سبک رفتار

نگاهی به پدیده کینه‌توزی از منظر اجتماعی

وقتی کینه‌توزها رفتار خود را عادلانه می‌دانند!

ما در عصری مملو از کینه‌توزی زندگی می‌کنیم. خشم فراگیر در شبکه‌های اجتماعی به کینه‌توزترین کاربران اعتبار می‌بخشد. در چارچوب سیاسی افراد به خاطر کینه‌ای که از یک شخص یا گروه دارند به دیگری رأی می‌دهند. در فضای اجتماعی کسانی که احساس سرکوب‌شدن می‌کنند، حاضرند حتی به قیمت آسیب‌دیدن خود، سرکوبگران را تنبیه کنند، اما این کینه‌توزی در عمل تا چه حد اثربخش است؟ آیا واقعاً می‌توان با تنبیه، سرزنش و تلافی جامعه‌ای عادلانه‌تر ساخت؟ این مطلب را چارلی تایسون دانش‌آموخته اندیشه سیاسی و اجتماعی در وب‌سایت آتلانتیک منتشر کرده و با ترجمه بابک طهماسبی در وب‌سایت ترجمان بازنشر شده است. یادداشت‌های تایسون در نشریاتی مانند آتلانتیک به چاپ می‌رسد.

کینه‌توزها ویران می‌کنند حتی خودشان را

۱

کینه‌توزی منطق نمی‌پذیرد؛ هجوم می‌بریم تا به کسی آسیبی برسانیم، حتی به قیمت آسیب‌دیدن خودمان. ما آدم‌ها وقتی کینه‌توزانه رفتار می‌کنیم که میل به تنبیه‌کردن بر سایر ملاحظات غلبه می‌کند. کسی که غرق در لذت مسموم کینه‌توزی است برایش مهم نیست که به خودش آسیبی برسد یا دنیا را به هم بریزد؛ فقط می‌خواهد حس عداوتش را ارضا کند. از آنجا که کینه‌توزی هزینه‌ای شخصی نیز در پی دارد، این حس حقیر و ضداجتماعی شباهت‌هایی با دگرخواهی نیز دارد. بسیاری از کسانی که رفتار کینه‌توزانه دارند خودشان بر این باورند که رفتار نجیبانه‌ای دارند، چراکه عدالت را جاری می‌کنند.

کینه‌توزی؛ آخرین سلاح سرکوب‌شدگان

۲

فرض بنیادین کتاب کینه‌توزی: نیمه پر نیمه تاریک ما نیز همین است که ما در عصری مملو از کینه‌توزی زندگی می‌کنیم. سایمون مک‌کارتی جونز، نویسنده این کتاب و استاد روانشناسی دانشگاه ترینیتی دوبلین می‌گوید: شاید کینه‌توزی «آخرین سلاح سرکوب‌شدگان باشد.» رفتار کینه‌توزانه محرومان می‌تواند سرکوبگران را سر جایشان بنشاند. کینه‌توزی، به مثابه تنبیهی پرهزینه علیه ثروتمندان و قدرتمندان، می‌تواند سلسله مراتب سلطه را تضعیف و شرایط را منصفانه‌تر کند. در کتاب چنین می‌خوانیم که شاید با اعمال تمهیدات سیاسی عادلانه‌تر بتوان کینه‌توزی را تسکین داد، ولی نمی‌توان برطرفش کرد، اما مشخص نیست که کینه‌توزی تا چه حد می‌تواند از ابراز نارضایتی صرف فراتر رود و به سازوکاری برای برقراری سیاست برابری‌خواهانه تبدیل شود.

رد کینه‌توزانه در بازی اولتیماتوم

۳

مک‌کارتی جونز چند مثال واقعی از «کینه‌توزی علیه سلطه» ارائه می‌کند که کینه‌توزان توانسته‌اند قدرتمندان را به زیر بکشند. او به پژوهش‌هایی درباره جوامع شکارچی-گردآور معاصر اشاره می‌کند که نشان می‌دهد اعضای متکبر گروه سعی می‌کنند با قلدری بر بقیه تسلط یابند، مدام توسط سایر اعضا به قتل می‌رسند. او کینه‌توزی مستتر در تحریم خرید کالاها را تحسین می‌کند، وقتی مصرف‌کنندگان برای تنبیه تولیدکننده از خرید محصول محبوبشان امتناع می‌کنند. استدلال او مبنی بر اینکه کینه‌توزی انصاف را تقویت می‌کند، در واقع، متکی بر آزمایش مشهوری در علم اقتصاد است به نام «بازی اولتیماتوم.» در این بازی، مقداری پول به بازیکن نخست داده می‌شود، مثلاً ۱۰دلار و از او خواسته می‌شود آن مبلغ را با بازیکن دوم تقسیم کند. اگر بازیکن دوم پیشنهاد را بپذیرد، پول میان آنها تقسیم می‌شود (مساوی یا نامساوی، هرطور که بازیکن نخست پیشنهاد داده باشد.) اگر بازیکن دوم پیشنهاد را نپذیرد، به هیچ یک پولی تعلق نمی‌گیرد. پژوهشگران دریافته‌اند که اگر مبلغ پیشنهادی به بازیکن دوم خیلی کم باشد، بسیاری آن پول مفت را رد می‌کنند. یکی از توضیحات محتمل برای «رد کینه‌توزانه» پیشنهاد پایین این است که آدم‌ها حاضرند ضرر کنند تا شخصی را که منصف نبوده تنبیه کنند. بنابراین، حداقل در شرایط آزمایشگاهی، کینه‌توزی می‌تواند همکاری اجتماعی را ترقی بخشد و هنجارهای اجتماعی مثبت را تثبیت کند.

کینه‌توزی از اساس حقیرانه است!

۴

متأسفانه، رفته رفته مک‌کارتی جونز پژوهش‌های روانشناسی بیشتری را بررسی می‌کند، دسته‌بندی اعمال کینه‌توزانه‌اش گسترش یافته و انسجام آن از هم می‌پاشد. در نگاه کلی، هر اقدامی که آسیب شخصی برای فاعل در پی داشته باشد کینه‌توزانه به نظر می‌رسد، ولی دسته‌بندی حاصل از این تعریف بی‌معنی است؛ چراکه پدیده‌های مشخصی مانند حسادت، دیگرآزاری، خشنودی از غم دیگران، آرمان‌گرایی نسنجیده و بدجنسی ذاتی آدمیان مفهومشان را از دست می‌دهند. آنچه به کلی از نظر پنهان مانده است بافت هیجانی خاص کینه‌توزی است که ترکیبی است از تلافی‌جویی کودکانه و شتاب‌زدگی. کینه‌توزی از اساس حقیرانه است.

بعضی‌ها دوست دارند دنیا از هم بپاشد

۵

تقلیل‌گرایی آشکار کتاب منجر شده است مک‌کارتی جونز از هرگونه ادعای قاطع درباره اینکه چرا به یکدیگر آسیب می‌زنیم پا پس بکشد. برای نمونه، هنگام بررسی آنچه «کینه‌توزی وجودی» می‌نامد، این پدیده را به‌درستی در رمان یادداشت‌های زیرزمینی داستایفسکی بررسی می‌کند که شخصیت اصلی آن برای اینکه بداند، آیا به‌راستی آزاد و رهاست یا خیر دست به رفتارهایی نامعمول می‌زند، ولی بلافاصله به ساده‌سازی این مفهوم روی می‌آورد و آن را تا سطح «هدف حداکثری» پایین می‌آورد که مربوط به مسائل کسب‌وکار است (هدف حداکثری هدفی به دور از واقع‌بینی است که برای اثبات خودمان به دیگران اتخاذ می‌کنیم.) او در جایی دیگر از کتاب، برای تأیید حرف‌هایش از چند فرد شناخته‌شده درباره انگیزه انسان نقل‌قول می‌کند، اشخاصی مانند مدیر اجرایی سابق گلدمن‌ساکس یا پیشخدمت بتمن در فیلم «شوالیه تاریکی» («بعضی‌ها فقط دوست دارند بشینند و دنیا را تماشا کنند که دارد از هم می‌پاشد.»)

> کینه‌توزی منطق نمی‌پذیرد؛ هجوم می‌بریم تا به کسی آسیبی برسانیم، حتی به قیمت آسیب‌دیدن خودمان. ما آدم‌ها وقتی کینه‌توزانه رفتار می‌کنیم که میل به تنبیه‌کردن بر سایر ملاحظات غلبه می‌کند. کسی که غرق در لذت مسموم کینه‌توزی است برایش مهم نیست که به خودش آسیبی برسد یا دنیا را به هم بریزد؛ فقط می‌خواهد حس عداوتش را ارضا کند

از سر لجبازی با صورتتان، بینی‌تان را نبرید

۶

این ابهامات و بدیهیئت مفهومی پژوهش او را که بالقوه می‌توانست نویدبخش باشد، خدشه‌دار می‌کنند. مک‌کارتی جونز با جلب توجه ما به مبحث کینه‌توزی، عنصری مهم را در جو هیجانی این دوران شناسایی کرده است. جای تعجب نیست که پرشورترین بخش‌های کتاب این دو مبحث باشند:

> کینه‌توزی نشانه زوال اجتماعی است، ولی راهنمای مطمئنی برای عدالت‌جویی نیست. این حس زشت مانند باتلاق است و نه به عدالت که به کینه‌توزی بیشتر منجر می‌شود، زیرا کینه‌توزی منحصر به فقرا و محرومان نیست. قربانی‌نمایی و ادعای اینکه تحقیر عده‌ای در راستای مصلحت عام است کار راحتی است

یکی بازخوانی موضوع برکسیت و انتخابات ۲۰۱۶ امریکا (به‌عنوان نمونه‌های «رأی کینه‌توزانه») و دیگری بررسی این نکته که چرا سیل خشم جاری در شبکه‌های اجتماعی به بدجنس‌ترین کاربران اعتبار می‌بخشد («تنبیه» دیگران در شبکه‌های اجتماعی هزینه بسیار اندکی در پی دارد، برای همین کینه‌توزی در شبکه‌های اجتماعی عادی شده و حتی تشویق می‌شود.) در روزهای منتهی به برکسیت، نیکولا استورجن، وزیر اول اسکاتلند به رأی‌دهندگان هشدار داد «از سر لجبازی با صورتتان بینی‌تان را نبرید.» برخی رأی‌دهندگان بر این باور بودند که خروج بریتانیا از اتحادیه اروپا به اقتصاد آن کشور لطمه خواهد زد. با این حال، از لج نخبگان لندن و بوروکرات‌های بروکسل رأی به خروج دادند.

کینه‌توزی بخشی از عوارض نابرابری اقتصادی

۷

برای توضیح کینه‌توزی موجود در سیاست امروز می‌توان چندین دلیل برشمرد: ترس و نفرت از اقلیت‌های نژادی، شوک ناشی از پیشرفت‌های فناوری، کارزارهای دروغ‌پراکنی شرکت‌ها و بازیگران عرصه سیاست، فروپاشی نهادها و جوامع محلی، رؤیاهای خیالی درباره گذشته ملی که اینک دیگر دست‌نیافتنی است، ولی چه چیزی باعث می‌شود گروه‌های سیاسی مصلحت عام را کنار گذاشته و درعوض بر سر سهمی بجنگند که رو به اتمام است؟ از شواهدی که در این کتاب گردآوری شده است، چنین برمی‌آید که کینه‌توزی بخشی از عوارض مخرب نابرابری اقتصادی است. اینکه کینه‌توزی در پاسخ به نابرابری ایجاد می‌شود برآمده از بازی اولتیماتوم است: پیشنهاد ناچیز منجر به رد کینه‌توزانه پیشنهاد می‌شود، ولی رابطه کینه‌توزی و طبقات اجتماعی پیچیده‌تر از اینهاست. حس کینه‌توزی ظاهراً رابطه نزدیکی با درک و قضاوت فرد از منزلت اجتماعی دارد. مک‌کارتی جونز چنین استدلال می‌کند که غالب رفتارهای کینه‌توزانه برای کسب برتری در مقابل حریف هستند. در شرایط رقابتی که منابع محدود است، آسیب‌رساندن به منزلت دیگران می‌تواند به نفع خودمان تمام شود. شواهد آزمایش‌های مربوط به بازی اولتیماتوم نشان می‌دهد که بازیکنان غالباً نه برای برقراری مساوات بلکه برای پیشی‌گرفتن خودشان فرصت مالی همدیگر را ضایع می‌کنند. مک‌کارتی جونز در کتاب کینه‌توزی از چنین رفتارهایی دفاع می‌کند، زیرا معتقد است این رفتارها با تارومارکردن ثروتمندان و بازکردن فضا برای فقرا، سبب برابری می‌شوند، اما این کار را صرفاً از روی اکراه انجام می‌دهد (تمرکز کتاب روی «نیمه پُر» کینه‌توزی شاید برآمده از این واقعیت باشد که حوزه نشر علوم اجتماعی همه‌پسند نیاز به چارچوبی خلاف انتظار دارد.)

کینه‌توزی به عدالت منتهی نمی‌شود

۸

کینه‌توزی نشانه زوال اجتماعی است، ولی راهنمای مطمئنی برای عدالت‌جویی نیست. این حس زشت مانند باتلاق است و نه به عدالت که به کینه‌توزی بیشتر منجر می‌شود، زیرا کینه‌توزی منحصر به فقرا و محرومان نیست. قربانی‌نمایی و ادعای اینکه تحقیر عده‌ای در راستای مصلحت عام است کار راحتی است. امروزه تقریباً هر کسی می‌تواند عقده‌های حقیر و دیگرآزارانه خود را همچون «قیام» جلوه دهد و مخاطب بیابد (در یک نظرسنجی تازه، ۷۵ درصد از جمهوری‌خواهان امریکا گفتند که علیه محافظه‌کاران تبعیض جدی اعمال می‌شود و ۴۹ درصد معتقد بودند که علیه سیاه‌پوستان تبعیض اعمال می‌شود.) پژوهشگران نشان داده‌اند که امریکایی‌ها، در کل نابرابری در جامعه امریکا را دست‌کم می‌گیرند (وضعیت برابری توزیع ثروت در چین بهتر از امریکاست.) برای همین نیز برداشت ما از اینکه چه کسی را باید «سر جایش نشاند» غالباً نادرست است. سیاست کینه‌توزانه سیاستی است که در آن اکثریتی فقیر شده در حال جدال بر سر سهمی ناچیز از اقتصاد هستند و همزمان ثروتمندان مانند همیشه به کارشان ادامه می‌دهند. نمی‌توانیم با «تنبیه» دیگران جامعه‌ای بسازیم که کمتر تنبیه کند.

کارکرد مثبت کینه‌توزی در هنر و ادبیات!

۹

کینه‌توزی اگر هم کارکرد مثبتی داشته باشد، نه در سیاست که عمدتاً در هنر است. جین آستین که هنرمندی چیره‌دست در نشان‌دادن افاده‌های کینه‌توزانه و انتقام‌جویی‌های حقیرانه است، این را خوب می‌دانست. یکی از دستاوردهای او در به تصویر کشیدن جامعه‌ای عمیقاً نابرابر این بود که کینه‌توزی را همچون سلاحی ادبی به کار گرفت. در آثار او می‌بینیم که کینه‌توزی زبان‌ها را تیزتر کرده و به توهین آشکار بدل شده است. رمان‌های او با زبانی تلخ و زهرآلود مجموعه‌ای بی‌پایان از تحقیر زندگی اجتماعی و جدال‌های مسخره برای کسب منزلت اجتماعی را به تصویر می‌کشند. در رمان غرور و تعصب، خانم بینگلی یکی از کینه‌توزترین شخصیت‌ها، هنگام پیاده‌روی در باغ به الیزابت بنت تنه می‌زند و او را از مسیر خارج می‌کند تا خودش بتواند کنار آقای دارسی قدم بزند. بعدتر، خانم بینگلی چنین وانمود می‌کند که از حرف گستاخانه آقای دارسی تعجب کرده و از الیزابت می‌پرسد چطور باید او را «تنبیه» کنند. الیزابت می‌گوید: «همه ما می‌توانیم یکدیگر را تنبیه کنیم و برای هم دردسر درست کنیم. سربه‌سرش بگذارید، به او بخندید.» کینه‌توزی چقدر مفرح است!

ولی ماجرای دارسی مغرور و الیزابت متعصب در این رمان به کینه‌توزی محدود نمی‌ماند و با گذشت زمان، شوخی‌های نیش‌دار این دو شخصیت به دلبستگی صمیمانه تبدیل می‌شود. رمان غرور و تعصب ادای دینی است به لذت کینه‌توزی‌های استادانه، اما در عین حال بر این نکته نیز اذعان دارد که باید کینه‌توزی‌های حقیر بینگلی‌های این دنیا را نیز کنار گذاشت. کینه‌توزی کار کسانی است که می‌خواهند به شما تنه بزنند و جای شما را در مسیر بگیرند، اما سیاست انسانی‌تر به دنبال راهی برای عریض‌تر کردن مسیر می‌گردد..

نقل از: وبسایت ترجمان / نوشته: چارلی تایسون / ترجمه: بابک طهماسبی / مرجع: آتلانتیک

سبک سلامت

۲۰ دقیقه در روز برای سلامت خود وقت بگذارید

بهانه‌جویی برای ورزش نکردن ممنوع!

■ زهرا هنربخش

ورزش، بر جنبه‌های گوناگون زندگی فردی اثر می‌گذارد. حرکات ورزشی از یک طرف قدرت جسمانی فرد را افزایش می‌دهد و از طرف دیگر، سبب سلامت بدن و نشاط روح انسان می‌شود؛ نعمتی که به تعبیر امام علی(ع) از زیادی مال بهتر است. ورزش همچنین به تعادل جسم و جان انسان می‌انجامد. با ورزش، انسان از روحی با نشاط برخوردار شده و روح با نشاط، بدن را مملو و سرشار از طراوت و تازگی می‌سازد و البته جسم سالم هم، روح و جان را در رسیدن به مدارج کمال یاری می‌رساند.

ورزش و تحرک بدنی برای حفظ نشاط و شادابی انسان و بهره‌مندی از سلامت جسمی بسیار حائز اهمیت است. کاهش چربی بدن و چاقی، افزایش ظرفیت اتساع عروق، تنظیم فشار خون، بهبود ضربان قلب، افزایش قدرت انعطاف عضلانی و ظرفیت قلبی ریوی، کاهش بیماری و مرگ و میر ناشی از نارسایی‌های قلبی، بهبود وضع روحی و روانی مانند دور شدن از افسردگی و اضطراب و ایجاد اطمینان و آرامش روحی برای برخورد با مشکلات از جمله مزایای کاملاً محرز ورزش است.

همه روزه به تعداد افراد میانسالی که ورزش منظم را انجام می‌دهند، اضافه می‌شود که این فعالیت‌ها شامل فعالیت‌های سبک، مانند پیاده‌روی تا حرکات شدید فعالیت‌های رقابتی می‌باشد. هر چه سن انسان بالاتر می‌رود، بدن از لحاظ فیزیولوژیک و قدرت بدنی تضعیف می‌شود. ورزش کردن، وزن متعادل و رژیم‌غذایی مناسب می‌تواند این اثرات را به تأخیر اندازد یا کاهش دهد. با افزایش میزان سن، فعالیت قلبی و گردش خون نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد، ورزش اثرات سودمندی روی تمام اعضای بدن دارد که مهم‌ترین سود آن در سیستم قلبی، عروقی دیده می‌شود و می‌توان گفت تمرینات بدنی منظم باعث می‌شود تا ضربان قلب در حال استراحت، در افراد مسن کاهش یابد.

اهمیت ورزش و ضرورت سعی بر رشد و گسترش آن در بین همه اقشار جامعه، به دلیل آثار مفیدی است که از این عمل کسب می‌شود؛ چون ورزش باعث دور شدن از بیکاری، مبارزه با تن‌پروری و تنبلی، بهبود قابلیت‌های جسمی و روحی، مبارزه با ترس، سلامت جسمانی و فکری و نیز ابزاری برای اجتماعی شدن است.

تراکم استخوانی به تدریج و بعد از دهه دوم و سوم زندگی کاهش می‌یابد و میزان کاهش تراکم استخوان به وسیله چند فاکتور مانند ورزش و سطح هورمونی تحت بررسی و سنجش قرار می‌گیرد. کاهش تراکم استخوانی، در بانوان و در دوران یائسگی بیشتر از آقایان است. ورزش و تحرک بدنی می‌تواند تا حدی جلوی کاهش تراکم استخوان را بگیرد. تحقیقات نشان داده که در میان ورزش‌کنندگان، اشخاصی که ورزش متوسط یا شدید انجام می‌دهند، تراکم استخوانی‌شان بیشتر از آنهایی است که ورزش سبک انجام می‌دهند.

ورزش قدرت سیستم دفاعی بدن را افزایش می‌دهد. در نوجوانان و جوانان ورزش می‌تواند به عنوان یک محرک طبیعی برای سلول‌های دفاعی به شمار آید. در افراد مسن فعالیت سیستم دفاعی خود به خود تضعیف می‌شود که سبب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مسری و واگیردار می‌شود، اما تمرینات ورزشی منظم، برنامه‌ریزی شده و متعادل مانند پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری، به طور مؤثر این ضعف سیستم دفاعی را در بدن کاهش می‌دهد.

> در نوجوانان و جوانان ورزش می‌تواند به عنوان یک محرک طبیعی برای سلول‌های دفاعی به شمار آید. در افراد مسن فعالیت سیستم دفاعی خود به خود تضعیف می‌شود که سبب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مسری و واگیردار می‌شود، اما تمرینات ورزشی منظم، برنامه‌ریزی شده و متعادل مانند پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری، به طور مؤثر این ضعف سیستم دفاعی را در بدن کاهش می‌دهد

تحقیقات مربوط به ورزش کردن با راحت خوابیدن انجام شده است، این تحقیقات نشان داده است که به طور متوسط ۲۰ الی ۳۰ دقیقه ورزش برای سه تا چهار روز در هفته برای داشتن خوابی راحت بسیار مؤثر است. البته بهتر است که ورزش در روز انجام گیرد، نه شب‌ها قبل از خواب. چون در این صورت خیلی پرانرژی خواهید شد و به سادگی خوابتان نخواهد برد. ورزش کردن مداوم و منظم یکی از بهترین روش‌ها برای کاهش مشکلات مربوط به ماهیچه‌ها، مفصل‌ها و استخوان‌ها است. یک برنامه ورزشی مدون و منظم کمک می‌کند تا قوا و انعطاف‌پذیری حفظ شود. افرادی که روی برنامه و منظم ورزش می‌کنند حافظه و قدرت تمرکز خیلی بهتری دارند. پیاده‌روی به مدت حداقل سه روز در هفته حدود ۴۵دقیقه برای افزایش هوش کافی است. خصوصاً ورزش‌های هوازی که قسمت‌های جلویی و جداره‌های بالایی مغز که با تمرکز ارتباط دارد را تحریک و فعال می‌کند.

بدن انسان برخلاف ماشین یا هر وسیله دیگر که بر اثر کار و فعالیت مستهلک می‌شود، با کار جان گرفته و توانایی بیشتری کسب می‌کند. در زمان‌های گذشته، حرکت و تمرین‌های بدنی، بخشی از کار روزانه فرد به شمار می‌رفت، اما امروزه بر اثر پیشرفت تکنولوژی و ماشین، باید بیشتر از گذشته در جست‌وجوی حرکت بود و هر فرد باید آن را در برنامه روزانه خود بگنجاند.

تنفس یا نفس کشیدن ابزاری است که با آن اکسیژن به همه بدن منتقل شده و مواد اضافی و اکسیده خارج می‌شود. هنگام تمرین، میزان تنفس افزایش می‌یابد. شخصی که بدنش با تمرین‌های ورزشی همراه شده است، آهسته‌تر و عمیق‌تر از سایر افراد نفس می‌کشد. تمرین‌های ورزشی، سبب بهبود تخلیه روده و پیشگیری‌کننده از یبوست است. به طور کلی افرادی که ورزش و فعالیت‌های جسمانی بیش‌تری دارند، کم‌تر از افراد کم حرکت، به بیماری‌های سنگ کلیه مبتلا می‌شوند. بسیاری از مواد زاید، از طریق غدد عرق در پوست بدن بیرون ریخته می‌شود. این عملیات با تمرین‌های ورزشی سرعت می‌گیرد؛ مضاف بر این، تعریق سبب تمیز شدن پوست می‌شود.

فطرتاً انسان تمایل دارد در اجتماع و با دیگران باشد و با آنان ارتباط داشته باشد. این غریزه یا میل را می‌توان از طریق ورزش اغنا کرد. با ورزش در رسیدن به ارزش‌های اجتماعی دیگری، مانند کار گروهی، پایبندی، روحیه ورزشکاری نیز می‌توان موفق بود. محیط دوستانه و صمیمی ورزشی، فرصتی مطلوب جهت ایجاد روابط انسانی و شکل‌گیری دوستی‌هاست. فعالیت و تحرک به خصوص در کودکان برای رشد ضروری و لازم است. اگر تحرک بدن کم شود، دفاع بدن کم و ضعیف می‌شود و عضلات تحلیل می‌رود و همین طور که داشتن جنبش و ورزش سبب سلامتی بدن و طول عمر است، فقدان تحرک نیز سبب مرگ زود رس می‌شود.

از آنجا که در ورزش‌های همگانی و گروهی، بدون هماهنگی و پرهیز از خودخواهی، نمی‌توان به موفقیت رسید، بنابراین سبب تقویت روح جمع خواهی افراد می‌شود. همچنین، ورزش منجر به توسعه حس یک‌رنگی و همگرایی در آدمی می‌شود. برای هم تیم شدن و ایجاد گروه یکپارچه ورزشی، باید از خود گذشت و «من»ها را به «ما» تبدیل کرد. اگر کمبود وقت دارید بهانه جویی نکنید زیرا تنها با ۲۰ دقیقه پیاده روی در روز می‌توانید تا حدزیادی سلامت خود را حفظ کنید. به نظر شما این مهم نیست که ۲۰ دقیقه در روز وقت بگذارید و به فکر سلامت خود باشید.