

فراغت در تابستان

همه ساله با شروع فصل تابستان و فراغت از تحصیل، استقبال از ورزش و ورزش کردن هم در جمع نوجوانان بیشتر می‌شود. چه خوب است که این پرداختن به ورزش همیشگی باشد.



همه ساله با شروع فصل تابستان و فراغت از تحصیل، استقبال از ورزش و ورزش کردن هم در جمع نوجوانان بیشتر می‌شود. چه خوب است که این پرداختن به ورزش همیشگی باشد. امید است که با آگاهی یافتن از نقش روانی ورزش در سلامت زندگی نه فقط تابستان بلکه در تمامی فصول این مهم را مد نظر داشته باشیم. به همین دلیل در این مقوله در نظر داریم که به بهداشت روانی و ورزش بپردازیم و نکته‌هایی که لازم است در ابتدا به آن اشاره گردد، این است که متن حاضر برگرفته از کتاب بهداشت روانی تألیف دکتر سعید شاملو می‌باشد که به دلیل حجم زیاد مطالب بر آن شدیم، مطالب را به صورت سلسله وار و در چند شماره نشریه ارائه نمائیم. لازم به ذکر است متن کلی شامل بخش‌هایی تحت عنوان تأثیر ورزش در شخصیت، مراحل رشد و ارتباط آن با ورزش، نقش بزرگسالان در ورزش کودکان و نوجوانان، نقش مربی در بهداشت روانی، پژوهش در انگیزه، رضایت و تعارضی می‌باشد که در هر شماره نشریه امید انقلاب به یکی از بخش‌های ذکر شده پرداخته می‌شود. به امید روزی که تمامی ما ورزش کردن را یکی از وظایف اصلی خود بدانیم.

در زمان ما، تحقیقات بسیار نشان داده است که ورزش علاوه بر این که ابزار ارزشمندی برای سلامت جسمانی است، رابطه نزدیکی با سلامتی روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاریهای روانی دارد ورزش از اضطراب می‌کاهد، اعتماد به نفس را افزایش و خود پنداری مثبت را تقویت می‌کند.

(Stryes and Katz, 1996) خود پنداری که هسته اصلی شخصیت انسان است، در طی رشد و تکامل کودک تحت تأثیر تجربه‌های بسیار متعدد و در ارتباط با دیگران به وجود می‌آید. کودکان و نوجوانان، هویت، استعداد، کفایت یا بی‌کفایتی و ارزشمندی وجود خود را تا حد بسیار زیاد براساس پاسخ‌هایی که از جامعه دریافت می‌نمایند، تعریف می‌کنند. براساس نظر کوپر اسمیت اعتماد به نفس عبارت است از #171;ارزیابی که فرد از خود دارد و معمولاً در تداوم آن پایدار است. این احساس نشانه مقدار باوری است که شخص نسبت به کفایت، اهمیت، ارزش و موفقیت خود دارد.

اعتماد به نفس از داشتن روابط موفقیت آمیز با دیگران و آموختن مهارت‌ها نشأت می‌گیرد. مهمترین عوامل ایجاد اعتماد به نفس عبارتند از: خانواده، مدرسه، فعالیت‌های تفریحی و ورزشی و ارتباط متقابل که در این مراحل فرد می‌آموزد.

در کودکی و نوجوانی ورزش یکی از فعالیت‌های اساسی زندگی به شمار می‌رود. در این مقوله، تأثیر ورزش در تأمین بهداشت روانی و رشد سالم فکری و عاطفی و برقراری ارتباطات بین فردی و اجتماعی مطرح شد. ورزش، به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی مفرد سالمی برای آزاد کردن انرژی انبار شده آن است و این خود بسیار لذت بخش و آرامش دهنده است. ورزش سبب اجتماعی شدن، ایجاد کار و مهارت، استحکام روابط خانوادگی و سهولت دوست‌یابی و ارتباط سالم با همسالان و همگنان می‌شود. در یکی از پژوهش‌های اخیر (Simon, 1999) در ایالات متحده 65 درصد از جوانان ابراز کردند که ورزش آنها را از استفاده مواد مخدر و الکل بازداشته‌اشد. این تحقیق همچنین نشان می‌دهد که ورزش وسیله‌ای مهم برای ارتقای سطح زندگی اجتماعی اقتصادی کودکان و نوجوانان بوده است. البته این پدیده ممکن است جنبه منفی نیز داشته باشد، و این که ورزش گاه تنها به زندگی معدودی از افراد اجتماع کمک می‌کند و ضمناً وسیله‌ای نه برای ارتقای بهداشت جان و روان بلکه بدست آوردن امتیازات خاص اجتماعی اقتصادی می‌شود، در حالی که ورزش فرصتی باشد برای کودکان و نوجوانان برای یادگیری مهارت‌ها، همکاریهای کارگروهی، انضباط، مهارت‌های سازگاری، احترام به بزرگ‌ترها و مسؤولان، رقابت سالم، جوانمردی و اعتماد به نفس، شکست و پیروزی، شرکت در فعالیت‌های ورزشی ایجاد فرصت خود ارزیابی، ارتباط و مقایسه با هم سالان و همگنان و رقابت سالم که به نوبه خود کمک به رشد عزت نفس و خودپنداری می‌کند.

سلامت روانی رابطه نزدیکی با خودپنداری مثبت دارد. خودپنداری مثبت ارتباط با احساس تعامل و هویت فردی و اجتماعی انگیزه پیشرفت و طبیعی و سالم و نرمال بودن. احساس نرمال بودن به ویژه در کودک و نوجوان بستگی زیادی دارد به آنچه دیگران انجام می‌دهند و نیز کسب احساس خودکفائی. هر چقدر کودک و نوجوان احساس پیشرفت کند، به همان اندازه احساس عزت و تعلق به جامعه در او رشد می‌کند. در بزرگسالان نیز تحقیقات نشان می‌دهد که در بیماران قلبی پس از بحران، ورزش منظم و مداوم سبب ایجاد احساس سلامتی بیشتر، تقویت خودپنداری، پذیرش واقع بینانه بیماری، تقویت خودکفایی و خودپنداری می‌کند.

شرکت در فعالیت‌های ورزشی جذاب تأثیر درمانی بر کودکان و نوجوانانی که دچار اختلال عاطفی یا معلولیت رشدی هستند، دارد.

ورزش به کودکان و نوجوانان و حتی بزرگسالان این فرصت را می دهد که ارتباطات جسمی، روانی و اجتماعی برقرار کنند، همین این که احساس اعتماد به نفس و تسلط بر مسایل را در آنها تقویت می کند.

البته حمایت همسالان و همگنان، خانواده، مربیان و آموزگاران باور به خود را تقویت می کند و ترغیب کودکان و نوجوانان، استعدادها و توانایی های افراد را به