



لذت‌های بزرگ با هزینه‌های اندک

یاد آبتنی کردن‌های کودکی به خیر

■ منصور بهرامی*

با شنیدن بعضی چیزها آدم شاخ که در می آورد هیچ، دو چشمش از شدت تعجب چهار تا هم می‌شود. نمونه‌اش همین دخل و خرج بعضی خوشگذرانی‌های خاص فصل تابستان است. در ست وقتی که بزرگ ترین تفریح جمع زیادی از خانواده‌های ایرانی می‌شود هر هم

■ ثروت شادی نمی‌آورد

می‌شود خرجت را یاددخت هماهنگ کنی. می‌توانی فارغ از همه درآمدهای سالانه‌ات بدون اینکه میلیونی خرج کنی با آمدن تابستان هم ورزش کنی. هم تفریح داشته باشی. هم از بودن در جمع خانواده‌ات لذت ببری.

آمار مبتلایان به افسردگی را که کنار هم بگذاری می‌بینی بیشتر از آنکه مافقر متوسط جامعه که همیشه نگران دخل و درآمدمان هستیم افسرده باشیم ثروتمندان و مرفهین هستند که در این آمارها موقلم اول را دارند؛ کسانی که هیچ نیاز مادی ندارند و براساس خواسته‌شان برای لذت‌های فصلی‌شان حتی ممکن‌است چندصد میلیون هزینه کنند، چرا باید بیشتر از ما افسرده باشند؟

فکر کنیم حقیقت این است که دیگر وقتش رسیده تعریف و تفریح و خوشگذرانی را از میزان درآمد مادی جدا کنیم چون تجربه نشان داده که هر کس بیشتر پول دارد اگر چه بیشتر هم خرج می‌کند اما کمتر احساس شادی دارد، کمتر خوشحال است و زودتر مبتلا به افسردگی می‌شود. قبل از همه به خودم می‌گویم ایس‌است؛ دست‌بردار از این ذهنیت غلط که هر کس پولدار است خوش است و لذت

سبک اسراف



■ ربابه زینال

فصل تابستان برای هرکس معنای خاص خودش را دارد همانطور که برای بچه‌ها معنی تعطیلی و لذت بردن از اوقات فراغت را دارد، برای مادرها فرصت کل کل کردن با بچه‌هاست، برای قشر خاصی از مردم جامعه ما این فصل به معنای شروع شدن دوره‌های ورزشی خاص و شیک‌است؛ ورزش‌های پر هزینه‌ای که مختص فصل تابستان است و استفاده کردن از آنها محدود طبقه اقتصادی خاصی از جامعه است. حقیقت این است که این ورزش‌ها و استفاده کردن از آنها محدود به قشر خاصی از جامعه شده است، چون هزینه تهیه وسایل، شرکت کردن در دوره‌های آموزشی با استفاده از مکان و زمین‌های خاص

■ اسکی روی آب و چمن

یکی از پرطرفدار ترین ورزش‌های تابستانی اسکی روی آب است. این ورزش هم به خاطر هیجانش و هم به خاطر جذاب بودنش جزو ورزش‌های پر طرفدار ثروتمندان است. جالب است بدانید که تنها خرید یک اسنوبرد ساده برای این ورزش ۲ میلیون تومان خرج برمی‌آورد و این تنها یک قلم از هزینه‌های این ورزش تابستانی است، چون شما بعد از خرید اسنوبرد باید در دوره آموزشی ثبت نام کنید که حداقل هزینه‌اش ۲ میلیون تومان است.

می‌برد و کیف می‌کند». حقیقت این است که آنها اگر چه خرج می‌کنند، ورزش‌های گر انقیمت دارند، برای هر روز از سه ماه تفریحشان میلیونی خرج می‌کنند اما الزاماً لذت نمی‌برند؛ الزاماً آرامش ندارند و الزاماً شادی‌شان ماندگار نیست، چرا؟! مشکل از کجاست؟

■ آب‌تنی کردن‌های کودکی

با خودتان فکر کرده‌اید چرا هر وقت صحبت از گذشته و مرور خاطرات سال‌های قدیم می‌شود ناخودآگاه یاد لحظه‌های دور هم بودن، آب‌تنی کردن‌های کودکی و هندوانه خوردن‌های تابستانی می‌افتیم، و بی‌اراده صورتمان پر می‌شود از لبخند و شادی؟ مگر غیر از این است که این سال‌ها ما با شافل شدنن مان، درآمد کسب کردن مان و پس‌انداز بیشترمان باید خوشحال تر باشیم، پس چرا نیستیم؟ ما شرایط مالی امروزمان در مقایسه با گذشته بهترین سند است برای اینکه مطمئن شویم پول داشتن و مرفه بودن ملاکی برای خوش بودن و لذت بردن نیست.

بله متأسفانه با خوشبختانه‌در کشور ما هستند خانواده‌هایی که هزینه‌های که صرف ورزش‌های فصلی تابستان و زمستان‌شان می‌کنند با کل خرج و مخارج یک سال چند

خوناور برابری می‌کند اما من معتقدم حقیقتاً پول ملاک خوشبختی و خوشحالی نیست، چون بسیاری از آنان هستند خانواده‌هایی که برای یک ورزش تابستانی فرزندشان او را به مسافرت خارج از کشور می‌برند، کلی هزینه تجهیزات و مری می‌دهند اما دریغ از لحظه‌ای آرامش و ششادی ماندگار. فراموش نکنید همه ما ممکن است در شرایط خاص لذت ببریم، شاد باشیم اما مهم این است که انرژی‌ای که در لحظه می‌گیریم تاجه زمانی ادامه دارد و ماندگار است؟ به جرات می‌شود گفت شادی مافقر متوسط بسیار پایدارتر و وسیع‌تر از شادی‌هایی است که در قشر مرفه می‌بینیم یا می‌شنویم.

■ بجای فرزندان شادی‌های ماندگار خلق کنیم
ماز بچگی یاد گرفته‌ایم کمتر هزینه کنیم اما بیشترین لذت را ببریم. همان روزهای تابستان که مادر رنگ می‌زد و اهل قاصیل را به خوردن یک ناهار در پارک دعوت می‌کرد ما غافل بودیم از شادی‌هایی که در ذهنمان حک می‌شد. باور نداشتیم که صرفاً پولدار آفرینا، مهدیامان و زمستان‌شان می‌کنند با کل خرج و مخارج یک سال چند

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

«

آب‌بازی در رودخانه نزدیک شهر یاروستا، دور همی خانواده در پارک که شما هم با سایر بچه‌ها بازی می‌کردید، خاک‌بازی‌ها و دوست‌داری‌ها و بازی‌های سبک‌های مدرسه‌الکی و خاله‌بازی‌های احساسی همه خاطراتی است که شادی‌اش در وجودتان آنقدر ماندگار و پایدار است که با مرورش وجودتان پسر از انرژی می‌شود، لبخند می‌زنید و گاه با صدای بلند می‌خندید

شتری هندوانه، آب‌بازی در رودخانه نزدیک شهر یاروستا، دور همی خانواده در پارک که شما هم با سایر بچه‌ها بازی می‌کردید، خاک‌بازی‌ها و دوست‌کردن شکل‌های سفالی، کلاس‌های مدرسه‌الکی و خاله‌بازی‌های احساسی همه خاطراتی است که شادی‌اش در وجودتان آنقدر ماندگار و پایدار است که حتی با گذشت دو دهه زندگی با مشکلات با مرورش وجودتان پر از انرژی می‌شود، لبخند می‌زنید و گاه با صدای بلند می‌خندید. توصیه می‌کنم به‌جای اینکه دنبالا فرآقتن دخل و چطور خرج کردن مطابق قشر مرفه باشید به این فکر کنید که چه کار کنید که بیشترین لذت را ببرید. نه فقط برای خودتان بلکه برای فرزندان‌تان هم همینطور فکر کنید. شما مادامی که آنها در کنار‌تان هستند مسئول برنامه‌ریزی و شاد کردن آنها هستید، به جای اینکه به فکر هزینه کردن برای ورزش‌ها و کلاس‌های شیک باشید به این فکر چطور پدر و مادر های ما با حداقل هزینه‌ها برای‌مان لحظه‌های شادی ساختند که تا امروز همراهمان است، ما هم باید برای فرزندانمان چنین تفریحات و نشاط‌هایی بسازیم.

✽**عضوا شد انجمن بین‌المللی تحلیل رفتار**

هر کدماشان ۱۵،۱۰ میلیون تومان خرج برمی‌آورد. فارغ از اینکه به هر حال چرا باید اینهمه تفاوت وجود داشته باشد و چرا باید حسرت یک بار پرواز با کایت در دل میلیون‌ها نوجوان و جوان قشر فقیر و متوسط بماند، فراموش نکنیم با هزینه‌های کم هم می‌شود ورزش کرد و از اوقات فراغت خود لذت برد.

برای ورزش‌های ورزشی و ورزشی بزرگ با هزینه‌های کم می‌توانید به راحتی در منزل ورزش کنید «کسانی که نمی‌توانند بیرون از منزل فعالیت ورزشی داشته باشند ولی می‌خواهند سالم بمانند، می‌توانند در منزل ورزش‌هایی انجام دهند که هم جنبه پیشگیرانه دارد و هم درمان.» اینها صحبت‌های دکتر مصطفی نجابتیان، فیزیکیال تریاپیست است. ضمن اینکه به عقیده او انتخاب ورزش‌ها بر اساس سن و جنس می‌تواند متفاوت باشد، ولی یک سری از اصول در همه آنها جاری است. گرچه تمام ورزش‌های خانگی باید زیر نظر متخصص ورزشی یا فیزیوتراپیست انجام شود، اما به گفته این فیزیکیال تریاپ این ورزش‌ها ضمن اینکه نیاز به وسایل و تجهیزات پیچیده و گر قیمت

■ می‌توانید به راحتی در منزل ورزش کنید

پس از انجام حرکات کششی باید ضربان قلب را ۵۰ تا بیشتر از ضربان قلب در حالت عادی بالا ببریم. این توصیه دکتر نجابتیان است. برای این کار اگر وسیله‌ای مثل دوچرخه ثابت داشته باشیم، خیلی خوب است.

یادمان باشد که برای ورزش کردن لباس مناسب داشته باشیم و اگر قرار است حرکات جهشی انجام شود باید کفش ورزشی داشته باشیم. حتی اگر ایسن کار در منزل انجام شود. چون به گفته این فیزیکیال تریاپ انجام ورزش بدون کفش برای برخی اندام‌ها خطرناک است. دکتر نجابتیان یادآور می‌شود که باید ضربان قلب را نیز

■ بهترین وسایل ورزشی خانگی



از روی نبض را دنبال در طول ورزش‌های ایروبیک گرفت؛ مثلاً اگر ضربان قلب ۷۰ بود، باید آن را تا ۱۲۰ بالا برد. می‌توان حتی برای بالا بردن ضربان قلب از پله استفاده کرد.

■ بهترین وسایل ورزشی خانگی
«توصیه‌ای که امروزه برای تقویت عضلات و بهبود وضع مفصل می‌شود، استفاده از تریابند یا باند‌های درمانی است.» این باندها کشی است و قیمت بسیار ناچیزی دارد. البته دکتر نجابتیان در مورد این باندها به این نکته اشاره می‌کند که آنها رنگ‌بندی مختلف دارد و هر کدام از رنگ‌های آن میزان کشش خاصی را به عضو وارد می‌کند. می‌تواند به معمولاً رنگ زرد آنها سبک و رنگ تفرهای آن محکم است. حرکات تحت کنترل این باندها که بسیار هم متنوع است، می‌تواند تک تک مفصل و عضلات را تقویت کند.

■ گام آخر، سرد کردن بدن

بعد از استفاده از این کش‌ها و انجام تمامی حرکات ورزشی باید به حرکات کششی پایین به بالا پرداخت که این کار برای سرد کردن بدن ورزشی ختم می‌شود. در نهایت ما یک سیکل ورزشی ۲۰ دقیقه‌تایم ساعت را انجام داده‌ایم و به سلامت روان و جسم کمک زیادی کرده‌ایم.

دکتر نجابتیان می‌گوید: تمام افراد از کودکان گرفته تا افراد مسن می‌توانند این حرکات را انجام دهند. البته کسانی که از ترویز گردن یا زانو دارند یا پرانتری هستند، با آسیب‌دیدگی‌تاندون دارند، باید زیر نظر متخصص ورزش‌های خاص خود را آموزش ببینند.

■ ورزش زمان نمی‌شناسد

«هالاان گرفتار زندگی شهنشینی شدیم، اما باین حال خیلی از مردم فکر می‌کنند که ببینند کدام ساعت ششانه روز برای انجام حرکات ورزشی برای آنها بهتر است. واقعیت این است که بهترین زمان زمانی است که به شما استرس نمی‌دهد.» اینها عباراتی است که دکتر نجابتیان به آنها اشاره کرده و می‌گوید: اگر ما بگوییم ساعت شش صبح بهترین زمان برای ورزش است، در نهایت کسی یک یا دو ماه اول این حرکات را هر روز و به مدت ۱۰ دقیقه می‌توانید انجام دهید، اما بعد از مدتی، شما می‌توانید این زمان را از ۱۰ دقیقه به ۳۰ دقیقه افزایش دهید، زیرا پس از گذشت یک یا دو ماه بدن شما آمادگی بیشتری را برای افزایش زمان ورزش کردن دارد و با مشکل جدی مواجه نخواهید شد. به گفته دکتر نجابتیان اگر هنگام حرکات ورزشی متوجه شدید که در نواحی مانند کمر، گردن و سر دچار عارضه شده‌اید، بهتر است ورزش را متوقف کنید. موضوع دیگری که فواید العاده اهمیت دارد، نحوه صحیح دم و بازدم شمار در حین ورزش کردن است. شما باید به‌رستی تنفس خود را کنترل کنید و بدانید چه زمانی باید دم یا چه زمانی بازدم را انجام دهید زیرا در غیر این صورت حین انجام حرکات ورزشی با کمبود اکسیژن مواجه می‌شوید

■ آب بخورید، هم قبل و هم حین ورزش
فردی که بیماری ندارد، بهتر است با خوردن مایعات ورزش را شروع کند. این توصیه دکتر نجابتیان است. چون باورزش و عرق کردن تعادل الکترولیت بدن به هم می‌ریزد و سرگیجه و ضعف به همراه دارد. به خاطر همین قبل از ورزش و حین ورزش باید آب خورد. بهتر است ورزش با معده پر انجام نشود. برای بیماران دیابتی توصیه می‌شود مادهای کم حجم و قنددار مثل خرما یا موز قبل از ورزش بخورند. همچنین برای کسانی که فشار خونشان پایین است، نیز این کار توصیه می‌شود.

سبک سلامت

برای ورزش نیازی به باشگاه رفتن نیست

ورزش بی‌هزینه و سالم در خانه

اگر علاقه‌مند نیستید به باشگاه‌های ورزشی بروید، اگر تمایل به پرداخت شهریه‌های زیاد باشگاه‌های ورزشی ندارید، در منزل هم می‌توانید ورزش کنید. بله، برخی تمرینات ورزشی نیز هستند که با اجرای آنها در منزل می‌توانید به سلامت و تناسب اندام برسید و از ورزش کردن خود لذت ببرید. اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که فکر می‌کنند ورزش کردن فقط به بیرون از خانه و در فضای آزاد یا به باشگاه‌های ورزشی اختصاص دارد، سخت در اشتباهید. چون شما می‌توانید با انجام دادن حرکاتی ساده در منزل که نوعی ورزش محسوب می‌شود، در سلامت خود کوشا باشید. قرار نیست که فقط با صرف هزینه‌های گزاف دستگاه‌های ورزشی آنچنانی تهیه کنید یا اینکه فکر کنید فقط وسایل ورزشی باشگاه‌ها می‌تواند به سلامت شما کمک. باور کنید خیلی هم سخت نیست. همین بالکن یا حیاط خانه‌تان که شاید روزی چند بار از آن برای رفت و آمد استفاده می‌کنید، می‌تواند بهترین مکان برای این یک ورزش ۲۰ دقیقه‌ای در طول شبانه‌روز باشد. توصیه‌های دکتر مصطفی نجابتیان، فیزیکیال تریاپیست در مجله پزشکی دکتر سلام که با اندکی تغییر و تلخیص در ادامه می‌آید به شما در این زمینه کمک خواهد کرد.

■ ضربان قلب را بالا ببرید

پس از انجام حرکات کششی باید ضربان قلب را ۵۰ تا بیشتر از ضربان قلب در حالت عادی بالا ببریم. این توصیه دکتر نجابتیان است. برای این کار اگر وسیله‌ای مثل دوچرخه ثابت داشته باشیم، خیلی خوب است. یادمان باشد که برای ورزش کردن لباس مناسب داشته باشیم و اگر قرار است حرکات جهشی انجام شود باید کفش ورزشی داشته باشیم. حتی اگر ایسن کار در منزل انجام شود. چون به گفته این فیزیکیال تریاپ انجام ورزش بدون کفش برای برخی اندام‌ها خطرناک است. دکتر نجابتیان یادآور می‌شود که باید ضربان قلب را نیز

«

ما الان گرفتار زندگی شهرنشینی شدیم، اما باین حال خیلی از مردم فکر می‌کنند که ببینند کدام ساعت ششانه روز برای انجام حرکات ورزشی برای آنها بهتر است. واقعیت این است که بهترین زمان زمانی است که به شما استرس نمی‌دهد

ندارد، ولی باید درست انجام شود و از ازش انجام آنها زمانی است که منظم و مرتب باشد.

■ گام اول: حرکات کششی

برای انجام هر ورزشی باید از حرکات کششی شروع کرد. به عقیده دکتر نجابتیان بعد از آن حرکات گرم کردن بدن، بعد حرکات ایروبیک هوازی و در نهایت حرکات مقاومتی هم باید انجام شود. تمام این حرکات به حرکات کششی مجدد و پایان سیکل ورزشی ختم می‌شود. فقط اینکه تقدم و تأخر این حرکات باید حتماً رعایت شود و گر نه این ورزش‌ها می‌تواند مضر باشد.

■ مراقب نواحی حساس باشید

«فرد باید در ابتدای ورزش از حرکات کششی گردن، شانه، اندام‌های فوقانی و مچ شروع کند و بعد حرکات کششی ستون فقرات به صورت کشش آنها به جلو و عقب و پهلوها انجام شود. حرکت بعد کشش لگن، زانو و مچ یا است. این کار دو تا سه دقیقه زمان می‌برد.» وی ضمن توضیح موارد بالا می‌گوید: حرکات روی عضلات دست، پا، سر و گردن را با احتیاط کامل انجام دهید و مواظب باشید این حرکات، آسیبی به این نواحی از بدن شما وارد نسازد، زیرا این اعضا بسیار حساس هستند و با کوچک‌ترین ضربه‌ای آسیب می‌بینند. البته به گفته ایسن فیزیکیال تریاپ، این نکته را هم باید یادآور شد که شما در یک یا دو ماه اول این حرکات را هر روز و به مدت ۱۰ دقیقه می‌توانید انجام دهید، اما بعد از مدتی، شما می‌توانید این زمان را از ۱۰ دقیقه به ۳۰ دقیقه افزایش دهید، زیرا پس از گذشت یک یا دو ماه بدن شما آمادگی بیشتری را برای افزایش زمان ورزش کردن دارد و با مشکل جدی مواجه نخواهید شد. به گفته دکتر نجابتیان اگر هنگام حرکات ورزشی متوجه شدید که در نواحی مانند کمر، گردن و سر دچار عارضه شده‌اید، بهتر است ورزش را متوقف کنید. موضوع دیگری که فواید العاده اهمیت دارد، نحوه صحیح دم و بازدم شمار در حین ورزش کردن است. شما باید به‌رستی تنفس خود را کنترل کنید و بدانید چه زمانی باید دم یا چه زمانی بازدم را انجام دهید زیرا در غیر این صورت حین انجام حرکات ورزشی با کمبود اکسیژن مواجه می‌شوید