

کم هزینه ترین راه شادابی

امروزه افزایش دغدغه‌های زندگی شهری و پیامدهای پیشرفت تکنولوژی و به طور کلی روزمرگی موجب شده است تا ضرورت ورزش بیش از گذشته برای ما آشکار شود.



ورزش روحیه افراد را بالا می‌برد و در زندگی خانوادگی و اجتماعی تاثیر بسزایی دارد
کم هزینه ترین راه شادابی

جام جم آنلاین: امروزه افزایش دغدغه‌های زندگی شهری و پیامدهای پیشرفت تکنولوژی و به طور کلی روزمرگی موجب شده است تا ضرورت ورزش بیش از گذشته برای ما آشکار شود.

استفاده مکرر از اتومبیل و عدم تحرک فیزیکی نیز در کنار سایر موارد یاد شده همگی دلایلی است که از یک سو فرسودگی بدن را به دنبال دارد و از سوی دیگر موجب تشدید عصبانیت، عدم تحمل و به قول قدما «جنگ اعصاب« می‌شود. بها دادن به ورزش یکی از بهترین و کم هزینه‌ترین راهکارهایی است که می‌تواند رکود و سستی را از تن و روان ما و به دنبال آن از بستر جامعه پاک کند. لذا پرداختن به ورزش خود سلامت، طراوت و پویایی را در فضای جامعه گسترش می‌دهد.

ضرورتی انکارناپذیر برای فرد و جامعه

سید جلال عسگری، کارشناس ورزشی درخصوص تاثیر ورزش در جامعه به «جام‌جم« می‌گوید: ورزش یک ضرورت انکارناپذیر در جامعه است که تاثیر بسیاری بر سلامت جسم و شادابی روح فردی و جمعی دارد. وی می‌افزاید: متأسفانه زندگی شهری امروزه آنقدر مردم را درگیر کرده که با موضوعی به نام اوقات فراغت بیگانه شده‌اند. فعالیت‌های پشت میزی و کمی تحرک عارضه‌هایی را دنبال داشته به گونه‌ای که شاهدیم بسیاری از شهروندان به بیماری‌های دیابت و فشارخون مبتلا هستند؛ بنابراین، خستگی‌های روحی و بیماری‌های جسمی افراد در دنیای امروز به صورت بازخوردی منفی به جامعه باز می‌گردد و در پی آن تنش‌ها را بین افراد زیاد می‌کند. به عقیده عسگری، با توجه به مشکلاتی که امروزه به علت پیچیدگی‌ها و دغدغه‌های زندگی در جامعه بروز می‌کند، لازم است فعالیت بدنی، تحرک و ورزش‌های همگانی را در کلانشهرها توسعه داد تا فضای جامعه نیز به تدریج عاری از بیماری‌ها شود. وی با بیان این‌که کاهش بیماری‌های جسمی و روانی از نتایج ورزش کردن است، تاکید می‌کند: امور ورزشی باید بیشتر جنبه تفریحی داشته باشند تا خانواده‌ها به صورت جمعی بتوانند ورزش کنند. این امر خود به تدریج موجب گسترش فرهنگ کار جمعی و تعامل بین افراد جامعه و از بین رفتن فردگرایی خواهد شد.

ورزش و ناهنجاری‌های اجتماعی

محمدعلی پرتوی، نماینده و عضو کمیسیون اجتماعی مجلس نیز با بیان این‌که رسالت دین اسلام تربیت و آموزش انسان‌هاست، می‌گوید: در دین اسلام ورزش وسیله‌ای است برای سالم‌سازی تن و روان و پرورش نیروی جسمی، به گونه‌ای که با بکارگیری ظرفیت‌های روحی و جسمی افراد، ورزش موجبات بهبود وضع جامعه را نیز فراهم می‌آورد.

وی ادامه می‌دهد: ورزش نه تنها برای جلوگیری از ضعف بلکه برای تکمیل رشد جسمی و تقویت ابعاد معنوی فرد در زمینه‌های مختلف اجتماعی و فرهنگی عامل موثری است که از این راه می‌توان بر رشد جامعه و زدودن ناهنجاری‌ها کمک کرده و می‌توان جوانان را به نحوی تربیت کرد که توانایی غلبه بر هواهای نفسانی را داشته باشند.

پرتوی تاکید می‌کند: ورزش پایگاه استواری برای یک زندگی مطلوب و صحیح اجتماعی است که اگر متزلزل شود موفقیت، بهزیستی و استقامت در برابر ناملایمات و تفکر و عقاید سالم نیز در جامعه از بین خواهد رفت.

ورزش، جوانان را در مقابل ناهنجاری‌ها و بزهکاری‌های اخلاقی و اجتماعی که امنیت جامعه را به مخاطره می‌اندازد ایمن خواهد کرد.

ورزش پهلوانی یا ورزش قهرمانی

در پی رهنمودهای رهبر معظم انقلاب در احیاء و توسعه ورزش‌های ملی و باستانی، سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران در سال 82 نسبت به تاسیس کمیته‌ای برای «فراملی‌کردن ورزش‌های باستانی و زورخانه‌ای« اقدام کرد. مسلماً ترویج این ورزش در جامعه به نوعی اشاعه اخلاق‌مداری و فرهنگ پهلوانی در سطح جامعه است. چراکه این گونه ورزش‌ها ریشه در آیین جوانمردی و

پهلواني در تاريخ اين مرز و بوم دارد؛ ورزشي كه امروزه در جامعه جاني تازه گرفته است و اين را بايد به فال نيك گرفت.

محمدعلي پرتوي، در خصوص نقش و اهميت روحيه پهلواني در جامعه و توسعه دوستي، برادري و همبستگي اجتماعي با ذكر اين جمله جهان پهلوان تختي كه گفته است: «171#& من به مردم تعظيم مي كنم»، تصريح مي كند: امروزه بيشتر به ورزش قهرماني براي بالا بردن ركوردها اهميت داده مي شود و اين امر موجب شده است مردم براي ارتقاي فرهنگ سالم سازي جامعه در عرصه ورزش دخيل نشوند و در بسياري از موارد از جمله مسابقات فوتبال، صرفا به عنوان يك تماشاچي در ميادين ورزشي حاضر شوند.

نكته: امروزه بيشتر به ورزش قهرماني براي بالا بردن ركوردها اهميت داده مي شود و اين امر موجب شده است مردم براي ارتقاي فرهنگ سالم سازي جامعه در عرصه ورزش دخيل نشوند

وي با بيان اين كه ورزش فقط براي تقويت جسماني نيست، مي افزايد: ورزش مي تواند به صورت همگاني صورت گيرد و در اين حالت روح همكاري و اجتماعي بودن را در هر انساني به وجود آورد. يك بدن ناتوان و رنجور نمي تواند بهره شاياني از زندگي ببرد لذا، در انجام وظائف مهم خود در مقابل اجتماع دچار سستي مي شود.

وي با بيان اين كه در زندگي - كه عرصه پيكار است - احتياج به جسمي است كه داراي بنياني استوار و قابل اطمينان بوده و نودوستي و همگامي با مردم در وجودش باشد، ادامه مي دهد: ورزش مصفاي روح و جان است و كسي كه جسم و روح سالم و قوي داشته باشد مي تواند در خدمت مردم و جامعه خويش قرار بگيرد.

فعاليتي مفيد براي همه سنين

مطالعات محققان نشان مي دهد وزن مغز انسان بين سنين 30 تا 90 سالگي حدود 10 درصد کاهش مي يابد و از مهم ترين اختلالات مغزي در سنين كهنسالي انواع دمانس بويژه آلزايمر است، به عبارتي آلزايمر شايع ترين نوع دمانس در سنين كهنسالي است و تخمين زده مي شود در طول 20 سال آينده تعداد افراد مبتلا به اين بيماري در كل دنيا 3 برابر شده و تا سال 2025 اين تعداد به 22 ميليون نفر برسد. اين در حالي است كه در حال حاضر حدود 28 درصد از افراد بالاي 85 سال و 8/5 درصد از افراد بالاي 65 سال از بيماري آلزايمر رنج مي برند. نتايج تحقيقات يك پژوهشگر آمريكايي به نام ادوارد مك آلي هم نشان داده است كه انجام حرركات فيزيكي ملايم مانند پياده روي به مدت 40 دقيقه و 3 بار در هفته براي شادابي مغز مناسب بوده و مي تواند اتصالات مغزي و عملکرد شناختي را بهبود بخشيده و پيري بافت مغز را به تاخير اندازد.

رابطه ورزش با روحيه فردي و اجتماعي

ليلا اسمي، يكي ديگر از كارشناسان ورزشي معتقد است ورزش روحيه فرد را بالا مي برد و در زندگي خانوادگي و اجتماعي او تاثير بسزايي دارد. وي به خبرنگار ما مي گويد: بايد فرهنگ ورزش كردن را در جامعه رواج داد كه خوشبختانه اين اتفاق در جامعه ما افتاده است؛ برگزاري ايستگاه هاي تندرستي در بوستان ها و ديگر اماكن عمومي، خود يكي از مصداق هاي اين امر است كه يكي از بهترين راه هاي تشويق شهروندان به ورزش همگاني و ايجاد فضايي بانشاط در بستر جامعه است. اين كارشناس ادامه مي دهد: يكي از اقدامات خوبي كه در اين چند سال اخير توسط شهرداري ها انجام شده، نصب وسايل بدن سازي در همه بوستان ها است تا شهروندان به راحتي و بدون پرداخت هزينه بتوانند از آنها استفاده كنند.

بازتاب سلامتي تن و روان در جامعه

هادي لطفی، مربی رسمی فدراسیون بدنسازی و قهرمان کشوری این رشته نیز می گوید: اکثر مردم ورزش کردن را دوست دارند ولی به علت کمبود وقت، مشغله زیاد را بهانه کرده و از انجام آن اجتناب می کنند؛ در صورتی که همه اینها ناشی از تنبلی است. لطفی با بیان این که باید همه بدانند که ورزش انجام حرکات سنگین و سخت نیست، می گوید: ورزش کردن وقت زیاد یا مکان مناسب نمی خواهد بلکه می توان در خیابان، منزل و حتی محل کار هم حرکات ورزشی را انجام داد. وی که خود از قهرمانان رشته بدنسازی است، تصریح می کند: کار با دستگاه های بدنسازی فعالیت قدرتی و غیرهوازی محسوب شده و از نظر پزشکی بهترین راه برای جلوگیری از پوکی استخوان است. زیرا باعث کلسیم سازی روی استخوان ها می شود و در افزایش و استقامت عضلات موثر است. وی ادامه می دهد: از سویی دیگر ورزش کردن در افزایش اعتماد به نفس و رضایتمندی از جسم بسیار موثر است که بازتاب و نمود آن را می توان در رفتارهای افراد ورزشکار در جامعه و طراوت و شادابی آنها در زندگی اجتماعی نیز به خوبی مشاهده کرد.

تو خود بخوان حدیث مفصل...

این روزها گسترش باشگاه های ورزشی در سطح کلانشهر تهران و سایر شهرهای بزرگ موجب شده است تا طیف وسیعی از جوانان و

میانسالان به سمت ورزش روی آورند که این امر خود موجب رشد و شکل‌گیری يك گفتمان ورزشی در سطح جامعه و بین اقشار مختلف است. یکی از محاسن این کار آن است که افراد مختلف با سنین و تجربه‌های مختلف در محیطی مشترک هنگام انجام‌دادن حرکات ورزشی با تعاملی دوستانه نهاد اجتماعی کوچکی را ایجاد می‌کنند که خود تمرینی است برای ارتقای فرهنگ گفتمان و نمود رفتارهای دوستانه و به قول قدما «لوطی منشانه» که یکی از مهم‌ترین نیازها در بین دیالوگ‌های رد و بدل شده بین مردم است. کوتاه این‌که ارتقای فرهنگ ورزش کردن در میان مردم به تدریج نه تنها موجب رونق و رشد فرهنگ گفتمانی دوستانه میان مردم خواهد شد، بلکه باعث افزایش روحیه تحمل‌پذیری مردم در برابر مشکلات و مصائب شخصی و اجتماعی می‌شود. بنابراین می‌توان ادعا کرد که هر سرمایه‌گذاری در امر ورزش به طور مستقیم موجب ایجاد پویایی و طراوت در فضای جامعه خواهد شد.

سید علیرضا بهشتی / جام‌جم