (زیاده طلب و ثروت اندوز نیست) [۱۱].

و پیشوایان و علمای دین برخوردار بوده است. فروسیه یا سوارکاری، نامی است که ورزش عربی در میان مسلمانان نخستین، بدان شناخته می‌شد. ایام‌العرب (حوادث و وقایع و جنگ‌های تازیان) و نیز سروده‌ها و سنت و میراث آن‌ها که نسل به نسل منتقل شده، بیانگر میزان دل‌بستگی مسلمانان به ورزش‌های شمشیر بازی و مسابقه اسب سواری و بازی‌ها می‌باشند. این‌ها از فعالیت‌های پسندیده و ستایش شده در اسلام است و حتی رسول خدا (ص) و خلفا و نیز برخی از صحابه و علما و فقها در طول تاریخ تمدن اسلامی، به انواع ورزش‌ها می‌پرداخته‌اند [۱]. پیامبر گرامی اسلام (ص) اسب را (که سبب تقویت بنیه نظامی مسلمانان است) موجب عزت مسلمین معرفی کرده و می‌فرماید: "إِنْ بَطَلُوا الْخَيْلَ فَإِنَّ ظُهُورَهُمْ لَكُمُ عِزٌّ وَأَجْوَافُهُمْ كَنْزٌ" یعنی اسب‌ها را برای سواری و جنگ آماده کنید زیرا پشت یا ظاهر آن‌ها برای شما، عزت و قدرت بوده و شکم‌هایشان (یا باطن آن‌ها) برایتان گنج است. جالب‌تر این که خود آن حضرت، در مسابقه اسب دوانی شرکت می‌کردند و نه تنها تعیین جایزه را در این مورد جایز دانسته، بلکه گاه مخارج جوایز برندگان مسابقه را نیز، خود به عهده می‌گرفتند [۲]. هم‌چنین آن رسول هم‌ام در مورد ورزش‌های تیراندازی و شنا هم، سفارشات داشته و می‌فرمایند: "حَقُّ الْوَالِدِ عَلَى الْوَالِدِ أَنْ يُعَلِّمَهُ الْكِتَابَةَ وَالسَّبَّاحَةَ وَالرَّمَايَةَ وَأَنْ لَا يَرْزُقَهُ إِلَّا طَيِّبًا" حق فرزند (پسر) بر عهده پدرش این است که به او نوشتن، شناکردن و تیراندازی را آموزش دهد و روزی او را تنها از راه حلال و پاکیزه تهیه نماید [۳]. در جایی دیگر فرمودند: "خَيْرٌ لَهُوَ الْمُؤْمِنِ السَّبَّاحَةُ وَ خَيْرٌ لَهُوَ الْمَرْأَةُ الْمَعْرُوفَةُ" یعنی بهترین سرگرمی برای مرد با ایمان، شنا و برای زن ایمان دار، ریسندگی است [۴]. شمشیر بازی هم در اسلام، جایگاه و منزلت خاصی دارد که بر کسی پوشیده نیست. بدون تردید اگر شمشیرهای نیرومند و خداجوی رزمندگانی همچون امیرالمؤمنین علی (ع) و حمزه سیدالشهداء نبود، اسلام به خوبی پا نمی‌گرفت [۵].

در اغلب اعصار اسلامی، بویژه در دوران شکوفایی آن، فعالیت بدنی یکی از شاخصه‌های برجسته انسانی و فرهنگی در میان مسلمانان به شمار می‌رفته و تمامی مؤلفه‌های نظام

می‌شود. در تحقیقی که به وسیله آقای کمپیل در سال ۱۹۸۸ در مورد وضعیت سلامتی مردم کانادا انجام پذیرفت، معلوم گردید که افراد فعال و پرتحرک نسبت به افراد غیرفعال، دارای افسردگی کمتر و احساس مثبت بیشتری هستند [۱۵]. یک گروه تحقیقی در دانشگاه داک، ۳۲ مرد و زن میانسال را مورد مطالعه قرار دادند. از این میان، گروه ۱۶ نفره اول (گروه آزمون)، تحت یک برنامه ۱۰ هفته‌ای به راه پیمایی و دویدن نرم به مدت ۴۵ دقیقه در هر جلسه و سه جلسه در هفته قرار گرفتند و گروه ۱۶ نفره دوم (گروه شاهد)، هیچ فعالیت ورزشی نداشتند، نتایج نشان داد که گروه آزمون، اضطراب، افسردگی، خستگی و پریشانی کمتری داشته و قدرت بدنی آن‌ها نسبت به گروه شاهد، بیشتر شده بود [۱۶]. تحقیق دیگری، ۳۶ زن غیر ورزشکار که اکثریت به عنوان مادر، درگیر مسائل بچه‌داری بودند، را مورد مطالعه قرار داد و آن‌ها را به دو گروه ورزشکار (راه پیمایی) و غیر ورزشکار (بی تحرک) تقسیم نمود. گروه اول موظف بودند که هفته‌ای پنج روز در یک برنامه ۴۵ دقیقه‌ای پیاده روی سریع، شرکت کنند و گروه دوم هیچ فعالیت ورزشی نداشتند. در جریان این تحقیق، سلامت روان هر دو گروه سه مرتبه بر اساس مقیاس سلامت عمومی اندازه‌گیری شد. نمرات سلامت روانی زنان گروه اول پس از ۶ هفته، از حد متوسط ۷۱ که نشانگر وجود فشار روانی است، به ۸۱ که نشان‌دهنده وجود حس مثبت و سلامت است، افزایش یافت اما هیچ تغییر معنی‌داری در نمرات سلامت روانشناختی گروه غیرفعال، مشاهده نگردید. از طرف دیگر، آزمون‌های روان شناختی زنان گروه اول در تمام این مدت، از سطح انرژی بالاتر، احساس آرامش بیشتر و تنش و اضطراب کمتری برخوردار بوده و به نسبت گروهی که ورزش نمی‌کردند، احساس رضایت و علاقه بیشتری نسبت به زندگی خود داشتند [۱۷]. یافته‌های یک مطالعه بلند مدت، که بر روی ۶۴ زن و مرد غیرشاغل در محدوده سنی ۲۵ تا ۴۵ سال انجام گردید، نشان داد که میزان اضطراب گروه آزمون، که به مدت ۳ ماه به فعالیت‌های بدنی (شامل ورزش‌های هوازی و کم شدت و زمان بر مانند کشش‌ها و نرمش‌های سبک و شنای تفریحی، والیبال

در جمع‌بندی مطالب ذکر شده، بایستی اذعان کرد با وجود دیدگاه‌های ائمه اطهار و محققین در زمینه‌ی اثرات مثبت فعالیت بدنی بر روی سلامت جسم و روان، متأسفانه این مقوله هنوز در خانواده‌های کشور ما، جای خود را باز نکرده است. به همین دلیل هدف از این مقاله، دریافت پاسخ این سوال است که آیا می‌توان با شرکت در برنامه‌های منظم فعالیت بدنی، بهداشت جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی را ارتقاء داد؟ و آموزه‌های پیامبر اعظم در زمینه پرداختن به ورزش، چقدر با یافته‌های علمی امروزی مطابقت دارد؟

مواد و روش‌ها

مطالعه حاضر به روش مروری و استفاده از برنامه‌های رایانه‌ای، و بررسی متون، صورت گرفته و سعی شده که منابع و مآخذ و مستندات در زمینه نقش فعالیت بدنی از دیدگاه اسلام بر روی سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و اعتقادی خانواده‌ها با توجه به سیره پیامبر اعظم مورد بررسی قرار گیرد.

بحث

نعمت تندرستی، یکی از مهم‌ترین نعمت‌ها است که می‌تواند از عوامل موفقیت در زندگی انسان، باشد. تندرستی متضمن سلامت فکر، روان، احساسات، عواطف و تعقل انسانی بوده که ماحصل آن، انسان یا خانواده می‌تواند به یک زندگی متعادل، رضایت بخش و پربار دست یابد [۱۲]. قره با اشاره به تحقیقات انجام شده در لندن، نیوزیلند، لوس آنجلس و نروژ نتیجه‌گیری می‌کند که تمام یافته‌ها نشان می‌دهند فعالیت‌های بدنی مستمر، باعث کاهش ابتلاء به بیماری‌ها و سکتته‌های قلبی می‌گردند [۱۳]. در مرور بررسی پترز روی ۲۷۷۹ نفر از افراد پلیس و آتش نشان، این نتیجه حاصل گردیده که بین سلامت قلبی-عروقی و آمادگی جسمانی آن‌ها (که طی فعالیت‌های بدنی روزمره کسب کرده بودند)، همبستگی وجود داشت [۱۴].

به نظر می‌رسد خانواده‌هایی که دارای برنامه روزانه و منظم فعالیت بدنی هستند از دچار شدن به بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت، افزایش فشارخون، پوکی استخوان و التهاب مفاصل محافظت می‌شوند و به افزایش طول عمر آن‌ها کمک

نظر به این که دین مبین اسلام، سلامت مردم و خانواده را بسیار زیبا ترسیم نموده و از آن جا که شرکت در فعالیت‌های بدنی می‌تواند افراد را از نظر ارتقاء سلامت و بهداشت بدن، افزایش مقاومت در برابر بیماری‌ها و بازسازی ناتوانی بدن، و افزایش میزان کارایی، بهبود بخشد لذا شناخت مسئولیت‌های دینی و انسانی وسیع در انجام دادن هرچه بهتر تکالیف و وظایف شرعی و اجتماعی، رشد و پرورش رفتارهای مثبت و جهت‌دهی آن‌ها به سوی خیر و کمال می‌تواند ناشی از تأثیر شرکت در برنامه‌های فعالیت بدنی باشد. به علاوه می‌توان با شناخت اصول و قانون‌مندی‌ها و تبعیت از آن‌ها به هنگام برخورد‌های فردی و اجتماعی، زمینه دستیابی به شادابی و نشاط و حفظ آمادگی جسمانی و حرکتی در سراسر عمر را فراهم نمود. به نظر می‌رسد خانواده‌هایی که سال‌ها با فعالیت بدنی روزمره، زندگی کرده‌اند برای سلامتی و طول عمرشان همه روزه به حرکت بدنی مناسب، مانند اکسیژن، خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها، خواب نیازمند بوده و هستند.

و بدمینتون)، و به طور منظم (۲ ساعت در هفته) می‌پرداختند، در سطح معنی‌داری، کاهش یافته بود [۱۸].
به نظر می‌رسد، فعالیت بدنی (جزء وظایف کارهای روزانه است) در بهبود کیفیت زندگی خانواده‌ها بسیار مؤثر می‌باشد زیرا؟

- نگرش نسبت به خود و خانواده بیشتر می‌شود.
 - سبب کاهش استرس می‌گردد.
 - ظرفیت یا حوصله خانواده بیشتر می‌شود.
 - کمک می‌کند که خواب بهتری داشته باشد.
 - توانایی جسمی و روانی آن‌ها افزایش می‌یابد.
 - اعتماد به نفس در افراد خانواده تقویت می‌شود.
 - فعالیت بدنی می‌تواند برای آن‌ها لذت بخش باشد.
- بنابراین می‌توان گفت فعالیت بدنی، بستر مناسب برای سلامت خانواده ایجاد می‌کند و علاوه بر این که تأثیرات فیزیکی و فیزیولوژیک بر بدن انسان داشته، بر روح و روان و شخصیت اجتماعی خانواده، تأثیر مطلوب می‌گذارد.

نتیجه‌گیری

منابع

- [۹] کاشف میرمحمد. تاریخ تربیت بدنی، چاپ دانشگاه پیام نور، تهران، ۱۳۸۳، صفحه ۲۲.
- [10] Web site: www.Human.kinetic. ISBN: 0-7960-4805-7.
- [۱۱] صالحی‌خواه علی. سلامت روان در خانواده. انتشارات شهید حسین فهمیده، اصفهان، ۱۳۸۲، صفحه (ز).
- [۱۲] الخولی امین انور. ورزش و جامعه. ترجمه حمیدرضا شیخی، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۸۱، صفحه ۱۶۹.
- [۱۳] قره سحر. بررسی توصیفی تحلیل اندوکاریدیت. مجله دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، شماره ۴۲، جلد ۶۶، ۱۳۷۸، صفحه ۳۲.
- [۱۴] سروستانی رحمت ا...، ورزش و پیوستگی اجتماعی، نشریه آموزشی و پژوهشی المپیک. سال دوم شماره‌های ۳-۴ کمیته ملی المپیک، ۱۳۷۳، صفحه ۹۸.
- [15] www.health.goods.Com/Education/Fitness-information.
- [16] Goslin A and Alan RB. Sport and Leisure Sciences. University of pretoria, South Africa: 2002.
- [۱۷] علیچانی عیدی. نقش ورزش در کنترل و پیشگیری بیماری دیابت. نشریه آموزشی، پرورشی کمیته ملی المپیک، شماره ۱۹، ۱۳۸۰.
- [۱۸] کریمیان جهانگیر. توصیف برنامه‌ها، تشکیلات، نیروی انسانی، بودجه و امکانات فوق برنامه ورزشی دانشگاه‌ها از دیدگاه مدیران و ارائه راهکارهای اجرایی. پایان نامه دکتری، ۱۳۸۲.
- [۱] توحیدی اقدم محمدحسین. در آمدی به ورزش در اسلام، ناشر نصایح قم، ۱۳۸۰، صفحه: ۹۷.
- [۲] صبوری حسین. ورزش در اسلام. دفتر تبلیغات اسلامی از حوزه عملیه قم، ۱۳۸۰، صفحه: ۲۱۶.
- [۳] مظلومی رجبعلی. روابط شایسته در ورزش تربیتی. انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، شماره ۱، جلد ۳، ۱۳۶۵، صفحه: ۴۲.
- [۴] نیک‌نژاد فاطمه. نظرخواهی از زنان تهران در مورد ورزش بانوان. معاونت ورزشی و تربیت بدنی بانوان سازمان تربیت بدنی، نشریه علوم حرکتی و ورزش ۱۳۷۵، شماره ۶، جلد ۱، صفحه ۱۵۲.
- [۵] قره محمدعلی. بررسی وضعیت ورزش همگانی ایران در مقایسه آن با چند کشور منتخب جهان. رساله دکترای مدیریت و برنامه‌ریزی در تربیت بدنی، دانشگاه تربیت معلم، ۱۳۸۳، صفحه ۱۳.
- [۶] خلجی حسن. اصول و مبانی تربیت بدنی. چاپ دانشگاه پیام نور، تهران، ۱۳۷۸، صفحه ۸۳.
- [۷] حجتی سیدمحمدباقر. اسلام و تعلیم و تربیت. چاپ دوازدهم، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۶، صفحه ۲۲.
- [۸] انجمن تحقیقات ورزشی بانوان. بررسی نحوه گذران اوقات فراغت بانوان کشور با تأکید بر ورزش و فعالیت‌های تربیت بدنی. سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران، نشریه علوم حرکتی و ورزش، شماره ۶، جلد ۱، ۱۳۷۶، صفحه ۱۶۶.