

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

دکتر جهانگیر کریمیان^۱، پریوش 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 هدیه ای بزرگ از جانب خداوند به انسان، نگریسته می شود. سلامتی در ادیان الهی بعد از توحید، یکی از بزرگترین نعمت های خداوند به بندگان محسوب می گردد و همواره انسان ها 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 نیک پندار باشد. هر قدر که یک فرد، از هوش، مهارت و کمالات انسانی، برخوردار باشد به همان میزان می تواند از سلامت و قدرت بدن برای استفاده از آن قابلیت ها، بهره مند شود و نهایتاً از آن همه دانش و کمال، بهره ای عاید جامعه، سازمان و خانواده خود بگرداند. با توجه به این مهم، فعالیت بدنی به عنوان بخشی از نیاز ساختاری انسان ها 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 برنامه های آن، بیشتر به منظور غنی کردن ساعات فراغت و ایجاد لحظات شاد و احساس آرامش و آسودگی یاد می شود. تمرین های صحیح و منظم بدنی به عنوان بخش مهمی از وظایف روزانه هر فرد مسلمان، می تواند در سلامت و بهداشت جامعه و انجام وظایف و مسئولیت های 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 می توان گفت شرکت در فعالیتهای جسمانی منظم، می تواند خانواده را از آمادگی جسمانی، روانی، اجتماعی و روحانی برخوردار نماید و تأثیر به سزایی در سلامت خانواده دارد.

واژه های کلیدی: فعالیت بدنی، سلامت روانی، سلامت اجتماعی، خانواده، کیفیت زندگی

مقدمه

می باشد. چنان که رخداد های 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 نظام های مهم تربیت اسلامی بوده که از پشتوانه های نیرومندی در قرآن کریم و سنت پاک، برخوردار

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