

## اهمیت و فوائد ورزش (۱)

ورزش و بازی از تفریحات سالم و سودمند و نشاط انگیز است و در تأمین سلامتی و بهداشت جان و تن بسیار مؤثر است.

ورزش بدن را نیرومند و سالم می سازد و سلامتی جسم به سلامتی روح انسان کمک می کند، اسلام حفظ بدن و تأمین سلامتی آن را از وظائف اولیه هر مسلمانی می داند و برای سلامتی بدن آن قدر ارزش قائل است که آن را در ردیف شناخت دین قرار داده است.

پیامبر - صلی الله علیه و آله - می فرماید:  
علم بر دو نوع است: دین شناسی و بدن شناسی. [۱]

این نکته قابل ذکر است که اسلام تنها به یک بعد از وجود انسان نمی پردازد، بلکه به همه ابعاد وجود و نیازمندی های انسان توجه دارد.

اگر انسان بخواهد در سایه ورزش به کمال برسد، باید ورزش را در مسیر خدا انتخاب کند و هدف از ورزش را رسیدن به قرب الهی بداند.

### نقش ورزش در سلامت

انبیاء عظام ورزش را وسیله ای برای رسیدن به سلامتی می دانستند و ورزش می کردند، می خوابیدند، غذا می خوردند، و ... همه اینها برای حفظ سلامتی انسان لازم است، چنان که قرآن در این مورد اشاره دارد که در مورد پیامبران می فرماید:

ما هیچ رسولی را پیش از تو برای مردم نفرستادیم مگر آن که مانند تو غذا می خوردند و خواب می رفتند و در میان بازار راه می رفتند. [۲]

پیدامروزی و غذا خوردن در این آیه قرین یکدیگر یاد شده است.

کسانی که نسبت به ورزش بی توجه هستند، از عمرشان کاسته می شود و به افسردگی روحی و جسمی نزدیکترند و دچار پیری زودرس می شوند.

اما کسانی که یکساعت در روز ورزش می کنند، ساعتهای بسیاری را در کمال سلامتی می توانند به کار و زندگی و مطالعه و انجام وظیفه خود بپردازند.

در حقیقت سرمایه گذاری در ورزش و صرف زمان کمی، می تواند مدتهای زیادی از عمر را به انسان فرصت دهد که به سلامتی زندگی کند و سلامتی در سایه ورزش به دست می آید.

### فوائد ورزش

ورزش اگر بر مبنای درست و متعادل انجام گیرد، فوائدی برای ورزشکاران در پی دارد. گذری کوتاه بر فوائد ورزش، نشانگر اهمیت آن و تأثیرات فراوان ورزش بر انسان می باشد.

#### ۱. فوائد اجتماعی

ورزش فوائد اجتماعی بیشماری دارد.

۱. ورزش دوستی و صمیمیت را بین افراد به وجود می آورد.
۲. ورزش زمینه رقابت سالم را بین گروه های مختلف فراهم می کند.
۳. ورزش موجب تلاش و تکاپوی بیشتر بین افراد اجتماع می شود.
۴. ورزش می تواند حس توجه به قانون و اطاعت از قانون را در افراد به وجود آورد، زیرا در بسیاری از مراحل ورزش، قانون و ضابطه وجود دارد.
۵. ورزش توجه به حقوق دیگران را به انسانها می آموزد. زیرا در بسیاری از ورزشها، انسان ملزم به رعایت حقوق دیگران می شود.
۶. اخلاق ورزشی شامل: حس وفاداری، تعاون و همکاری در موارد لزوم، حس رقابت سالم، پرهیز از خشونت، ایجاد محیطی امن در ورزش می باشد.

#### ۲. تأمین نیازهای غریزی

یکی از فوائد ورزش که تفریحی سالم به شمار می رود، تأمین نیازهای غریزی انسان است زیرا انسان برای سالم ماندن و تقویت روحیه احتیاج به بازی و تفریح دارد.

در این زمینه پیامبر - صلی الله علیه و آله - فرمودند:

به سرگرمی و بازی بپردازید، زیرا من دوست ندارم که در دین شما سخت گیری و خشونت دیده شود. [۳]

و امام رضا - علیه السلام - فرمود:

ورزش کنید، بازی کنید، زیرا من دوست ندارم بی حالی شما، در امور دینی و شرعی اثر منفی بگذارد. [۴]

در این روایت به خوبی روشن است، ورزشی مورد تأیید ائمه - علیهم السلام - می باشد که بی حالی انسان را از بین ببرد و او را در مسیر بهتر زیستن یاری کند.

اگر در سیره پیامبران دقت کنیم، همه آنها اهل ورزش و کوهنوردی بودند، توجه آنان به کوهها و گردش در آنها عامل تحریک خوبی برای توجه به فضای سالم و فعالیت بدنی بود آنها هم به تقویت بدنی می پرداختند و در کنار آن روح توحید و خداپرستی را در خود تقویت می نمودند.

### ۳. گریختن از ناتوانی و تنبلی

یکی از فوائد ورزش آن است که انسان را از تنبلی و ناتوانی رها می کند. تنبلی و ناتوانی، انسان را از رسیدن به سعادت باز می دارد و عامل رکود انسان می باشد. با ورزش کردن کسالت و تنبلی از بین می رود و انسان شاداب، سرحال و بانشاط می شود.

تنبلی و کسالت از دیدگاه اسلام عامل رکود معرفی شده و رهبران دینی ما به شدت مؤمنین را از تنبلی و کسالت باز داشته‌اند.

امام صادق - علیه السلام - می فرماید: تنبلی و کسالت دشمن کار و تلاش است. [۵]

و در روایت دیگر فرمودند: از بی حالی و تنبلی بپرهیز؛ زیرا این دو صفت کلید همه کارهای بد و ناپسند است. [۶]

ورزش انسان را از تنبلی بیرون آورده و اعضاء انسان را در برابر ناتوانیها ورزیده کرده و با حرکات و فعالیت‌های پرورش دهنده، جسم و جان انسان را تقویت می نماید.

از نظر علمی ثابت شده آنهایی که عمرشان طولانی است، روزانه بین ۶ تا ۸ ساعت می خوابند و افرادی که روزانه ۹ تا ۱۰ ساعت یا بیشتر می خوابند، میزان طول عمرشان کم است و افزایش مرگ و میر به دلیل خواب زیاد، بیکاری یا تنبلی است.

جوانان قوی و سالم که دائماً در رختخواب به سر می‌برند، با کندکاری قلب، ریه و ماهیچه‌ها که معمولاً در سنین پیری بروز می کند، مواجه می شوند.

با توجه به این تحقیقات می توان گفت: ورزش بهترین عامل جهت جلوگیری از پرخوابی، بیکاری و تنبلی می باشد.

از نظر فرهنگ اسلام نیز پرخوابی و بیکاری مردود است، امام موسی بن جعفر - علیه السلام - می فرماید:  
خداوند بنده پرخواب را مبعوض می شمارد، خداوند انسان بیکار را دشمن می دارد. [۷]

و علی - علیه السلام - می فرماید:

هر کس کار کند، قوت و نیروی او بیشتر می شود و هر کس در کار کردن کوتاهی کند، ضعیفتر خواهد شد. [۸]

و در روایتی دیگر در مورد افرادی که در جوانی به غفلت زندگی کردند می فرماید:  
در ایام سلامت بدن سرمایه‌ای مهیا نکردند و در اولین فرصت‌های زندگی و نیرومندی درس عبرت نگرفتند، درخشنده‌ترین ایام عمر را به رایگان از کف دادند. آیا کسی که در جوانی اهل تن پروری بوده، می تواند در پیری جز شکستگی و ذلت چیزی انتظار داشته باشد. [۹]

### ۴. تقویت اعضاء جسمی

ورزش متعادل جسم انسان را قوی می سازد. اثراتی که ورزش بر جسم انسان دارد، عبارتند از:

۱. قدرت انقباض و نظم ضربان قلب پس از مدتی ورزش کردن بهتر می شود.
۲. گنجایش ریه‌ها بیشتر می شود و در نتیجه اکسیژن بهتر و بیشتری به بدن می رسد.
۳. ورزش موجب نظم و ثبات حرکات تنفسی انسان می شود و تنفس عمیق‌تر ولی شمارش آن کمتر می شود.
۴. قدرت جذب و دفع انسان زیاد می شود.
۵. رشد انسان متعادل می شود. در اثر ورزش فعالیت غدد داخلی افزوده می شود و غذا بهتر جذب بدن می شود، در نتیجه ورزش به رشد انسان کمک می کند.
۶. وقتی انسان ورزش می کند، بدن انسان به فعالیت عادت می کند و مقاوم می شود. لذا دیرتر خسته شده و دیرتر عرق می نماید و ضربان قلب بر اثر کار ناگهانی زیاد نمی شود.

۷. ورزش عمر انسان را زیاد می کند، فیزیولوژی ناشی از ورزش بیانگر آن است که بین طول عمر و ورزش ارتباطی مستقیم وجود دارد. بررسی بین کارگران فعال و غیرفعال نشان می دهد که فعالیت بدنی باعث طول عمر می شود.

۸. ورزش فشار خون را کاهش می دهد. ورزش ماهیچه های قلب را تقویت می کند و باعث می گردد تا قلب، خون را به آسانی به سایر نقاط بدن برساند در نتیجه فشار خون کاهش می یابد.

۹. ورزش افراد چاق را لاغر می کند. یکی از فوائد ورزش برای افراد چاق آن است که افراد چاق از طریق ورزش کردن وزنشان کم می شود و میزان چربی خون در آنها کاهش می یابد و به این ترتیب اندامی متناسب و ماهیچه ای خواهند داشت. اسلام نیز چاقی را مطرود می شمارد. امام صادق - علیه السلام - می فرماید:

از چاق شدن همانند خوکهایی که برای ذبح نگهداری می شوند، بپرهیزید. [۱۰]

۱۰. ورزش انقباض ماهیچه ها را از بین می برد. پانزده دقیقه پیاده روی در هر روز در عین اینکه ورزش سبکی است، موجب چالاک و نشاط می شود و انقباض ماهیچه ها را از بین می برد.

۱۱. ورزش از پیری زودرس جلوگیری می کند. افراد جوان و پرتراوت (اگر چه سن بالایی دارند) سلامت خود را مدیون ورزش و فعالیت های جسمانی هستند که مستقیماً در سلامتی آنها نقش دارد.

۱۲. ورزش موجب حفظ سلامتی، توازن و تناسب اعضای بدن انسان می شود.

۱۳. توانایی های جسمی انسان از مرحله استعداد و قوه به شکوفائی و فعلیت می رسند.

از نظر اسلام سلامتی و توانمندی جسمانی بسیار اهمیت دارد و پیامبر - صلی الله علیه و آله - پیرامون حق بدن بر انسان می فرماید: پروردگارت بر تو حقی دارد و بدنت بر تو حقی دارد و خانواده ات نیز بر تو حقی دارد. [۱۱]

اهمیت سلامتی جسمانی آن قدر زیاد است که در کنار حق پروردگار و حق خانواده مطرح می شود، زیرا انسان اگر از بدنی سالم و نیرومند برخوردار باشد، حق پروردگار و خانواده خویش را بهتر ادا می کند.

### قوی شدن از دیدگاه اسلام

افراد قوی، مورد تأیید اسلام هستند و اسلام از قوی بودن و نیروی بدنی به عنوان يك ارزش نام برده است و ورزش وسیله ای است برای تقویت جسمی و روحی انسان.

امام علی - علیه السلام - در دعای کمیل از خداوند قوت طلب می نماید و می فرماید: پروردگارا جوارح مرا برای خدمتگزاری خودت (و آنان که در مسیر تو هستند) نیرومند گردان و نیروها و قوای روحی و معنوی مرا تقویت فرما، تا بتوانم در مسیر تو تلاش کنم. [۱۲]

### پی نوشتها

[۱]. بحار، ج ۱، ص ۲۲۰، چاپ ایران.

[۲]. و ما ارسلنا رسلنا قبلك؛ فرقان، ۲۰.

[۳]. میزان الحکمه، ج ۸، ص ۵۳۴.

[۴]. میزان الحکمه، ج ۸، ص ۵۳۴.

[۵]. الحیاه، ج ۱، ص ۲۲۹، کافی، ص ۸۵.

[۶]. وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۳۹.

[۷]. وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۳۷.

[۸]. غرر الحکم و درر الکلم، ص ۲۶۹.

[۹]. لم یعهدوا فی سلامه الا بدان و لم یعتبروا فی انف الاوان فهل ینتظر اهل بضاضه الشاب الاحوانی الهوم.

[۱۰]. الحیاه، ج ۴، ص ۲۰۶.

[۱۱]. بحار، ج ۷، ص ۱۲۸.

[۱۲]. قو علی خدمتک جوارحی (دعای کمیل).

« روابط عمومی معاونت بهداشتی بابل »