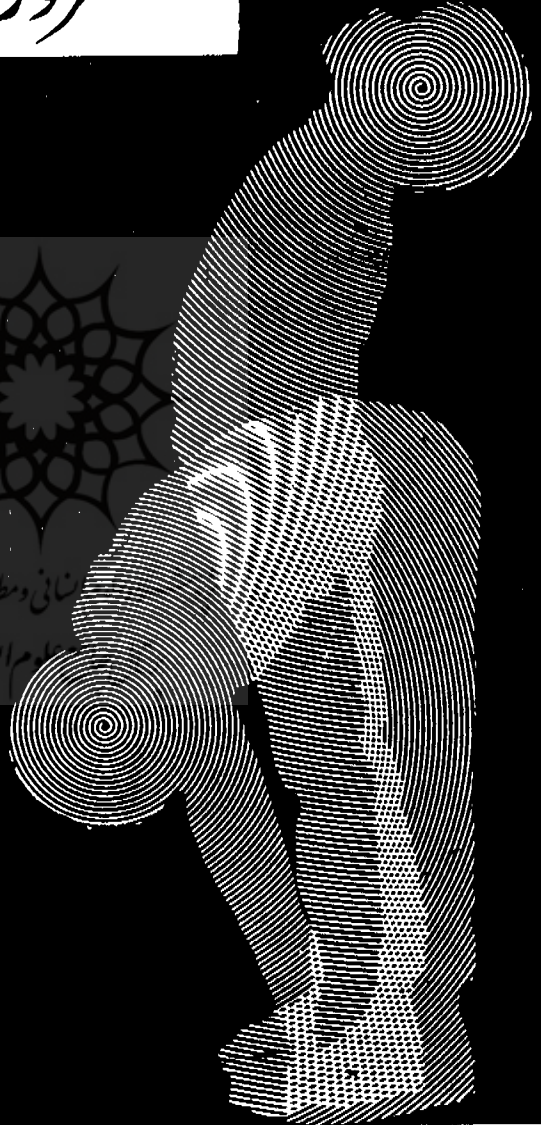


# ضرورت ورزش



## چگونگی استفاده از فرصتها در پیشبرد آمادگی بدن

چه خوب است آدمی در اوقاتی از زندگی روزمره خویش، مبادرت به امر ورزش نموده و به یک رژیم غذایی صحیح و متناسب عادت کند چراکه بدینوسیله می تواند گامهای اساسی در جهت آمادگی جسمانی خود بردارد.

بدیهی است رعایت رژیم غذایی متناسب و انجام حرکات ورزشی در آغاز روز، ضامن ناهمین درصدی از سلامتی انسان خواهد بسود حتی المقدور باید به آن عمل شود. تذکر این نکته لازم است که وقتی صحبت از رژیم غذایی متناسب با بدن به میان می آید، نباید این امر مشتبه گردد که با مسائل، ذهنی برخورد شده و گفته شود که رعایت چنین دستوراتی در جامعه ما با توجه به شرایط فرهنگی و اقتصادی برای آحاد کشور مقدور نیست در صورتی که عمل به چنین دستوراتی علاوه بر اینکه در صدر اسلام از جانب پیامبر (ص) به امت توصیه می شد، در زمان ائمه معصومین (ع) نیز جزو دستورات بهداشتی بوده است که به شیعیان توصیه می-گردیده است و مشروح آنها نیز در کتبی چون طب النبی، طب الصادق و طب الرضا یافت می شود که با مراجعه به آنها مطالب روشنتر می گردد.

عنوان کردن رابطه رژیم غذایی متناسب با آمادگی جسمانی یک باب نوینی در این فصل باز خواهد کرد که آنرا نیز صراحتاً " می توان از دستاوردهای استعمار غرب به شمار آورد. نسکیلاتی چون حمام سونا و نظایر آن با هزینهها و امکانات سرسام آور و کلان آنچنانسی

که صرف ناهسیس و احداثشان می شد و نیروی انسانی شاغل در این مکانها و در اختیار گرفتن بهترین امکانات و آنها را در انحصار قشر خاص و مرفه جامعه قرار دادن مدتی ذهن انسان متفکر را به خود مشغول می دارد. واقعا " این امکانات درجه جهات مثبت دیگری چون احداث مدارس در دهات دور افتاده یا احداث بیمارستان و کلینیک یا سایر حوائج بشمار و ضروری جامعه می توانست مصرف گردد و جان چه انسانهایی از این راه بیمه می شد.

وقتی مشکلات زندگی را در نزد اقشار مختلف جامعه بررسی می کنیم می بینیم خانم یا آقای مرفه سرمایه دار و اخیانا " فربه از جافی وعدم تناسب اندام رنج می برد و برای جبران آن به وسایلی چون حمام سونا و ماساژ متوسل می شود و شما بهتر می دانید که هر جلسه ماساژ چه مخارجی را در بر دارد، غافل از اینکه در همان زمان چه انسانهایی در ممالک جهان سوم و کشورهای عقب مانده و مستضعف دیگر از شدت ضعف و گرسنگی چشمانشان از حذقه بیرون آمده و شکمهایشان از هوا باد کرده است و خدای - داند چه تعداد از آنها روزانه تلف می شوند. و حال آنکه می شود با داشتن رژیم غذایی مناسب و مساعد با وضعیت بدنی، خود را از حمام سونا و دیگر وسایل و امکانات بی نیاز کرد و مخارج آن را نیز در جهت ناهمین نیازهای ابتدایی قشر مستضعف و مستمند جامعه خود مصروف داشت.

قبل از آنکه به پاره ای از دستورات ورزشی روزانه اشاره گردد، به یک مورد از دستورات بهداشتی و به عبارت دیگر رژیم غذایی مناسب که توسط رسول اکرم (ص) صورت می گرفت لطفاً " ورق بزنید

انسان، و تحول اوضاع در قرن حاضر، تنها در اجتماعات کنونی ورزش جابگویی تنظیم کار ارگانهای اساسی بدن خواهد بود. و نیز همانطور که میدانید در زمانهای گذشته تمرین قسمتی از کار شخصی بود، اما امروزه باید آنرا جستجو کرد و به وجود آورد. از نظر علوم ثابت شده که تمرین باید مرتب و منظم، لذت بخش، جدی و متناسب با بینه و سن و زمینه‌های ذاتی فرد باشد.

از نظر فیزیولوژیکی (علم فعالیت‌های بدنی) یک شخص می‌تواند احتیاجات ورزشی خود را با راه‌های گوناگون برطرف نماید که عبارتند از گردش، حرکت، باغبانی، پریدن، دویدن، بازیهای تفریحی، انواع ورزشهای با اسباب و بدون اسباب، میدانی و سالنی، تمرینات آمادگی و بالاخره مسابقات. قابل توجه است که هر قدر حرکات و تمرینات توارم با خوشی و تفریح و نشاط باشد به همان اندازه مفیدتر خواهد بود. نظر قریب باتفاق کارشناسان تربیت بدنی، بهداشت روانی، جانورشناسی و روانشناسی بر اینست که ورزش و حرکاتی که بازی نامیده می‌شوند هر اندازه توارم با تفریح باشد از انواع دیگر مفیدتر خواهد بود.

قدرت و توانائی همه مردم یکسان نیست و در این رهگذر عوامل متعدد سبب متفاوت بودن آن هستند که به عنوان مثال مسئله بهداشت و تغذیه، سوابق ارثی و بیماری و آمادگی محیط را می‌توان متذکر شد. پس باید در انتخاب نوع ورزش و تمرینات بدنی نکات لازم و ضروری را در نظر گرفت، گاهی برای فردی تمرینات شدید نه لازم است نه عاقلانه و مسلم است هر قدر شخص مسن تر گردد، باید به همان اندازه فعالیت‌های پرزور از برنامه کار و ورزش او کاسته گردد.

می‌پردازیم. در روایت آمده است:

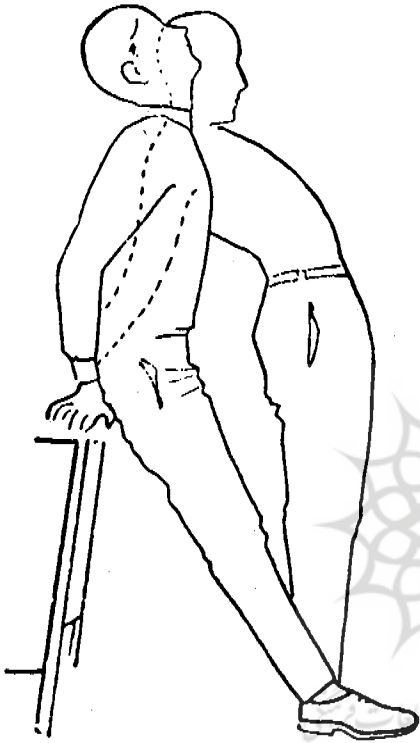
امیری به خاطر عشق و علاقه به پیامبر اسلام (ص) طیبی به مدینه فرستاد و فرمان داد که در آن شهر به معالجه بیماران بپردازد. طیبی مدتی در مدینه به سر برد، اما در آن وقت بیماری به او مراجعه نکرد، طیبی به حالت متعجب خدمت پیامبر (ص) شکایت برده و علت عدم رجوع مردم آن شهر را جویا می‌شود، حضرت می‌فرماید: علت اینکه مردم جهت درمان به شما مراجعه نکردند، این است که من به مردم گفته‌ام قبل از اینکه گرسنه بشوند، چیزی نخورند و قبل از سیر شدن دست از غذا بردارند. به همین جهت است که مردم کمتر گرفتار درد ورنجند، و کمتر بیمار می‌شوند.

طیبی عرضه داشت اصل طب و بهداشت را به ایشان تعلیم کرده‌ای و اگر مردم به این دستور عمل کنند از آلام جسمی دور خواهند بود. چنانچه این دستور و دستورات دیگر رسول اکرم (ص) که در کتاب ارزنده طب النبوی آمده است به وسیله مسلمین رعایت شود نه تنها دچار مرض نخواهند شد بلکه جسم سالم و نشاطی خواهند داشت. دستور استفاده از اطعمه و اشریه مناسب را خداوند در قرآن مجید برای بشر توصیه فرموده‌اند، مذهب این بشر خاطی است که به آن عمل نمی‌کند و در نتیجه بدنش دچار بیماری می‌گردد.

در ذیل به نمونه‌هایی از دستورات ورزشی اشاره می‌کنیم که بیشتر مربوط به شهرنشینان است، چرا که روستائیان عملاً کارهایی انجام می‌دهند که نیاز بدنی خویش را تأمین می‌کنند.

با توجه به سیستم زندگی ماشینی کنونی و عدم تغییرات بیولوژیکی سه هزار سال اخیر

کرده سعی کنید تهیگاه را تا حد امکان از صندلی بلند کنید و در همین حالت انقباض ، شش ثانیه نگهدارید . این ورزش قدری مشکل است و باید کم کم خود را به انجام آن عادت داد .



شنا از پشت به میز

به فاصله نیم متر (یا قدری کمتر و بیشتر به نسبت قدتان) از پشت به طرف میز بایستید و دست ها و کف پاها را به میز برسانید و بعد در حالی که سر را به عقب می دهید سعی کنید خود را تا آنجا که ممکن است از میز دور ببرید ، در همین حال انقباض ، شش ثانیه نگهدارید .

انتخاب نوع تمرین برای افراد عادی و ورزشکاران کمال اهمیت را دارد چون بایستد توانائی انجام آنرا داشته باشند و بدنشان بتواند فشار وارده را تحمل کرده و دچار ناراحتی نگردند .

پاره‌ای از دستورات ورزشی در زندگی روزانه جوامع شهری

۱ - چنانچه راهپیمائی با گامهای تند انجام گیرد ، یک ورزش عالی محسوب می‌گردد . اگر از وسایل نقلیه جهت رفتن به محل کار و یا مقاصد دیگر استفاده می کنید بدن نیست قسمتی از مسیر خود را پیاده و با قدمهای سریع بپیمائید .

۲ - در هیچ فرصتی از پیاده روی کوتاهی ننمائید .

۳ - حتی المقدور برای رفتن به طبقات دیگر ساختمان چند طبقه به جای استفاده از آسانسور از اندام خود کمک بگیرید .

۴ - دراموری چون نقل و انتقال اشیاء سنگین به جای کشیدن و یا غلطاندن سعی نمائید عضلات بازوان را به کار انداخته و آنرا از زمین جدا کنید .

۵ - هنگامی که پشت میز اداره و یا یک کار نشسته و ساعتها مشغول کار هستید با انجام حرکاتی که ذکر آن خواهد رفت عضلات بدن خود را به کار بگیرید و به این طریق موجبات از بین رفتن خستگی و کوفتگی را فراهم سازید . (ایست ورزشی) .

#### شنا از روی صندلی

همینطور که نشسته اید دستها را به صندلی بگیرید و پاها را درحالی که عضلات شکم را به شدت به داخل فشار می دهید از زمین بلند

از تملق و خفت سردر آوردن و زبان بیچارگی  
گشودن؛

– تن دادن به رفتاری پست مخصوصاً "بدان  
خاطر که شخصیتش براو کوچک آمده؛

– و برعکس در مواردی از تکبر سردر آوردن و  
حالتی خود پرستانه به خود گرفتن؛

– و بالاخره تجارب نشان داده اند جنین  
افرادی در حال و یا آینده برای اثبات شخصیت  
خود به زور متوسل می شوند، داد و فریاد به راه  
می اندازند، خود را به زمین می کشند، درها را  
به هم می زنند، شیشه ها را می شکنند، خرابکاری  
می کنند، محیط رعب و وحشت پدید می آورند و  
حتی ممکن است جرمی را مرتکب شوند و گناه آن  
را به گردن دیگران اندازند و یا برعکس گناه  
ناکرده را برگردن گیرند.

فردا.

جرائم و جنایاتی که در سنین نوجوانی و بعد  
از آن از افراد سر می زند اغلب ریشه در گذشته  
زندگی دارد و بررسیهای بالینی درباره مجرمان  
این مسأله را ثابت کرده است.  
امیرالمؤمنین علی (ع) هم فرنها پیش از این  
فرموده بود آن کس که شخصیتش براو خوار آید  
از شرش در امان میماند (من هانت علیه نفسه  
فلاناً من شره)

### تحقیر و ایجاد قالب ها

از مهم ترین اثرات تحقیرها ایجاد قالب های  
فکری است که دارای دو گونه اثرات مثبت و منفی  
است.

#### ۱ – در جهت مثبت

تحقیرها و سرکوب کردنها گاهی ممکن است  
دارای جنبه مثبت بوده، آثار سازنده ای از خود  
بر جای گذارد. مثلاً "تحقیرها خود عاملی  
گردند برای ایجاد حرکتی جدید و تلاش پایان  
ناپذیری جهت غالب آمدن بر کمبودها و  
بارسانی هایی که از آن بحث به میان می آید.  
آنها که در سنین رشدند و بیدار دلند سعی  
دارند از این جریان منفی نامساعد بهره بگیرند  
و خود را بسازند، و یا شخصیت خود را در خلاف  
جهتی رشد دهند که از آن تقبیح می شود و یاباه  
کاملتر ساختن و آراستن خود چنان بپردازند که  
سخن دیگران را به کذب و شایعه بدل سازند.

#### ۲ – در جهت منفی

تحقیرها، را اغلب موارد اثرات منفی از خود  
بر جای می گذارند تا حدی که گاهی ممکن است

### اثرات تحقیر در سنین مختلف

اثر تحقیر در سنین مختلف یکسان نیست، در  
سنین خردسالی یک گونه اثر دارد و در سنین  
کودکی و نوجوانی اثری دیگر. کودک در سنین  
خردسالی تحقیرها را هضم وجود خود می کند  
و بتدریج عزت نفس خود را از دست می دهد.  
حتی کم کم ممکن است متقاعد شود که فردی  
پست و زبون است و توسری خوردن حق اوست.

اما در سنین تمیز تا پایان کودکی ممکن است  
از خود دفاع کند و یا از ترس تن به تسلیم دهد  
بدون اینکه مسأله باورش شود. ولی در سنین  
نوجوانی و بلوغ در مقابل آن موضع سختی می –  
گیرد و اهانت و تحقیر به خود را نمی بخشد، اگر  
چه عامل آن پدر یا مادر باشد. برای او اصل  
اساسی انتقام گیری است اگر امروز میسر نشد

## ۱- اثر آن در زندگی کنونی

تحقیر کودک این زبان را دارد که شخصیت او را می شکند، عزت نفس او را سرکوب می سازد در کودکان ضعیف و ترسو، جرات و شهامت را می کشد، احساس سرفرازی و محبوبیت او را زائل می سازد، قایل بهای فکری و برانگیزی را در ذهن او پی ریزی می کند و احساس پوچی و هیچی و زمانی هم بدرکینه و انتقام را در مزرعه دلش می کارد.

## ۲- اثر آن در زندگی آینده

تحقیر امروز والدین یا دیگران زندگی آینده کودکان را هم به مخاطره می اندازد. اغلب فریبیان جامعه، کسانی هستند که شخصیت درهم شکسته و تحقیر شده‌ای دارند، در سنین کودکی نوسری خورده‌اند و بارها مورد تحقیر قرار گرفته و دم برنیاورده‌اند.

ماحتی در مشاغل و پست‌ها با دودسته از افراد مواجهیم: دسته‌ای که خود را پست و زیرین می بینند و احساس می کنند که نمی توانند از عهده کاری برآیند، و دسته‌ای دیگر که دچار احساس غلبه و خود را برتر از آنچه که هستند می شناسند و این هر دو می تواند زائیده احساس کهنتری در گذشته باشد.

بسیاری از آنها حتی اگر بزرگ هم بشوند بدنبال مشاغل آبرومند نیستند، فقط به کارهایی می پردازند که بی سروصدا باشد و تنها لقمه نانی را برایشان تاءمین کند. اغلب آنها افرادی عصبی، حساس، پرخاشگر، خشمگین یا کناره گیر و بیکارمانند. در حق انتخاب و امانده‌اند و برای موفقیت خویش تلاشی ندارند.

دختری از بس تحقیر شده خود را فردی جدا بدبخت و بیچاره بشناسد و با فردی دیگر باورش شود که الحق دلیل است و حق خود نمی داند که از جای برخیزد و از خود دفاع کند.

این احساس ها به حدی می رسند که او دیگر خود را نمی شناسد و از خود بیگانه می گردد. به اصطلاح روان شناسان شخصیت انسانی خود را از دست می دهد و به سم آخری می زند. احساس این می شود که آب از سرما گذشته چه بکنی وجه صدنی!! و شما میدانید چنین احساسی حطری آفرین است.



اثر تحقیر در زندگی کودک

تحقیرها و سرکوب کردن ها لافلاقل دودسته آثار در زندگی کودک دارند، بخشی از آن به زندگی حال و امروزشان مربوط است و بخشی به زندگی آینده و فردایشان.

آری، اگر مسأله را نیکو بشکافیم بسیاری از والدین تحقیر کننده ستمکارند زیرا زمینه را برای رشد جرائم و انحراف فرزندشان فراهم می‌سازند. در عرصه حیات خانوادگی والدین قهرمان داستانند، ستمگرانه حمله می‌کنند و در معرکه درگیریها پیروز و سربلند بیرون می‌آیند. اما نمی‌اندیشند این امر به چه بهائی تمام می‌شود و وزیر دستان ناچه حد و رشکسته افتاده می‌شوند.

اگر پدران و مادران بدانند با عمل خود موجبات چه بدبختی هائی را برای فرزندانشان فراهم می‌کنند و چه عوارض و خطراتی را برای جامعه پدید می‌آورند، قطعاً دست از عمل ناروای خود برمی‌دارند و یا در صورت مسامحه با دیدن عوارض رفتارشان گرفتار عذاب وجدان خواهند شد.

### اصل در تربیت فرزندان

اصل در تربیت فرزندان پذیرش و قبول آنها به همان صورتی که هستند و احترام به آنهاست که از جلوه‌های مهم آن توجه به ادب و تربیت آنان می‌باشد. امیرالمؤمنین (ع) فرموده‌اند هیچ میراثی چون ادب و تربیت برای فرزندان نیست (لامیراث کالادب).

همچنین در تربیت آنها اصل بر این است که به تمنیات آنها به شرطی که صدمه آفرین نباشد توجه گردد. تقدیر و تحسین، زمینه سازی برای موفقیت و ارضای خودنمائی آنها از وظایف والدین و مربیان است و در سایه آن می‌توان

تحقیرها آثار و عوارضی از خود برجای می‌گذارند که بسیاری از آنها فقط بروز و ظهور ندارند ولی اگر فرصت و امکانی برایشان پدید آید خود را نشان می‌دهند. اینان صدمه و ضربه ناشی از تحقیر را در ضمیر خود نگهداشته و در دوره‌های بعدی حیات آنها را به صور مختلف بروز می‌دهند.

آنان بعدها ممکن است برای جبران حقارت به اقدامات خطرناک دست بزنند، از خود اعمال خلاف اخلاق و رفتار نشان دهند. حتی برخی از آنان برای جلب توجه ممکن است دیگران را به مسخره گیرند، ادای دیگران را درآورند، رفتار دلچکی داشته باشند، به تظاهر و خودنمائی بپردازند.

بررسیهای جرم شناسان نشان می‌دهد که تحقیر شدگان امروز جنایتکاران فردا هستند و گاهی هم ممکن است افرادی بی قید و بی تفاوت شوند. در جامعه سروگردنی افراشته دارند ولی از ماهیت انسانی شان خبری نیست. عقده

حقارتشان زمینه را برای انفجارها و ناپایداری کردن آنها فراهم می‌کند و گاهی هم ممکن است اسیر لشکر جنگیزی شوند و ۱۹ تن در برابر یک تن دلبه‌مرگ نهند.

اینان اگر بزرگ شوند در جوانی و حتی در چهل سالگی هم از راه خشم و زودخورد و فحش به پیش می‌روند، اگر در سیاست وارد شوند راه و روش منطقی در پیش نمی‌گیرند و بالاخره اگر قدرتی بیابند از آن برای فرونشاندن خشم و عقده حقارت خود بهره می‌گیرند، حتی در محیط خانواده و در باره همسر و فرزندان خویش.

مسئولیتی به آنان سپرد واز آنان موفقیت خواست .

باید با کودک همگام و همبازی شد ، حتی به آنان سلام کرد ، محبت و نوازش نشان داد ، تا حدی که او احساس کند سری درمیان سرها دارد و وجودش مایه ارزش و احترام و گرمی و صفای زندگی است . وهم در بازیها موجداتی فراهم کنیم که او برنده باشد نه بازنده ولی این امر نه به صورت مداوم ، بلکه بصورت متناوب .

### توصیه‌های اسلامی

اسلام را در این زمینه توصیه‌های بسیاری است ، از جمله توجه به کودک به عنوان امانت خدا احساس مسئولیت در ولایت و سرپرستی او ، قبول آنچه که در امکان کودک است ، به حساب آوردن او در میان جمع و زندگی ، تاءبید او بهنگامی که

کاری درست انجام داده ، حمایت او در تنگناها توجه به علل و انگیزه‌های رفتارش در مواقع خطا ، داشتن نقش هدایت برای کودک و . . . همچنین اسلام می خواهد موجدات سازندگی ورشد او را از هر حیث فراهم آوریم ، او را شاداب و دلخوش سازیم ، عنوان آقا و خانم را بر اسمش بیفزائیم ، نیازهایش را در حد امکان برآوریم . تنبیه ما به هر طوری که انجام گردد برای سازندگی او باشد نه شکستن مقاومت و سرکوب کردن او ، در آنگاه که کودکی مستحق تنبیه می شود باید آن را عادلانه و خود را درخور آن بداند .

در عین حال این نکته را هم مورد نظر داریم که محبت ما به افراط کشانده نشود و او را پرتوقع و اهل افاده بار نیاورد که چنین فردی بیش از دیگران در معرض تحقیرها و سرکوب شدن هاست . همین که کودکی خواسته‌ای دارد و برآورده نمی شود گمان دارد که او را مورد اهانت قرار داده‌اند .

دکتر علی قائمی

### بقیه از صفحه ۲۷

داده می شود :

۱ - ترس معمولی

۲ - ترس مرضی ( فوبی )

ترس معمولی که بهتر است آنرا " واهمه " بنامیم احساس هرگونه ناامنی در برابر بروز حوادث می باشد . این نوع ترس همیشه مضر نبوده ، بلکه در حد اعتدال ، مفید نیز می باشد . مثلا ترس از تصادف در رانندگی و آهسته راندن یعنی اگر جنبه احتیاطی مسئله مورد نظر باشد مشکلی پیش نخواهد آمد . مانند بعضی از انواع ترسهایی که در بالا بررسی شد .

ترس مرضی ( فوبی ) که علل روانی یا مرضی

دارد و یک نوع ترس بی دلیل می باشد . این نوع ترس ریشه در گذشته فرد داشته و اگر شدید باشد موجب مرگ آنی فرد می شود . مثلا شخصی را در نظر بگیرید که در گذشته ، یکی از اعضای خانواده‌اش در اثر برق گرفتگی فوت نموده‌است این شخص ممکن است که از آن به بعد نسبت به کلیه وسایل برقی ابراز ترس نماید . معمولا این نوع ترس در جوامع پیشرفته و متمدن بیشتر به چشم می خورد ، چرا که جنگ و گریزهایی که در این جوامع برای ارضای امیال و خواسته‌ها وجود دارد ، سبب آن می شود که فرد بسوی کارهایی متمایل شود که نتایج ناگوار به همراه دارد .