

# جامعه سالم و ورزش دانش آموزی

در سه دهه اخیر، آرایه‌های زندگی آن قدر دگرگون شده که سبک زندگی همگان به‌ویژه کودکان و نوجوانان و جوانان را به شدت تحت تأثیر قرار داده است. رشد حیرت‌انگیز فناوری‌ها و دسترسی ریز و درشت جامعه به آن‌ها، تقریباً فرصت اندیشیدن را به کمترین حد خود رسانده است و به تدریج شرایطی به وجود می‌آید که انجام «کار عمیق» که از ویژگی‌های انسان فعال است، رنگ می‌بازد. خردمندان همه جوامع «رشد انفجاری فناوری‌های اطلاعات و ارتباطات» را زمینه دگرگون شدن پرسش‌های بنیادی انسان قلمداد کرده‌اند و از خود پرسیده‌اند که «ما که هستیم و چگونه با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنیم؟» ارتباط، اساس تعامل انسان با انسان بوده و هست، ولی دنیای دیروز ریشه در ارتباط رو در روی آدمیان داشت و برای اندیشیدن و تبادل پیام فرصت زیادی به آنان می‌داد. اندیشه‌ای که در ذهن کسی ریشه می‌دواند تا مطرح شدن، به بحث گذاشته شدن و به نتیجه رسیدن، زمانی طولانی می‌طلبید و پالایش تفکر در این مسیر به نو شدن افکار صاحب اندیشه و مخاطبان آن می‌انجامید. سرعت ارتباط بسیار کند، ولی انتقال ارتباط به درستی انجام می‌شد و بشر را لختی فرصت بازنگری بود تا ذهن، همیشه فعال بماند. که پیامد آن تفکرات صحیح فلسفی، اتخاذ روش‌های صحیح در باب تعلیم و تربیت و آموزش و پرورش بود.

امروزه، فراوانی اطلاعات، پیام‌های دریافتی و ارسالی از شبکه‌های اجتماعی تقریباً باعث شده است تا «اتاق‌های فکر» کمتر برپا شود و همچون دیروز «ظرفیت تمرکز» بر کار و اندیشه نضح نگیرد. بشر امروز، صبح که از خواب سر برمی‌دارد، بیش از هر کاری به سراغ یک رسانه (بیشتر تلفن همراه) می‌رود تا نامه‌ها، پیام‌ها و اخبار دریافتی را مرور کند و بعد به برخی پاسخ دهد و برخی را ذخیره کند تا در آینده در وقت مناسب به سراغ آن‌ها برود.



همین موضوع باعث شده است تا دستیابی کل افراد جامعه به اطلاعات و توانایی آنان در برقراری ارتباط با سایرین تا حد زیادی افزایش یابد. با توجه به آخرین آمارها، هر فرد از اقبالر جامعہ به‌طور میانگین ۴/۷ ساعت در شبانه‌روز به‌طور فعال با دستگاه‌های فناوری مدرن (تلفن همراه و رایانه‌های همراه) سروکار دارد و همه‌جا، از خانه گرفته تا مدرسه و اداره (حتی هنگام کارهای تفریحی مثل پیاده‌روی یا رانندگی، در کلاس درس، در نشست‌های علمی، در مهمانی‌ها و ...) با آن‌ها وقت می‌گذراند و به نظر می‌رسد این بدترین عادت است که گریبان انسان فعال دیروز و بشر منفع‌ل امروزی را چنان گرفته که فرصت زندگی لذت‌بخش را از او سلب کرده است و بسیاری، این شرایط را به «زمستان اندیشه» تشبیه کرده‌اند که خلاقیت (creativity) در آن زایل شده و رشد نخواهد شد، رشد نخواهد کرد و گسترش نخواهد یافت و به قول سعدی علیه‌الرحمة:

زمستان است و بی‌برگی، بیا ای باد نوزوم

بیابان است و تاریکی، بیا ای قرص مهتابم

ممکن است در پاسخ گفته شود به برکت همین فناوری‌هاست که خزان دیروز اطلاعات جایش را به بهاری سرسبز و خرم و پر از اطلاعات رنگارنگ داده است و انسان به طرفه‌العینی از آنچه در اقصی نقاط دنیا رخ می‌دهد مطلع می‌شود و خود را با آن هماهنگ می‌کند و این خودش همان خلاقیت است. برای این گروه و تفکری که دارند نیز باید احترام قائل شد، ولی سرگرم شدن به این دستاوردهای علمی صرفاً توانسته سبک زندگی انسان را دگرگون کند و از زندگی پرتحرک دیروز، که زندگی بانشاطی را با خود داشت، به زندگی ساکن اما پر از حواس‌پرتی امروز تغییر وضعیت دهد؛ در حالی که عالمان و فلاسفه در آژمنه گذشته می‌کوشیدند «درک ما از ناخودآگاه را تغییر دهند» که این هدف به فکری عمیق‌تر و دقیق‌تر از آنچه در زندگی پرهیجان تمدن امروزی جاری است، نیاز دارد. در کتابی در معرفتی کار عمیق نوشته شده است: «کار عمیق عبارت است از فعالیت‌های حرفه‌ای که با تمرکز کافی و بدون حواس‌پرتی انجام می‌گیرند و نهایت استفاده را از ظرفیت‌های شناختی شما می‌برند. این تلاش‌ها به ایجاد ارزش‌های جدید و تقویت مهارت‌های شما می‌انجامند و کپی کردن آن‌ها بسیار دشوار است.»

گاهی به اشتباه، کار عمیق و اندیشیدن درباره موضوعات جدید و خلق آن را به گذشتگان نسبت می‌دهند و امروزی‌ها را انسان‌های فعال و کاری در نوزایی و پرورش فناورانه می‌دانند، در حالی که در همین دوره بسیاری از خالقان ابزارهای نوین علمی برای خود «دوره‌های اندیشیدن» داشته و دارند که در خلال آن غالباً خود را در نقطه‌ای دور از سایرین منزوی می‌کنند و هیچ کاری به‌جز خواندن و اندیشیدن انجام نمی‌دهند. از این رو، باید کوشید از ابزارهایی مانند پست الکترونیک و پیامک، شبکه‌های اجتماعی و وبگاه‌ها به گونه‌ای بهره گرفت که پیامد آن «فراموش کردن ارزش عمیق شدن و عمیق بودن» نباشد. در حقیقت، بسیاری از کارهای امروزی از جنس کارهایی هستند که «به شناخت عمیق نیاز ندارند و غالباً بدون تمرکز زیاد انجام می‌گیرند. این تلاش‌ها چندان ارزش‌آفرین نیستند و به سادگی قابل کپی کردن‌اند.»

اما چه باید کرد، دانشمندان خویش‌باور و انسان‌باور، که هنوز معتقدند دگرگونی بدون اندیشه عمیق کردن نیست، گوشزد می‌کنند که باید تلاش کرد تا حرکت روان به‌سوی کارهای کم‌عمق و سطحی را به‌سوی کارهای عمیق سوق داد و این مستلزم اراده‌ای قوی و جدی است که خداوند در وجود هر انسانی به ودیعه نهاده است.

با عبور از این مقدمه (که کمی مطول شد) باید گفت آسیب‌های فراوانی که در اثر توسعه فناوری‌ها به حرکت و فعالیت بدنی وارد آمده‌اند کم نیستند. دانش‌آموزان ما که باید در آینده نقش‌آفرینی کنند و خلاق و پرسشگر بار آیند با دسترسی آسان خود، دوستان، اعضای خانواده و ... به رسانه‌های ارتباط‌جمعی، ساعت‌های متمادی با این ابزارها سروکار دارند. تماشای ورزش‌های پیشرفته از رسانه‌ها، به‌ویژه رادیو و تلویزیون، آن‌ها را بیش از پیش بی‌حرکت کرده است و زمینه بلای خانمان‌سوزی شده که نامش «چاقی و اضافه‌وزن» است. در طبقه‌بندی‌های جدید، افراد چاق و مبتلا به اضافه‌وزن را جزو معلولان طبقه‌بندی کرده‌اند و متون علمی یادآور شده‌اند که اضافه‌وزن داشتن و چاقی، بیماری زمینه‌ای است که استعداد مبتلا شدن به سایر بیماری‌ها را کاملاً مهیا می‌کند. اگر نیندیشیدن «انجماد فکری» را توسعه می‌دهد و ارزش‌آفرینی را مغلوب

**کار عمیق عبارت  
است از فعالیت‌های  
حرفه‌ای که با  
تمرکز کافی و  
بدون حواس‌پرتی  
انجام می‌گیرند و  
نهایت استفاده را از  
ظرفیت‌های شناختی  
شما می‌برند. این  
تلاش‌ها به ایجاد  
ارزش‌های جدید و  
تقویت مهارت‌های  
شما می‌انجامند و  
کپی کردن آن‌ها  
بسیار دشوار است**

می‌کند، چاقی و اضافه‌وزن «زمستان نوجوانی و جوانی» است که دوره فعال زندگی را به دوره‌ای آسیب‌زا تبدیل می‌کند. کودک چاق، کودک ناتوانی است که از پس امور زندگی روزانه خود بر نمی‌آید. فاصله خانه تا مدرسه را باید با ماشین پیماید، در مدرسه زود خسته می‌شود و شوقی به یادگیری ندارد. فرصت تعامل با همکلاسی‌ها را از دست می‌دهد و در یافتن روابط عمیق با سایرین و دوست‌یابی و لذت بردن از زندگی اجتماعی و اشتراکی بی‌حوصله می‌شود. چاقی و اضافه‌وزن، سلامت روح و روان را به خطر می‌اندازد و به تدریج انزوایگزینی جایگزین رفتارهای سالم اجتماعی می‌شود. بهار کودکان و نوجوانان چاق و دارای اضافه‌وزن، خیلی کوتاه و همراه با رنگین‌کمان‌های لذت‌جویی از زندگی خواهد بود. از همه مهم‌تر، کودک و نوجوان چاق و مبتلا به اضافه‌وزن به پرخوری عادت می‌کند و خزان‌های رویاهایش به‌زودی در سرمای زمستان بی‌تحرکی منجمد می‌شود و در حسرت یک زندگی سالم، خود، خانواده و جامعه و به‌ویژه آموزش و پرورش را تا سر حد درماندگی به ناتوانی می‌کشاند و باعث سردی رونق زندگی آن‌ها می‌شود:

سردی به میان آمد و سرو و گل و شمشاد

برخاسته از گوشه کناران همه رفتند

نگارنده این سطور، شاید برای چندمین بار است که در قالب سرمقاله‌های رشد آموزش تربیت‌بدنی این موضوع را با بانگ بلند فریاد می‌زند که جامعه فردای ما بسیار ناسالم خواهد بود، اگر همین روند رشد چاقی و اضافه‌وزن در کودکان و نوجوانان ادامه یابد. در این راه باید همگان دست به دست هم دهند تا «اندیشیدن و کار عمیق» درباره چاقی و اضافه‌وزن کودکان به فرایندی همگانی تبدیل شود و در این راه لازم است:

۱. خانواده که محور اصلی و دگرگونی در این صاعقه است، اول، انتظار خود را از آموزش و پرورش تعدیل کند و فعالانه بخشی از اوقات روزانه خود را به فعالیت بدنی و تغذیه سالم کودک از بدو تولد تا ۲۰ سالگی اختصاص دهد، زیرا به نظر تامس زولند، کودکی دوره‌ای از لحظه تولد تا ۲۰ سالگی است و پدر و مادر نقش آفرینان اصلی این دوره سنی هستند.

۲. مجلس و دولت، نگاه خود را به ورزش کشور تغییر دهند و از اختصاص دادن بودجه‌های کلان به ورزش قهرمانی فاصله بگیرند و حجم مناسبی از طرح‌ها و لوایح و بودجه‌ها را متوجه ورزش دانش‌آموزی کنند تا بتوانند رسالت واقعی خود، یعنی گسترش فعالیت‌های بدنی سالم در مدرسه

**ورزش دانش‌آموزی  
خودش، قهرمان  
ورزشی و  
افتخار آفرین  
در صحنه‌های  
بین‌المللی را تولید  
خواهد کرد. در  
عین حال، ورزش  
دانش‌آموزی  
به‌سوی سلامتی و  
سالم‌سازی جوان  
و نوجوان نیز  
رهنمون خواهد  
شد تا آسیب  
اجتماعی «چاقی و  
اضافه‌وزن» دست  
کم رشد نکند**

۳. رسانه ملی به‌عنوان یکی از دستگاه‌های ضعیف است که شناختی از نقش آفرینی ورزش دانش‌آموزی ندارد. این دستگاه بزرگ باید به یک تحول اساسی در برنامه‌هایش دست بزند، زیرا برنامه‌های ورزشی‌اش بیش از آنکه انگیزه زندگی فعال به لحاظ بدنی را در کودک و نوجوان تقویت کند، آن‌ها را ترغیب می‌کند تا بیش از گذشته در مقابل این جعبه جادویی بنشینند و غیرفعال‌تر از دیروز شوند. از آن مهم‌تر، این رسانه نیز تاکنون نتوانسته است با برگزاری میزگردها یا نشست با پژوهشگران صاحب‌اندیشه و معتقد به کار عمیق، جامعه را در کل و خانواده‌ها را در جزء به‌سوی هدایت کند که چاقی و اضافه‌وزن کودک و نوجوان را خطری بدانند که در خانه‌هایشان نفوذ کرده است. اختصاص وقت‌های مرده روز (گاهی یا دقایقی چند) به چنین بحث‌هایی نمی‌تواند جامعه را به مرز حساس شدن به این معضل نزدیک کند. رسانه ملی باید در قالب برنامه‌های پربیننده، طرح‌هایی بریزد که در میانه آن‌ها این هشدار به بهترین نحو و با گزینه‌های هنری زیبا به خانواده‌ها منتقل شود.

امیدوارم این سه گروه مخاطبی که از آن‌ها خواسته شد تا با همکاری یکدیگر بکوشند از بروز سیلی جلوگیری کنند که در آینده نزدیک می‌تواند بنیان‌های جامعه را به خرابی کشاند، رنجیده نشوند و چاقی و اضافه‌وزن کودک و نوجوان را کانون توجه خود قرار دهند و به قول حافظ شیرین‌سخن درصدد کار عمقی در این زمینه برآیند و برآییم:

حافظ از باد خزان در چمن دهر مرنج  
فکر معقول بفرما گل بی‌خار کجاست

سردبیر