

سبک سلامت



همه ما مسابقات ورزشی را می‌بینیم اما دریغ از یک پیاده‌روی ساده

ورزش دیدن بس است ورزش کردن را شروع کنید

■ مرصیه بامیری

بعضی واژه‌ها اسمشمان که می‌آید تمام سلول‌های بدن به تکاپو می‌افتد. حتی تصویرش حال آدم را خوب می‌کند. بعضی واژه‌ها حتی فکر کردنش هم آرام‌بخش است. چون خاصیت فکر کردن یکجانشینی است اما این یکی فرق دارد. فکرش تو را قلقلک می‌دهد که بلند شوی، غبار تنبلی از تن بتکانی و خودت را یک تکانی بدهی. میزان و شدت تکانش با توست. اما همان نفس تکان خوردن و زوددن تنبلی و کسالت از جسم و روحش می‌شود بهترین معرف برای واژه زندگی‌بخش ورزش. تنبلی بزرگ‌ترین مانع موفقیت است. صبح که از خواب بلند می‌شوی و هوا کمی خنک‌تر شده، دلت می‌خواهد کمی بیشتر زیر پتوی گرم و نرم بمانی، بچه‌ها موقع

■ از ورزش دیدن تا ورزش کردن

متأسفانه این روزها ورزش خلاصه می‌شود در فوتبالی و مسابقات ملی و جهانی و روحیه‌های ورزشی هم خلاصه می‌شود در کری خواندن سرخابی‌ها با پیگیری مسابقات والیبالی و هر رشته‌ای که مورد علاقه‌شان است. بیشتر ببینده ورزش هستیمنت تا کنند آن. همه مسابقات ورزشی را تماشا می‌کنیم و هر روز نرمش‌های صبحگاهی ساده را از قاب تلویزیون تماشا می‌کنیم اما دریغ از یک بار تکرار عملی تمرین‌ها. ما عادت کرده‌ایم هر چیزی که زیاد نشانمان بدهند و جلوی چشممان باشد به جای اینکه ملکه ذهنمان بشود از یاد ببریم. روحیه ورزشی با ساخت فیلم و آهنگ ورزشی و بدبودهای درجا توی استودیو درست نمی‌شود. عزم جدی می‌خواهد که دست از تنبلی برداریم، خواب شیرین را رها کنیم و به همان فضای حتی کم وسعت پارک با حیاط خانه پناه ببریم. سختی‌اش توی بیدار شدن است. وقتی بیرون می‌رویم تازه می‌بینیم که چقدر زنگ‌تر از ما هم وجود دارد. همان جاک نشاط جمعی درازمان می‌شود. یک احوال‌پرسی خودمانی و یک نرمش و کمی دودیدن که تنفسمان را به شماره می‌اندازد و قلب را سلامت نگاه می‌دارد. بعدش احساس گرسنگی می‌کنیم و همان خوردن وعده کامل صبحانه می‌شود بزرگ‌ترین معجزه سلامتی.

■ نسخه شفابخش ورزش برای دردهایمان

ورزش اگر در زندگی‌ها نهاده نباشد و جایگاهی را پیدا کند، مشکلات خواب را درمان می‌کند و ما را از شر این بی‌خوابی‌های شبانه که ریتم زندگی‌مان را برعکس کرده خلاص می‌کند. ورزش بهترین تأمین‌کننده اوقات فراغت کودکان و نوجوانان است. وقتی بچه‌ها به باشگاه‌های ورزشی می‌روند، خیالمان راحت‌تر است و امکان خطاهایی که مقتضای سنشان است هم کم می‌شود. ورزش خلاقیتشان را از یاد می‌کند، اعتماد به نفسشان بالا می‌رود و فکرهای حین ورزش باعث تقویت حافظه می‌شود. آنها به ظاهر جسمشان درگیر ورزش کردن است اما در واقع فکر کردن انرژی بیشتری از آنها می‌گیرد که باعث تقویت قوای ذهنی‌شان می‌شود.

آنها که ورزش توی برنامه زندگی‌شان حضور پررنگی

مدرسه رفتن حتی گاهی صبحانه را در همان تختخواب گرم و نرمشان میل می‌کنند و راهی یک روز تحصیل و تلاش می‌شوند. کارمندا با یک روند تکرارپذیر حتی صبحانه را با همکاران در دفتر کار میل می‌کنند. توی اتوبوس و مترو همه در حال چرت زدن هستند. انگار ادامه خواب دیشب‌شان را می‌بینند. خمیازه‌های کشدارشان که مسری است کسالت را در بانشاط‌ترین ساعت روز برای شهروندان به ارمغان می‌آورد و همین انرژی منفی و حوصله سربر می‌شود، توشه یک روزشان که تمام روابط اجتماعی‌شان را رقم می‌زند. آستانه تحمل افراد پایین است و کافی است سر یک صندلی خالی با کنار رفتن از جلوی در مترو هنگام سوار شدن یا هل دادن‌های سهوی اوقاتشان را تلخ و تمام آن روز را با اخم و

تصور بدشانسی ادامه دهند. همه این حس‌های بد به اضافه گرفتگی‌های عضلات که پشت میز نشین‌ها را بیشتر گرفتار می‌کند، همه آن افت فشارخون و ضعف‌های جسمانی که به شاغل‌ها بیشتر آسیب می‌رساند، فقط علتش یک کلمه است. یک کلمه کوچک که اندازه یک زندگی حرف دارد و آن هم ورزش است. عبارتی که این روزها جایش توی زندگی‌های آپارتمان‌نشینی خالیست. جایش در زندگی ماشینی و بدبودهای پر سرعت خالیست. میان عادت‌های کودکانه خالیست. میان خردسالانی که صبحشان را با گیم و فیلم‌های اینترنتی شروع می‌کنند. میان بانوان خانه‌دار که بعد از رنق و فتق امور همسر و فرزندان و راهی کر ندنشان کمی برای خودشان و سلامت جسم و نشاط روحشان وقت بگذارند.

برای پر کردن اوقاتشان دود و پک و کام‌های اشتباهی برگزیده‌اند، در مان کنیم، متأسفانه ناپودی این پلادی خائمان‌سوز که حالا جانسوز هم هست و هر روز به تعداد قربانی‌هایش افزوده می‌شود، فقط با برخورد‌های پلیس و دستگاه قضا درست نمی‌شود. یک عزم ملی می‌خواهد. فقط یکی از راه‌های ساده‌اش ورزش است. اگر جوان‌ها، اگر مشغول شوند، اگر جسمشان با ورزش خسته شود، اگر فرصت پرسه زدن توی صفحه‌های خطرناک مجازی کم شود، جامعه سالم‌تری خواهیم داشت. یک جامعه دوست‌داشتنی با جوان‌های پر انرژی که اول صبحشان را با ورزش و تحرک آغاز کرده‌اند و با یک حال خوش به استقبال زندگی می‌روند. آستانه تحملشان که بالا برود، آنقدر دعوای ناگاهانی و درگیری‌های لفظی و فیزیکی نخواهیم دید. اگر ورزش فراگیر شود، کمی هم وضعیت اسفبار تغذیه‌ها اصلاح شود، آمار افراد چاق بالا نمی‌رود.

از همه این مزایای ورزش که بگذریم گسترش روابط گروهی را نمی‌شود انکار کرد. مشارکت‌های گروهی را فقط می‌شود توی ورزش پیدا کرد. جایی که عملکرد یک تیم بستگی به فکر و دقت تک تک اعضا دارد و موفقیت وقتی حاصل می‌شود که تک تک اعضا احساس مسئولیت کرده و برای برنده شدن تلاش کنند. مثل هم‌نورد بودن در کوهنوردی که سقوط یکی یعنی سقوط همه. ورزش یاد می‌دهد که مراقب هم باشیم. یاد می‌دهد که ما شدن را جایگزین من کنیم.

■ با علی بگوئید و ورزش را شروع کنید

اینقدر برای یک پیاده‌روی ساده امروز و فردا نکنید. همین حالا یک پا علی بگوئید. برخیزید و با یک عزم راسخ بروید به جنگ کسالت و تنبلی. غول رختخواب را شکست بدهید. همین امروز کمی نرمش کنید. ممکن است چون ابتدای راه هستید کمی عضلات شما سفت و دردناک شود. جدی نگیرید و ادامه بدهید. اگر خانه‌دار هستید، اگر دنبال رژیم برای آب کردن شکمتان هستید یا این‌ها، امروز به نزدیک‌ترین باشگاه ورزشی منزل بروید و توی کلاس‌های ورزشی ثبت نام کنید. مطمئن باشید بعد از یک هفته آنقدر جسم و ذهنتان درگیر ورزش می‌شود که بعد از آن خودتان دیگر نمی‌خواهید ورزش

نگاه



احیای بازی‌های سنتی در قالب ورزش‌های همگانی

بازی‌هایی که رفت، ورزش‌هایی که آمد

مادرها حتی اجازه نمی‌دهند در دسترس بچه‌ها باشند و آن را قایم می‌کنند. دلشان لک می‌زد برای عکس‌بردان‌هایی که از پشت آدامس‌های خرسی جمع می‌کردند و با آنها جذاب‌ترین رقابت‌های محله را راه می‌انداختند. یا تیله! تیله یکی از دارایی‌های ارزشمند پسرهای محل بود. آنها را با سلام و صلوات توی کوچه می‌آوردند و با آن بازی می‌کردند و گاهی همه آن را می‌باختند. اما حالا بچه‌ها هر کدامشان یک جمعه تیله دارند بدون اینکه بلد باشند یا آن بازی کنند. یا کسی باشد که با او بازی کنند.

همه چیز را گردن تکنولوژی نیندازیم. خودمان هم بدجنس شدیم. قدیم ترها اگر بچه‌ها توی کوچه قیل‌وقال را می‌انداختند، کسی ناراحت نمی‌شد و سرشان فریاد نمی‌کشید. همین که هوای مسن‌های کوچه را داشتند و سر ظهر صدا نمی‌کرد، اهالی محل را راضی می‌کرد. اما امروز، کسی اعصاب ندارد. به محض شنیدن اولین صدای توپ سر بچه‌ها فریاد می‌زنیم و با فراموش کردن کودکی خودمان از آنها می‌خواهیم که هر کدام جلوی خانه خودشان بازی کنند. آنها را تنها و آرام می‌خواهیم و برای یک بازی جذاب و پر تحرک که باید توپ را به هفت‌سنگی که روی هم چیده بود، می‌زدند تا برنده شوند. یک قل دول‌قل هم بازی دخترانه بود. با سه یا پنج سنگ ساعت‌ها سرشان گرم می‌شد.

تا اینکه فدراسیون ورزش‌های همگانی شروع به کار کرد. آمد و خیلی‌از ورزش‌ها که قبلاً بازی بود را احیا کرد. قبلاً اگر بچه‌ها با هم طباب می‌زدند حالا می‌توانند حرف‌های شدن و تصادف و خیلی مشکلات دیگر آنها را خانه‌نشین کرد. تجمع بر شر و شورش‌ها به محیط خانه رسید. آنهاهی که توی خانه‌های ویلایی بودند خیلی اوضاعشان فرقی نکرد اما آبارتمان‌نشین‌ها با کودکی‌های توی کوچه خداحافظی کردند و یک شبیه بزرگ شدند. دیگر ملاک خوب بودن کودکی شیفتند و جنب و جوش نبود، بلکه سه‌بجهای خوب و اهل می‌گفتند که قوانین را رعایت می‌کرد و کمتر توی محیط خانه تحرک داشت. ساخت قوطی‌های کبریتی، کودکی بچه‌ها را کشت و بازار شرکت بازی‌های رایانه‌ای و فکری را سکه کرد. اگر قبلاً بچه‌ها یک لاستیک دوچرخه را قل می‌دادند و همه دنبالش می‌دویدند، حالا با یک دسته پلی‌استیشن بازی می‌کنند. اگر قبلاً با کاغذ و مقوا باباداک درست می‌کردند و ساعت‌ها با آن سرگرم بودند حالا به لطف تکنولوژی ماشین و هواپیماهای شارژی دارند که می‌تواند ببرد یا راه برود.

وقتی پارک می‌رفتند یا کنار بعضی سوبرمارکت‌ها اسب‌های سکه‌ای بود که چند دقیقه‌ای سوار می‌شدند و گاهی مدت‌ها توی صف می‌ایستادند و بی‌قراری می‌شدند تا نوبتشان بشود اما ماشین‌های شارژی زیبا و گران‌قیمت آنها را به کنج خانه کشاند. حالا بهترین ماشین زیر پایشان است اما تنها هستند. بازی یک نفر به آنها مزه نمی‌دهد. به همین دلیل اسباب‌بازی‌های گران‌قیمت تبدیل شدند به دکوراسیون اتاق بچه‌ها.

است برای تکامل روح. ضرب‌المثل خودمان هم می‌گوید عقل سالم در بدن سالم و پیامبر مهربانی‌ها فرموده‌اند: «به بازی و سرگرمی بپردازید زیرا دوست ندارم که در دین شما خشکی و خشونت دیده شود.»

در اسلام ورزش وسیله‌ای برای تفریح و خدمت بهتر به خلق یاد شده و هدفش از حمایت ورزش، شهرت و مال‌اندوزی نبوده است. یکی از ورزش‌هایی که مورد توجه اهل بیت علی‌ه‌السلام بود و حضرت ابوطالب با پسرانش توجه خاصی به آن داشتند، ورزش کشتی بوده است که حضرت علی(ع) نیز از همان کودکی نیروی خود را در مقابله با بزرگ‌ترها می‌آزموده است.

اسب‌دوانی و تیراندازی هم از جمله ورزش‌های سفارش شده اسلام است که متأسفانه امروزه یکی از تفریحات گران‌قیمت محسوب شده و دسترسی برای عموم دشوار است. رشته‌های پیاده‌روی، مشمشیرزنی، وزن‌برداری و شنا نیز از جمله ورزش‌های تأکید شده دین رحمت است.

بعضی‌ها معتقدند ورزش یعنی یک سرگرمی. چیزی که باعث استرس و دلهره نباشد و شادی و سرکشی به ارمغان بیاورد. شاید ورزش یعنی با هم دودیدن، با هم یاد گرفتن و فریادهای از سر خوشحالی کشیدن. کاری که ما توی بچگی‌هایمان می‌کردیم. با حداقل‌ها خوش بودیم و دنیای جذابی برای خودمان می‌ساختیم. ■ ■ ■

تمام زندگی‌مان شده بود یک توپ چهل تیکه که هر کدام به نوبت از بقال سر کوچه می‌خریدیم و با آن گل کوچک یا وسطی بازی می‌کردیم. دخترها بساط خاله‌بازی داشتند و یک سنگ که هر وقت خسته از نشستن می‌شدند به آن پناه می‌بردند و ساعت‌هایی کوچه می‌ماندیم که پدر و مادرها صدایشان درمی‌آمد و چند تا حرف بارمان می‌کردند تا خجالت بکشیم و به خانه برویم. امکانات کم بود و خوشی‌های کودکان زیاد. اسمش ورزش نبود اما همان بازی ضراب قلیشان را به شماره می‌انداخت و اشتیایشان بهتر می‌شد.

پسرها کنار هم هفت‌سنگ بازی می‌کردند. یک بازی جذاب و پر تحرک که باید توپ را به هفت‌سنگی که روی هم چیده بود، می‌زدند تا برنده شوند. یک قل دول‌قل هم بازی دخترانه بود. با سه یا پنج سنگ ساعت‌ها سرشان گرم می‌شد.

تا اینکه فدراسیون ورزش‌های همگانی شروع به کار کرد. آمد و خیلی‌از ورزش‌ها که قبلاً بازی بود را احیا کرد. قبلاً اگر بچه‌ها با هم طباب می‌زدند حالا می‌توانند حرف‌های شدن و تصادف و خیلی مشکلات دیگر آنها را خانه‌نشین کرد. تجمع بر شر و شورش‌ها به محیط خانه رسید. آنهاهی که توی خانه‌های ویلایی بودند خیلی اوضاعشان فرقی نکرد اما آبارتمان‌نشین‌ها با کودکی‌های توی کوچه خداحافظی کردند و یک شبیه بزرگ شدند. دیگر ملاک خوب بودن کودکی شیفتند و جنب و جوش نبود، بلکه سه‌بجهای خوب و اهل می‌گفتند که قوانین را رعایت می‌کرد و کمتر توی محیط خانه تحرک داشت. ساخت قوطی‌های کبریتی، کودکی بچه‌ها را کشت و بازار شرکت بازی‌های رایانه‌ای و فکری را سکه کرد. اگر قبلاً بچه‌ها یک لاستیک دوچرخه را قل می‌دادند و همه دنبالش می‌دویدند، حالا با یک دسته پلی‌استیشن بازی می‌کنند. اگر قبلاً با کاغذ و مقوا باباداک درست می‌کردند و ساعت‌ها با آن سرگرم بودند حالا به لطف تکنولوژی ماشین و هواپیماهای شارژی دارند که می‌تواند ببرد یا راه برود.

وقتی پارک می‌رفتند یا کنار بعضی سوبرمارکت‌ها اسب‌های سکه‌ای بود که چند دقیقه‌ای سوار می‌شدند و گاهی مدت‌ها توی صف می‌ایستادند و بی‌قراری می‌شدند تا نوبتشان بشود اما ماشین‌های شارژی زیبا و گران‌قیمت آنها را به کنج خانه کشاند. حالا بهترین ماشین زیر پایشان است اما تنها هستند. بازی یک نفر به آنها مزه نمی‌دهد. به همین دلیل اسباب‌بازی‌های گران‌قیمت تبدیل شدند به دکوراسیون اتاق بچه‌ها.

است برای تکامل روح. ضرب‌المثل خودمان هم می‌گوید عقل سالم در بدن سالم و پیامبر مهربانی‌ها فرموده‌اند: «به بازی و سرگرمی بپردازید زیرا دوست ندارم که در دین شما خشکی و خشونت دیده شود.»

در اسلام ورزش وسیله‌ای برای تفریح و خدمت

بهرتر به خلق یاد شده و هدفش از حمایت ورزش، شهرت و مال‌اندوزی نبوده است. یکی از ورزش‌هایی که مورد توجه اهل بیت علی‌ه‌السلام بود و حضرت ابوطالب با پسرانش توجه خاصی به آن داشتند، ورزش کشتی بوده است که حضرت علی(ع) نیز از همان کودکی نیروی خود را در مقابله با بزرگ‌ترها می‌آزموده است.

اسب‌دوانی و تیراندازی هم از جمله ورزش‌های سفارش شده اسلام است که متأسفانه امروزه یکی از تفریحات گران‌قیمت محسوب شده و دسترسی برای عموم دشوار است. رشته‌های پیاده‌روی، مشمشیرزنی، وزن‌برداری و شنا نیز از جمله ورزش‌های تأکید شده دین رحمت است.



قدیم‌ترها اگر بچه‌ها توی کوچه قیل‌وقال راه می‌انداختند، کسی ناراحت نمی‌شد و سرشان فریاد نمی‌کشید. همین که هوای مسن‌های کوچه را داشتند و سر ظهر صدا نمی‌کردند، اهالی محل را راضی می‌کرد. اما امروز، کسی اعصاب ندارد. به محض شنیدن اولین صدای توپ سر بچه‌ها فریاد می‌زنیم و با فراموش کردن کودکی خودمان از آنها می‌خواهیم که هر کدام جلوی خانه خودشان بازی کنند



یک روایت نیمه شوخی

فدراسیون گل یا پوچ!

و لیگ‌ها پول خوبی هم ته آن بماند. در نهایت او تصمیم گرفت یکی از قدیمی‌ترین ورزش‌های بومی شهر را احیا کند. شبنامه برنامه‌ای نوشت و یک فدراسیون جدید تعریف کرد. او می‌گفت باید ورزش سنتی شهر را از گزند فراموشی در امان نگه داشت. یکی از این ورزش‌های بومی جذاب شهر گل یا پوچ بود. او اراده کرده بود تا این رشته را که کم‌هزینه بود و تلاش زیادی هم نمی‌خواست و برای زندگی شهرنشینانی مناسب بود، احیا کند. طرح او در میان سایر طرح‌ها در بخش خاصی به چشم آمد و طولی نکشید که یکی از قوی‌ترین و پرطرفدارترین فدراسیون‌های کشور در آن شهر پا گرفت و حالا حتی شهرت بین‌المللی هم پیدا کرده است! هم آقای وزیر از فشار افکار عمومی و مطالبات مردمی خلاص شد، هم فک و فامیلش به نان و آبی رسیدند، هم مردم به ورزش دلخواهشان رسیدند!

خبر آوردند که یکی از بزرگان شهر توی وزارت ورزش کار‌های شده و طبق قولی که به خودش داده می‌خواهد کاری برای ورزش شهرش بکند. عریضه‌ها بسیار بود و خواهش‌ها فراوان. از وام برای ورزشکاران بومی گرفته تا ساخت ورزشگاه، تعمیر استخر...

وقتی قرار شد آقای مسئول ملاقات مردمی بگذارد، گروه گروه آمده بودند و هر کسی دنبال راه چاره بود که هر طور شده بودجه ورزش را برای شهر استفاده کنند. ضیافت باشکوهی برگزار شد و بزرگان شهر دعوت شدند. خواسته‌ها زیاد بود و توان آقای مسئول محدود!

یکی از اقوام مسئول فردی حلقه‌طلب بود و نمی‌خواست بودجه ورزش از دایره خانوادگی‌اش بیرون برود. این بود که تمام شب را به لیست ورزش‌ها نگر بست و دنبالش رفته‌ای بود که تکراری نباشد و در مسابقات شهر آورد