



سرمقاله

بازتاب فلسفه

هر فصل ویژگی‌های خود را دارد؛ تابستان فصلی است که در آن خورشید زودتر از مشرق سر برمی‌آورد و در غروب دیر هنگام‌تر از دیده‌ها محو می‌شود. روزها طولانی‌تر از همیشه سپری می‌شوند، گندم‌زاران و برنج‌زاران به محصول می‌رسند و فصل برداشت فرا می‌رسد. در این فصل، رونق درس و تحصیل رسمی فروکش می‌کند و کودکان و نوجوانان فرصتی می‌یابند تا به جای زود بیداری و آماده شدن برای رفتن به مدرسه، اوقات بیشتری را به استراحت و در خانه بگذرانند و از جدیت و کار سخت درس خواندن مدتی فارغ بمانند. در این میان، دغدغه اصلی والدین - همچون سال‌های گذشته این است که فرزندان‌شان این فصل از سال را چگونه بگذرانند. پس ذهن آن‌ها به‌طور طبیعی به‌سوی ورزش می‌رود و شاید ناخودآگاه این سروده ملک‌الشعرای بهار با آن‌هاست:

تن زنده والا به ورزش‌دگی ست
 که ورزش‌دگی مایه زندگی ست
 به سختی دهد مرد آزاده تن
 که پایان تن‌پروری بندگی ست
 کسی کاو توانا شد و تندرست
 خرد را به مغزش فروزندگی ست
 ز ورزش میاسای و کوشنده باش
 که بنیاد گیتی به کوشندگی ست
 نیاکانت را ورزش آن مایه داد
 که شهنامه ز ایشان به تابندگی ست
 تو نیز از نیاکان بیاموز کار
 اگر در سرت شور سرزندگی ست

اما حقیقت این است که اندیشه دیروز درباره ورزش باید تغییر کند و از اساس تغییر ماهیت دهد. نگاهی که مطابق با آن، ورزش صرفاً مایه تنومندی و عاملی برای آماده‌سازی هرچه بیشتر افراد آماده تلقی می‌شد، امروز باید به وجه شادی آور و مفرح ورزش معطوف شود. پیش از این، منظور از ورزش

دانش‌آموزان این بود که به سختی ورزش کنند و گاه این تحمل سختی‌ها آن‌ها را از ورزش دلزده می‌کرد. امروز ورزش نه ابزاری برای حضور قوی‌تر در تیم‌های ورزش دانش‌آموزی، بلکه عاملی است برای تغییر سبک زندگی دانش‌آموز، دور ساختن او از کم‌تحرکی و آشنا کردنش با جنبه‌های دیگر زندگی تا تندرستی وی به خطر نیفتد.

دانش‌آموز امروزی هر قدر هم ورزش کند و در یک رشته ورزشی به مهارت و سرآمدی برسد، اگر رفتار خود را در زمینه مهمی مثل تغذیه تغییر ندهد، در استفاده از مهارت‌های ورزشی خویش ناتوان خواهد بود. دستیابی سریع و آسان دانش‌آموز به غذاهای پرچم و به شدت پرکالری، او را تا مرز دوری جستن از فعالیت‌های بدنی و سرگرمی‌های لذت‌بخش پیش می‌برد. امروزه ورزش برای دانش‌آموزان، جدا از آنکه باید به شدت مفرح، شادی‌بخش و توأم با زیبایی‌ها باشد و از اضطراب‌های آنان بکاهد و همه عارضه‌های درسی و غیردرسی را برطرف سازد، مستلزم توجه جدی به این نکته است که او را در زندگی روزانه به شدت فعال نگه دارد.

ورزش دانش‌آموزی باید تمرکزش را از افزایش سطح مهارت‌های ورزشی بردارد و برای دانش‌آموز نوجوان و جوان سبک زندگی فوق‌العاده پویا و در کنار خانواده‌ای فعال را به ارمغان آورد. رشد فناوری و به‌ویژه دستیابی به انواع رسانه‌های دیجیتال و غیردیجیتال و بازی‌های رایانه‌ای و انجام دادن بخش اعظم تکالیف با استفاده از نرم‌افزارهای رایانه‌ای، تقریباً بدون فعالیت بدنی بودن رفت‌وآمد به مدرسه، نبود فضاهای مناسب برای فعالیت بدنی در بیشتر مدارس و همه‌گیر شدن زندگی آپارتمانی در بخش اعظم جامعه و نیز مصرف انواع غذاهای آماده، کودک، نوجوان و جوان دانش‌آموز را به شدت کم تحرک کرده است. مواردی چون اضافه‌وزن و چاقی که در گذشته دور در میان دانش‌آموزان رواجی نداشت، اکنون بسیار افزایش یافته و به موضوعی نگران‌کننده برای اولیای

بازیار آشاها

آموزش و پرورش و دست‌اندرکاران موضوع تندرستی در سطح کلان جامعه تبدیل شده است.

همه این مسائل یک بار دیگر نشان می‌دهند که انتظار از ورزش در کل و انتظار از ورزش دانش‌آموزی به‌طور خاص - نمی‌تواند با نگاه دیروز به ورزش در مدارس همخوانی داشته باشد. سبک زندگی در این روزگار طوری است که بخش زیادی از اوقات بچه‌ها در تابستان با تفریحات و سرگرمی‌های رایانه‌ای سپری می‌شود و این روال، کودک و نوجوان غیرفعال را غیرفعال‌تر می‌کند.

در قبال این وضع بسیاری افراد و سازمان‌ها مسئولیت دارند؛ از جمله رسانه ملی که البته نتوانسته است به مسئولیت خود در این زمینه به درستی عمل کند و برنامه‌های ورزشی صدا و سیما - که در دو دهه اخیر بیش از حد هم گسترده شده است - خود بر این بی‌تحرکی کودکان و نوجوانان دانش‌آموز در همه فصول و از جمله تابستان می‌افزاید. همه این مسائل را می‌توان در یک بند خلاصه کرد: کودک (دانش‌آموز) فعال دیروز - بیش از همه در صحنه عادی زندگی - امروز بیش از پیش در همه امور زندگی‌اش غیرفعال است و به‌جای مصرف انرژی حاصل از مواد غذایی واقعی یا هله‌هوله‌ها به دلیل سبک زندگی غیرفعالش، آن را در بدن خود ذخیره می‌کند. از آنجا که کودکان غیرفعال امروزی فردا به بزرگسالانی غیرفعال‌تر تبدیل می‌شوند، دغدغه اصلی همه دست‌اندرکاران باید نجات جامعه‌ای باشد که در دهه‌های آینده به لحاظ بدنی و در نتیجه روانی، ذهن و هوش ناکارآمدی دارد.

بنابراین، دغدغه‌های دیروز والدین درباره تابستان، در حال حاضر ماهیتاً دگرگون شده است اما اگر آن‌ها هنوز هم به روال معمول و براساس شعر ملک‌الشعرا فقط در این فصل به ورزشی بدنی فرزندانشان می‌اندیشند، غفلتی است که در یک کلام کل جامعه بدان گرفتار است. به بیان دیگر، دغدغه‌های تابستانی دانش‌آموزان موضوعی اجتماعی است و

در حال حاضر نقش آموزش و پرورش در آن نقش هدایتی و ستادی است نه اجرایی. برای تغییر سبک زندگی نوجوانان و جوانان دانش‌آموز، دگرگونی در اندیشه و رفتار همگان به‌ویژه خانواده‌ها اجتناب‌ناپذیر است. تجربه جامعه‌های موفق نشان می‌دهد که جامعه‌ای بیشتر از مشکلات همگانی و زمین‌گیر در امان می‌ماند که خانواده‌ها در آن پویا و موتور محرک دگرگونی‌ها هستند.

خانواده‌ها نمی‌توانند خود در نشست‌های فامیلی، تغذیه ناسالمی داشته باشند، پرخوری کنند، آخرین وعده غذایی روزانه را دیر هنگام بخورند، صبحانه کامل نخورند، برخی وعده‌ها و میان‌وعده‌های غذایی ضروری را جا بیندازند، و آن‌گاه انتظار داشته باشند کودکان و نوجوانانشان به این مشکلات گرفتار نشوند. پدر و مادرها نمی‌توانند به بهانه خستگی ناشی از کار، از همراهی کودکان و نوجوانانشان در فعالیت‌های بدنی معمولی، خودداری کنند و فعالیت‌های بدنی سالم را از برنامه زندگی‌شان حذف کنند و آن‌گاه انتظار داشته باشند که فرزندانشان در خانه همیشه فعال باشند و از فعالیت‌های بدنی روزانه احساس شادی و شغف کنند.

تغییر و دگرگونی در سبک زندگی خانواده‌ها شرط لازم دگرگونی در سبک زندگی کودکانی است که به دلیل اضافه وزن و چاقی ممکن است به ناامیدی کشیده شوند. رفتارهای پیچیده جامعه امروزی، زایش‌های فرهنگی متناسبی را نیاز دارد که دگرگونی در رفتار افراد خانواده و دستگاه فرهنگی فراگیری مثل صدا و سیما دو بنیاد اصلی آن به‌شمار می‌رود تا به جایی برسیم که:

ز ورزش بخواهیم نیروی جان
دل خرم و شادی جاودان
همان به که از چشمه زندگی
ز شادی بجوییم پایدگی

سردبیر