

# ترتیب تن و روان



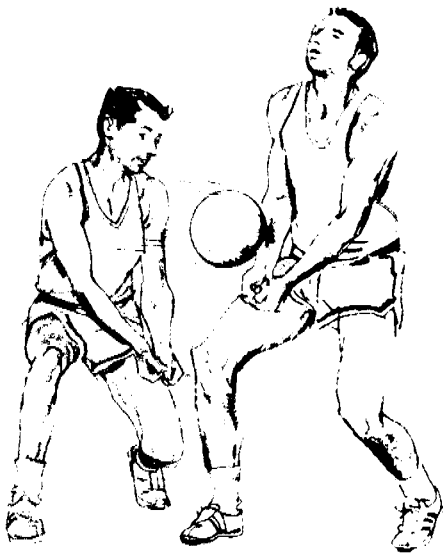
واین ارزش با سلامت و بیماری افراد آن جامعه اندازه گیری می شود. رشد و یا تنزل جامعه بسته به تعداد تولد و مرگ و میر آن جامعه است. اگر تعداد مرگ و میر برموالید فزونی یابد آن جامعه محکوم به فناست، بنابراین تعداد موالید و مرگ افراد از نظر اجتماعی، سیاسی، اقتصادی بهداشتی و طبی دارای اهمیت فراوان برای هر ملتی است. بنابراین، چه از نظر کیفی و چه از نظر کمی سلامتی افراد در خوشبختی و سعادت جامعه در درجه اول اهمیت قرار دارد. اما در وهله اول باید به کیفیت، اهمیت بیشتر داد تا به کمیت. بدین معنی اگر افراد جامعه سالم تر شاداب تر، قوی تر، پرکارتر، دانشمندتر توانا تر و باتقوی تر باشند در رشد و تعالی جامعه اثر بیشتر دارند تا افراد بیشمار غلیظ جسمی و روحی. بنابراین وظیفه هر جامعه است که سدر پرورش و تعالی افراد خود بکوشد و افراد سالم و توانا تحویل اجتماع دهد.

قبل از هر چیز باید بدانیم که فرد چیست و سلامتی به چه اطلاق می شود و مقصود ما از تربیت بدنی چیست.

بدن مجموعه ایست از اعضاء و ارگانیم های مختلف که هر کدام برای کار و عمل مشخصی خلق

ارزش نهایی یک ملت بسته به تعداد و کیفیت افراد آن است. چیزهای دیگر من جمله کشاورزی، معادن، صنعت و اقتصاد بالقوه و وقتی ارزش دارند که در ارتباط با انسان های آن جامعه مورد ارزشیابی قرار گیرند. بعبارت دیگر انسانها هستند که از این منابع اقتصادی می توانند بهره گیرند. ارزشهای کمی انسانها بسته به تعداد نفراتی است که می توانند محصولات اقتصادی تولید کنند، همچنین با بوجود آوردن کودکان ادامه نسل آینده را نامین نمایند اما آنچه که مهم است ارزش کیفی انسانهاست که می توانند چرخهای جامعه را به حرکت در آورند





دیگر وی بسیار علیل و کوتاه باشد، آیا این فرد متعادل است؟ هرگز! وی حتی از انجام کوچکترین کارهای ضروری خویش عاجز خواهد بود. پس انسان سالم و قوی آن است که روح و هم تن وی قوی باشد. بنابراین منظور از تربیت بدنی در آموزشگاهها، دانشگاهها، باشگاهها و به طور کلی در جامعه چه در مورد کودکان چه در مورد جوانان و چه در مورد بزرگسالان باید این باشد که روح و جسم را باهم پرورش دهد. درست است که مسایل بیولوژیکی، محیط زیست و عوامل اجتماعی در پرورش جسم و روح مؤثر هستند اما اگر محیط تربیتی برای پرورش آماده شود، تمام عوامل برای رشد جسمی و اخلاقی افراد بکار گرفته خواهند شد.

درست است که آب و هوا، خاک، نوع غذا وراثت جسمی، عادات اجتماعی، اعتقادات درست و یا خرافی، کار و حرکت و ورزش در باروری و سلامتی و حتی مرگ مؤثر هستند ولی باز هم تربیت درست و حرکت در راه صحیح می تواند لطفاً "ورق بزند

شده اند و باید باهم هماهنگ کار کنند. تماشین بدن به نرمی و راحتی به کار بیفتد و اگر یکی از این اندام ها در کار خود دچار اختلال شود اعمال بدن نیز دچار اختلال و رخوت خواهد شد و انسان رنجور و ناتوان خواهد گشت، پس منظور از تربیت بدنی باید این باشد که با انجام کارهایی صحت و درستی اعمال اعضای بدن را تأمین نمائیم و بلافاصله مانع شویم که اعضاء در کار خود دچار اختلال گردند. این نکته قابل ذکر است که از نظر بهداشتی و تربیت بدنی (منظور تربیت جسم و روح و یاروان و تن است) و اگر در تربیت، این دو عامل را از هم سوا کنیم به بیراهه رفته ایم مانند اینکه به یکی از اسپه های درشکه خوب برسیم و تیمار کنیم و غذای خوب دهیم و فربه نمائیم و دیگری را از یاد ببریم و انتظار داشته باشیم که به مقصد خواهیم رسید و این نشدنی است. همانطور انسان از دو قسمت تن و روان تشکیل شده است که سلامت این دو باید در آن واحد در نظر گرفته شود و بموازات هم تقویت گردد چه قطعاً "سلامتی یکی بر دیگری اثر دارد و این هردو لازم و ملزوم یکدیگرند بعبارت دیگر روح نمی تواند سالم و خدشه ناپذیر باشد. اگر جسم علیل گردد و یابرس عکس جسم و تن بسیار نیرومند و ورزیده بدون روح سالم و اخلاق متعالی چیزی است غیر متعارف و بیمار و باکمال ناعف باید گفت انسانی با این شرایط، شخصی است در حد یک حیوان قوی البته و در عین حال ناقص و علیل. همانطوری که ذکر شد روح و جسم مانند دو بازوی متحد و متفق باهم کار می کنند و باید هماهنگی کامل داشته باشند. فرض کنید انسانی دارای یک بازوی قوی و نیرومند باشد که بتواند بایک ضربه پانصد کیلو بلند کند ولی بازوی

و تقویت فعالیت مغز در اثر ورزش و حرکات بدنی است. می دانیم که مغز یکی از پرکارترین اعضای بدن است و لازم است که اکسیژن کافی به آن برسد والا درکار آن اختلال ایجاد خواهد شد. مغز نسبت به وزن خود خیلی بیشتر از سایر اعضاء بدن به اکسیژن نیازمند است. با وجود اینکه مغز فقط ۲ درصد وزن بدن را تشکیل می دهد ۲۰ درصد اکسیژن مصرفی بدن در مغز بکار می رود. در حدود ۹۰ درصد مغز از سلولهای چربی تشکیل شده است که این سلولها

بسیاری از مشکلات را حل نماید.

تربیت درست باید از خانواده آغاز شود و در مدارس بنای آن محکم و استوار گردد. جوانان باید طرز درست زندگی کردن و لذت حقیقی بردن از زندگی را بیاموزند و در راه آنها سلامتی جسم و روح است. ورزش و حرکات بدنی باید تواءم با تعلیمات تعالی روان باشد. ورزش بنتهایی نمی تواند بدن را سالم نگاه دارد. باید به کودکان و جوانان و بدهمه مردم نکات مهم بهداشتی را یاد داد باید جوانان بدانند



خیلی کم اکسیژن مصرف می کنند یعنی در حقیقت اکسیژن مصرفی (۲۰ درصد تمام اکسیژن مورد نیاز بدن) را فقط ۱۰ درصد سلول های مغزی بکار می برند یعنی یاخته های عصبی مغز ضد برابر یاخته های دیگر بدن اکسیژن لازم دارند و می دانیم که اکسیژن مورد نیاز بدن از راه غشاء حباب های هوایی ریه ها وارد عروق خونی و از آن راه به مغز و سایر اندام های بدن می رسد. اگر اکسیژن کافی به مغز نرسد علایم بی حالی و سستی و ضعف و خلاصه بیمارگونه گی حاصل خواهد شد پس عاملی که باعث شود اکسیژن کافی به

که برای حفظ سلامت خود چه بکنند و چه نکنند. قدمایه تجربه دریافته بودند که بدن سالم دارای عقل و روان سالم است و امروز علم به ما می آموزد که چگونه این امر تحقق می یابد. در اثر ورزش، خون در بدن بیشتر جریان می یابد و سموم حاصل از سوخت و ساز بدن از سلولها وارد جریان خون می گردند و بسرعت دفع می شوند و کبیه ها بهتر کار می کنند. در اثر جذب بیشتر اکسیژن بوسیله ریه ها، گاز کربنیک که ماده های سمی است بیشتر دفع می گردد و عدد مترشحه داخلی فعالیت بیشتری می کنند. از همه مهمتر بهبود

وضع بدنی می تواند هم جسم و هم روح خود را تقویت نماید حتی کسانی بدون داشتن پا و یا دست می توانند به تقویت جسمی و روحی خود بپردازند و با حرکات متناسب ورزشی اکسیژن کافی به مغز برسانند و مغز خود را بیش از پیش تقویت نمایند و در عین حال با عادت شادابی و نشاط جسم خود گردند .



موضوع دیگری که از مطالب یاد شده می فهمیم اینست که ورزش باید در فضای آزاد و هوای پاک باشد تا استفاده از اکسیژن هر چه بیشتر امکان پذیر گردد و احياناً " اگر ورزشهایی در سالنهای سرپوشیده انجام گیرد سالن باید بمقدار کافی تهویه شود مخصوصاً " در سالن ورزشهای دسته جمعی و یا چند نفری که در اثر جذب اکسیژن و دفع مقدار زیادی گاز کربنیک هوای سالن کثیف می شود باید این مطلب مورد توجه دقیق قرار گیرد ●

مغز برسد موجب شادابی سایر اعضا بدن نیز خواهد شد و انسان را از سستی و بیحالی رها خواهد کرد و آن عامل ورزش و حرکت است .

ورزش و حرکات بدنی ولو برای مدت بیست دقیقه موجب تسریع حرکات قلب می گردد و بطور محسوس مقدار اکسیژن وارده به بدن را افزایش می دهد و در نتیجه تمام اعضای بدن من جمله مغز از اکسیژن کافی استفاده می نماید و تمام علائم ناراحتی و خستگی و بیحالی از بین می رود و مغز برای کارهای فکری بعدی آمادگی بیشتری پیدا می کند .

مغز در حقیقت کامپیوتر مرکزی بدن است و هر نقص و ناراحتی در اعمال و اعضای بدن ایجاد شود فوری در مغز منعکس می گردد و در آن اثر می گذارد . هر شخصی که به مغز وی اکسیژن بیشتری برسد از نظر بیولوژیکی ، بالقوه دارای قدرت جسمی و روحی بیشتری خواهد بود .

بدن علیل و تنبیل و بی حرکت نمی تواند سادهترین و ارزانترین و در عین حال با ارزش - ترین غذای مغز یعنی اکسیژن را به مقدار کافی به آن برساند و هرگز نخواهد توانست عقل خدادادی و هوش و ذکاوت خود را بخوبی پرورش دهد و از ظرفیت مغز خود چنانچه شاید و باید استفاده نماید .

در اینجا ذکر این نکته ضروری است که نباید این مطلب را تمیم داد و گفت شخص علیل دارای عقل سالم نیست بلکه چه بسا کسانی که بعلت حادثه و یا بیماری معیوب شده اند ولی دارای عقل کافی هستند . تاریخ نشان داده است که گاهی نوابغ و رهبران دینی و سیاسی جامعه از نظر جسمی سالم نبوده اند .

بنظر من علیل کسی است که خود را علیل وازلحاظ روانی خود را خسته بداند . انسان در هر