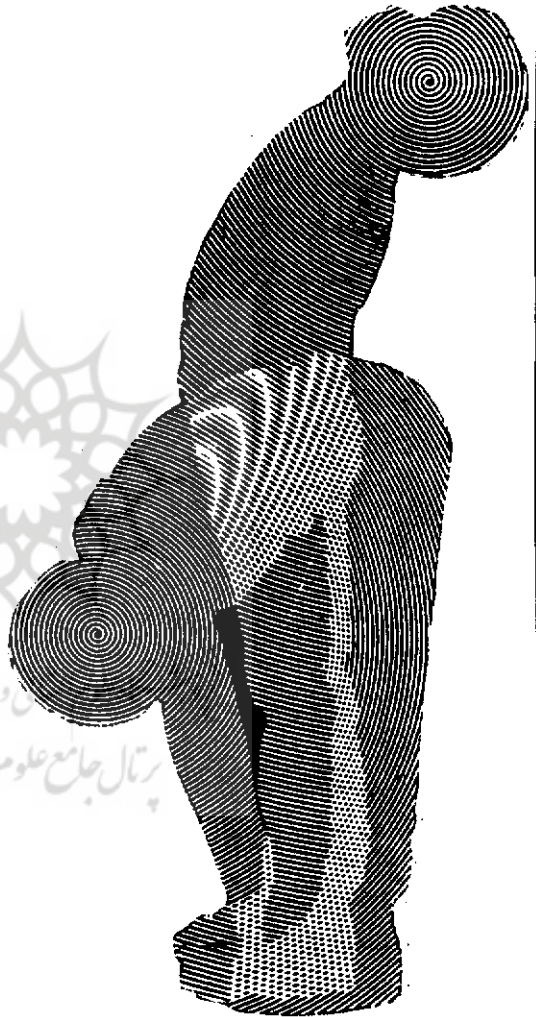


نگاهی به:

حرکت و سلامت روانی در طول عمر

علی اکبر وینمه

هنگامی که از حرکت، سخن به میان می آید، کم و بیش فعالیت هایی به ذهن خطور می کند که در آن ها شخص از نقطه ای به نقطه دیگر منتقل می شود. همان گونه که در بازی ها این اتفاق می افتد. ولی حرکت در حقیقت اعم از این فعالیت هاست. در یک طبقه بندی، مهارت های حرکتی را به دو بخش عمده مهارت های حرکتی انتقالی و غیرانتقالی^۱ تقسیم کرده اند. مهارت های حرکتی انتقالی آن دسته از فعالیت هایی هستند که فرد به واسطه آنها از نقطه ای به نقطه دیگر یا از محلی به محل دیگر منتقل می شود، مثل دویدن، پریدن، قدم زدن، لی لی رفتن و از این قبیل. مهارت های حرکتی غیرانتقالی به مهارت هایی اطلاق می شود که شخص در عین حال که در جای خود ثابت



انرژی است و برای تخلیه این انرژی و با هدف سرگرم شدن، دست به انجام فعالیت‌های حرکتی چون دویدن، پریدن، لی لی رفتن، بازی قایم باشک و فعالیت‌هایی از این قبیل می‌زند.

شاید نتوان در کلیه سنین فعالیت‌های حرکتی بارز را مشخص ساخت، ولی می‌توان به این نتیجه رسید که فعالیت‌های حرکتی دوگانه ضروری وجود انسان هستند. اگر در مورد حقوق بشر تأملی داشته باشیم، خواهیم دید که اولین حق بشر، حرکت است. انسانی که اعمال بازتابی اش^۲ به فعالیت حرکتی اختصاصی منجر نشود، یعنی مهارت‌های حرکتی او به کنترل بخش‌های تحتانی و فوقانی مغز در نیاید نمی‌تواند خود را به عنوان یک انسان در گستره هستی مطرح سازد. چون انسان تنها موجودی است که فرایند محرک ← پاسخ^۳ در موردش صدق نمی‌کند. انسان با داشتن فعالیت‌های عالی مغز، دست به تجزیه و تحلیل در مورد محرک می‌زند و سپس با صلاحدید خود بدان پاسخ می‌دهد.

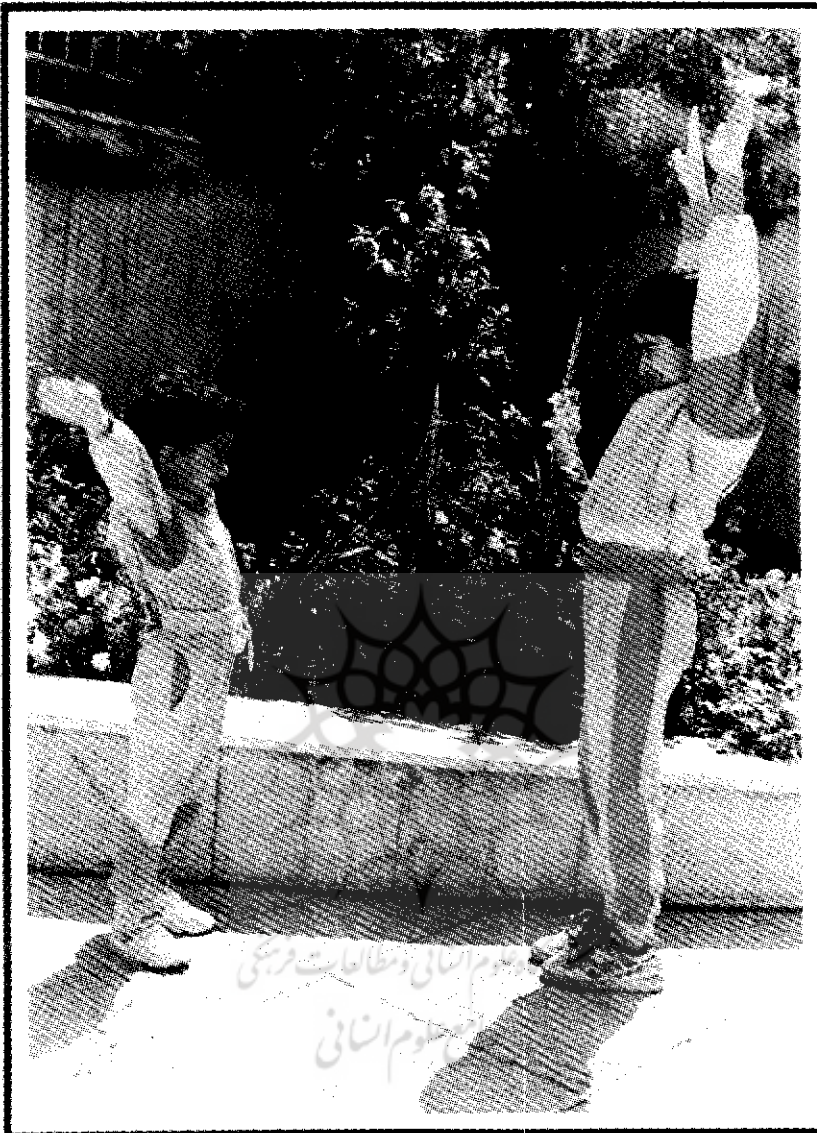
گذشته از این که مهارت‌های حرکتی در هر سنی ضروری هستند، این مهارت‌ها نشاط و سلامت را در هر سن برای فرد به ارمغان می‌آورند. تحقیقات انجام شده نشان داده است کسانی که سرگرم فعالیت‌های حرکتی هستند و بخشی از برنامه روزانه خود را به فعالیت‌های حرکتی اختصاص داده‌اند، از سلامت روانی برخوردارند و مشکلات روانی کمتری از خود بروز می‌دهند.

"یانگ"^۴ (۱۹۷۰)، از دانشگاه مینه‌سوتا در زم-... رابطه آمادگی جسمانی با سازگاری‌های فردی و اجتماعی و طرز تفکر نسبت به تربیت بدنی در میان دختران

است، به آن فعالیت‌های حرکتی مبادرت می‌ورزد، مثل گره زدن بند کفش، پرتاب توپ، گرفتن آن و غیره.

هدف از ارائه این طبقه‌بندی (از مهارت‌های حرکتی) تأکید بر گستره پهنای مهارت‌های حرکتی است که از بدو تولد تا پایان عمر با انسان همراه است و آدمی در هر مرحله از عمر خود و با توجه به شرایط سنی اش از مهارت‌های حرکتی خاصی سود می‌جوید. به عنوان مثال یک نوزاد یک ماهه برای گرفتن شیشه به هر شیئی چنگ می‌زند (مهارت حرکتی غیرانتقالی) و یا یک پیرمرد قدم زدن در بوستان را به عنوان تفریح خود انتخاب می‌کند (مهارت حرکتی انتقالی). دو مورد مذکور توجه ما را به این نکات مهم جلب می‌کند که اولاً مهارت‌های حرکتی انتقالی و غیرانتقالی هر دو جنبه حیاتی دارند و نمی‌توان یکی را بر دیگری ترجیح داد، ثانیاً هر فردی در هر شرایط سنی نیاز به استفاده از مهارت‌های حرکتی دوگانه برای تداوم عمر و سلامت جسم و روان دارد.

بنابراین انسان در هر سنی نیازمند مهارت‌های حرکتی دوگانه است. حال نکته این جااست که در بعضی سنین مهارت‌های حرکتی غیرانتقالی بارزترند، مثلاً نوزاد آدمی به علت عدم بروز مهارت‌های انتقالی و عدم آمادگی عصبی، عضلانی و شناختی برای انجام آنها، فقط از مهارت‌های حرکتی غیرانتقالی هم چون مکیدن (عمل مکیدن به این علت مهارت حرکتی نامیده می‌شود که عضلات دهان و فک در حال تحرک هستند)، چنگ زدن و دیگر بازتاب‌های مختص این سن استفاده می‌کند و در بعضی سنین (دوره نوجوانی) مهارت‌های انتقالی بروز می‌کند، چرا که نوجوان سرشار از



"توکر" ۵ (۱۹۷۵) در تحقیقی که بر روی ۳۵۸ نفر انجام داد، رابطه بین آمادگی جسمانی و سلامت ذهن و بهداشت روان را مورد اندازه‌گیری قرار داد و به این نتیجه دست یافت که افراد دارای آمادگی جسمانی بهتر از لحاظ احساسات و عواطف کامل‌تر هستند.

دبیرستانی به تحقیق پرداخته و در پایان به این نتیجه رسیده است که افراد دارای سطح بالایی از آمادگی جسمانی از سازگاری‌های بهتر فردی و اجتماعی برخوردار هستند و کسانی که دید منفی نسبت به ورزش دارند، در سازگاری فردی و اجتماعی ضعیف‌تر هستند.

می‌رسد. نوزاد در وقت دست‌یابی به هر یک از این مراحل خرسند است و اطرافیان نیز باید از همه راه‌های ممکن سود جویند تا نوزاد در محدوده زمانی مقرر به این فعالیت‌ها بپردازد. نوزاد در زمان چهار دست و پا رفتن، برای اولین بار است که خورد فعالانه به کشف محیط می‌پردازد و خود را در قالب محیط اطراف می‌بیند. هر زمان که نوزاد فعالیت جدیدی می‌آموزد با تشویق و تقویت اطرافیان روبه‌رو می‌شود و این امر سبب می‌گردد که او از این روش برای جلب نظر اطرافیان بیش‌تر استفاده نماید و اعتماد افزون‌تری نسبت به آن‌ها پیدا کند. نوزاد در این مرحله، با موفقیت خود در حرکات اولیه، پایه‌های ورود کارآمد به زندگی اجتماعی را می‌نهد که البته این موفقیت نوزاد در مهارت‌های حرکتی اولیه بیش از هر زمان دیگر نیاز به تقویت، ایجاد انگیزه به وسیله اسباب‌بازی‌های مختلف و حمایت (دو را دور) اطرافیان دارد.

حال بینیم فعالیت‌های حرکتی چگونه با سلامت روانی افراد در سنین مختلف در ارتباط است.

حرکت و سلامت روانی نوزاد

در زمان بررسی حرکت در نوزاد این سؤال به ذهن می‌رسد که آیا حرکتی در نوزاد وجود دارد که بتوان ارتباط آن را با نشاط و سلامت روانی مورد بررسی قرار داد؟

نگاهی ساده و غیردقیق به نوزاد و عدم توجه به طبقه‌بندی مهارت‌های حرکتی در اوایل بحث، ما را به این نتیجه خواهد رساند که آری، نوزاد موجودی است مستقل و نیازمند به پرستاری بیش از حد. ولی در واقع نوزاد تحرک خود را با غلتیدن شروع می‌کند و از مراحل اولیه چون نشستن، ایستادن، چهار دست و پا رفتن و از پله بالا رفتن می‌گذرد تا به راه رفتن مستقلانه





حرکت و سلامت روانی کودک

پیش دبستانی

"بلاک" (۱۹۷۷)، اهمیت بازی و تحرک را برای کودک پیش دبستانی این گونه توصیف می‌کند: "کودک از طریق بازی، اجتماعی شدن را می‌آموزد، یاد می‌گیرد که از دستورالعمل‌ها پیروی کند، مهارت‌های حرکتی و زبانی را توسعه می‌بخشد، به اکتشاف محیط می‌پردازد، فرصتی می‌یابد تا مهارت‌های جدید و مهیج را بیازماید و حس خودمختاری خود را تقویت می‌کند. چنانچه تلاش مثبتی در جریان بازی انجام دهد، باعث تقویت اعتماد به نفس او می‌گردد. از طریق بازی حرکتی، کودک پیش دبستانی علایق و ترجیحات خود را هم زمان با رشد سنی خود، گسترش می‌بخشد." (صفحه ۲۰)

هدف فعالیت‌های حرکتی کودک در این سن، دستیابی به نیرو، تعادل و هماهنگی است. این گونه فعالیت‌ها به کودکان کمک می‌کنند تا در کنار برخورداری از سرگرمی، احساس خوبی داشته باشند، هیجانات خود را بیرون بریزند، در منزل پرخاشگری کمتری داشته باشند و همکاری را بیاموزند. این درک متقابل به سلامت روان آن‌ها خواهد انجامید. دوست‌یابی و اشتراک‌مسابی، دو امر بسیار مهم در جریان تحول کودک محسوب می‌شود. اگر کودک بتواند در جریان فعالیت‌های حرکتی در قالب بازی، این دو عامل عمده شخصیت‌ساز خود را تقویت کند، می‌توان امیدوار بود که وی در آینده کمتر دچار حسادت، کینه، حقارت و ستیزه‌جویی گردد و متقابلاً به شخصیتی خون‌گرم، اجتماعی و نوع دوست مبدل شود.

حرکت و سلامت روانی کودک در

دبستان

در سنین دبستانی، عمده مسأله نوظهور، وجود هم‌کلاسی‌ها، معلمان و نقش تعیین‌کننده آن‌ها در کنترل رفتارهای کودک است. در این مرحله، کودک نسبت به نظر و پذیرش این دو گروه حساس است. او نیاز دارد که از طرف گروه هم‌کلاسی‌ها پذیرفته شود و در نظر معلم خوب جلوه کند.

فعالیت‌های حرکتی نقش بسزایی در مسائل مطرح‌شده فوق بازی می‌کنند. اگر نوجوان توانایی آن را داشته باشد که به خوبی از عهده انجام فعالیت‌های حرکتی مورد نیاز در بعضی



خواهد بود. وزن اضافی ممکن است کودک را در کسب تجاری با هدف ازدیاد رشد عمومی، با مشکل روبه رو سازد و دسترسی او را به فرصت‌هایی برای تفریح اجتماعی با همسالان کاهش دهد. به علاوه، وضع جسمانی یک فرد ممکن است عامل عمده‌ای در پذیرش اجتماعی او باشد، با توجه به این که در جامعه ما چاقی به عنوان یک برجسب اجتماعی نیز تلقی می‌شود.

حرکت و سلامت روانی جوان و بزرگسال

جوانان برای ورود به زندگی اجتماعی و رویارویی موفقیت‌آمیز با انتظارات جامعه، نیازمند بدنی سالم هستند. جوانان باید توانایی انجام مشاغل مختلف را داشته باشند تا بتوانند برای تهیهٔ مایحتاج زندگی خود از پس انتظارات شغلی برآیند. طبیعی است افرادی که سطوح

ورزش‌ها برآید، خواهد توانست عضوی خوب برای گروه باشد و نظر گروه را به خود جلب کند. چنانچه نوجوان فعالیت حرکتی بارزی از خود نشان دهد، عزت نفس خود را افزایش خواهد داد و با تشویقی که از جانب گروه دریافت می‌کند، اعتماد به نفس خود را تقویت خواهد کرد.

همان گونه که پیش‌تر نیز گفته شد، دوست‌یابی در جریان این فعالیت‌ها تحقق پیدا می‌کند که نقش بسیار مهمی در سلامت شخصیت یک نوجوان دارد.

یکی از مسائلی که درصدی از نوجوانان با آن دست به‌گریبان هستند، مسألهٔ چاقی است. آثار منفی بیش‌وزنی و چاقی توسط "پوشل" (۱۹۸۸)، این‌گونه توصیف می‌شود: "وزن جسمی افزایش یافته ممکن است سطح فعالیت نوجوان را کاهش دهد که این امر بر ظرفیت او برای شرکت در فعالیت‌های تفریحی تأثیرگذار

سلامت جسمانی به سلامت روانی کمک می‌کند. افرادی که در سنین بزرگسالی به فعالیت‌های تفریحی هم چون پیاده‌روی، قدم زدن در بوستان و... می‌پردازند، با مشکلات روانی کمتری روبه‌رو هستند. سیرل و ایزو - اهو لا^۸ (۱۹۸۸) رابطه‌ای جالب بین وجود سطوح سلامت و شدت و تنوع رفتار فراغتی و تفریحی افراد مسن یافته‌اند.

بالا تری از آمادگی جسمانی را دارا هستند، احتمالاً در فعالیت‌های شغلی - حرفه‌ای موفق‌ترند. زمانی که این مؤلفه‌ها (مهارت حرکتی، سلامت و آمادگی جسمانی) به طور هماهنگ کار کنند، فرد خواهد توانست شغلی برای خود بیابد که علاوه بر داشتن حقوق مکفی و استقلال مالی، در اوقات بیکاری در فعالیت‌های تفریحی و فراغتی شرکت کند. پس، داشتن سطوحی از آمادگی جسمانی، یکی از پیش نیازهای فعالیت‌های شغلی است که در نهایت به سلامت روانی خود فرد و خانواده او کمک خواهد کرد.

پی نوشت‌ها:

1- LOCOMOTOR SKILLS AND NONLOCOMOTOR SKILLS .

۲- بعضی از بازتاب‌ها تا آخر عمر در انسان وجود دارند و بر عکس بعضی از فعالیت‌های حرکتی آن قدر روان می‌شوند که جنبه بازتابی پیدا می‌کنند، مثل راه رفتن، دسته‌دگیری از بازتاب‌ها نیز به فعالیت‌های حرکتی اختصاصی تبدیل می‌شوند.

۳- برای توجیه بیش‌تر فرایند محرک - پاسخ به این مثال توجه کنید: توپی به طرف انسان پرتاب می‌شود، گیرنده حسی بینایی این پیام را دریافت می‌کند (محرک)، آن را به طرف مغز می‌فرستد (پیام) و مغز پس از تجزیه و تحلیل به آن پاسخ می‌دهد (پاسخ).

4- MERYL , YONG

5- LARY I . TOKER

6- BLACK

7- PUSHEL

8- SEARL AND ISO - AHULA

منابع:

1- PHYSICAL ACTIVITY FOR INDIVIDUAL WITH MENTAL RETARDATION

EICHSTOEDT AND LAVAY , 1992 .

۲- حره، امیر محسن: ارتباط آمادگی جسمانی و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان کلاس اول علوم تجربی مدارس زرین شهر اصفهان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، ۱۳۷۱.

۳- کالوت، دیدیه: رشد روانی - حرکتی نوزاد، ترجمه محمد رضا شجاع رضوی، انتشارات آستان قدس رضوی.