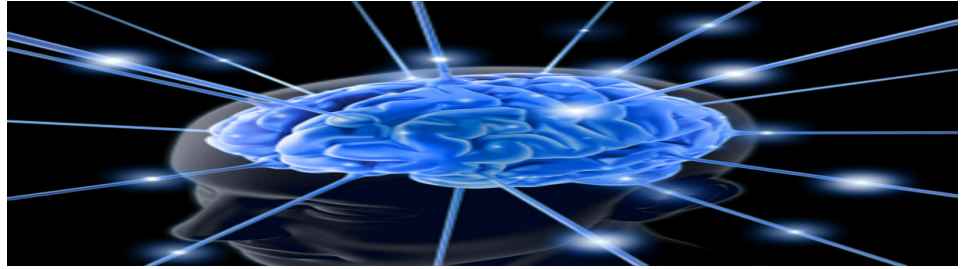


## نقش ورزش در سلامت روانی - اجتماعی ؛

نویسنده: سجاد عبدالله پور دانشجوی مقطع کاردانی رشته آموزش



### چکیده

ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت جسم بر سلامت روحی و روانی و اجتماعی فرد فواید زیادی دارد و در سازگاری فرد در جامعه و شخصیت فرد تاثیر می گذارد. ورزش در درمان بیماری های نظیر افسردگی و نیز بر حافظه تأثیر می گذارد. ورزش برای جوانان تکیه گاهی امن به حساب می آید تا در پناه آن به نهایت رشد و کمال مطلوب انسانی دست یابند .

### مقدمه

در دنیای معاصر ، ورزش به عنوان پدیده ای موثر در همه ی جوامع جایگاه ویژه ای پیدا کرده است. ارتباط فعالیت های بدنی و ورزش با علوم مختلف زمینه های جدیدی را برای مطالعه ی انسان فرا هم کرده و گستردگی مطالب و مسائل مرتبط با ورزش و تربیت بدنی به حدی است که نیاز به علوم تخصصی و مطالعات ویژه را ایجاد کرده است در این مقاله مطابق با موضوعی که انتخاب شده است بخش روانی و اجتماعی ورزش مورد بررسی قرار گرفته و تمامی مطالب ارائه شده جنبه ی کاربردی دارد و تمامی افراد در گروه های سنی مختلف می توانند مورد استفاده قرار دهند

### تعریف ورزش و تندرستی

«ورزش عبارت است از یک فعالیت نهادینه شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید با استفاده از مهارت های جسمانی پیچیده به وسیله شرکت کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می شوند. این تعریف با فعالیت های ورزشی سازمان یافته ارتباط پیدا می کند» (کوشافر، ۱۳۸۱، ص ۵۸) در جوامع اسلامی با توجه به این که کلیه سیاستگذاری ها در خدمت مکتب می باشد، تربیت بدنی نیز جدا از این اصل کلی نبوده و ضمن این که پی ریزی این علم بر مبنای مسائل جسمانی و فیزیکی است ولی در نهایت وسیله ایست که در کمال و تعالی انسان ها موثر بوده و می تواند گامی در جهت اهداف غایی انسان ها که همان سیر الی الله است بر دارد. (عزیز آبادی فراهانی، ۱۳۷۳، ص ۷) «همانطوری که با ورزش قوت جسمانی خودتان را تقویت می کنید، قوای روحانیتان را هم تهیه و تقویت کنید. همانطوری که کوشش میکنید جسمتان قوی باشد، کوشش کنید که روحتان هم قوی باشد» (امام خمینی (ره)، ۱۳۸۶، ص ۲۵۵) از نظر سازمان بهداشت جهانی، «تندرستی صرفاً نداشتن بیماری و ضعف نیست؛ بلکه منظور از آن سلامتی کامل جسمی، ذهنی، اجتماعی و روحی است. در حقیقت دو هدف عمده تندرستی، به تأخیر انداختن مرگ و از بیماری است» (گائینی، ۱۳۸۶، ص ۲۷)

### چکیده ای از تاریخچه پیوند تن و روان

فیلسوفان در بستر تاریخ همواره درباره دوگانگی یا یک پارچگی تن و روان تردید داشته اند. از شواهد موجود چنین بر می آید که در روزگاران کهن تن و روان را یک پارچه می داشتند. در فرهنگ های نخستین عقیده بر این بود که بیماری از رسوخ ارواح خبیثه در بدن ناشی می شود. باستان شناسان مجموعه های سوراخ شده از عصر سنگی پیدا کرده اند که به عمد با ابزارهای سنگی سوراخ شده بودند. گمان می رود که انسان های عصر سنگی می خواستند با سوراخ کردن جمجمه، ارواح خبیثه را از بدن بیمار خارج کنند.

یونانیان از نخستین مردمانی بودند که فرضیه ی جدایی تن و روان را مطرح کردند. آنان به جای آن که بیماری را به ارواح خبیثه نسبت دهند آن را پیامد بر هم خوردن تعادل مایعات بدن می دانستند. بر طبق این فرضیه، که ابتدا توسط بقراط عنوان شد و جالینوس آن را بسط داد بیماری از برهم خوردن تعادل چهار خلط در بدن ایجاد می شود. این چهار خلط عبارتند از: خون، سوداء، صفرا و بلغم.

از این رو درمان بیماری مستلزم برقراری تعادل مجدد بین این چهار خلط بود. از شواهد چنین بر می آید که در این دوران تأثیر عوامل روانی بر بیماری کاملاً نادیده گرفته می شد. در سده های میانه سبب شناسی و درمان بیماری در قلمرو جن شناسی قرار گرفت. علت بیماری را تنبیه خدایان می دانستند و برای درمان آن بیماران را شکنجه و آزار می دادند.

با آغاز دوره رنسانس و انجام پژوهش های پزشکی نظریه برهم خوردن تعادل خلط ها در بدن مردود شناخته شد و نظریه ای به عنوان آسیب شناسی یاخته ای رواج یافت. بر پایه این نظریه آسیب های وارد بر یاخت های بدن عامل کلیه ی بیماری ها به شمار می آمدند. پژوهش های آزمایشگاهی و پیشرفت های روز افزون علم پزشکی در این دوره باعث شدند که توجه این علم به جای روان به عوامل جسمانی معطوف گردد. دانشمندان در تلاش برای در هم شکستن خرافات گذشته، از نظریه دوگانگی تن و روان قویاً جانبداری کردند اکنون ما شاهد تغییرات زیادی در این شیوه تفکر هستیم. در حال حاضر دانشمندان معتقدند سلامت جسمی فرد با عوامل روانی و محیط اجتماعی وی در ارتباط است. تن و روان با

یکدیگر در تعاملند و هر دو در سلامت و بیماری دخالت دارند. (منشی، ۱۳۷۶، صص ۴۰۳)

### تأثیر ورزش در اجتماعی شدن

پژوهش های اجتماعی شدن در ورزش با توسعه ی جامعه شناسی ورزش ارتباط مستقیم داشته است. طی دهه ۱۹۶۰ و اوایل دهه ۱۹۷۰ برای تبیین جنبه های گوناگون شرکت در فعالیت های ورزشی تلاش بسیاری شده است. اغلب مطالعات اجتماعی شدن در ورزش حول دو مسأله متمرکز بوده است. یکی پیشایندهای شرکت در ورزش یعنی اینکه چگونه و تحت چه شرایطی شخص به ورزش رو می آورد و دیگری پیامد های شرکت در ورزش. این دو فرایند را اجتماعی شدن در نقش اجتماعی و اجتماعی شدن از طریق نقش اجتماعی نیز نامیده اند. لذا در اغلب منابع دو عنوان اجتماعی شدن در ورزش و اجتماعی شدن از طریق ورزش به چشم می خورد. در اولی فرد در نقش ورزشی مانند «ورزشکار» اجتماعی می شود و در دومی به یاد گیری نگرش ها، ارزشها، مهارت ها و گرایش هایی کلی - مانند جوانمردی، انضباط - اشاره دارد که تصور می شود در فعالیت های ورزشی حاصل آید. اجتماعی شدن از طریق ورزش عبارت است از تأثیر ورزش بر باورها، نگرش ها و ...

چنین پنداشته می شود که در درس هایی که از شرکت کردن در ورزش می آموزیم به سایر جنبه های اجتماعی انتقال پذیر است و از این طریق فرد را برای شرکت موفقیت آمیز در آن زمینه ها یاری می دهد.

دانش اظهار می دارد که کودکان مهارت های ارتباط و تصمیم گیری را با شرکت در ورزش کسب می کنند. (عبدلی، ۱۳۸۶، صص ۱۳۶ و ۱۳۹) تربیت بدنی در قبول مسولیت برای پرورش و المقای ارزش های اجتماعی در افراد جامعه خصوصاً دانش آموزان مدارس سهیم بوده و به عنوان عاملی در جهت تقویت ارزش های اجتماعی و رفتار های مطلوب انسانی موثر است. (عزیز آبادی فراهانی، ۱۳۷۳، ص ۱۱) اهتمام به موضوع اجتماعی شدن و رابطه ی آن با ورزش زمانی به اوج خود رسید که سمیناری بین المللی با موضوع «اجتماعی شدن از طریق ورزش» بر پا شد این سمینار که در سال ۱۹۷۱ در کانادا برگزار گردید به این نتیجه رسید که فرهنگ بدنی عاملی مهم در اجتماعی شدن فرد می باشد. (انور المخلولی، ۱۳۸۳، ص ۲۰۰) به عقیده ی راجر کایو آ «تمدن فقط در سایه برتری و ارزش والای قهرمانی یعنی بازی رقابت آمیز و مسابقه ای که سر چشمه ی دموکراسی و حکومت مردم بر مردم است به وجود آمده است.» (توماس، ۱۳۷۰، ص ۹۳) روند اجتماعی شدن کودکان با فعالیت های اولیه ورزشی آنان آغاز میشود و موجبات رشد و تکامل حرکتی در دوره کودکی و مشارکت ورزشی آنان در سال های بعد را فرا هم می کند. (ام. هی وود، ۱۳۸۷، ص ۴۷۴)

### تأثیر ورزش در شخصیت

شخصیت اجتماعی بیان کننده ی رشد صحیح و طبیعی روانی افراد است. چنانچه تربیت بدنی در یک جامعه مطابق با اصول این علم در نظر باشد، افراد ورزشکار را از فرد گرایبی و خود محوری خارج کرده و رشد روحیات طبیعی را در فرد بهبود می بخشد که در نتیجه شکوفا شدن این استعداد، فرد با سایر افراد اجتماع آسانتر ارتباط بر قرار کرده و در کنار آنها زندگی می نماید. (عزیز آبادی فراهانی، ۱۳۷۳، ص ۲۰) جرج کلی از روانشناسان معروف، «شخصیت را روش و شیوه خاص

هر فردی در جستجو برای پیدا کردن و تفسیر معنای زندگی تعریف می کند. « مطالعات انجام یافته نشان می دهد که ورزشکاران و قهرمانان، با شهامت و فدا کار می باشند و بر اراده خود تسلط دارند. (کوشافر، ۱۳۸۱، صص ۱۷۱ و ۱۷۲) بازی و ورزش پیوند تنگاتنگی با رشد و تکامل شخصیت کودک دارند و آن را به مرحله نضج و آگاهی اجتماعی می رسانند. پژوهشگران تحقیقات فراوانی پیرامون نقش بازی وگیم ها در اجتماعی شدن و همچنین درباره این مسأله به انجام رسانده اند که چگونه فعالیت های بدنی، روی هم رفته در تکوین تصویر روشنی از بدن در ذهن کودک، که به تصویر بدن معروف است، تأثیر می گذارد. تصویری که مفهوم خود بدنی و در نتیجه مفهوم خود پنداره بر پایه ی آن استوار است و نخستین خشت بنای شخصیت کودک به شمار می آید. فعالیت حرکتی عموماً فرصت پر باری برای خود شکوفایی کودک فرا هم می آورند. کودک در ضمن پرداختن به بازی تجربه های پیروزی و شکست را از سر می گذرانند و این تجربه ها در گسترش تصورات او و پیوند دادن مفاهیم و اهداف و چشم انداز های وی با واقعیت خویش تأثیر می گذارد و ادراک واقع بینانه و غیر مبالغه آمیز او از حدود و توانایی های جسمش را افزایش می دهد که این خود، شخصیت اجتماعی او را نضج می دهد و به وی اعتماد به نفس می بخشد و باعث دور شدنش از خصلت هایی چون خود شیفتگی و غرور می گردد بی آنکه از ارزش او چه در برابر خودش چه در برابر دیگران چیزی بکاهد. (انور المخلولی، ۱۳۸۳، صص ۸۲ و ۸۳) دیدگاهی نیز اعتقاد دارد که ورزش به عنوان واسطه و عامل ارتباط بین فرد با خودش یا دیگران است. این شناخت چند جنبه ای می تواند در ساز گاریهای اجتماعی و شخصیت دخیل باشد. درباره ارتباط ورزش با صفات شخصیتی، آیزاک با گرد آوری لیست مهمی از نتایج تحقیقات ورزش و شخصیت بیان کرد که سه زمینه خوب از شخصیت در رابطه با ورزش از قبیل برون گرایی، روان رنجوری و سایکوتیسم وجود دارد و برخی از صفات، حالات و خلق و خوی ارتباط خوبی با رفتار ورزشی دارند. وی می گوید: « تغییرات ناشی از ورزش در شخصیت به تدریج و آهسته و پس از سالها روی می دهد، زیرا ورزش اعمال سیستم عصبی سمپاتیك، انتظارات و ارزش ها را تغییر می دهد. » (عبدلی، ۱۳۸۶، صص ۶۰ و ۶۱)

#### تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران

چون برنامه های تربیت بدنی امکان و شرایطی دارد که شخصیت و ماهیت افراد بروز می کند و آشکار می گردد لذا رفتار و اعمال ناشایسته شناخته می شود و جایگزینی خصایص انسانی و رعایت قوانین صورت می گیرد. بدین گونه هر فرد می تواند از احترام لازم در بین دسته و جامعه خود برخوردار گردد. این ارتباط مطلوب شکل گرفته و به صورت اخلاق در آمده و به قلمرو های خارج نیز انتقال یافته و مشاهده می شود. (کوشافر، ۱۳۸۱، صص ۶۸)

هربرت رید اغراق نکرده است آنجا که می گوید: « من کاملاً موافقم که تربیت ورزشی تا حدی به پرورش اراده می انجامد. همچنین از این که در مدارس ما زمانی را به بازیها اختصاص می دهند متأسف نیستم، بلکه بر عکس، این زمان تنها زمانست که به بهترین وجه می گذرد... اخلاق ورزشی روحیه تیمی و گروهی، به سنتی، در کنار دیگر سنت های اجتماعی، تبدیل شده است. » (انور المخلولی، ۱۳۸۳، صص ۸۰) انتقال و کاربرد آموخته های اجتماعی ورزش ها و انعکاس این رفتار های آموخته شده فرد را برای زندگی در گروه آماده تر می سازد. تجربه اجتماعی کسب شده از راه فعالیت های گروهی تربیت بدنی در حل مسائل اجتماعی بسیار مفید می باشد. تصمیم گیری های منطقی، قضاوت های اخلاقی و تجربه آنها در میادین ورزشی قابل انتقال به زندگی هستند. تقلید از مربیان و رهبران در رفتار و کردار که مورد احترام شرکت کنندگان در فعالیت های ورزشی هستند باعث ایجاد صفات برجسته و مطلوب در ورزشکاران و دانش آموزان می گردد. کنترل احساسات، احترام به قوانین، رعایت منافع جمعی از جمله عاداتی هستند که در ورزش امکان آموزش آنها موجود است. اغلب ورزشکاران اذعان دارند که فلسفه زندگی مربیان و طرز رفتار آنها در زندگی اجتماعی و اخلاقی این گروه موثر بوده، زیرا آنان در موقعیت بهتری برای الگو برداری قرار دارند. تربیت اخلاقی ورزشکاران از رفتار مربیان نشأت می گیرد پس مربیان با اعتماد به کار و نقش خود لازم است اصول انسانی و اخلاقی را رعایت کنند. (کوشافر، ۱۳۸۱، صص ۱۷۷) از آنجا که انجام مهارت های ورزشی طبق قوانین و مقررات خاص هر رشته اجرا می گردد و رعایت مقررات بازی برای کلیه بازیکنان الزامی می باشد، در نتیجه، بازی موقعیتی است برای آموزش رعایت مقررات و قرار داد های اجتماعی، خصوصاً

برای کودکان که درسین اولیه با مقررات اجتماعی درگیر نیستند اثرات کاربردی را به همراه دارد. (عزیز آبادی فراهانی، ۱۳۷۳، ص ۲۰)

### تأثیر ورزش در کاهش افسردگی

به عقیده ی محققین، ورزش باعث شادی و نشاط و بالما بردن اعتماد به نفس می گردد زیرا افراد افسرده یا اعتماد به نفس ندارند یا میزان آن در آنان بسیار پایین است. ورزش احساس رضایت باطنی شخص را بالما برده و فرد حس می کند که به موقعیت هایی دست یافته است. (فراهانی، ۱۳۸۶) ورزش در درمان بسیاری از بیماری ها از جمله افسردگی تأثیر به سزایی دارد. ۳۰ دقیقه ورزش در روز می تواند آثار افسردگی به اندازه ی برخی روش های روانی - درمانی و داروهای ضد افسردگی کاهش دهد. به گزارش پایگاه اینترنتی مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس، بررسی روان پزشکان نشان می دهد روزانه ۳۰ تا ۳۵ دقیقه ورزش می تواند آثار و عوارض افسردگی تا نصف کاهش دهد و این کار برابر با تأثیر روش های درمانی متداول و مصرف برخی داروهای افسردگی می باشد.

روانپزشکان قصد دارند با استفاده از نتایج این تحقیق شیوه ای مختلط از روش های روان درمانی و ورزش را برای درمان افسردگی ابداع کنند. (سایت تبیان، ۱۳۸۸) فواید ورزش در بهبود افسردگی به طور فهرست وار ارائه می شود:

۱- احساس کاهش قابل ملاحظه ی غم و اندوه

۲- افزایش اعتماد به نفس

۳- ایجاد احساس موفقیت

۴- افزایش خلاقیت های فردی (رضوانی، ۱۳۸۷)

در یکی از جالبترین تحقیقات کلینیکی مشخص شده است که ورزش نه تنها در معالجه افسردگی بسیار موثر است بلکه نقش به سزایی در جلوگیری از بازگشت این بیماری دارد و با توقف انجام حرکات ورزشی خطر بروز علائم افسردگی افزایش چشم گیری خواهد داشت. به گفته یکی از روانشناسان مهم نیست که افراد افسرده به چه میزان ورزش می کنند بلکه مهم این است که به طور مرتب روزانه وقتی را برای این امر اختصاص دهند. (سایت پارس نایس، ۱۳۸۸)

## تأثیر ورزش در کاهش اضطراب

استرس هنگامی رخ می دهد که فرد احساس کند بین قابلیت های فردی خود و آن چه در یک موقعیت خاص لازم است توازن وجود ندارد، در عین حال پیامد عمل نیز مبهم باشد. (س. رابرتس و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۱۱۶)

در زمانی که احساس نگرانی و اضطراب پیش می آید انسان باید به کار و فعالیتی مشغول شود چون معمولاً ذهن انسان در یک لحظه نمی تواند به چند موضوع متفاوت فکر کند. در این میان هر قدر کار و فعالیت حالت سرگرم کننده بیشتری داشته باشد موثر تر خواهد بود. این عمل باعث خواهد شد راحتتر با افکار اضطراب زا مبارزه کند. در واقع خواهیم توانست ذهن خود را از درگیر شدن با افکار منفی منحرف کنیم. در این خصوص ورزش کردن باعث خواهد شد فرد در مواجهه با شرایط اضطراب زا خونسردی و آرامش بیشتری داشته باشد. تحقیقات کارشناسان نشان میدهد که ورزش تأثیرات فیزیولوژیکی بر بدن دارد که این تأثیرات فیزیولوژیکی فراهم کننده آرامش در افراد هستند. (پناهی، ۱۳۸۸) در دنیای امروزه دانستن راه و روش زندگی و پیشرفت عملاً بدون استرس امکان پذیر نیست و در بین جوامع بشر به صورت قانون در آمده است. نظام پیچیده ی کنونی ما چنان است که دستگاه عصبی ما در طی روز دائماً از سوی تکان های استرس زای کوچک و بزرگ بسیار زیادی بمباران می شود و دستگاه های عصبی - عضلانی ما دائماً در حالت تنش به سر می برند. در نتیجه استرس یکی از عمومی ترین مشکلاتی است که افراد با آن روبرو هستند. و از آنجایی که امروزه مسأله سالم زیستن و رابطه ی آن با فعالیت های بدنی اهمیتی اساسی یافته است، تمرین و ورزش یکی از ساده ترین ابزار هایی است که استرس را کنترل می کند. ما می دانیم که ورزش مداوم بدنی در صورتی که به درستی انجام شود و با بیماری شخص در تضاد نباشد در نگهداری سلامت جسم و روان و بهزیستی فرد و پیشگیری از بسیاری از بیماری ها، یکی از مهم ترین عوامل به شمار می رود. و این واقعیتی است که فعالیت بدنی، استرس عاطفی را به طور موثر می نشاند و بسیاری از پیامدهای ناخوشایند آن را خنثی می کند اگر چه ورزش مشکلات کاری را حل نمی کند و یا وقتی در ترافیک قرار گرفته ایم کار پلیس راهنمایی و رانندگی را انجام نمی دهد و راه را برای ما باز نمی کند مطمئناً به دلیل فعل و انفعالاتی که در بدن صورت می گیرد به ما کمک می کند که از عهده فشار روحی بر آیم و از تبدیل آن به یک مسأله مزمن جلوگیری کنیم (سایت وگاب، ۱۳۸۸).

## نقش ورزش در پر کردن اوقات فراغت

فراغت شامل فعالیت هایی جدا از اجبار های شغلی، خانوادگی و اجتماعی است که در آن فرد فقط به میل خود عمل می کند. در نتیجه فراغت، کار یا بی کاری نیست، بلکه یک تجربه با ارزش زندگی است و به قول ارسطو، فراغت جدیدترین مشغله انسان است (جمشیدی، ۱۳۸۷). دکتر ناس در کتاب فلسفه ی تفریحات سالم و اوقات فراغت را آن بخش از زندگی تعریف می کند که «شخص کار موظف و تکالیف دینی و اجتماعی خود را انجام داده و در خواب نیست». بنا بر این شامل ساعتی است که با تفریحات و ورزش سپری می کند. در فراغت اندکی که امروزه میسر و ممکن است اجرای برنامه های مناسب تفریحی و ورزشی برای تلطیف زندگی، کاستن از فشارهای زندگی ماشینی، رضای غریز و تمایلات ذاتی، تأمین سلامت جسمانی و روانی ضرورت دارد. این امر مورد توجه برنامه ریزان تعلیم و تربیت بوده و از هفت بند اهداف تعلیم و تربیت در بند ششم: استفاده صحیح از اوقات فراغت جایگاه پیدا کرده و آموزش های لازم نظری و عملی در مدارس صورت می پذیرد (کوشافر، ۱۳۸۱، ص ۸۹). یکی از روش هایی که می تواند اوقات فراغت افراد جامعه را زیر پوشش قرار دهد و بسیاری از ضعف ها و کمبود های جسمانی و روانی را رفع و درمان کند، ورزش و تفریحات سالم است. تربیت بدنی و ورزش گذشته از جبران ضعف ها و حفظ تندرستی، افراد را برای زندگی، تلاش و اهداف مشترک آماده می سازد. استفاده از بازی در اوقات فراغت فرصتی برای پیشرفت فرد فراهم می نماید (جمشیدی، ۱۳۸۷). فراغت همیشگی انسان

را گرفتار بی حوصلگی و دل‌تنگی می‌سازد. انسان بی‌کار فرصت پیدا می‌کند که خاطرات گذشته را تجدید کند و در غم و اندوه گرفتار شود یا به آینده فکر کند و دچار دلهره و اضطراب شود. تربیت بدنی در رفع این عوارض سهیم است و عامل موثری برای مبارزه با بی‌حوصلگی و پر کردن اوقات فراغت فرد می‌باشد (عزیز آبادی فراهانی، ۱۳۷۳، صص ۲۵ و ۲۶). ورزش بعنوان یکی از روش‌های گذران اوقات فراغت در جذب ارزش‌های فرهنگی موثر است. در ورزش‌های گروهی بازیکن تلاش می‌کند تا برای جذب بهتر درگروه، رضایت سایر بازیکنان را به دست آورد و از این طریق ملاک‌ها و سازگاری در جمع را در خود ایجاد نماید. از دیدگاه جامعه‌شناسی، گذران اوقات فراغت با ورزش از غیر پویا شدن و به انحراف رفتن توانایی‌های افراد جامعه به ویژه جوانان جلوگیری می‌کند و در مقابل، قابلیت تولید و بهره‌وری آنها در قالب‌های مختلف اجتماعی و اقتصادی را هر چه بیشتر تقویت می‌نماید (عبدلی، ۱۳۸۶، صص ۱۸۰).

به طور کلی ورزش در تمام دوران زندگی انسان‌ها حائز اهمیت است ولی چون مبنای تربیت جسمی و روحی در سنین جوانی گذاشته می‌شود باید اهمیت بیشتری در این دوران برای ورزش قائل بود. ورزش علاوه بر آن که موجب می‌شود جوانان سرگرمی مناسبی برای گذران اوقات فراغت خود داشته باشند در تأمین سلامت جسمی و روحی آنان تأثیر بسزایی دارد. بسیاری از آثار نامطلوب محیط اجتماعی، اقتصادی وضع خانوادگی، وراثت و نظایر آن با استفاده از ورزش می‌تواند کاهش یابد یا حتی به طور کلی از میان برود. تربیت بدنی و ورزش اگر به طور اصولی و بر اساس یک برنامه منظم و صحیح استفاده شود در تحقق بسیاری از نیازهای مهم در دوران جوانی، شناخت زندگی سالم اجتماعی و اصلاح یا جلوگیری از رفتارهای انحرافی نقش موثری می‌تواند داشته باشد (قنایی، ۱۳۸۷).

#### تأثیر ورزش بر فرهنگ

« فرهنگ را می‌توان به عنوان مجموع ویژگی‌های رفتاری و عقیدتی اکتسابی اعضای یک جامعه خاص تعریف کرد و از تعیین‌کننده در این تعریف همان واژه اکتسابی است » (کوئن، ۱۳۸۶، صص ۳۹) ورزش بخش مهمی از فرهنگ ملل در جهان معاصر است بحث‌های محافل گوناگون، سر فصل روزنامه‌ها، برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی جایگاه آن را روشن ساخته است. اعلام موفقیت در مسابقات ملی و بین‌المللی میلیون‌ها نفر را شاد و و شکست در برنامه‌ها مردم را غمگین و خشمگین می‌سازد. جلب میلیون‌ها نفر تماشاچی به استادیوم‌ها، تبلیغات تجاری در کنار و خلال مسابقات، حمایت تماشاگران و استقبال آنان از تیم‌های مورد علاقه در کمک به بالا بردن استعدادها و ارائه‌ی مطلوب و موزون حرکت‌ها و فعالیت‌های ورزشی موثر می‌باشد. (کوشافر، ۱۳۸۱، صص ۱۶۷). ورزش، تمرین تفکر واقع‌گرایانه و پرهیز از تفکر ذهن‌گرایانه است. با ورود ورزش به فرهنگ ایده‌آلیست این تفکر به نفع فرهنگ رئالیست رنگ می‌بازد. ابعاد غیر مادی فرهنگ‌نگیز اعتقادات، آداب و رسوم و ارزش و نیز ابعاد مادی فرهنگ نظیر معماری و تکنولوژی، تحت تأثیر ورزش وارد سیر تکاملی می‌شوند. یکی از جلوه‌های غیر مادی فرهنگ، جایگاه زن در جامعه است. در جهان ورزش تجلی آزادی زن از قیومیت مرد مشاهده می‌شود. پس از تربیت ورزشی زن به عنوان یک انسان شجاع و سرسخت به جامعه باز می‌گردد (خزایی، ۱۳۸۸).

#### تأثیر ورزش بر حافظه

مدت‌هاست که فواید ورزش برای قلب و عروق شناخته شده است. اما امروزه مشخص شده است که ورزش برای همه‌ی بدن حتی مغز سودمند است. ورزش جریان خون را در کل بدن افزایش می‌دهد و بالمطبع جریان خون در مغز نیز افزایش

می یابد. به نظر می رسد افزایش جریان خون در مغز فرایند از دست رفتن بافت سلولی مغز را که در حدود ۴۰ سالگی شروع می شود کند می کند. محققان هنوز مطمئن نیستند که میزان مورد نیاز ورزش برای بهتر شدن حافظه چقدر است، اما چیزی که می دانیم این است که حتی مقدار بسیار کمی ورزش و فعالیت فیزیکی می تواند به بهتر شدن حافظه شما کمک کند و این تأثیر وقتی بیشتر میشود مرتباً و حداقل سه بار در هفته ورزش کنید (ترکمان، ۱۳۸۸) تحقیقات دکتر هیتر س. اولیف در دانشگاه علوم تندرستی اورگان در آمریکا نشان داد سالمندانی که یک برنامه تمرینی شامل راه رفتن سریع بر روی نوار گردان را سه بار در هفته و به مدت یک ساعت، در طول چهار ماه انجام می - دادند حافظه و زمان واکنش آنها، بهبود یافته بود. تحقیقات بیشتر نشان داد که آهسته دویدن، راهپیمایی دوچرخه سواری و حرکات موزون نیز مانند راه رفتن سریع موجب بهبود حافظه و زمان واکنش در سالمندان می شود. پژوهشگران همچنین دریافته اند سالمندانی که در یک برنامه تمرینی، قدرتی و انعطافی به مدت یک ساعت ۳ بار در هفته و در طول ۴ ماه شرکت کردند عملکردشان در اجرای آزمون های حافظه بهبود یافت. اگر چه این گونه بهبود حافظه بیشتر در سالمندانی که تمرین های هوازی انجام می دهند رخ می دهد اما تحقیقات بیشتر نشان داده است که هیچ تمرین ورزشی نسبت به تمرین های ورزشی دیگر از لحاظ تأثیر بر حافظه برتری ندارد. به عبارت دیگر بین ورزش های مختلف از حیث تأثیر بر حافظه تفاوت معنی داری مشاهده نمی شود (اچ. ویلمور وال. کاستیل، ۱۳۸۶، صص ۲۴۱ و ۲۴۲). در نتیجه تمرین های ورزشی مداوم میزان جریان خون در مغز افزایش می یابد افزایش جریان خون موجب اکسیژن رسانی و تغذیه بهتر نرون های مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می کند. این تأثیرات خود موجب پیشگیری از فراموش و زوال توانمندی های ذهنی در سالمندی می شود. تمرین های ورزشی همچنین موجب آزاد سازی نوعی فاکتور رشد به نام F.N.D.B می شود که می تواند نرون ها را در مقابل آسیب و صدمه مقاوم نمود و از بروز بیماری های آلزایمر و پارکینسون تا حدودی جلوگیری کند (دانگیان، ۱۳۸۸)

#### نتیجه گیری

ورزش و فعالیت بدنی در صورتی که به صورت منظم و مستمر صورت گیرد آثار مفیدی در فرد برجای می گذارد. آثار اجتماعی و روانی ورزش در فرد عبارت است از: کمک به فرد در جریان اجتماعی شدن و سازگاری با محیط، کمک به فرد در تکامل شخصیت مناسب، پر کردن اوقات فراغت و جلوگیری از انحراف اجتماعی به خصوص در دوران جوانی، تصحیح و تکمیل اخلاق مناسب و آماده کردن فرد برای رعایت حقوق دیگران، کمک به فرد در جریان فرهنگ سازی و داشتن فرهنگی مناسب. همچنین هنگام ورزش با توجه به فعل و انفعالاتی که در بدن صورت می گیرد بیماریهایی از قبیل: افسردگی، اضطراب و استرس، آلزایمر که در طول عمر به سراغ آدمی می آیند به تدریج از میان می روند.

#### پیشنهادات

در این بخش به افراد توصیه می شود که ورزش را به طور مستمر از دوران کودکی شروع کنند به طوری که هیچ وقت آن را ترک نکنند. برنامه های ورزشی ۳۰ دقیقه ای توصیه می شود.

#### منابع کتابی



- ۱- ایچ. ویلمور، جک و ال. کاستیل، دیوید - فیزیولوژی ورزشی و فعالیت های بدنی، چاپ ششم - مترجمین: مینا معینی؛ فرهاد رحمانی نیا؛ حمید رجبی؛ حمید آقا علی نژاد و فاطمه اسلامی (۱۳۸۶) - انتشارات مبتکران پیشروان.
- ۲- امام خمینی (ره) (۱۳۸۶) - صحیفه نور، جلد ۷ - انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
- ۳- ام. هی وود، کاتلین - رشد و تکامل حرکتی در طول عمر، چاپ نهم - مترجمین: مهدی نمازی زاد و محمد علی اصلانخانی (۱۳۸۷) - انتشارات سمت
- ۴- انور المخلولی، امین - ورزش و جامعه، چاپ دوم - مترجم حمید رضا شیخی (۱۳۸۳) - انتشارات وزارت امور خارجه
- ۵- توماس، ریموند - روانشناسی ورزشی، چاپ اول - مترجم: محمد حسین سروری (۱۳۷۰) - انتشارات یگانه
- ۶- س. رابرتس، گلین و س. اسپسنگ، کوئن و ل. پمبرتن، سینتال - روانشناسی ورزشی، چاپ اول - مترجمین: محمد کاظم واعظ موسوی و معصومه شجایی (۱۳۸۲) - انتشارات رشد
- ۷- عبدلی، بهروز (۱۳۸۶) - مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش، چاپ دوم - انتشارات بامداد کتاب
- ۸- عزیز آبادی فراهانی، ابوالفضل (۱۳۷۳) - تربیت بدنی عمومی (۲)، چاپ هشتم - تهران، انتشارات دانشگاه پیام نور
- ۹- کوشافر، علی اصغر (۱۳۸۱) - اصول و مبانی تربیت بدنی، چاپ اول - انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی تبریز
- ۱۰- کوئن، بروس - درآمدی بر جامعه شناسی، چاپ سیزدهم مترجم: محسن ثلاثی (۱۳۸۶) - انتشارات توتیا
- ۱۱- گائینی، عباس و رجبی حمید (۱۳۸۶) - آمادگی جسمانی، چاپ چهارم - انتشارات سمت

۱۲- منشئی، غلامرضا (۱۳۷۶) - روانشناسی تندرستی، چاپ اول - انتشارات غزل

#### منابع اینترنتی

- ۱- پناهی، ایمان (۱۳۸۸) - ورزش و اضطراب - [www.tebyan.ir](http://www.tebyan.ir)
- ۲- ترکمان، هانیه (۱۳۸۸) - تأثیر ورزش بر حافظه [www.seemorgh.com](http://www.seemorgh.com)
- ۳- جمشیدی، محمد (۱۳۸۷۹) - ورزش اوقات فراغت - [www.elmiran.com](http://www.elmiran.com)
- ۴- خزایی، احمد رضا (۱۳۸۸) - فرهنگ و ورزش - [www.wekepedya.com](http://www.wekepedya.com)
- ۵- دانگیان، مارینا (۱۳۸۸) - تأثیر ورزش بر حافظه - [forum.ayaran.com](http://forum.ayaran.com)
- ۶- رضوانی، کاظم (۱۳۸۷) - ورزش و سلامتی - [www.aftab.ir](http://www.aftab.ir)
- ۷- سایت پارس نایس (۱۳۸۸) - ورزش و افسردگی - [www.parsnice.com](http://www.parsnice.com)
- ۸- سایت پارسی تب (۱۳۸۸) - افسردگی و ورزش - [com.pareiteb.www](http://com.pareiteb.www)
- ۹- سایت وگاب (۱۳۸۸) - ورزش و اضطراب - [www.vayab.com](http://www.vayab.com)

10- فراهانی ، احسان (۱۳۸۶) - افسردگی و ورزش - [www.tebyan.ir](http://www.tebyan.ir)

11- قنایی ، علی (۱۳۸۲) - انحراف اجتماعی و ورزش - [www.tebyan.ir](http://www.tebyan.ir)