

## اهمیت تربیت بدنی در سلامت و سبک زندگی کارکنان آجا از دیدگاه مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی)

احمدرضا ظهراپی<sup>۱</sup>، سجاد محمدیاری<sup>۲\*</sup>، امیر محبی<sup>۳</sup>

### چکیده

مقاله باهدف بررسی اهمیت تربیت بدنی در سلامت و سبک زندگی کارکنان آجا از دیدگاه مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی) انجام پذیرفت. از روش پژوهش کیفی با راهبرد داده بنیاد استفاده شد. با توجه به قلمروی موضوعی، ابزار گردآوری داده، مطالبه مستندات است که بر اساس آن بیانات مقام معظم رهبری کدگذاری و از طریق کدگذاری محوری مقوله‌ها استخراج و بر اساس آن مؤلفه‌های اهمیت تربیت بدنی در سلامت و سبک زندگی احصاء و در سه حوزه سلامت جسمانی، سلامت روحی - روانی و سلامت معنوی تبیین شد. در شاخصه‌های مورد بررسی از منظر رهبری ۱۷ شاخص کلیدی احصاء گردید که عبارت‌اند از: سلامت جسمی، تقویت جسم، تندرستی، شادابی، طراوت و نشاط جامعه، نردبانی برای تکامل، رشد جسمی و روحی، تقوی، شأنی از شئون زندگی، روحیه جمع‌گرایی، رشد شخصیت، اعتماد به نفس، اراده‌ی قوی، ارزش فردی و اجتماعی، نیروی معنوی و معنویت و ارزش‌های متعالی. سپس نقاط اشتراک این مؤلفه‌ها شناسایی و در قالب ۶ مفهوم دسته بندی شدند که شامل: توانایی جسمانی، تندرستی، سلامت روحی، تعالی شخصیت، اراده متعالی و تعالی روحیه معنوی. سرانجام این مفاهیم در قالب ۳ در سه حوزه سلامت جسمانی، سلامت روحی - روانی و سلامت معنوی، متجلی و الگوی مفهومی استخراج گردید.

واژه‌های کلیدی: تربیت بدنی، آمادگی جسمانی، سلامت، سبک زندگی

۱. دکترای مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج

۲. دکتری فیزیولوژی ورزشی و عضو هیئت علمی دانشگاه افسری امام علی (ع)، (نویسنده مسئول):

mohammadyari.s@gmail.com

۳. فارغ التحصیل مدیریت دولتی، موسسه عالی آموزش و پژوهش مدیریت و برنامه ریزی نهاد ریاست

جمهوری

## مقدمه

در سال‌های اخیر مسائل روان‌شناسی و روان‌درمانی مورد توجه بسیاری قرار گرفته است. نتایج مطالعات مختلف حاکی از آن است که آمار اختلال‌های روانی روز به روز در حال گسترش است، لذا شناسایی عوامل تأثیرگذار بر سلامت روانی و عوامل مؤثر در پیشگیری و بهبود آن دارای اهمیت بسزایی است. ورزش و فعالیت‌های بدنی و در پی آن آمادگی جسمانی به عنوان ابزاری کم هزینه و دردسترس، یکی از عواملی است که اخیراً بر نقش آن در پیشگیری از اختلال‌های روانی، درمان این اختلال‌ها و همچنین ارتقای سلامت روحی - روانی و جسمانی تأکید فراوان شده است (الهی و همکاران، ۱۳۹۱: ۱۹۳). یکی از مشکلات یا بیماری‌های حال حاضر، بیماری کم تحرکی می‌باشد که ناشی از عدم انجام کافی فعالیت بدنی است. در صورتی که افراد به اندازه کافی به تمرین بدنی نپردازند، در معرض خطر بیماری‌های کم تحرکی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا، دیابت، سرطان، چاقی و ناهنجاری‌های عضلانی اسکلتی قرار خواهند گرفت؛ به طوری که اعتقاد بر این است که ۵۳ درصد علل مرگ و میر افراد با سبک زندگی آن‌ها ارتباط دارد (افلیپور و همکاران، ۱۳۸۹: ۱۰۷).

ورزش، آثار روانی زیادی دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به کاهش اضطراب و افسردگی، مقابله با فشار روانی، افزایش عزت نفس، بهبود خلق و خو و توسعه سلامت روان اشاره نمود. از طرفی عادت‌های مناسب بهداشتی یا رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی مانند فعالیت‌های حرکتی و ورزش منظم، بر روی سلامتی و کیفیت زندگی آثار مثبتی دارد؛ به گونه‌ای که زمینه اختلال‌های روان شناختی و جسمانی را کاهش و بهداشت روانی را افزایش می‌دهد (هویت ۱ و همکاران، ۲۰۱۲: ۷۰). آمادگی جسمانی مجموعه ویژگی‌های ذاتی و اکتسابی است که توانایی فعالیت بدنی را تعیین می‌کند عوامل آمادگی جسمانی شامل استقامت عضلانی، استقامت قلبی - تنفسی، توان، سرعت، انعطاف پذیری، چابکی، زمان واکنش و هماهنگی بدن می‌باشد. از طرف دیگر ورزش و تمرین باید ابعاد روانی و اجتماعی را در برگیرد که اصولاً برای بهبود عملکرد و آمادگی روانی افراد لازم است (نقیب زاده و همکاران، ۱۳۹۳: ۶۰).

علی‌رغم نتایج تحقیقات مختلف در ارتباط با سودمندی‌های تربیت بدنی و آمادگی جسمانی

برای سلامت روان و سبک زندگی سالم، هنوز هم مکانیسم ارتباطی آن‌ها در دست بررسی است. در این رابطه الهی و همکاران در تحقیقی که در سال ۱۳۹۱ در یک دانشگاه نظامی انجام دادند، به این مهم دست یافتند که آمادگی جسمانی و ورزش در سلامت روان تأثیرگذار است و مشخص شد که نقش برخی از متغیرهای آمادگی جسمانی (مانند انعطاف‌پذیری) بیشتر از دیگر آزمون‌ها است. با توجه به نتایج به دست آمده توجه بیشتر به برنامه‌های ورزشی و افزایش آمادگی جسمانی کارمندان ضروری به نظر می‌رسد زیرا در افزایش سلامت روان آن‌ها مؤثر می‌باشد. در تحقیق دیگری افصلپور و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهشی تحت عنوان مقایسه‌ی کیفیت زندگی، ترکیب بدنی و آمادگی جسمانی اعضای هیئت علمی مرد فعال و غیرفعال دانشگاه بیرجند، بیان می‌کنند که در مقایسه با افراد غیرفعال، افراد فعال به‌طور معنی‌داری از کیفیت زندگی بهتری در ابعاد محدودیت عملکرد بدنی، درد بدنی، سلامت عمومی و عملکرد اجتماعی برخوردارند. همچنین مطالعه آئورولیو (۲۰۰۵) نیز نشان داد که فعالیت‌های بدنی ابزار مناسبی در درمان و پیشگیری از بیماری‌های جسمانی و روانی همچون افسردگی و اختلالات اضطرابی می‌باشد. انجام ورزش به جهت ترشح برخی هورمون‌ها و تأثیر بر روی سیستم عصبی و همچنین افزایش مصرف اکسیژن میزان استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد. در تحقیق مشابهی هولت<sup>۱</sup> و همکاران در سال ۲۰۱۷ به این مهم دست یافتند که تربیت بدنی و آمادگی جسمانی یکی از راهکارهای از بین بردن یا پیشگیری از فقر حرکتی است که باعث داشتن سبک زندگی فعال و شاداب می‌شود. همچنین مطالعه شوچ و استابز<sup>۲</sup> در سال ۲۰۱۹ نشان داد که فعالیت بدنی و ورزش اثرات پیشگیرانه و محافظتی زیادی در مواجهه با افسردگی دارد. در مطالعه دیگری نقیب زاده و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی تحت عنوان ارتباط آمادگی جسمانی و سلامت عمومی دانشجویان دختر دانشگاه ایلام، بیان می‌کنند که بین آمادگی جسمانی و سلامت عمومی دانشجویان دختر دانشگاه ایلام رابطه مثبت و معنی‌داری وجود داشت، تمرین ورزشی زمینه‌ای مناسب برای دستیابی به شرایط مطلوب روانی و بهبود حالت‌های اضطراب و افسردگی می‌باشد. در تحقیق دیگری مجلسی و همکاران (۱۳۹۵) با عنوان مروری بر نقش ورزش و آمادگی جسمانی در سلامتی و توانمندی نیروهای نظامی، بیان می‌کنند که ورزش و

۱. Holt

۲. Schuch & Stubbs

آمادگی جسمانی با بسیاری از فاکتورهای مورد نیاز برای سلامتی مرتبط است. بر همین اساس ترویج و افزایش آمادگی جسمانی یکراه برای به دست آوردن سلامتی در نیروهای نظامی است. بر اساس یافته‌های قطعی و موثق علمی جدید و قدیم ورزش و آمادگی جسمانی اثر استرس را کاهش و موجب تأثیرات سودمند جسمی و روانی می‌شود، همچنین از ابتلا به بیماری‌های مزمن و عوارض ناشی از استرس جلوگیری می‌کند. همچنین علوی و همکاران (۱۳۹۶) به این مهم دست یافتند که به‌وسیله ورزش می‌توان ظرفیت کارمندان را در مقابله با فشارهای روانی در محل کار افزایش داد و سلامت عمومی آنان را تضمین کرد.

سلامت جسمی و روانی و سبک زندگی سالم با استفاده قانونمند از علوم و فنون تربیت بدنی و ورزش امکان‌پذیر است. دین اسلام به مؤمنان، قوی زیستن، بانشاط بودن، و برخوردار بودن از سلامتی را توصیه می‌کند، از این رو تربیت بدنی و ورزش باید بخشی از زندگی هر مسلمان باشد (درخشان مبارکه و همکاران، ۱۳۹۱: ۱۷۰). اهمت و فضیلت سبک زندگی سالم، آن اندازه است که مقام معظم رهبری مدظله عالی در بیانیه‌ی گام دوم انقلاب، «یکی از بندهای اصلی» آن را به این مقوله اختصاص دادند. که بدون تردید تربیت بدنی و آمادگی جسمانی در سلامت و سبک زندگی نقش بسیار والایی دارد. معظم رهبری مدظله عالی درباره اهمیت تربیت بدنی و آمادگی جسمانی به این مهم اشاره می‌کنند که «سلامت جسمی و توانائی جسمانی، برای مردانی که اهل معنا، اهل معنویت، اهل فکر و اهل اهداف والا هستند، لازم است و بسیار مفید و کمک‌کار آنهاست» (بیانات معظم رهبری مدظله عالی، ۱۳۹۰).

مشکلات جسمی و روانی کارکنان باعث اختلال در روابط بین‌فردی، استرس و اضطراب، افزایش رفتارهای پرخطرانه و خشونت‌آمیز در محیط کار، اختلال در عملکرد شغلی و اجتماعی می‌شود که توسعه و کیفیت زندگی اعضای یک جامعه را نشانه می‌گیرد. لذا توجه به تربیت بدنی و ورزش در طول دوران خدمت کارکنان آجا می‌تواند نتایج ارزنده و مثبتی داشته باشد. زیرا به‌واسطه ارتقای آمادگی جسمانی و روانی و نشاط در آجا، هزینه‌های درمانی و بهداشتی کاهش یافته و بهره‌وری، بازدهی و توان جسمی و روحی کارکنان افزایش پیدا کرده و از این راه به توسعه همه‌جانبه آجا کمک می‌کند.

در این مقاله ابتدا به مفهوم تربیت بدنی و آمادگی جسمانی اشاره شده و پس از مروری بر ادبیات موضوع، برای استخراج نقش تربیت بدنی و آمادگی جسمانی در سلامت و سبک زندگی کارکنان،

بیانات مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی)، بین سال‌های ۱۳۷۱ تا ۱۳۹۷ بررسی و با استفاده از روش راهبرد داده بنیاد، الگوی مفهومی مرتبط با موضوع تحقیق استخراج گردیده است.

## روش‌شناسی

### روش تحقیق:

در این تحقیق از روش پژوهش کیفی با راهبرد داده بنیاد استفاده شده است. استراتژی پژوهشی این تحقیق داده بنیاد است و به‌طور خاص از رهیافت نظریه داده بنیاد اشتراوس و کوربین<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) استفاده شده است (خان محمدی، ۱۳۸۹: ۱۷). استراتژی تئوری (مفهوم‌سازی) بنیادی، نوعی روش‌شناسی عمومی برای تدوین تئوری‌هایی است که در داده‌های گردآوری‌شده و تحلیل‌شده به‌صورت نظام‌مند ریشه دارد. هدف نهایی این استراتژی، ارائه تبیین‌های جامع تئوریک درباره یک پدیده خاص است که به‌صورت استقرایی از مطالعه آن پدیده حاصل می‌شود. این استراتژی پژوهش بر سه عنصر: مفاهیم، مقوله‌ها (طبقه‌ها) و قضیه‌ها یا آنچه از ابتدا فرضیه‌ها نامیده می‌شود، استوار است. همچنین در این پژوهش سه فرآیند مشخص وجود دارد که رویه‌های نمونه‌گیری نوعاً بر اساس آن‌ها انتخاب می‌شوند. این سه فرآیند عبارت‌اند از: کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی.

### شیوه‌های گردآوری داده‌ها:

با توجه به قلمروی موضوعی تحقیق ابزار گردآوری داده مطالبه مستندات است که با جمع‌آوری، بررسی و مطالعه بیانات مقام معظم رهبری صورت می‌گیرد.

### روش تجزیه و تحلیل:

در این پژوهش روش داده بنیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد که بر اساس آن بیانات مقام معظم رهبری کدگذاری و از طریق کدگذاری محوری مقوله‌ها استخراج و بر اساس آن نقش تربیت بدنی و آمادگی جسمانی در سلامت و سبک زندگی احصاء شده است.

## تجزیه و تحلیل

### گام اول: کدگذاری باز

کدگذاری باز بدین صورت بود که بیانات مقام معظم رهبری که در مورد تربیت بدنی و آمادگی جسمانی بود مورد بررسی قرار گرفت. گزینش این بیانات با توجه به جستجوی واژه (تربیت بدنی و آمادگی جسمانی در سلامت و سبک زندگی) بود که شامل بیانات ایشان از سال ۱۳۷۱ تا ۱۳۹۸ بود را در برمی گیرد. نمونه‌های از جدول کدگذاری باز در جدول ۱، مشاهده می‌شود.

جدول ۱: کدگذاری باز

ردیف	شناسه	مفهوم (کد)
۱	بیانات در دیدار گروه «ورزش و سرگرمی» صدا، ۱۳۷۱/۱۰/۰۱	اراده‌ی قوی
۲	بیانات در دیدار گروه «ورزش و سرگرمی» صدا، ۱۳۷۱/۱۰/۰۱	توانایی و تندرستی و اراده قوی
۳	بیانات در دیدار ورزشکاران جانباز، ۱۳۷۲/۰۴/۲۹	شأنی از شئون زندگی
۴	بیانات در دیدار مسئولان سازمان تربیت‌بدنی و رؤسای فدراسیون‌های ورزشی با رهبر، ۱۳۷۵/۱۰/۰۸	ایمان و تقوی و پاکدامنی
۵	بیانات در مراسم افتتاحیه‌ی مانور فرهنگی - ورزشی جانبازان و معلولان، ۱۳۷۶/۰۶/۱۵	طراوت و نشاط جامعه
۶	دیدار اعضای شورای عالی مدیریت حوزه علمیه قم با رهبر انقلاب، ۱۳۷۷/۰۷/۰۹	اطمینان و اعتماد نفس
۷	بیانات در دیدار با جوانان اصفهان، ۱۳۸۰/۰۸/۱۲	تقویت و سلامت جسم
۸	بیانات در مراسم دانش‌آموختگی دانشجویان دانشکده‌ی افسری دانشگاه امام حسین (ع)، ۱۳۸۵/۰۹/۰۴	نیروی معنوی
۹	بیانات در دیدار دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد، ۱۳۸۶/۰۲/۲۵	نشاط و شادابی
۱۰	بیانات در دیدار بسیجیان استان کرمانشاه، ۱۳۹۰/۰۷/۲۲	سلامت جسمی
۱۱	منتخب بیانات مقام معظم رهبری	نردبان برای تکامل
۱۲	منتخب بیانات مقام معظم رهبری	روح جمع‌گرایی
۱۳	منتخب بیانات مقام معظم رهبری	صدور معنویت و ارزش‌های متعالی
۱۴	منتخب بیانات مقام معظم رهبری	رشد شخصیت

## اهمیت تربیت بدنی در سلامت و سبک زندگی... / ۱۰۱

۱۶	بیانات سی روز، سی گفتار   سی ام (آخر): روح بندگی، ۱۳۹۰/۰۶/۰۹	رشد جسمی و روحی
۱۷	بیانات در دیدار مدال‌آوران کاروان ورزشی ایران در بازی‌های پارآسیایی اندونزی، ۱۳۹۷/۰۸/۲۳	ارزش فردی و اجتماعی

### گام دوم: کدگذاری محوری

با مقایسه مفاهیم (کدها) مختلف می‌توان زمینه‌های اشتراک بیشتری را میان آن‌ها کشف کرد که امکان طبقه‌بندی مفاهیم مشابه در قالب طبقه‌بندی‌های یکسان را فراهم خواهد ساخت. حاصل این مرحله از فرآیند که شکل‌گیری مؤلفه‌ها می‌باشد:

#### جدول ۲: کدگذاری محوری

ردی ف	مؤلفه‌ها	مفاهیم
۱	توانایی جسمانی	سلامت جسمی تقویت و سلامت جسم
۲	تندرستی	توانایی و تندرستی و اراده قوی نشاط و شادابی طراوت و نشاط جامعه
۳	سلامت روحی	نردبان برای تکامل رشد جسمی و روحی ایمان و تقوی و پاکدامنی
۴	تعالی شخصیت	شأنی از شئون زندگی روحیه جمع‌گرایی رشد شخصیت
۵	اراده متعالی	اطمینان و اعتماد نفس اراده‌ی قوی
۶	تعالی روحیه معنوی	ارزش فردی و اجتماعی نیروی معنوی صدور معنویت و ارزش‌های متعالی

### گام سوم: مرحله نظریه‌پردازی (کدگذاری انتخابی)

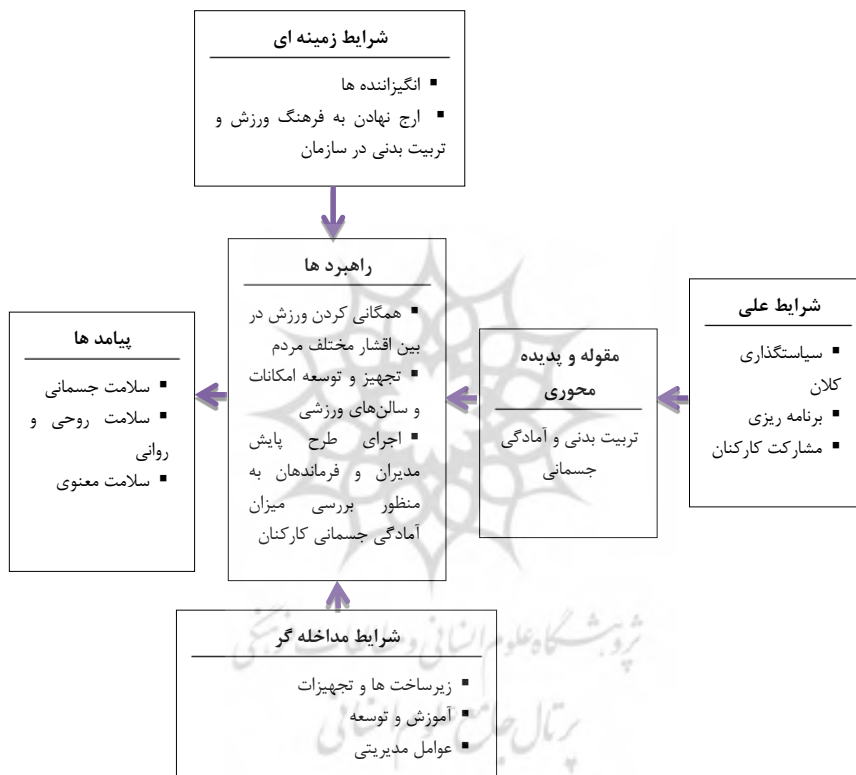
در این مرحله، وجوه مشترک مؤلفه‌های به‌دست‌آمده از مراحل قبلی شناسایی شده و با توجه به اشتراکات آن‌ها در دسته‌بندی کلی‌تر و محدودتری ساماندهی شدند.

#### جدول ۳: کدگذاری انتخابی

	مؤلفه‌ها	ابعاد
نقش تربیت بدنی و آمادگی جسمانی در سلامت و سبک زندگی	توانایی جسمانی تندرستی	سلامت جسمانی
	سلامت روحی تعالی شخصیت	سلامت روحی و روانی
	اراده متعالی تعالی روحیه معنوی	سلامت معنوی

## یافته‌های تحقیق

در کدگذاری انتخابی، به پالایش یافته‌های قبلی پرداخته‌شده و با طی این فرآیند، در نهایت، الگوی مفهومی بر اساس شکل ۱، حاصل شده است:



شکل ۱: الگوی مفهومی نقش تربیت بدنی و آمادگی جسمانی در سلامت و سبک زندگی

بر اساس بیانات مقام معظم رهبری، ضرورت سیاست‌گذاری کلان در حوزه تربیت بدنی و آمادگی جسمانی در سطح جامعه و سازمان بیش از پیش احساس می‌شود که این امر مستلزم برنامه‌ریزی مسئولین و مشارکت افراد در سطح جامعه و کارکنان در سطح سازمان است که در راه رسیدن به این هدف متعالی در سازمان می‌بایست انگیزاننده‌های مناسبی برای کارکنان به‌منظور شرکت در برنامه‌های تربیت بدنی و آمادگی جسمانی در سازمان و در سطح نیروهای



مسلح فراهم نمود و فرهنگ ورزش و تربیت بدنی را در سازمان نهادینه نمود و همچنین باید زیرساخت‌ها و تجهیزات مناسبی را برای کارکنان فراهم نمود و با آموزش و توسعه کارکنان زمینه انجام فعالیت‌های بدنی و ورزشی را فراهم نمود که این امر باعث ارتقاء سلامت جسمانی، سلامت روحی و روانی و سلامت معنوی کارکنان می‌گردد.

بر اساس نظرات و بیانات مقام معظم رهبری، نقش تربیت بدنی و آمادگی جسمانی در سلامت و سبک زندگی در سه حوزه سلامت جسمانی، سلامت روحی - روانی و سلامت معنوی است. در شاخصه‌های نقش تربیت بدنی و آمادگی جسمانی در سلامت و سبک زندگی از منظر مقام معظم رهبری ۱۷ شاخص کلیدی احصاء گردید که عبارت‌اند از:

سلامت جسمی، تقویت و سلامت جسم، توانایی و تندرستی و اراده قوی، نشاط و شادابی، طراوت و نشاط جامعه، نردبان برای تکامل، رشد جسمی و روحی، ایمان و تقوی و پاکدامنی، شأنی از شئون زندگی، روحیه جمع‌گرایی، رشد شخصیت، اطمینان و اعتماد نفس، اراده‌ی قوی، ارزش فردی و اجتماعی، نیروی معنوی و صدور معنویت و ارزش‌های متعالی.

سپس نقاط اشتراک بین این مؤلفه‌ها شناسایی شد و در قالب ۶ مفهوم دسته‌بندی شدند. این ۶ مفهوم عبارت‌اند از: توانایی جسمانی، تندرستی، سلامت روحی، تعالی شخصیت، اراده متعالی و تعالی روحیه معنوی.

سرانجام این مفاهیم در قالب ۳ در سه حوزه سلامت جسمانی، سلامت روحی - روانی و سلامت معنوی، متجلی گردیدند و الگوی مفهومی مورد نظر استخراج گردید.

## بحث و نتیجه‌گیری

ارتباط تربیت بدنی و آمادگی جسمانی با پدیده‌های فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی نشان دهنده اهمیت این پدیده و نقش آن در برنامه‌های توسعه ملی کشورها و دورنگاهی کلی توسعه و پیشرفت در هر کشور با اقتدار و قدرت آن کشور ارتباط نزدیکی دارد. توسعه و پیشرفت آجا شاخص‌های متفاوتی دارد که یکی از مهم‌ترین آن‌ها تربیت بدنی و آمادگی جسمانی است. از این رو استناد به پیام «عقل سالم در بدن سالم» بحث کاربردی ورزش و توسعه منابع انسانی برای آجا و بالندگی در عرصه نظم و امنیت و تأمین امنیت ملی کشور بسیار بااهمیت است. ورزش و فعالیت بدنی در صورتی که به‌صورت منظم و مستمر صورت

گیرد، آثار مفیدی در فرد برجای می‌گذارد. می‌توان گفت برخورداری از سطح بالاتری از آمادگی جسمانی به ارتقای سلامت جسمی، روحی - روانی و معنوی کمک می‌کند و مهم‌تر از همه اینکه در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی نقش بسزایی دارد و شرایط را برای ارتقای کیفیت زندگی و سبک زندگی سالم فراهم می‌آورد. آمادگی جسمانی متغیری است که می‌توان با شرکت منظم در فعالیت‌های بدنی و ورزشی به‌ویژه فعالیت‌هایی که از شدت زیاد برخوردار نیستند آن را ارتقا داد. با افزایش آمادگی جسمانی به عنوان شاخصی متأثر از ورزش و فعالیت‌های جسمانی می‌توان افزایش سلامت روانی افراد جامعه را انتظار داشت. لذا با عنایت به اینکه ورزش و تربیت بدنی به عنوان یکی از روش‌های مدیریت تنش در محیط می‌تواند اثر تجارب تنیدگی را کاهش دهد، حالت‌های عاطفی مثبت را افزایش دهد و با کمک به افزایش آمادگی جسمانی افراد و متعاقب آن افزایش سلامت جسمی و روانی افراد در رضایت آن‌ها از زندگی مؤثر باشد، گسترش ورزش و برنامه‌های ورزشی و متعاقب آن‌ها تأکید بر بالا بردن آمادگی جسمانی افراد در محیط‌های کاری باید مورد تأکید بیشتر قرار بگیرد. به‌طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که فعالیت‌های بدنی به عنوان یک راهبرد و رویکرد مناسب، آسان و ارزان جهت افزایش سلامت جسمی، روحی و معنوی در بین کارکنان بیش از پیش ضروری به نظر می‌رسد.

پیشنهاد می‌شود طرح پایش مدیران و فرماندهان به روش‌های نوین علمی به‌منظور بررسی میزان آمادگی جسمانی کارکنان به‌صورت منظم اجرا گردد. همچنین به‌منظور افزایش انگیزش کارکنان و تشویق آن‌ها پیشنهاد می‌شود امکانات و سالن‌های ورزشی ستاد آجا تجهیز و توسعه یابد و استحقاق ورزشی به‌صورت سالیانه برای کارکنان ستاد آجا در نظر گرفته شود و تربیت بدنی نیروهای مسلح با برگزاری جشنواره‌های ورزشی، سالانه به همه کارکنانی که بالاتر از بیشینه شاخص‌های آمادگی جسمانی امتیاز می‌آورند، جوایز نفیس اهدا گردد.

همچنین با توجه به اهمیت و جایگاه بسیار بالای تربیت بدنی و آمادگی جسمانی در سلامت و سبک زندگی، بر اساس دیدگاه و بیانات مقام معظم رهبری، همگانی کردن ورزش در بین اقشار مختلف مردم از طریق توجه به امر ورزش به عنوان موضوعی لازم برای کشور و پرداختن عموم مردم به ورزش، ضروری و حائز اهمیت می‌باشد و می‌بایست از ظرفیت‌های تربیت بدنی در راستای تأمین تحرک، نشاط و توانایی در میان جامعه به‌خصوص نظامیان و نیروهای مسلح،

تأمین سلامت جسمانی و روانی، تربیت جسمی سالم، جهت پیشرفت در میدان‌های معنوی، تقویت نیروی اراده، آمادگی و حوصله کار، حل مشکلات اخلاقی جامعه و پیشگیری از افسردگی، بیماری‌های روحی و جسمی، استفاده گردد.

### فهرست منابع

افضلپور، محمداسماعیل، خامسان، احمد و علی فاضل (۱۳۸۹)، «مقایسه‌ی کیفیت زندگی، ترکیب بدنی و آمادگی جسمانی اعضای هیئت علمی مرد فعال و غیرفعال دانشگاه بیرجند»، پژوهش‌نامه علوم ورزشی، ۱۲(۶)، ۱۰۵-۱۱۸.

الهی، طاهره، فتاحی آشتیانی، علی و الیاس بیگدلی (۱۳۹۱)، «رابطه آمادگی جسمانی و سلامت روانی در کارکنان یک دانشگاه نظامی»، مجله طب نظامی، ۱۴(۳)، ۱۹۹-۱۹۲.

خان محمدی، هادی و مصباح الهدی باقری (۱۳۸۹)، «طراحی مدل مفهومی نظام علمی جمهوری اسلامی مبتنی بر اندیشه‌های مقام معظم رهبری»، فصلنامه اندیشه مدیریت راهبردی، ۴(۱)، ۵-۴۰. درخشان مبارکه، محمد، باران چشمه، مهرعلی، آشتیانی، محمدرضا و حسین اکبری یزدی (۱۳۹۱)، «تدوین هدف‌های کلان، سیاست‌ها و راهبردهای توسعه تربیت بدنی در نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران»، راهبرد دفاعی، ۱۰(۴۰)، ۱۶۹-۱۹۸.

علوی، سلمان، احمدی، محمدامین، زر، عبدالصالح. (۱۳۹۶). اثربخشی ورزش بر میزان فرسودگی شغلی، سلامت عمومی و امید به زندگی کارمندان دانشگاه علوم پزشکی جهرم. مجله مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، ۴(۳)، ۱۵۶-۱۶۵.

مجلسی، محمدحسن، سپهری فر، سعید و محسن متشکر آرانی (۱۳۹۴)، «مروری بر نقش ورزش و آمادگی جسمانی در سلامتی و توانمندی نیروهای نظامی»، فصلنامه پرستار و پزشک در رزم، ۱۰(۴)، ۶۳-۷۱.

نقیب زاده، سیده مریم، ملکشاهی، حسین و جبار رشنوادی نژاد (۱۳۹۳)، «ارتباط آمادگی جسمانی و سلامت عمومی دانشجویان دختر دانشگاه ایلام»، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ۲۲(۳)، ۶۶-۵۹.

Aurelio, M. M; Silvieira, G. L.(۲۰۰۵), Physical activity and mental health, *SileoBrasil*, ۶۰(۱), ۷۰-۸۷.

Hoyt, L. T., Chase-Lansdale, P. L., McDade, T. W., & Adam, E. K.(۲۰۱۲), Positive youth, healthy adults: Does positive well-being in adolescence predict better perceived health and fewer risky health behaviors in young adulthood?. *Journal of Adolescent Health*, ۵۰(۱), ۶۶-۷۳.

Holt, NL., Neely, KC., Slater, LG., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J.,

- MacDonald, D., Strachan, L., & Tamminen, KA. (۲۰۱۷). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative metastudy. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, ۱۰(۱), ۱-۴۹.
- Schuch, F. B., & Stubbs, B. (۲۰۱۹). The role of exercise in preventing and treating depression. *Current sports medicine reports*, ۱۸(۸), ۲۹۹-۳۰۴.
- [www.khamenei.ir](http://www.khamenei.ir)

