



مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران

مدرسه علمیه الزهرا (سلام الله عليها)

شهرستان شاهین دژ

عنوان :

تأثیر ورزش بر اخلاق

استاد مربوط :

سرکار خانم لیلا الهوردی زاده

پژوهشگر:

سمیرا اشرفی

سال تحصیلی:

۱۳۹۷

چکیده

ورزش به فعالیت‌ها یا مهارت‌های عادی جسمانی گفته می‌شود که بر پایه یک رشته قوانین مورد توافق همگانی و با اهداف تفریحی برای نشاط در خود فرد و همچنین برای نشاط در زندگی.

این مقاله به صورت کتابخانه‌ای، فیش‌برداری و به روش توصیفی - تحلیلی می‌باشد.

ورزش سبب می‌شود که انسان‌ها علاوه بر بدنی سالم و اندامی مناسب روحیه‌ی شادابی داشته باشند به گونه‌ای که در اسلام نیز به اهمیت ورزش به عنوان یک پدیده در جامعه پرداخته شده است و همچنین سفارش بسیاری از سوی ائمه نیز برای ورزش کردن شده است.

ورزش عبارت است از حرکت‌های منظم و مکرر بدنی که برای دست‌یابی به توانایی و ورزیدگی در راستای اهداف گوناگون که مهم‌ترین آن‌ها نشاط و سلامتی بدن است انجام گیرد.

کلیدواژه: ورزش، ورزش در اسلام، مهارت‌های جسمانی، پدیده‌های اجتماعی، خانواده.

مقدمه

ورزش به فعالیت‌ها یا مهارت‌های عادی جسمانی گفته می‌شود که بر پایه یک رشته قوانین مورد توافق همگانی و با اهداف تفریحی برای نشاط در خود فرد و همچنین برای نشاط در زندگی و برای مسابقه و همچنین می‌توان گفت برای دستیابی به ورزیدگی انجام می‌گیرد. در این مقاله سعی بر این است که به بررسی ورزش و تأثیر آن در زندگی و تأثیر آن در مدیریت خانواده بدون استرس از نظر فرهنگی، اجتماعی پرداخته خواهد شد. این مقاله در حوزه‌های علوم اجتماعی، اخلاقی، قرار دارد که بُعد از اجتماعی با رویکرد دینی بررسی می‌شود.

اما روش گردآوری اطلاعات این مقاله به صورت کتابخانه‌ای، فیش‌برداری و به روش توصیفی - تحلیلی می‌باشد.

در مورد ورزش کتاب‌های متعددی نوشته شده است از جمله:

- کتاب ورزش و تندرستی از دیدگاه آیات و روایات به قلم سید محسن موسوی به روایات و آیاتی که به سلامتی، تندرستی و نگهداری از بدن به عنوان امانت الهی مربوط می‌شود و در این مقاله علاوه بر این موارد فوق به نقش ورزش در مدیریت خانواده و نقش ورزش در استرس پرداخته خواهد شد.

- کتاب ورزش در اسلام نوشته حسین صبوری به ورزش در قرآن و نیرومندی جسمانی اشاره شده، ولی در مقاله فوق علاوه بر این موارد به نقش ورزش در مدیریت خانواده و نقش ورزش در استرس نیز پرداخته شده.

- کتاب ورزش از دیدگاه فقه شیعه و تطبیق آن با ورزش در فقه پرداخته شده ولی در این مقاله علاوه بر این موارد به نقش ورزش در مدیریت خانواده و نقش ورزش در استرس پرداخته شده.

تعریف ورزش

ورزش در لغت؛ رسم، دستور، عادت، شغل، کار، عمل، سعی و کوشش و جهد فایده، حاصل و منفعت و پرهیز از اجتناب و زهد است، و در اصطلاح، به معنی ریاضت و حرکات و اعمال مخصوص است که برای قوت اعمال بدنی، همه روزه آن را به جای می‌آورند.

برهان قاطع، ورزش را بر وزن لرزش به معنی ملکه کردن و ورزیدن می‌داند.^۱

^۱. برهان قاطع، ج ۴، ص ۲۲۶۹

فرهنگ معین می‌نویسد: اجرای مرتب تمرینهای بدنی بمنظور تکمیل قوای جسمی و روحی^۱.

پس «ورزش» اجرای فنون و تمرینات گوناگونی برای حصول قدرت بدنی، روحی و کار آیی و سرعت اعضا و آمادگی بدن است. اگر مطلق حرکت دادن اعضای بدن ورزش باشد، «بازی» نیز ورزش خواهد بود؛ ولی اگر اختصاص به اجرای فنون و تمرینات گوناگونی در هر رشته‌ای داشته باشد، ورزش نخواهد بود و آنچه فعلاً بین مردم و ورزشکاران متداول است، این است ورزش گرچه گاهی بازی با توأم است و گفته می‌شود: «بازس فوتبال، والیبال، بستکبال و...» ولی این‌ها همه دارای تمرین‌ها و نرمش‌های خاص و گاه مشابهی هستند که از بازی‌های کودکانه فاصله دارند.^۲

ورزش عبارت است از حرکت‌های منظم و مکرر بدنی که برای دست یابی به توانایی و ورزیدگی در راستای اهداف گوناگون که مهم‌ترین آن‌ها نشاط و سلامتی بدن است انجام گیرد.^۳

محتوای ورزش

محتوای ورزشی، مجموعه مطالعه و بررسی‌های مسائل ورزشی، نرمش‌ها، ورزش‌ها و شیوه‌های حرکتی می‌باشد. و محتوا، با توجه به اهداف تعیین می‌شود و با توجه به آن‌ها می‌توان برای ورزش و تربیت بدنی برنامه‌ریزی کرد؛ به پنج مورد از مسائل محتوایی ورزشی در جامعه اسلامی، اشاره می‌شود:

^۱. معین، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۵۰۰۲

^۲. توحیدی اقدم، ۱۳۸۰، ص ۲۱

^۳ هاشمی نوربخش، ۱۳۸۴، ص ۱۷

۱. بخشی از فعالیت‌های ورزشی جامعه باید در زمینه رشد و پرورش تن به منظور دفاع از اسلام و جمهوری اسلام صورت گیرد؛ از این رو، تیراندازی، سواری، دو، شنا و سایر ورزش‌های رزمی، بخشی از محتوای ورزشی را تشکیل می‌دهند که اسلام هم آن را مورد توجه و تأکید قرار داده است.

۲. حرکات موزون و طبیعی اعضا و اندام‌های بدن در محیط باز که در سلامت و رشد بدن موثرند و معمولاً «حرکات نرمشی و اصلاحی» خوانده می‌شوند، بخش دیگری از محتوای ورزش و تربیت بدنی را تشکیل می‌دهند.

۳. شیوه‌های بازسازی و حرکت درمانی در جهت رفع نقایص حرکتی اصلاح اندام‌ها و استخوان‌بندی بدن و ترمیم نارسایی‌های عضلانی مفصلی. بدیهی است که ورزش و حرکات بدنی ویژه‌ای جانبازان و معلولان نیز در این بخش قرار می‌گیرد.

۴. مطالعه و بررسی حرکات و مهارت‌های ورزشی از دیدگاه علوم تجربی و انسانی، محتوای علمی تربیت بدنی و ورزش را تشکیل می‌دهد.

۵. چون علوم ورزشی و تربیت بدنی، به دست آوردها و یافته‌های سایر علوم، از قبیل علوم تندرستی و علوم انسانی بستگی دارد، از این رو آثار حرکت و فعالیت را می‌توان در چارچوب هر یک از علوم، اعم از تجربی و یا انسانی مطرح کرد و به بررسی و مطالعه آن پرداخت. به دیگر سخن، مبانی علوم ورزشی، همان اصول و نظریه‌هایی است که در مورد علوم تربیتی و علوم تندرستی مطرح می‌شوند.^۱

^۱. توحیدی اقدم، ۱۳۸۰، ص ۳۰

۳. تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران

شرکت در برنامه‌های ورزشی شرایطی را بوجود می‌آورد تا شخصیت و ماهیت افراد بروز نماید، لذا رفتار و اعمال ناشایسته جایگزین خصایص انسانی و رعایت قوانین می‌گردد. بدین گونه هر فردی می‌تواند از احترام لازم در بین دسته و جامعه خود برخوردار گردد. این ارتباط مطلوب به مرور شکل گرفته و به صورت اخلاق در آمده و به قلمروهای خارج نیز انتقال می‌یابد.

۴. تأثیر ورزش در کاهش افسردگی

به عقیده محققین، ورزش باعث شادی و نشاط و بالا بردن اعتماد به نفس می‌گردد، زیرا افراد افسرده یا اعتماد به نفس ندارند یا میزان آن در آنان بسیار پایین است. ورزش احساس رضایت باطنی شخص را بالا برده و فرد حس می‌کند که به موقعیت‌هایی دست یافته است. ورزش در درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله افسردگی تأثیر به سزایی دارد. ۳۰ دقیقه ورزش در روز می‌تواند آثار افسردگی را به اندازه برخی روش‌های روانی- درمانی و داروهای ضد افسردگی کاهش دهد.^۱

۵. تأثیر ورزش در کاهش اضطراب

دانشمندان معتقدند سلامت جسمی فرد با عوامل روانی و محیط اجتماعی وی در ارتباط است. استرس هنگامی رخ می‌دهد که فرد احساس کند بین قابلیت‌های فردی خود و آنچه در یک موقعیت خاص لازم است توازن وجود ندارد، در عین حال پیامد عمل نیز مبهم باشد. هنگام بروز نگرانی و اضطراب هر قدر کار و فعالیت سرگرم کننده بیشتر باشد موثرتر خواهد بود. ورزش کردن باعث خواهد شد فرد در مواجهه با شرایط اضطراب‌زا خونسردی و آرامش بیشتری داشته باشد. ورزش تأثیرات فیزیولوژیکی بر بدن دارد که این تأثیرات فیزیولوژیک فراهم کننده آرامش در افراد می‌باشند. استرس یکی از عمومی ترین مشکلاتی است که افراد با آن روبرو هستند

^۱. طوسی، ۱۴۸۳، ج ۶، ص ۲۹۰

و از آنجائیکه امروزه مسأله سالم زیستن و رابطه آن با فعالیت های بدنی اهمیتی اساسی یافته است، تمرین و ورزش یکی از ساده ترین ابزارهایی است که استرس را کنترل می کند.

ورزش مداوم بدنی در صورتی که به درستی انجام شود و با بیماری شخص در تضاد نباشد در نگهداری سلامت جسم و روان و بهزیستی فرد و پیشگیری بسیاری از بیماری ها، یکی از مهم ترین عوامل به شمار می رود. فعالیت بدنی، استرس عاطفی را به طور موثر کاهش می دهد و بسیاری از پیامدهای ناخوشایند آن را خنثی می کند. مطمئناً به دلیل فعل و انفعالاتی که در بدن صورت می گیرد به ما کمک می کند که از عهده فشار روحی برآیم و از تبدیل آن به یک مسأله مزمن جلوگیری کنیم.

۶. ورزش و اوقات فراغت

امروزه پر کردن اوقات فراغت جوانان یکی از دغدغه های مسئولان و اولیاست. ورزش یکی از راه های پرکردن اوقات فراغت به صورت صحیح می باشد. ورزش علاوه بر آنکه باعث گذراندن اوقات فراغت می شود، در تأمین سلامت جسمی و روحی فرد تأثیر بسیاری دارد. علاوه بر آن، مانع انحرافات و مفاسد اخلاقی و اعتیاد به مواد مخدر می گردد.^۱

روایات بسیاری در سرزنش کسالت و تنبلی وارد شده است که در ذیل، به برخی از آنها اشاره می نمایم: امام صادق علیه السلام کسالت و بی قراری را کلید کارهای ناشایست بیان می فرماید که انسان باید از آن پرهیز نماید: «از کسالت و بی قراری پرهیز؛ به درستی که آنها کلید هر بدی اند؛ کسی که کسل است حق را ادا نمی کند و کسی که بی قرار است بر حق صبر نمی کند».^۲

^۱. موظف رستمی، ۱۳۸۰، ص ۱۹۴

^۲. ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۲۹۶

آن حضرت در حدیثی دیگر می‌فرماید: «در دعای خود، به خداوند عرضه می‌دارد: «خدایا، از کسالت... به تو پناه می‌برم».^۱

یکی از عوامل از بین برنده کسالت، ورزش است. انسانی که اهل ورزش است احساس شادابی بیشتری می‌کند و با تنبلی و کسالت بیگانه است و علاوه بر داشتن اندامی مناسب و خوش فرم، از روحیه بالا و شادابی نیز برخوردار است و این موقعیت ارتباط وی را در زندگی روزمره، چه در خانواده و چه در اجتماع یا محیط کار سالم‌تر می‌کند.^۲

۷. تقویت سیستم عصبی و شادابی روح و روان

ورزش متعادل (مخصوصاً اگر با مشورت با پزشک در موارد خاص انجام گیرد) سیستم عصبی‌اشان را تقویت می‌کند. وقتی سیستم عصبی تقویت شد کارهای فکری آسان‌تر انجام می‌شود از این رو کسانی که اهل مطالعه و تفکر و پژوهش می‌باشند می‌توانند با ورزش‌های ساده و توأم با تفکر علاوه بر تقویت سیستم‌های عصبی قوای فکری خود را نیز جلا ببخشند. یکی از دستاوردهای زندگی ماشینی هیجان و اضطراب و استرس است. ورزش وسیله‌ای برای کنترل این هیجانات می‌باشد دکتر هانس سلی می‌گوید: «ورزش اعصاب را در برابر هیجان و استرس مقاوم می‌کند».

بی‌خواب یکی از ناراحتی‌های عصبی است که به وسیله ورزش مرتفع می‌شود ورزش متعادل و متناسب بی‌خوابی انسان را برطرف می‌سازد و خستگی اندک ناشی از تمرین‌های ورزشی عامل خوبی جهت جلوگیری

^۱. کلینی، ۱۴۰۵ق، ج ۴، ص ۵۶۲

^۲. وفایی، ۱۳۸۸، ص ۴۶

از بی‌خوابی است زیرا خستگی کم، همراه با فعالیت بدنی لذت‌بخش و آرامش‌آفرین است و نیز استعدادهای فکری و نظری، انسان با ورزش شکوفا می‌شوند و قوه ابتکار و خلاقیت انسان تقویت می‌گردند.^۱

نتیجه‌گیری

ورزش عبارت است از حرکت‌های منظم و مکرر بدنی که برای دست‌یابی به توانایی و ورزیدگی در راستای اهداف گوناگون که مهم‌ترین آن‌ها نشاط و سلامتی بدن است انجام گیرد.

هم‌چنین ورزش از سوی اسلام نیز توصیه‌ی بسیاری شده و هم‌چنین در آیات و روایات بسیار تأکید شده است که انسان‌ها از جمله مسلمانان ورزش را جزء فعالیت‌های روزمره خود قرار دهند.

در اسلام تأکید بسیار زیادی بر بعضی از ورزش‌ها شده همانند: سوارکاری، شنا، کشتی، تیراندازی و...

هم‌چنین انسان‌ها با ورزش کردن در مسابقات مختلف از جمله المپیک نیز شرکت کنند و باید ورزشکاران از روحیه پهلوانی برخوردار باشند. بنابراین ورزش کردن برای همه‌ی قشرها و همه‌ی انسان‌ها از جمله مرد و زن است و باید مردم هم برای سلامتی، هم برای ورزیدگی بدن و هم به جا آوردن سفارش دین اسلام به ورزش کردن روی آورند.

فهرست منابع و مآخذ

۱. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، چاپ دوم، قم، جامعه مدرسین، ۱۳۶۳.
۲. توحیدی اقدم، محمدحسین، درآمدی بر ورزش در اسلام، تهران، نصایح، ۱۳۸۰.
۳. حرّعاملی، محدّبن حسن، وسائل الشیعه، قم، مؤسسه آل‌البیت، ۱۴۱۴ ق.

^۱. ورزش و ورزشکاران در اندیشه امام خمینی، ۱۳۷۸، ص ۲۷ و ۲۸

۴. صالحی، محمدحسین، اسرار سلامتی و تندرستی، چاپ اول، تهران، ۱۳۹۰.
۵. طوسی، محمدبن حسن، المبسوط، تهران، المكتبة المرتضویه، بی تا.
۶. کلینی، محمدبن یعقوب، الکافی، قم، دارالحديث، ۱۴۰۵ ق.
۷. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت، مؤسسه الوفا، ۱۴۰۳ ق.
۸. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، قم، دارالحديث، ۱۴۱۶ ق.
۹. معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، جلد ۴، انتشارات نامن، چاپ دوم، تهران، ۱۳۸۶.
۱۰. موظف رستمی، اصول برنامه ریزی اوقات فراغت، تهران، گویه، ۱۳۸۰.
۱۱. ورزش و ورزشکاران در اندیشه امام خمینی، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، نسخه ۳۰۰۰، ۱۳۷۸.
۱۲. وفایی، مصطفی، ورزش درمانی، تهران، وفایی، ۱۳۸۸.
۱۳. هاشمی نوربخش، حسن، ورزش از دیدگاه اسلام، بی جا، سبط النبی، ۱۳۸۴.