

« حرکت »

در رویکرد هوش متعادل، جسم بسیار اهمیت دارد؛ چون ظرف روح است. به طور کلی در این رویکرد جسم را در سه بخش: احترام به جسم، مراقبت از جسم (بهداشت، تغذیه،....)، مهارت های جسمی؛ بررسی می کنیم.

در این مبحث در مورد حرکت و مهارت های حرکتی جسم صحبت می کنیم. حرکت جسمی یکی از عوامل مهم رشد است. بدون حرکت زندگی معنا ندارد. حرکت عامل اصلی تداوم نسل بشر است. عامل بقا بشریت و هستی است. انسان از بدو خلقت تا انتهای جهان به حرکت نیاز دارد. ما خیلی راجع به حرکت اطلاعات نداریم و حرکت را نمی شناسیم. در این مبحث خواهیم دید که بچه ها چه قدر نیاز به حرکت دارند. آن قدر حرکت را نمی شناسیم که جنب و جوش طبیعی بچه ها را هم غیر طبیعی می دانیم. و آن قدر از حرکت بی خبریم که ۳۰ درصد از بچه هایمان را بیش فعال می نامیم. چون ما فلسفه حرکت و عمق آن را نمیدانیم. رشد محور حرکت است. حرکت زمانی مفید است که در امتداد رشد باشد و در امتداد چهار مرحله ی مخروط باشد. حرکت در این راستا یک حرکت سازنده است. اگر در امتداد رشد نباشد و آشفته و بی جهت یا خلاف جهت باشد، حرکت مخرب خواهد بود. اگر حرکت را بشناسیم و مدیریت کنیم و از آن در جهت رشد استفاده کنیم، نیروی بسیار سازنده ای برای رشد خواهد بود و اگر ما نتوانیم حرکت را مدیریت کنیم، تبدیل به نیروی مخرب می شود.

مثل همیشه به سراغ کارکرد می رویم و اولین سؤال کارکرد که « چرا » است. چرا حرکت لازم است؟ چرا انسان و کودک باید حرکت کند؟ جواب های حاضرین: ارضاء حس کنجکاو، نیاز هایش را به دست آورد، تجربه کند، انرژی درونش را تخلیه کند، رشد کند، به خواسته هایش برسد، شناخت پیدا کند. آقای سلطانی: یکی از آفت های زیاد کتاب خواندن و کلاس رفتن همین است که مسائل ساده را برای خودمان پیچیده می کنیم و مسئله ساده حرکت را می بریم به فلسفه و شناخت گریبی و رفتار گریبی و حکمت و خرد و..... و آن را تبدیل به یک چیز عجیب و غریب می کنیم. گفتید کودک حرکت می کند که به نیاز هایش برسد، خوب مادران فداکار این کار را به خوبی انجام می دهند. و یا گفتید کنجکاو کند آیا واقعاً اجازه ی این کار را به آن ها می دهید؟

ما در این مبحث حرکت جسمی را بررسی می کنیم نه حرکت ذهنی را که می گوئیم کودک حرکت می کند تا به شناخت برسد. در حیطه ی جسم چرا کودک باید حرکت کند؟.... جواب حاضرین: خوب باید حرکت کند، برای بازی کردن.

آقای سلطانی: کودک و انسان باید حرکت کنند به چند دلیل:

انسان برای این که دستگاه گوارش سالمی داشته باشد باید حرکت داشته باشد. غذایی که می خوریم از بلع تا دفع در حال حرکت است و دستگاه گوارش در حرکت تنظیم می شود. بچه های امروزی غیر از معضل تغذیه ناسالم، دچار یبوست و رودل هستند.

۱- تنظیم سوخت و ساز بدن یا متابولیسم – متابولیسم سیستم تأمین انرژی بدن است. فرآیند سوخت و ساز یکی از شاهکارهای آفرینش است که چه قدر بدن هوشیارانه عمل می کند. یکی از معضلات ما با بچه ها چاقی است. یکی از علل چاقی نیز کُند بودن مکانیسم سوخت و ساز است. متابولیسم کُند باعث ذخیره ی چربی در بدن می شود چون بدن در این حالت قدرت سوخت و هضم چربی را ندارد. بدن هوشیار است. علت این که رژیم می گیریم و لاغر نمی شویم این است که چون بدن هوشیار است به محض این که غذا نمی خوریم و این محرومیت از یک حدی که می گذرد بدن اعلام قحطی می کند و شروع می کند به ذخیره کردن غذای دریافتی و توقف سوخت و ساز. به همین دلیل بچه های افریقایی شکم های گنده ای دارند. حرکت متابولیسم را سرعت می دهد و سوخت و ساز را بالا می برد، در نتیجه انرژی بیشتری در بدن آزاد می شود و بدن راحت تر کار می کند. حرکت روی کبد هم تأثیر مهمی دارد.

۲- گردش خون – حرکت باعث تشدید فعالیت قلب می شود و سرعت گردش خون را بالا می برد در نتیجه غذا رسانی به سلول ها را سرعت می بخشد.

۳- تناسب اندام و تقویت عضلات

۴- کمک به سیستم دفع سموم - حرکت در متعادل کردن این سیستم نقش به سزایی دارد. سموم بدن از سه راه دستگاه گوارش، تعریق و ادرار، مدفوع و سیستم لنفاوی دفع می شود. لنف از مسائل مهمی است که هر مادری باید آن را بشناسد. لنف یک مایع بخصوص در بدن است که کارش جمع آوری سموم و دفع آن هاست. خون به وسیله ی قلب پمپاژ می شود و در بدن حرکت می کند اما لنف در بدن ثابت می ماند به جزء در حرکت. صبح ها که از خواب بیدار می شویم کسل هستیم چون لنف حاوی سموم در بدن متمرکز شده اند اما با حرکت کم کم سرحال می شویم چون لنف هم حرکت می کند و سموم را از طریق کلیه و ادرار و تعریق دفع می کنند. سیستم لنفاوی در حرکت فعال می شود. به همین جهت نرمش صبحگاهی بسیار اهمیت دارد. صبح ها با انجام پیاده روی و نرمش سمومی را که بدن با کمک کبد در طول شب جمع آوری کرده، از طریق حرکت لنف و تعریق و روده ها دفع می کنیم.

۵- تنفس و کسب اکسیژن - حرکت باعث می شود که تعداد تنفس بالا برود و بدن اکسیژن بیشتری کسب کند.

این پنج دلیل همه موجب حفظ سلامتی بدن می شوند. موارد دیگری نیز وجود دارد که تخصصی هستند و در این محث فرصت پرداختن به آن ها نیست. بعد از سلامتی حرکت فوائد دیگری نیز دارد که از جمله آن ها کسب مهارت ها است. حرکت موجب کسب مهارت می شود. حرکت نکردن باعث افت مهارت های حرکتی می شود. یکی از مهم ترین اثر مهارت های حرکتی روی ساختار مغز و شکل گیری شبکه عصبی مغز است. اتصال های سیناپسی زیر ۱۲ سال شکل می گیرند و حرکت به تقویت این شبکه عصبی کمک می کند و باعث تقویت هوش می شود. پس اهمیت حرکت در این دوران مشخص می شود. ما بچه های باهوش می خواهیم اما مانع حرکت کردن آن ها می شویم. بچه ای که جنب و جوش ندارد، باهوش نمی شود. ممکن است خیلی حرف گوش کن باشد و خوب حفظ کند ولی باهوش نمی شود. هوش شناختی و هوش خلاق در حرکت کردن کودک شکل می گیرند نه در یک جا نشستن و تلویزیون تماشا کردن. پیازه دوره های رشد را به سه قسمت تقسیم می کند:

(۱) ۰ - ۲ سال دوره ی حسی - حرکتی

(۲) ۲ - ۶ سال دوره ی ادراکی - حرکتی

(۳) ۶ - ۱۲ سال دوره ی شناختی - حرکتی

همان طور که می بینید حرکت در همه مراحل وجود دارد. پس دوره ی حسی - خوابدنی نداریم، دوره ی ادراکی - نشستن نداریم. بچه ها در حرکت به شناخت می رسند و رشد شناختی پیدا می کنند. دست مغز دوم است و باید حرکت کند تا مغز رشد کند و حرکت عامل مهم رشد شناختی است.

حرکت باعث هماهنگی حواس و اعضاء و چشم و دست و گوش می شود. که همه ی این هماهنگی ها اثرشان در بزرگسالی مهم است و جلوه می کند. یکی از علل افت تحصیلی در ایران کم حرکتی بچه ها است. و مربوط به تجربه ی این بچه ها در صفر تا دوسالگی شان است؛ یعنی دوره ی حسی - حرکتی. چون در این زمان مانع حرکت او شده اند. وقتی مانع حرکت نوزاد می شویم، هوش شناختی رشد نمی کند و پایه ریزی نمی شود.

یکی دیگر از فوائد حرکت ایجاد مهارت استفاده از ابزار است. هنوز بزرگسالانی هستند که خودکار را صحیح در دست نمی گیرند. بچه های بزرگی هستند که هنوز بلد نیستند خودشان لباس بپوشند، چون مانع حرکت آن ها شده اند. خیلی از ننگه داری ها و دقت ها و کمک های بی مورد مانع حرکت بچه ها می شود. اگر می خواهید بچه ها رشد متعادل کنند یک رکن آن حرکت است.

فایده ی دیگر حرکت مهارت به دست آوردن نیازهای زیستی است. در دوره ی قبل از صنعتی شدن یا دوره سنتی، انرژی های فسیلی وجود نداشت. به جای زغال سنگ، نفت گاز و برق انرژی عضلانی حیوانی و انسانی بود. در نتیجه قدرت و مهارت جسمی برای کسب معاش و شکار و جنگ حرف اول را می زد. با شروع دوره صنعتی و پیدایش انرژی فسیلی و نیروی بخار و پیشرفت تکنولوژی اوضاع تغییر کرد، حرکت در انسان کم شد. جنگ ها از

سلاح سرد به سلاح گرم تبدیل شد و توانایی از دور جنگیدن به جای به میدان رفتن و تن به تن جنگیدن، پدید آمد. شکار به دامپروری تبدیل شد و تلاش جسمی برای تأمین معاش کاهش پیدا کرد. خمودگی ایجاد شد و مشکلاتی پدید آمد که متفکرین جوامع را به فکر فرو برد. برای جبران کم حرکتی " ورزش " وارد زندگی انسان شد.

در دوره ی ماقبل مدرنیسم، مفهوم زندگی « زنده ماندن » بود، قدرت جسمی و مهارت ها برای زنده ماندن صرف می شد. در دوره ی صنعتی مفهوم زندگی عوض شد و زندگی شد « مصرف ». در نتیجه ورزش هم در خدمت مصرف قرار گرفت. برای حفظ سلامتی باید ورزش کرد، ورزش های متعددی طراحی شد و همزمان علم هم پیشرفت کرد. در کل خاصیت دوره ی مدرن این است که هر کاری بخواهیم بکنیم، عاطفی، حفظ حرمت، بالا بردن هوش شناختی و یک سر آن ها در مصرف است. در مورد ورزش هم همین طور است.

اتفاقی که در گذار از سنتی به مدرن افتاد این بود که نگاه بشر تغییر نکرد. در دوره ی مدرن جنگ و تفکر جنگ سر جایش ماند، فقط شکلش عوض شد. در دوره ی سنتی گلابیاتورها وسط میدان می رفتند و با شمشیر می جنگیدند. در دوره ی مدرن امروزی انسانی تر شده و اسمش شده فوتبال. همدیگر را نمی کشند ولی در برده بودن بازیکن ها هیچ شکی نیست. فوتبالیست ها در اروپا مثل برده خرید و فروش می شوند. شکل جنگ ها انسانی تر شد اما تفکر جنگ و حذف سر جایش ماند.

در این مبحث حرکت را می خواهیم در قالب مدرن بررسی کنیم. در دوره ی سنتی ورزش ها در راستای رفع نیازها بود مثل سوارکاری، تیراندازی و شمشیربازی که همه برای شکار و جنگ بود. امروزه ورزش تغییر کرده و متنوع شده است. امروز برای رفع نیاز بدن به حرکت باید حتماً ورزش کنیم. بچه ها باید با ورزش آشنا شوند. ورزش حرکت را نظام می دهد و آن را از پراکندگی و آشفتگی، تبدیل به یک حرکت نظام مند و قانونمند و پیش رونده می کند. حال می پردازیم به این که چگونه ورزش از کودکی تا بزرگسالی انجام شود تا هر چهار بُعد مخروط انسان در آن دیده شود.

ورزش را به چند مرحله تقسیم کرده ام:

۱ – اولین مرحله که از نوزادی شروع می شود، شامل بازی است. بازی های حرکتی در دوران کودکی زیربنای همه ی مهارت های حرکتی در دوران بزرگسالی است. بازی های حرکتی در بچه های زیر ۶ سال لازم و واجب است چون باعث تقویت هوش و ادراک آن ها می شود.

۲- حرکات موزون مثل باله، یوگا، آکروبات و.....

۳- نرمش و ورزش های سبک مثل پیاده روی، دوچرخه سواری و نرمش های صبحگاهی

۴- ورزش های طبیعی، یعنی ورزش هایی که ما را به طبیعت نزدیک می کند مثل کوهنوردی، شنا، اسکی، پیاده روی در طبیعت و....

۵ – ورزش های قهرمانی مثل کشتی، بسکتبال، تنیس، ورزش های رزمی، فوتبال،

ما در این مبحث قصد آموزش ورزش نداریم بلکه قصد داریم مطلبی را بگوئیم که ممکن است هیچ جای دیگر گفته نشود و آن مطلب این است که بررسی کنیم ببینیم که ورزشی که انجام می دهیم در مسیر رشد هست یا نه؟ در کدام جهت است؟ به بالا می برد یا به پایین؟ مهم این است که بدانیم در چه جهتی داریم ورزش می کنیم؟ حرکت هایی که می کنیم ما را به سمت رشد هدایت می کند و بالا می برد یا باعث سقوط می شود و پایین می برد. این قسمت مهمترین بخشی است که می خواهیم راجع به آن صحبت کنیم؛ ما تا الان راجع به یکسری واژه که ما و فرزندان مان را به سمت رشد هدایت می کند، صحبت کردیم مثل: حرمت، احترام، سپاسگزاری، سادگی و ادب. ادب بیشتر به روش ها برمی گردد. در ورزش هم ادب وجود دارد. مثلاً ادب فوتبال این است که قوانین بازی را رعایت کنند، به داور احترام بگذارند و اگر ادب بازی را رعایت نکنند از داور اخطار می گیرند یا حتی از بازی اخراج می شوند. ارزش دیگری که در ورزش مطرح می شود و تا آخر دوره هم از آن صحبت خواهیم کرد، « اخلاق » است. اخلاق جمع خلق به

معنی خوی است. معمولاً با دو پیشوند خوب و بد می آید. اما در کل منظور ما اخلاق خوش است؛ اخلاقی است که ما را به سمت بالا می برد. اخلاق بد و بد اخلاقی را با کلمات دیگری به کار خواهیم برد.

اخلاق یعنی روش هایی که در جهت فطرت انسان است و ما را بالا می برد. اگر رشد را يك حرکت رو به بالا در مسیر کمال ببینیم، این مسیر با اخلاق علامت گذاری می شود و این جا است که تربیت معنا پیدا می کند. قبلاً گفتیم ۴ عامل مانع رشد بچه هاست: نظافت، نظم، تربیت و آموزش. این چهار عامل به خصوص تربیت را هم مثل بقیه ی مسائل در حرکت باید بررسی شوند. (منظور این است که این چهار عامل را هم باید دائم بررسی کنیم ببینیم چگونه آن هارا در زندگی خودمان به کار می بریم آیا ما را به سمت رشد هدایت می کنند یا به سمت پایین). تربیت و اخلاقی که مانع حرکت شوند، مخرب خواهند بود و دیگر تربیت و اخلاق به معنای ناب خودشان نیست. اخلاق و تربیت علامت گذاری جاده ی رشد هستند، ایمن سازی جاده هستند تا از جاده منحرف نشویم.

برای این که در مسیر درست باشیم و به بُعد الهی برسیم و از مسیر منحرف نشویم، باید موازین اخلاقی را یاد بگیریم. اگر به این موازین مجهز نباشیم یعنی در يك جاده ی کویری ب یعلامت قدم گذاشته ایم؛ ممکن است عبور کنیم و جاده را طی کنیم اما گم خواهیم شد. بای رسیدن به این بُعد الهی باید اخلاق داشته باشیم.

متأسفانه امروزه مکاتبی در این جریان های عرفانی امروزی به وجود آمده که مستقیماً به کائنات دعوت می کنند و ادعای بردن و اتصال به ماوراء می کنند و به مسائل دیگر و ابعاد دیگر زندگی و حلال و حرام هیچ اهمیتی نمی دهند. بدون اخلاق رسیدن به معنویت و کمال محال است. برای رسیدن به کمال باید معیار اخلاقی داشته باشیم و مسائل اخلاقی را باید رعایت کنیم.

مسئله ی اخلاق در ورزش از بدو تولد شروع می شود و باید اخلاق در حرکت و ورزش را در کودک پایه گذاری کنیم. اگر می خواهیم فرزندانمان به خردمندی برسد، اخلاق را باید رعایت کنیم. دو مسئله ی اخلاقی در ورزش وجود دارد که به وسیله آن ها می توانیم بسنجیم که ورزشی که انجام می دهیم اخلاقی است یا خیر؟

۱- رقابت و تفکر رقابت – تفکر رقابت يك تفکر ضد اخلاقی است. ما رقابت سالم و سازنده نداریم، رقابت اخلاقی نداریم. هر نوع رقابتی ضد اخلاقی است. جالب است که ما رقابت را به معنای حذف شدن يك طرف می دانیم ولی در فرهنگ لغت به معنی نگرهبانی و مواظبت است. رقیب یعنی نگرهبان، پاسبان، کسی که محافظ است. رقبا یعنی کسانی که از یکدیگر محافظت می کنند. تقارب یعنی نزدیک شدن، رقابت یعنی پاسبانی کردن و نزدیک شدن. پس اصلاً به معنای حذف شدن و حذف کردن نیست. آن کلمه ای که معنای که معنی حذف می دهد، « نزاع » است. از نزاع می آید یعنی کردن و گرفتن چیزی که در دست طرف مقابل است. حذف در نزاع است. در دنیای مدرن شکل نزاع را عوض کرده اند و رقابت را تغییر مفهوم داده اند و به جای نزاع به کار می برند. در میدان های رقابت تنازع بقا وجود دارد. يك طرف برای حفظ خودش باید دیگری را حذف کند. شاگرد اولی یعنی تنازع بقا. برای بودن در يك مکان یا يك مقام یا يك معشوقه و، بقیه باید حذف شوند. رقابت با مفهوم تنازع بقا، يك مخروط و يك تفکر سرازیر و رو به پایین است.

در مخروط برعکس، محدودیت وجود دارد. پس تنازع بقا به وجود می آید، برای دو نفر جا نیست، يك نفر باید بماند. اما در مخروط روبه بالا، نامحدود است جایی برای نزاع نیست. چه چیزی می خواهی که در این بیکران هستی و بی نهایتی به دست آوری که به تونداده باشند. در این فضای نامحدود لازم نیست بجنگی، تنازع وجود ندارد. در مسیر رشد تنازع معنا ندارد چون رشد من مانع رشد شما نیست و رشد شما هم مانع رشد من نیست. اما در تفکر مادی چرا هست همه مانع یکدیگرند. در تفکر مادی فقط يك شاگرد اولی می خواهیم، يك کاپ قهرمانی می خواهیم. رقابت های دنیای امروزی همه تنازع بقا هستند چون اگر به معنای واقعی رقابت بودند، تفکر رقابت یعنی مواظب بودن، همراه بودن و نگاهبان بودن از یکدیگر.

۲- مسابقه – در فرهنگ لغت مسابقه ریشه در سبق دارد به معنی گذشته. سبقت یعنی فاصله گرفتن از گذشته، پیشی گرفتن از قسمتی که عقب مانده است. یعنی هر کسی برای رشد با خودش مسابقه دارد. من در جای فعلی ایستاده ام، حرکت می کنم به جلوتر، یعنی از آن جایی که بودم سبقت می گیرم. حالا همه در کنار هم می رویم، یکی سرعت

بیشتری دارد و یکی سرعت کمتر اما همه به سمت يك نامحدود بالاي مخروط مي رويم. در اين نامحدود چیزی نیست که من بردارم و به شما نرسد و یا شما بردارید و به من نرسد. در دنیای امروزی ما برای مسابقه جایزه می گذاریم و مخروط را برعکس می کنیم. چون جایزه يك عدد است، پس هر کس سبقت گرفت به آن می رسد. این حالت مسابقه نام ندارد بلکه محاربه است. اگر من می خواهم که به آن جایزه برسم پس شماها نباید برسید. در صورتی که نفس مسابقه این نیست. اگر مخروط ما روبه بالا باشد سبقت گرفتن خیلی هم عالی است. مثلاً در دین ما گفته شده که در سلام کردن سبقت بگیرد و سعی کنید زودتر سلام کنید.

زندگی همه ی بزرگان، علما و دانشمندان را در همه ی دنیا نه فقط ایران، مطالعه کنید، مسلمان و غیر مسلمان، همه ی استادان معنوی کمک می کنند که شاگردانشان سبقت بگیرند و جلوتر روند. شمس تبریزی هر چه داشت به مولانا داد و رفت. مسابقه محاربه نیست اما ما با جایزه آن را تبدیل می کنیم به محاربه.

۳- جایزه - يك مسابقه معنوی و اخلاقی با جایزه به يك کار ضد اخلاقی تبدیل می شود. چرا جایزه؟ (منظور جایزه مادی و بیرونی است). ما دو نوع جایزه داریم، درونی و بیرونی. جایزه بیرونی يك بازی مخرب است. جایزه باید درونی باشد. يك کودک متعادل باید لحظه به لحظه از خودش جایزه بگیرد. و همه ی انسان ها باید هر لحظه از خودش و درون خود جایزه بگیرند. انسان ها در درون خودش باید از خودش سپاسگزار می کنند. چرا منتظر سپاسگزاری از بیرون هستیم؟ چون از درون سپاسگزار خودمان و خدای خود نیستیم. چرا منتظر جایزه از بیرون هستیم؟ چون از درون به خود جایزه نمی دهیم. در نتیجه حال ما بد می شود از دیگران متوقع و طلبکار می شویم. تخریب می شویم و تخریب می کنیم. به این گونه يك حرکت ورزشی را از فایده های آن چشم پوشی می کنیم و آن را تبدیل به فرآیند ضد اخلاقی می کنیم.

رابطه ی برنده / برنده یعنی در کنار هم بودن. محاربه در رابطه ی برنده / بازنده است. یکی از حاضرین پرسیدند: اگر تفکر رقابت را حذف کنیم، انگیزه از بین نمی رود؟ بچه ها بی انگیزه نمی شوند؟

جواب آقای سلطانی: حتماً انگیزه از بین می رود و حتماً بچه ها بی انگیزه می شوند؛ ولی کدام انگیزه؟ انگیزه ی خشونت، محاربه، جنگ، حسادت، چشم و هم چشمی. آری همه این انگیزه ها پایین می آیند و به جایش انگیزه هایی که انسان را در مسیر رشد بالا می برند و انگیزه جایزه از درون تقویت می شوند. انسان میل به بی نهایت دارد در این حالت انگیزه ی رشد تقویت می شود بدون این که مقایسه ای در کار باشد. من خودم را نسبت به مبدأ می سنجم نه نسبت به بغل دستی ام. و چه کار می توانم کنم که همه رشد کنند.

پیروزی و کامیابی شوق و ذوق دارد و باعث شادمانی می شود پس این شوق را باید به سمت معنویت و مسیر رشد هدایت کرد. کمال طلبی متعلق به انسان است وقتی معنوی باشد هم خودت بالا می روی و هم دیگران را بالا می ببری، اما اگر مادی باشد، نه خودت بالا می روی و نه دیگران را بالا می ببری. در راه رشد و معنویت، انگیزه مسئولیت در من تقویت می شود و انگیزه نزاع و چشم و هم چشمی و حسادت و... جنگ پایین می آید. جنگ حتماً نباید بین ملل باشد بلکه حتی جنگ درون خودمان نیز کم می شود.

ممکن است در این مسیر بی هویت شویم و میل نداشته باشیم که در کنکور و رقابت ها وارد شویم و مدال بگیریم، بلکه این انگیزه ها را از دست می دهیم اما انگیزه هایی را به دست آوریم که هرچه بیشتر ما را به سمت رشد و مبدأ هدایت کند.

حاضرین در جلسه: اگر رقابت نباشد پیشرفت نخواهد بود؛ آقای سلطانی: قبلاً هم گفتیم اگر در فضای مادی و مخروط برعکس باشیم، بلکه پیشرفت نخواهد بود و دیگر به رقابت احتیاجی نیست چون رقابت در مفهوم یعنی با هم بودن و در این فضا همان محاربه جواب گو است.

در فضای مادی تنازع بقا کافی است چون در مخروط برعکس و تفکر مادی فضا محدود است و اگر همدیگر را حذف نکنیم، حذف می شویم. شکی در آن نیست. اما در فضای معنوی و مخروط رو به بالا، فضا برای همه هست و انگیزه در این جا رشد فردی و اجتماعی است نه حذف.

حاضرین: اگر در فوتبال حذف نباشد دیگر مزه ندارد؟ آقای سلطانی: فوتبال يك بازي زیبا است و در عرصه مهارت هاي حرکتي و هماهنگي بين اعضا و غيره بسيار کامل است به خصوص که روي چمن سبز هم هست همه چیز آن عالیست اما به شرطی که آخر بازي گل ها را بشمارند و بازیکنان یکدیگر را ببوسند و بروند. و همه تیم ها و مربی ها آخرین دستاوردهایشان را باهم به اشتراك بگذارند. در این حالت شور و هیجان گلابدیتوري از بین می رود و به جاش آرامش معنوي می آید.

چرا ورزش کوهنوردي این همه جنجال و طرفدار ندارد؟ چرا المپیک کوهنوردي نداریم؟ چون تماماً ورزش انسانی – الهی است. همه به هم کمک می کنند که بالا بروند به سمت هدف. کوهنوردي انسانی ترین ورزش است. ما عرصه ي رقابت و حذف بين المللي را در المپیک، به عرصه ي همکاری و برادري تعبیر می کنیم. کجاي این مسابقات همکاری و برادري است؟ آیا تمام تیم هایی که از المپیک برمي گردند شاد و سرحال هستند؟ مردم کشورهایی که قهرمان پروري کردند و فرستادند المپیک همه راضي و خشنود هستند؟ چقدر مردم جهان بعد از مسابقات قهرماني دچار درگیری هاي مختلف کوچه و خیابان و رسانه و روزنامه ها می شوند؟ کجاي این هیاهوها پیشرفت و برادري است؟ بلکه يك جشنواره جهانی حذف و کشتار است اما با ظاهر انسانی. در مقابل ما مسلمان ها يك المپیکداریم به نام حج. مهم نیست که تو كي هستی؟ چه مقامي داری؟ همه با هم به سمت يك هدف می روند. دنیا می تواند از حج الهام بگیرد.

هر نوع المپیادی که حذف در آن وجود داشته باشد و در کل تفکر حذف ضد اخلاق است. همه دین ها انسان را به سمت بالا هدایت کرده اند و در هیچ کدام تفکر حذف وجود ندارد. در هیچ دینی گفته نشده که همنوعت را حذف کن. از اول بشریت تا امروز همه ي ادیان دعوت به بی نهایت و نامحدود می کنند که در آن برای همه جا هست، کرده اند.

تفکر حذف را از بچه ها بگیرد. یادمان باشد بچه هاي ما در عصر خرد زندگی می کنند. بچه هاي شما در دنیاي شما زندگی نمی کنند. اگر جلوي رشدشان را بگیرد آن ها را در سطح پایین نگه داشته آید. دنیاي آینده دنیاي خرد و معنویت است. جهان به سرعت به سمت معنویت پیش می رود و ما آن قدر درگیر بحران ها هستیم که این علانم را نمی بینیم. ما نیاز به آموزش اخلاق و ادب برای فرزندان مان داریم.

رقابت برای تنازع بقا و محاربه به جاي مسابقه، در رابطه ي بين انسان ها اثر منفي دارد. ما در بحث ارتباط يك چهار راه داریم:

برنده/برنده برنده/بازنده

بازنده/برنده بازنده/بازنده

تفکر حذف رابطه ي بازنده – برنده به وجود می آورد و بالعکس. این رابطه، جنگ و نزاع است فقط يك طرف باید پیروز شود. در این رابطه برنده وجود ندارد، همه بازنده هستند. زندگی قهرمان هاي ورزشي را نگاه کنید زمانی که دیگر مقام و مدال نداشتند، افسرده و سرخورده شدند. در طول ورزش ایران فقط يك تختي را داشتیم که در مسیر انسانی و اخلاقي پیش رفت. در مسابقه اي که حریف خارجي او دست چپش آسیب دیده بود تا آخر زمان بازي تختي به دست چپ او دست نزد. این مطلب را همین حریف خارجي او در مراسم تدفین او اذعان کرد. و در مسابقه اي دیگر که حریف او تازه کار بود و در مقابل او به لرزه افتاده بود، تختي بازي را مساوي تمام کرد. در افسانه ها نیز پوریای ولي را داریم که قبل از مسابقه اي برای خواندن نماز به مسجد رفت و در آن جا دعای مادر حریفش را شنید که برای برنده شدن فرزندش دعا می کرد و پوریا در میدان شکست خورد تا دعای آن مادر مستجاب شود.

ما این تفکرات اخلاقي را در فرهنگ خودمان فراوان داریم فقط باید آن ها را گسترش دهیم. در رابطه ي برنده / بازنده همه بازنده هستند چون هر برنده اي هم اضطراب باخت دارد. هر صاحب عنواني نگران است که مبادا روزي آن مقام و عنوان را از دست بدهد. هر بازنده اي هم تحقیر شده و سرخورده است. پس هر دو طرف بازنده هستند. هرگز در مقابل يك بازنده، يك برنده وجود ندارد. تا زمانی که يك بازنده در دنیا وجود دارد کل بشریت بازنده است. این المپیادها بشریت را بازنده می کند. چون اگر به بشریت آسیب نمی زد، اوضاع جهان امروزه این قدر بحرانی نبود. بچه هایمان را با تفکر رقابت بزرگ نکنید.

برای به دست آوردن مهارت های حرکتی چه کنیم؟

• بازی – زیربنای سلامت جسمی و رشد جسمی و مهارت ها بازی است. بازی را جدی بگیرید. عمر بازی به اندازه ی عمر بشریت است و تا آخر بشریت باقی خواهد ماند. بازی برای کودک تمرین زندگی است. از نوزادی شروع می شود. برای بازی های حرکتی برنامه و نظم داشته باشید. اگر بچه ها نظم حرکتی نداشته باشند، ذهن آن ها آشفتگی می شود و دچار پراکندگی می شوند و بی دلیل وول می خورند. چون بچه ها تحت فشار سائق هستند، بدنشان باید حرکت کند ؛ و این وظیفه ما است که به این حرکت جهت دهیم. اگر نتوانیم کودک دور خودش می چرخد. مثل شیلنگ آبی که تحت نیروی سائق آب دور خودش می چرخد و اگر آن را در دست بگیریم هدر می رود. اگر برای حرکت بچه ها برنامه نداشته باشیم، آشفتگی می شوند و دچار ناهنجاری های رفتاری می شوند. بعد به آن ها برچسب بیش فعال می زنیم. این بچه ها بیش فعال نیستند بلکه نظم ذهنی و نظم حرکتی ندارند. حرکات و بازی هایشان سازمان یافته و هدایت شده نیست.

بازی : هر فعالیتی برای کسب شادی و نشاط است. بچه ا بازی می کنند که به شادی و نشاط برسند. خانه را تبدیل به پادگان نکنید و بعد از خواندن این مطالب از فردا يك سوت دستتان بگیرید و بچه را وادار به حرکات ورزشی کنید. بازی باید بده و بستان عاطفی و هیجان مشترک عاطفی باشد.

• بازی های تعادل و توازن – راه رفتن روی چوب تعادل، لبه باغچه، لبه جوب و ... چه قدر به بچه ها گفته اید که "اونجا راه نرواین راه صاف را برای من و شما ساختند"؟ کودک به هدایت فطرت و سائق رشدش روی لبه ها راه می رود ما به او می گوئیم "بی تربیت" چون نه ادب بازی را بلدیم و نه اخلاق بازی را بعد هم به او فرمان می دهیم که "بیا پایین"

• بازی های پریدنی – بالش خونه به چه درد می خوره؟ فقط خوابیده؟ يك استفاده دیگر آن اینه که چندتا از آن ها را بچینید روی زمین، مثل سنگ های رودخانه تا بچه از روی آن ها بپرد و به بازی شور و هیجان بدهید و به او بگوئید اگر زمین بیفتد خیس می شود. (حصارهای ذهنی را بشکنید و از خودتان در زمینه بازی ابتکار به خرج دهید ما در این جا فقط مثال می زنیم چون ما به عنوان بزرگسال فکر می کنیم که رختخواب فقط برای خوابیدن است اما کودک بیش از چند نوع استفاده برای آن تعریف می کند.) پریدن روی تشک، تخته پرش، میل و ماهیچه های کودک با پریدن تقویت میشود. مادری که حتی فقط پنج دقیقه با کودکش همراهی می کند وبا او بازی می کند بدون کلام به او می گوید که دوستش دارد و کودک بسیار عالی حس را درک می کند.

• بازی هایی که هماهنگی حواس و اعضا را ایجاد می کند – مثل پرت کردن های هدف دار، بسکتبال، دارت، شوت کردن، خیلی وارد مصرف نشویم حتی می توان يك سطل گذاشت و با روزنامه باطله گوله درست کرد و بیندازیم داخل سبد یا سطل. چه قدر گله و شکایت می کنید که کودک من همه چیز را پرت می کند و اصلاً رفتار عادی ندارد، چه قدر به این بچه گفته اید " نکن، پرت نکن" درست خلاف قانون آفرینش عمل کرده اید. سائق کودک به او می گوید پرت کن اما ما جلوی نظام آفرینش می ایستیم و می گوئیم پرت نکن. بای تقویت پرت کردن کودک برنامه داشته باشید. به بیابان و کنار رودخانه بروید و همراه کودک سنگ پرت کنید. فضاهای مناسب، متناسب با وضعیت زندگی های خود برای کودک فراهم کنید. چه قدر از تف کردن بچه ها شاک می هستید. و به او می گوئید نکن زشته. کی گفته که تف کردن زشته؟ پس کودک آب اضافی دهانش را چه کار کند؟ او را ببرید دستشویی یا حمام يك لیوان آب هم ببرید و با هم تف کنید ببینید که کودک چقدر آرام می شود با او صحبت کنید که هر وقت دلش تف کردن خواست می تواند از شما بخواهد او را همراهی کنید مطمئن باشید بعد از مدتی کوتاه تمام می شود. با این کار ادب تف کردن را به او آموزش می دهید که فقط در حمام و دستشویی مجاز به این کار است. اما ما ادب ما اصلاً انجام ندادن آن است.

• بازی در پارک – پارک فقط تاب و سرسره نیست بلکه خاک بازی و گل و برگ و درخت و وسایل و هوا و هم هست.

• سایه بازی – یکی از جذاب ترین بازی ها برای بچه ها است. توی آفتاب با سایه ها بازی کنید. مثلاً با سایه موی سرش را بکشید یا به شما لگد بزند و شما جیغ بزنید، شکل بسازید و

• توپ بازی - توپ بزرگ و کوچک، عضلات ریز بچه های ما خیلی تقویت می شود ولی ماهیچه های درشت شان تقویت نمی شود. از توپ برای تقویت این عضلات درشت استفاده کنید.

مهم این است که این بازی ها را به رقابت تبدیل نکنیم. ببینیم من زرنگ ترم یا تو؟ کی زودتر غذاشو تموم می کنه؟ حذف و محاربه را وارد بازی های با بچه ها نکنیم. برای این بازی ها برنامه ریزی کنید و در این بازی ها بچه ها را حمایت کنید که خطری تهدیدشان نکند. کمک نکنید، چوب زیر بغل برای بچه ها نشوید، خودتان را تحمیل نکنید. روی خط تعادل بایستید.

• بازی و مهارت های زندگی - با بچه هایتان پیاده به خرید بروید. چه اشکالی دارد که کیسه های خرید را نفس زنان و عرق ریزان همراه فرزندمان به خانه بیاوریم تا آن ها تلاش و تقلا در زندگی را حس کنند و ببینند. یکبار هم شده این کار را بکنید و ببینید بچه هایتان چه لذتی می برند. در کارهای خانه و تهیه غذا بچه ها را مشارکت بدهید بهترین بازی برای آن هاست و خیلی خوب انرژی آن ها را تخلیه می کند. و اعتماد به نفس شان را بالا می برد. بعدها که این کودک بزرگ می شود خواهد توانست به تنهایی از پس کارهای خودش برآید، خرید کند سختی نکشد.

• حرکات موزون و رقص و یوگا - رقصیدن به معنای عبادت نه جلف بازی. اگر موازین اخلاقی نداشته باشد فجایع امروزی را به بار می آورد. رقص هنر است. هنر به ملکوت متصل است. هنر با بی اخلاقی میانه ندارد. حرمت تن را به یاد داشته باشید، تحت عنوان هنر اجازه ندهید به جسم فرزندتان بی احترامی شود. مواظب باشید فرزندتان دلبری و لوندی و جلب توجه یاد نگیرد. دلیلی نداره که چون به کلاس رقص میره در هر مهمانی و هر جمعی بای همه برقصد مگه برای رقاصی به کلاس می فرستیدش؟

در این کلاس ها هم باید اخلاق و ادب حضور داشته باشد. یکی دیگر از آسیب های بزرگی که دنیای مدرن به بشریت زده است، حذف اخلاق و حذف حرمت تن چه برای مرد و چه برای زن بوده است

با بچه ها در هر سنی که هستند برنامه پیاده روی داشته باشید. در ضمن منظور ما این نیست که بچه ا در تیم ها شرکت نکنند بلکه بچه ها باید اخلاق و ادب ورزشی را در جهت رشد معنوی یاد بگیرند. بچه ها به خصوص پسرها دفاع کردن را باید یاد بگیرند و اجازه ندهند کسی به آن ها حمله کنند و هرگز خود به کسی حمله نکنند. گاهی به عنوان دوری بچه ها از خشونت آن ها را منفعل بار می آوریم. حس دفاع از پسران را نگیرید حتی تقویت کنید. روی خط تعادل حرکت کنید و نگذارید تهاجم را یاد بگیرند.

• تنفس - یکی از جنبه های مراقبت از جسم، تنفس است. ما بدون آب و غذا برای مدتی می توانیم زنده بمانیم ولی بدون هوا دو دقیقه هم دوام نمی آوریم. تنفس خیلی مهم است و مکمل تغذیه است و نتیجه حرکت. یکی از چراها و کاربرد حرکت، تنفس است. دو عامل هوا و مهارت در تنفس مهم است.

اکسیژن برای فعالیت مغز حیاتی است. اگر فعالیت مغزی دارید حتماً باید تنفس صحیح داشته باشید و از هوای آزاد و اکسیژن خالص و قند طبیعی استفاده کنید. بزرگترین منبع تولید اکسیژن، طبیعت است. و انسان مشغول نبود کردن طبیعت است.

برای مهارت تنفس باید ریتم زندگی مان را تغییر دهیم. ما زندگی های شبانه طولانی داریم در حالی که از غروب تا نیمه شب آلوده ترین ساعت های زندگی شهری هستند. ما هم درست در این ساعات از روز در بیرون هستیم. در حالی که سر شب باید خانه باشیم تا در معرض این آلودگی ها قرار نگیریم. در ساعت های اوج ترافیک و آلودگی هوا و صوتی و انرژی های منفی بیرون نروید و کودکان را هم نبرید. به آرامی ریتم زندگی را عوض کنید، طلوع روز بیدار شوید. طبق طب های سنتی همه دنیا باید ۲ ساعت قبل از نیمه شب و ۳ ساعت بعد از نیمه شب در تاریکی مطلق در خواب باشیم تا کبد بتواند به درستی عمل کند. و از طلوع خورشید تا غروب حتماً بیدار باشیم چون انرژی کائنات و طبیعت در این ساعات آزاد هستند.

نفس عمیق کشیدن و تنفس در هوای سالم را به بچه ها یاد بدهید.