

رفتن به باشگاه‌ها برای بدنسازی، ایروبیک و یوگا پدیده این روزهاست

بدننت را آن طوری که دوست داری بساز



آخ که چقدر خوب می‌شد آدم توی خانه‌اش می‌نشست و در حالت عادی بهترین اندام ممکن را داشت. یعنی از اول تا آخرش یک اندام موزون و هماهنگ داشت و همان را حفظ می‌کرد... زهی خیال باطل! برای رسیدن به طاووس (در اینجا اندام ایده‌آل) کشیدن جور هندوستان (رفتن به باشگاه‌های ورزشی) اجتناب‌ناپذیر است.

این هفته رفتایم به سراغ یک پدیده مثبت، مثبت نه به این معنی که همه ابعادش مثبت است. به این معنی که در نهایت نتایج مثبتی خواهد داشت اگر راه درستش انتخاب شود. پدیده این هفته باب شدن رفتن به باشگاه‌های ورزشی است. درست است که این روزها خیلی‌ها فقط برای زیبایی به سراغ ورزش می‌روند، اما در سلامت‌شان بی‌تاثیر نیست: بدنسازی، ایروبیک، یوگا؟ انتخاب شما کدام است؟

فضه از کجا شروع شد

می‌گویند در بعضی کشورهای باستانی چاق بودن نشانه اعیانی بوده است. هر چه شکم پروارتر میزان دارایی و ثروت هم بیشتر! به همین خاطر کم‌کم مفهوم زیبایی متفاوت با گذشته شده بود. چاق‌ها به نظر زیباتر از بقیه می‌آمدند چون ظاهرشان با مفاهیمی مثل رفاه و دارایی مترادف بود.

سال‌ها طول کشید تا این مفاهیم جای خودشان را با موارد تازه‌ای عوض کردند. شاید پیشرفت‌های پزشکی و فهمیدن این نکته که چاقی تا چه حد می‌تواند به سلامت انسان ضرر برساند یکی از دلایل تغییر ماهیت این مفهوم بود. در دوره جدید شروع تغییر شکل معنای زیبایی به خصوص بین نسلی که فکرشان آمده شکل‌پذیری است، یعنی کودکان با ساخت عروسک‌های باربی بود؛ عروسک‌هایی با چهره‌هایی بسیار زیبا و بی‌نقص و اندام‌هایی لاغر برای زنان و به اصطلاح چهارشانه و عضله‌ای برای مردان. گویا زیبایی چهره‌شان در دوست داشتن شدن اندام‌شان نیز موثر بود. این شد که نسل جدید الگوهای تازه ناخودآگاه‌شان را پیدا کردند: رسیدن به اندام ایده‌آل اما لاغر.

باشگاه بدنسازی امروز

زمین کشاورزی دپروز

اما ساختن یک بدن زیبا، دو امتیاز مثبت دارد: یکی اینکه هر بار خودتان را در آینه ببینید نسبت به خودتان احساس خوبی پیدا خواهید کرد و همین احساس در داشتن روحیه‌ای بهتر به کمک‌تان می‌آید. دوم اینکه با آب کردن چربی‌های اضافه به سلامت‌تان کمک می‌کنید و با ورزش

استقامت بدنی‌تان را بالا می‌برید.

شاید ابتدای رفتن به باشگاه در ایران از حدود ۱۰ سال پیش زده شد. مردم کم‌کم فهمیدند

اگر پدران و مادران‌شان به‌رغم سن بالاایشان به نسبت آنها از سلامت و استقامت بیشتری برخوردار هستند و روحیه بهتری دارند برای داشتن فعالیت‌های بدنی و تغذیه صحیح است. آنها نسل تلاش‌های مداوم بدنی بوده‌اند و اجداد کشاورزان الگویشان. اما دوره و زمانه ما دوره نشستن روی صندلی، قوز کردن و زل زدن به مانیتور کامپیوتر به بدترین شکل ممکن است. ناهنجاری‌های اسکلتی خطری است که به شدت آینده این سبک زندگی مدرن را تهدید می‌کند.

مردم می‌گی‌کیش>

تزریق کن، عضله در بیاور

اکثر کسانی که سراغ بدنسازی می‌آیند، اول از همه قصدشان این است که ورزش کنند و هیکل‌شان را با ورزش بسازند. شاید اصلاً ساختن هیکل هم در درجه دوم اهمیت باشد یعنی برای اکثریت، هنگام شروع به تمرین در این رشته، معمولاً این مهم است که ورزش کنند و سلامت باشند اما کم‌کم بزرگ کردن عضلات می‌شود هدف اصلی و اینها به دنبال این هستند که هیکل‌شان را بسازند. این است که این هدف مهم می‌شود و عضله‌سازی می‌شود مایه فخر و مباهات. مخصوصاً کم بین باشگاهی‌ها چشم و هم‌چشمی هم باشد که دیگر مسابقه برای عضله‌سازی و برجسته کردن عضله‌ها صورت می‌گیرد. استفاده از داروهای مختلف هم کم‌کم به همین ترتیب شروع می‌شود و توجیه هم دارد. مثلاً اینکه این دارو ضرر ندارد یا اینکه همه چیزهایی که دربرابر ضرر داروها گفته می‌شود دروغ است. اما وقتی افتادی توی این وادی حاضری ضرر داروها را به جان خودت بخری، به قیمت اینکه عضلاتت از عضلات دیگران برجسته‌تر باشد.

من از دوران نوجوانی‌ام می‌رفتم باشگاه. برایم مهم بود که عضلاتم ورزیده باشند. مثلاً همیشه سعی می‌کردم با تمریناتم، عضلات سینه و شکم و بازوهایم را سفت کنم. علاوه بر اینکه دوست داشتم ورزش کنم، سفت کردن عضلات هم برایم مهم بود. هیچ وقت هم از هیچ دارویی استفاده نکردم

این شد که فعالیت‌های جسمی در محیط‌هایی مثل زمین‌های کشاورزی و باغ‌های اجدادمان، جای خودش را داد به باشگاه‌های بدنسازی. این روزها دیگر بیشتر ما می‌دانیم که اگر همین طوری که هستیم پیش برویم، طولی نمی‌کشد که با بدنی دفرمه، ضعف عضلانی، تنگی نفس و سایر عوارض نداشتن تحرک مواجه خواهیم شد.

مثال یوگا، بدنسازی، ایروبیک

اما در باشگاه‌ها چه خبر است؟ چند ورزش هستند که به نسبت سایر ورزش‌ها جای بهتری برای خودشان در بین مردم دست و پا کرده‌اند. ورزش‌هایی مثل ایروبیک، یوگا و بدنسازی در صدر این موارد هستند.

بدنسازي رشته‌ای است که محبوبیتش خیلی زیاد شده. داشتن یک بدن عضله‌ای به خصوص برای جوان‌ترها «ته جذابیت» محسوب می‌شود. باشگاه‌هایی که مربیان مجرب‌تر و دستگاه‌های بدنسازی جدیدتری داشته باشند در اولویت انتخاب جوان‌ها قرار می‌گیرند. هزینه کلاس‌ها متفاوت است، همان طور که گفته شد با توجه به امکانات‌شان با هم فرق دارد. اما کمترین هزینه‌ای که برای ۱۲ جلسه بدنسازی با دستگاه باید بپردازید حدود ۲۶ هزار تومان است. این ۱۲ جلسه می‌تواند به انتخاب خودتان باشد. در ساعات باشگاه هر ساعتی که برایتان مناسب بود بروید و با راهنمایی‌های مربی به انجام حرکات ورزشی بپردازید و از این جهت برای افراد شاغل به خصوص مشاغل آزاد خیلی به درد بخور است. خوبی بدنسازی این است که می‌توانید به وسیله دستگاه‌ها روی عضله مورد نظرتان متمرکز شوید و با انجام حرکات مناسب عضله مورد نظرتان را برجسته یا حتی کوچک کنید.

عوارض داروها: مراقب باشید

مثل هر پدیده‌ای این پدیده هم نکات مثبت و منفی خودش را دارد. آنهایی که بیشتر از بقیه دوست دارند عضله‌هایشان حجم بیشتری در مدت زمان کمتری پیدا کند، به سراغ داروهای بدنسازی می‌روند. بسیاری از این داروها عوارض مختلفی دارند. یعنی ممکن است ورزشی که به خودی خود برای سلامتی خیلی عالی است تبدیل به عوارضی شود که حتی در مواردی بدون برگشت بوده‌اند. مواردی مثل جوش صورت، تندخویی، فشار خون بالا و تهوع از تاثیرات یکی از این داروهاست. بعضی از این داروها از راه دهانی و خوراکی قابل مصرف هستند و بعضی‌هایشان از راه تزریق. در بعضی موارد دردهای بعد از تزریق موضوع شکایت ورزشکارانی بوده که شاید بیشتر به فکر پرورش اندام بوده‌اند. گونه‌ای از داروها باعث کلفتی صدا، کند شدن رشد موهای سر و زیاد شدن موهای بدن و بعضی‌هایشان موجب آسیب به کبد می‌شوند. این عوارض مربوط به داروهای خانم‌ها و آقایان است اما داروهای خاص بانوان عوارض به مراتب بدتری دارند. خب چه کاری است؟ حالا عضله‌ها حجم نیاورند. بدن بیچاره چه گناهی دارد؟

ایروبیک: یک، دو، سه

ما به طور عادی فقط نفس می‌کشیم. اما تعداد کمی از افراد هستند که درست نفس می‌کشند و از اکسیژن بهره کافی را می‌نند. اکسیژن برای سلول‌های بدن و کمک به سوخت و سازشان ضروری است. وقتی بدن در حال فعالیت است ناخودآگاه به اکسیژن بیشتری نیاز پیدا می‌کند. به همین خاطر است که اگر به باشگاه رفته باشید یا از سی‌دی‌های آموزشی استفاده کرده باشید



دیده‌اید که مربیان روی نفس کشیدن تاکید ویژه‌ای دارند. ایروبیک یک ورزش هوازی است. به اکسیژن زیادی نیاز دارد و جان می‌دهد برای آنهایی که می‌خواهند وزن کم کنند. در ایران این ورزش برای آقایان جا نیفتاده، اما هم برای خانم‌ها جا افتاده و هم خیلی موثر است. حرکات این ورزش مجموعه‌ای از حرکات پرسعت است که هماهنگی اعضای بدن با همدیگر را بالا می‌برد. برای تمرکز هم خیلی مناسب است چون به مرور زمان تعداد حرکات ترکیبی با هم بیشتر می‌شود و وقتی در یک گروه هماهنگ قرار بگیرید خیلی زود متوجه می‌شوید هر چقدر هم سخت باشد باید ریتم گسره را حفظ کنید و روی تک‌تک حرکات تمرکز داشته باشید. هزینه کلاس‌های ایروبیک برای یک ماه، سه جلسه در هفته و هر جلسه یک ساعت، حدود ۱۹ هزار تومان می‌شود که البته بعضی موسسات هزینه جزیی دیگری را برای بیمه کردن شما می‌گیرند. البته اگر کفش و لباس ورزشی مناسب نداشتید بهتر است در ابتدای کار به خصوص برای کفش‌تان خوب بکنید. چون این ورزش روی عضلات پا خیلی خوب کار می‌کند و مرتب باید از این پا به آن پا بشوید. می‌توانید از مربی‌تان برای دانستن اینکه چه کفشی بهتر است سوال بگیرید. یادتان باشد که در صورت احساس هر گونه آزردهگی مشکل را با مربی‌تان در میان بگذارید.

یوگا: همه چیز در خدمت آرامش من
در دوره و زمانه‌ای که آدم یک سر دارد و هزار سودا با همان یک سرش می‌گردد به دنبال یک ذره آرامش. گزینه پیشنهادی در بین ورزش‌ها برای



آرامش پیدا کردن علاوه بر تن زدن به آب و شنا، یوگاست؛ ورزشی که محبوبیت بی‌نظیری بین قشر خاصی از افراد پیدا کرده. بعضی‌ها به این ورزش به دید عرفانی نگاه می‌کنند و بعضی‌ها هم عاشق حرکات کششی این ورزش هستند. هرچه هست یوگا گزینه‌ای بسیار مناسب برای آنهایی است که به تمرکز نیاز دارند. کلاس‌های این ورزش هم معمولاً یک‌ساعته‌هستند. البته برخلاف رشته‌هایی مثل ایروبیک و بدنسازی که در بیشتر باشگاه‌ها پیدا می‌شوند، در تعداد کمی از باشگاه‌ها می‌توانید کلاس‌های یوگا را پیدا کنید. به همین خاطر در معتبر بودن باشگاه و تخصص مربی تحقیق کافی کنید. هزینه‌های این کلاس‌ها هم با توجه به مجرب بودن مربی از چیزی در حدود ۱۵ تا ۲۰ هزار تومان برای چهار جلسه متفاوت است.

خوب است کمی هم

به فکر خودتان باشید

■ در انتخاب باشگاه و مربی‌تان دقت کنید. قیل از انتخاب، خوب تحقیق کنید. هیچ ایرادی ندارد که از چند نفر از ورزشکاران حاضر در باشگاه راجع به مدت زمان حضورشان در باشگاه، نتیجه‌ای که گرفته‌اند و اینکه کدام مربی بهتر است سوال کنید. حتی می‌توانید با سازمان‌های مربوطه برای دریافت اسامی باشگاه‌های معتبر تماس بگیرید. ■ نکته دیگر این است که به سن‌تان و نوع حرکات توجه داشته باشید. هر چند احتمالاً مربی به شما در اینکه کدام حرکت‌ها برایتان مناسب‌تر است کمک خواهد داد، اما خودتان هم مراقب باشید. وقتی حرکتی به شدت روی بدن‌تان فشار می‌آورد اوضاع عادی نیست. یادتان باشد

سال پنجم ■ شماره ۱۱۵۶ ■ یکشنبه ۱۹ دی ۱۳۸۹

پدیک ۱۵۵

■ پروفیسور حسین باهر



وقتی تبدیل به

«دیگری» می‌شویم

بدنسازي زمانی که از کارکرد اصلی خودش که همان حفظ سلامتی و ورزیدگی است، خارج شود، تبدیل به وسیله‌ای برای خودنمایی می‌شود. بدنسازی در این حال دیگر یک ورزش نیست بلکه تبدیل شده به یکی از زیرمجموعه‌های «خودنمایی». در اینجا یک مفهوم به نام «خوددیگربینی» مطرح می‌شود یعنی فرد خودش را آن طور که هست، قبول ندارد و سعی دارد آنچه دوست دارد را به خودش القا کند. مثلاً فرد به جای آنکه ورزش کند و باعث شود بدنش ورزیدگی را به طور طبیعی به دست بیاورد، به استفاده از آمپول‌ها و داروهایی که زیبایی اندام را به صورت غیرطبیعی برای فرد ایجاد می‌کنند، روی می‌آورد؛ داروهایی که بعد از مدتی، بخشی از قشر خاکستری فرد مصرف‌کننده را از بین می‌برد.

دومین مساله هم، وانمود کردن دیگری به جای خود است. مثلاً شخصی که دکتر نیست اما همه جا خودش را «آقای دکتر فلاّنی» معرفی می‌کند. یا مثلاً خانمی که زیبایی‌اش در حد طبیعی و معمولی است اما می‌خواهد به زور انواع و اقسام جراحی، خودش را زیباتر کند تا شاید جوان‌تر به نظر برسد. یا دختر جوانی که می‌خواهد هر طور که شده، خودش را به تیغ جراح سپارد و بینی ایرانی‌اش را که کاملاً به صورت ایرانی‌اش می‌آید، تبدیل کند به یک بینی فرنگی. در این حال، فرد زیبایی‌اش را خراب می‌کند تا مثلاً خودش را زیباتر کند. دو تا عامل عمده را می‌توان به عنوان دلیل چنین رفتارهایی ذکر کنم: اولین دلیل این رفتارها، کسر و کمبودهایی است که فرد دارد یعنی فرد در درون خودش احساس کمبود می‌کند و سعی می‌کند این محرومیت درونی را با ساختن یک ظاهر به نظر خودش ایده‌آل اصلاح کند.

دومین دلیل که از دلیل اول مهم‌تر است، وضعیت امروزی زمانه ماست که موجب می‌شود القائاتی از طرف جامعه به فرد منتقل شود. جامعه به افراد این حس را القا می‌کند که با ساختن چنین ظاهری می‌توانید برای خودتان بین دیگران جایی باز کنید. این القائات از طریق ماهواره و اینترنت و رسانه‌های مختلف و همین طور از طریق الگوبرداری‌های نادرست افراد از ورزشکاران و بازیگران به فرد منتقل می‌شود.

البته همه افراد به یک میزان تحت تاثیر این القائات قرار نمی‌گیرند و فرد اگر برای وجود خودش وزنی قابل باشد، برای این الگوبرداری‌ها وسوسه نمی‌شود.



می‌شود گفت افرادی که زود تحت تاثیر قرار می‌گیرند، «خودشان نیستند». در عرفان یک شعاری هست که به فرد می‌گوید «خودت باش». هر کسی باید سعی کند خودش باشد و آن خود را واقعی و حقیقی بداند. اگر هم قبولش ندارد باید برایش تلاش کند و خودی را که دوست دارد، بسازد و برای ساختن این خود هم از دیگران الگوبرداری نکند. من در این باره یک عبارتی را همیشه می‌گویم که «ترا می‌توانی خودت را بساز و از آن به بعد هم با خودت بساز». این مهم است که فرد، دیگران را مقصر عقابماندگی‌های خودش نداند و قبول داشته باشد که اگر دیگران تقصیری داشته‌اند، خودش هم مقصر بوده است. فرد تا حدی هم با تقلید این رفتارها ارضا می‌شود.

اول از همه خودش، ظاهرش را می‌پسندد و از داشتن چنین ظاهری خوشحال است. اما در نظر همه زیبا نمی‌نماید؛ تنها افرادی که مثل خودش هستند و مثل خودش می‌اندیشند از این ظاهر او لذت می‌برند. اما به قول معروف «متاع کفر و دین بی‌مشتی نیست/ گروهی این، گروهی آن پسندند» یعنی این افراد هم مشتری‌های خودشان را دارند.

بعضی از جوامع در مسیر خودشان به طرفی پیش می‌روند که موجب می‌شود نسل جوان تبدیل به آدم‌هایی «میان‌تپی» و «از درون خالی» شوند. جوامع عقب‌مانده از این مشکل رنج می‌برند و معمولاً می‌خواهند یک راه را به صورت میانبر بروند اما نباید این را فقط مختص این جوامع دانست چون در جوامع پیشرفته هم افراد عقب‌مانده اینچنینی پیدا می‌شوند.

مرحوم شریعتی می‌فرمود اگر می‌خواهی زن اندام‌نمایی کنده، به او اندیشه‌نمایی یاد بده. فرد اگر درونش غنی باشد و محتوا داشته باشد، نیازی نمی‌بیند که بخواهد دانملاً ظاهرش را بالا و پایین کند. کسری‌های درونی را باید با خوبی‌ها پر کرد و به این طریق باید جبران مافات کرد. فرد باید درون خودش را بسازد چون با ظاهرسازی فقط چند صبا‌حی توجه دیگران جلب می‌شود و بعد دیگر چیزی برای ارائه و جلب نظر باقی نمی‌ماند. دانستن دلیل بی‌توجهی به ساختن باطن هم خالی از لطف نیست.

ساختن باطن و درون، ساده نیست و کار می‌برد. مثلاً درس خواندن و تحصیل علم کردن، سخت و دشوار است اما ظاهر را می‌شود با صرف مدت‌زمان کوتاهی زیبا کرد. ۲۰ سال درس خواندن کجا و دو سه ماه وقت صرف ساختن ظاهر کردن کجا. این عادت به میانبر رفتن را در اقتصاد هم می‌توان مشاهده کرد. مثلاً فردی می‌خواهد به پول دست پیدا کند اما به جای رفتن از راه مشروع و تلاش برای دستیابی به پول، راه میانبر را می‌رود و تلاشش این است که از طریق یک روش غیرقانونی، ره صدها ساله را یک‌بش طی کند.

***استاد دانشگاه و کارشناس مستقل جامعه‌شناسی**

