

ورزش راهکاری برای ایجاد نشاط اجتماعی

در بررسی های شناختی شاخص های توسعه، یکی از شاخص هایی که مورد توجه قرار می گیرد آگاهی و نشاط اجتماعی است. نشاط هر جامعه ای موتور محرکه آن است. بطوری که توسعه یافتگی و توسعه نیافتگی هر جامعه با میزان نشاط اجتماعی اندازه گیری می شود. تاثیر نشاط اجتماعی آنچنان است که جامعه شناسان سال هاست درباره آن سخن می گویند. شادکامی موجب تحرک فیزیکی و شکوفایی ظرفیت های جدید در جامعه می شود. بطوریکه کارشناسان برقراری گسترده روابط اجتماعی، گسترش مشارکت های مردمی و هدفمندی جامعه را از آثار نشاط اجتماعی می دانند. نباید از نظر دور داشت که رابطه توسعه و نشاط اجتماعی رابطه یکسویه نبوده و نشاط و شادی صرفا معلول وضعیت مطلوب اقتصادی نیست. این دو متغیر بی تردید بر یکدیگر رابطه کنش و واکنش داشته و بر هم موثرند. شادی و نشاط ماده اصلی تغییر، تحول و تکامل انسان است. یکی از بهترین مسائلی که می تواند سبب نشاط اجتماعی شود؛ نشاطی است که از رهگذر ورزش بدست می آید؛ ورزش چه در سطح قهرمانی و چه در سطح همگانی. در جامعه با نشاط و با طراوت زمینه تولید بهتر و اشتغال بیشتر، اقتصاد پویا و سالمتر و کسب ثروت مشروع فراهم می شود.

اعظم شیرویی، جامعه شناس درباره نشاط اجتماعی بیان کرد: در بررسی های جامعه شناختی یکی از مهمترین شاخص های توسعه هر کشور نشاط و شادی اجتماعی است. امروزه نشاط اجتماعی یکی از مهمترین نیازهای جوامع بشری است که در شهرهای بزرگ کمتر دیده می شود. ساکنین کلانشهرها فرصت کمتری برای اندیشیدن به خود و نیازهایشان دارند و به شدت مستعد مبتلا به افسردگی هستند. شلوغی، ترافیک، آلودگی های زیست محیطی، ناامنی های اخلاقی و ... نشاط اجتماعی را کم رنگ می کنند.

ورزش یکی از پدیده هایی است که به نشاط اجتماعی کمک می کند و در سه سطح زمانی باستان، صنعتی و مدرن وجود داشته است. در دوران باستان ورزش با خسارت های جانی و مالی زیادی همراه بود و در آن زمان خصلت ستیزه جویی و خشونت در ورزش برجسته تر بود. در دوران انقلاب صنعتی ورزش ویژگی های دیگری پیدا کرد و به جای اینکه تنها تفریحی برای اقبال بالای جامعه باشد؛ توده مردم برای رفع خستگی ناشی از کار به آن روی آوردند و بیشتر موجب رضایت طبقه کارگری و طبقات پایین جامعه شد. ورزش مدرن هم ورزشی صنعتی و تخصصی شده و انعکاسی از عقلانیت حاکم بر کل جامعه است. ارتقای مشارکت اجتماعی یکی از وظایف مهمی است که بر دوش ورزش گذاشته شده است. قطعاً مشارکت اجتماعی شادی و نشاط اجتماعی را در پی خواهد داشت. جامعه ایران به لحاظ مواجه شدن با تحولات ساختاری مانند مسائل اقتصادی و اجتماعی، گذر از جامعه سنتی به مدرن و حضور تکنولوژی های جدید دچار آسیب های اجتماعی شده که نشاط و شادی اجتماعی را تحت تاثیر قرار داده است. قطعاً اگر بتوانیم با یک سری برنامه ریزی درست، بلند مدت و کارشناسی شده، شادی و نشاط را گسترش بدهیم می توانیم با آسیب های اجتماعی مبارزه کنیم و افسردگی جامعه را از بین ببریم و سطح امید به زندگی مردم را بالا ببریم.

طبق آمار بین المللی دانشگاه کلمبیا که در سال ۲۰۱۳ منتشر شد؛ ایران در میان ۱۵۶ کشور جهان در رتبه ۱۱۵ قرار گرفته بود. این در حالی است که کشور ما بالغ بر ۸۰ میلیون جمعیت دارد و بیشتر جمعیت آن را جوانان و نوجوانان تشکیل می دهند. این آمار ضعیف و تاسف بار است زیرا قشر جوان در هر کشوری نشان دهنده پویایی، حرکت و نشاط جامعه هستند. متأسفانه بسیاری از مردم و تعدادی از مسئولین نشاط اجتماعی را با رفتارهای هیجانی، رقص و پایکوبی مترادف می دانند در صورتی که نشاط اجتماعی آرامش فکری است که در آن جامعه بدور از هرگونه دغدغه اضافه ای باشد یا کم کردن آسیب های اجتماعی در هیاهوی زندگی شهری اتفاق بیافتد. طبیعتاً فردی که دارای نشاط است با روحیه بهتری در مدرسه، دانشگاه و محل کار حاضر می شود و نتایج بهتری را به ارمغان خواهد آورد.

شیرویی در ادامه تأکید کرد: شهرداری ها و مراکز تعلیم و تربیت هر منطقه باید دست بکار شوند و با مشاوره های درمانی اختصاصی و ایجاد برنامه های ورزشی برای خانواده هایی که در سید زندگی روزانه خود جایی برای ورزش ندارند به جامعه کمک کنند. آموزش و آگاهی از مهمترین عوامل تغییر رفتار در افراد و عامل محرک برای سوق دادن مردم به سمت ورزش و ایجاد نشاط اجتماعی هستند. آموزش

صرفاً تئوری در کلاس و رسانه تاثیر چندانی ندارد و باید آموزش‌ها با متن زندگی روزانه پیوند داشته باشد. برای مثال کتاب خواندن و نصیحت کودک برای خوب و مفید بودن ورزش تاثیر چندانی ندارد و باید بصورت عملی لذت ورزش و بازی و نشاط را به او بیچشانیم. ضمن اینکه باید زندگی افرادی که با ورزش شادی و نشاط بیشتری دارند را نشان بدهیم. در واقع مصادیق عملی ورزش و نشاط را به همگان نمایش دهیم تا این تاثیرگذاری را بهتر درک کنند. در این خصوص شهرداری‌ها، آموزش و پرورش، رسانه و خانواده‌ها نقش پررنگ‌تری دارند.