

پژوهشی در تربیت بدنی



نوشتهٔ مائو تسه دون | ترجمهٔ زنجره





دَر گَندهُ مزار زَنجَرِه می خوانند...



یادداشت مترجم

جامعه‌شناس فرانسوی، مارسل موس، در جستاری ناتمام و از قضا صمیمانه درباره «فَنّ بدن‌ها»، جستاری که بعدها، بی‌آن‌که خود موس شاید قصدی چنان بلندپروازانه داشته باشد، به یکی از متون بنیان‌گذار در انسان‌شناسی بدن و نشانه‌معناشناسی بدل شد، کوشید نشان دهد که جامعه چگونه با سماجی تاریخی و فراموش‌شده، رَدّ خود را بر بدن آدمی حک می‌کند. مثال‌های او عمدتاً از جنس همان وقایع روزمره‌ای‌اند که در نگاه نخست عاری از اهمیت نظری جلوه می‌کنند: تغییر شیوه‌های شناکردن و دویدن مردم در طول زندگی‌اش؛ یا رویداد عجیب در جنگ جهانی اول که هر بار با جابه‌جایی هنگ‌های انگلیسی و فرانسوی در سنگرها، ناگزیر باید هشت‌هزار بیل تعویض می‌شدند، زیرا دو قوم ظاهراً هم‌پیمان، دو «فَنّ» متفاوت برای کندن زمین داشتند. همین نمونه‌ها، نزد موس کارکردی بنیادی پیدا می‌کنند؛ نشانه این‌که بدن انسان، نه فقط عضوی طبیعی، که شیئی فَنّی است که در جریان عمل روزمره، آموخته، تراشیده و تثبیت می‌شود.

از همین نقطه است که تفاوت شیوه به‌کارگیری بدن میان جوامع مختلف و میان گروه‌های اجتماعی متمایز از حیث سن، جنس، منزلت، امکانات یا حتی مُد، معنای نظری پیدا می‌کند. نسل جدید انسان‌شناسان و نظریه‌پردازان معنا نیز به این بحث افزوده‌اند که بدن، افزون بر کارکرد فَنّی‌اش، «نخستین طبقه‌بندی‌کننده طبیعی» و سرچشمه ناب نماد در حیات انسانی است؛ ابزاری که از رهگذر آن، استعاره، نشانه و ارتباط نمادین امکان ظهور می‌یابند.

با این همه، موس، همچون تلقی سوسور از نشانه، فنون بدن را اساساً دل‌خواهی می‌دانست؛ مقید تنها به حدودی فیزیولوژیک و شاید گرایشی تکاملی به افزایش کارایی؛ اما طی سال‌های اخیر، تلاش‌هایی در علوم اجتماعی شکل گرفته که خواسته‌اند کالبدشناسی سیاسی بدن را در مقام بدیلی تاریخی صورت‌بندی کنند؛ رویکردی که در آن، فنون بدن و تجربه‌های زیسته، آگاهانه‌تر در پیوند با تاریخ تفسیر می‌شوند. در این میان، فوکو استدلالی رادیکال طرح کرد؛ این‌که مدرنیته تنها هنگامی قابلیت بسط یافت که بدن‌های انسانی را تنبیه‌پذیر و مطیع سازد و این دقیقاً در همان

لحظه‌ای رخ داد که قلمرو سیاست، به طرز بی‌ظواهر پارادوکسیکال، دموکراتیزه می‌شد. جانب تاریک این دموکراتیزاسیون، همین تولید بدن‌های مطیع بود.

فوکو در این بستر، صرفاً به جوامع ذاتاً انضباطی یا حوزه‌های بدیهی نظم (نظیر ارتش) ارجاع نمی‌دهد؛ او وضعی تعمیم‌یافته از سلطه در جهان پسا‌روشنگری را ترسیم می‌کند که در آن کارایی و فرمان‌برداری از یک‌دیگر جدایی‌ناپذیرند. این شیوه نوین مراقبت و انضباط، چه از حیث ماهیت و چه از حیث مقیاس، تفاوتی چشم‌گیر با انضباط دیرینه صومعه‌ها و ارتش‌ها و کارگاه‌ها و نظام‌های رعیتی دارد؛ گسستی که به نظر فوکو آن را باید در تمایز میان دو نوع انضباط جست: یکی انضباط‌دادن دیگران و دیگری آیین‌های خود-انضباطی؛ دو صورت‌بندی تاریخی متمایز که یکی بدن را در خدمت نظم می‌خواهد و دیگری در خدمت تزکیه.

این طرح فوکویی تأثیری ژرف بر رشته‌های نوظهور و نهادهای مدرن گذاشت: روان‌پزشکی، جرم‌شناسی، بهداشت عمومی، تعلیم و تربیت، و نیز بیمارستان، مدرسه دولتی، زندان و تیمارستان. نهادهایی که در آن‌ها بدن‌های انسانی اغلب بی‌آن‌که خشونت آشکار اعمال شود، منضبط می‌شوند. با این حال، این الگو، به‌رغم قوتش، تنها یک مسیر مفهومی ممکن را پیش پای ما می‌گذارد؛ مسیری که خود اسیر دوگانه ذهن/بدن پسا‌روشنگری است و از همین رو، امکان تصور جهان‌بینی‌هایی بدیل را - که در آن نسبت «بدن» و «جامعه» در افقی دیگر سامان می‌یابد، از پیش محدود می‌کند.

«پژوهشی در تربیت بدنی» در شماره آوریل ۱۹۱۷ مجله انقلابی «جوانان نو» با نام مستعار «دانشجوی بیست‌وهشت‌خطی» منتشر شد. سال‌ها تنها متن کامل پیش از ۱۹۲۳ مائو که در دسترس پژوهشگران غربی بود، همین مقاله بود؛ و این کمبود، جایگاه اثری را که در اصل در مقایسه با آثار سترگ دیگرش چندان برجسته نبود، تعمیق کرد. انتشار با نام مستعار نیز، با آن‌که مائو در هونان پیشاپیش به‌عنوان رهبر دانشجویان شناخته شده بود، خود نشانه‌ای از وضعیتی پیچیده است که مقاله را در بستر واقعی‌اش قابل تأمل‌تر می‌کند. این متن چشم‌اندازهایی از آموزه‌ها و تأثیراتی فراهم می‌آورد که مائو در نخستین سال‌های جنبش چهارم ماه می،

پیش از ورود قاطعانه مارکسیسم به چین، در معرض آن بود؛ و نیز گوشه‌هایی از تجربه‌های زیسته و منش شخصی او را بازمی‌تاباند؛ امری که بعدها بر ساخت «مانویستی» مارکسیسم-لنینیسم اثر گذاشت.

«پژوهشی در تربیت بدنی»، برخلاف ظاهر عملی و «غیرفلسفی» اش، متنی دشوار است؛ آکنده از ارجاعات کلاسیک و نوشته‌شده در سبکی ادبی که حتی نسبت به بسیاری از نویسندگان «جوانان نو» پرفروغ‌تر و ثقیل‌یافته‌تر است. این نخستین اثر منتشرشده مانو بود و شاید او بیش از هم‌نسلان اهل قلم‌اش نیاز داشت توان ادبی خود را تثبیت کند. با توجه به خاستگاه اجتماعی فردستش، این تکلف ادبی معنایی مضاعف پیدا می‌کند.

مجله «جوانان نو» که پایگاه اصلی این مقاله بود، نماد «غربی‌سازی همه‌جانبه» در چین اوایل قرن بیستم تلقی می‌شد: حمله به مؤلفه‌های «سرشت ملی» چینی‌ها، نقد بی‌امان کنفوسیوسی‌گری، و تأکید بر «علم» و «دموکراسی». مانوی جوان شیفته دو تن از نویسندگان پرآوازه آن، هوشی و چن دوکسیو، بود و بعدها به اسنو گفت که ذهنش آمیزه‌ای غریب از لیبرالیسم، اصلاح‌طلبی دموکراتیک و سوسیالیسم اتوپیایی بوده است. باین حال، جالب آن‌که همین تأثیرات غربی، در متن «تربیت بدنی» چندان آشکار نیستند. ارجاعات او عمدتاً چینی‌اند و حتی کنفوسیوس، در دوره‌ای که ضدکنفوسیوسی‌گری در اوج بود، گهگاه با نگاهی مثبت ظاهر می‌شود. الگوهای پسندیده او نیز مجموعه‌ای از دولتمردان و دانشوران کنفوسیوسی‌اند که تنها اشتراکشان تأکید بر تحرک و هنرهای رزمی است.

در روایت‌های هم‌دوره، مانو و یارانش، ملهم از استاد محبوبشان یانگ چانگ‌چی، تعهدی افراطی به تربیت بدنی داشتند؛ چنان‌که روایت‌هایی از راه‌پیمایی‌ها، دوش‌های برهنه زیر باران و شنا در آب‌های یخ‌زده در زمستان، گویای نوعی ریاضت جسمانی است که حتی در میان رادیکال‌ترین هواداران تربیت بدنی نیز نامعمول بود: «در تعطیلات زمستان، از میان مزارع، بالا و پایین کوه‌ها، بر امتداد دیوارهای شهر و از عرض نهرها و رودها راه می‌رفتیم. اگر باران می‌آمد پیراهن‌ها را درمی‌آوردیم و می‌گفتیم حمام باران. وقتی آفتاب تند بود باز پیراهن‌ها را درمی‌آوردیم

و می‌گفتیم حمّام آفتاب. در بادهای بهاری فریاد می‌زدیم که این ورزش تازه‌ای است به نام باد-تن‌شویی. در هوای سرد در فضای باز می‌خواستیم و حتی در ماه نوامبر در رودخانه‌های یخ‌زده شنا می‌کردیم. همه این‌ها را تحت عنوان پرورش بدن انجام می‌دادیم». اما این افراط، در سطح گفتمانی، کاملاً در امتداد خط فکری «جوانان نو» قرار می‌گیرد؛ به این جهت که «جوانان امروز» بارها ضعف جسمانی جوانان چینی را عامل زوال ملی دانسته بود.

به‌عنوان آخرین نکته، «پژوهشی در تربیت بدنی» را نمی‌توان در دوگانه‌های متعارف «غربی/سنتی» یا «انقلابی/محافظه‌کار» جای داد چرا که هر دو سوی این دوگانه‌ها را توأمان در خود دارد. مضمون آن با سنت براندازان نسبت دارد، اما زبان و شیوه عرضه‌اش به‌شدت چینی است. این امر، به‌قول استورات شرام، مترجم انگلیسی «پژوهش»، نشانه وضعی‌ست که نسل چهارم ماه می را به نسل‌گذار بدل کرد و شاید مانو، برخلاف بسیاری از هم‌نسلانش که به‌سبب اشرافیت فرهنگی‌شان به آسانی از سنت بریدند، بر خاک چین ایستاده بود؛ آن هم به‌سبب منش و خاستگاهی که او را از روشنفکر از خودبیگانه متمایز می‌کرد.

- آذر ۱۴۰۴

پژوهشی در تربیت بدنی

آوریل ۱۹۱۷

(برگرفته از مقاله‌ای که در آوریل ۱۹۱۷ در «جوانان نو» منتشر شد)

ملت ما ناتوان است. روحیه نظامی تقویت نشده. وضعیت جسمانی مردم روزبه‌روز رو به افول می‌رود. این پدیده‌ای بس نگران‌کننده است. مردّجان فعالیت‌های تربیت بدنی به گوهر مسئله پی نبرده‌اند، به همین دلیل با وجود کوشش‌های طولانی، کارشان ثمری نداشته. اگر این وضع ادامه یابد، ضعف ما بیش از این خواهد شد. رسیدن به اهدافمان و احساس نفوذمان، موضوعات بیرونی هستند؛ همان نتایج. رشد قدرت بدنی یک موضوع درونی است؛ یعنی علت است. اگر بدن ما قوی نباشد، به محض دیدن سربازان دشمن می‌هراسیم. پس چگونه می‌توانیم به اهداف خود برسیم و به خودمان احترام بگذاریم؟ قدرت، به تمرین بستگی دارد و تمرین، به خودآگاهی. طرفداران تربیت بدنی، در ابداع روش‌های مختلف کوتاهی نکرده‌اند. اگر تلاش‌های آن‌ها با این وجود بی‌ثمر مانده، به این دلیل است که نیروهای خارجی برای حرکت دادن قلب کافی نیستند....

اگر می‌خواهیم تربیت بدنی مؤثر واقع شود، باید بر نگرش‌های ذهنی افراد تأثیر بگذاریم و آن‌ها را تحریک کنیم تا نسبت به تربیت بدنی آگاه شوند. اگر کسی متوجه مشکل شود، برنامه برای تربیت بدنی به دنبال آن خواهد آمد و ما به اهداف خود می‌رسیم و مسلماً تأثیر خود را احساس می‌کنیم....

۱. شرحی بر تربیت بدنی

تربیت بدنی به تداوم زندگی یاری می‌رساند. میان شرق و غرب، در تفسیر این مقوله اختلاف نظر هست. چوانگ تسو از آشپز الهام می‌گیرد؛ کنفوسیوس درس تیرانداز و رانده ارابه را پیش می‌نهد. در آلمان، تربیت بدنی بیشترین رواج را یافته است و شمشیربازی در سراسر کشور گسترش پیدا کرده. ژاپن بوشیدو را دارد؛ افزون بر آن، در سال‌های اخیر و در امتداد سنت‌های خود آن سرزمین، جودو در آن جا به مرتبه‌ای درخور ستایش رسیده است. اگر این نمونه‌ها را در کنار هم بگذاریم، درمی‌یابیم که همگی از مطالعه فیزیولوژی آغاز می‌کنند.

۲. جایگاه تربیت بدنی در زندگی ما

تربیت بدنی، آموزش در فضیلت و دانش را کامل می‌کند. افزون بر این، هم فضیلت و هم دانش در بدن جای دارند. بدون بدن نه فضیلتی هست و نه دانشی. اما کسانی که این را بفهمند اندک‌اند. مردم یا دانش را مهم می‌دانند یا اخلاق را. دانش البته ارزشمند است، چون انسان را از حیوان جدا می‌کند. اما دانش در چه چیزی جای دارد؟ اخلاق هم ارزشمند است؛ بنیاد نظم اجتماعی و پایه برابری ما با دیگران است. اما فضیلت در کجا سکنی دارد؟ بدن است که ظرف دانش و خانه فضیلت است.

کودکان هنگامی که به سن مناسب می‌رسند وارد دبستان می‌شوند. در دبستان باید توجه اصلی بر پرورش بدن باشد؛ پیشرفت در دانش و تربیت اخلاقی در درجه دوم اهمیت است. تغذیه و مراقبت باید در درجه نخست قرار گیرند؛ آموزش و انضباط مکمل آن باشند. امروز اغلب مردم از این نکته بنیادین ناآگاه‌اند و نتیجه آن است که کودکان به سبب درس خواندن بیمار می‌شوند یا حتی در خردسالی از میان می‌روند. در دبیرستان و

دانشگاه باید بر هر سه بُعد آموزش - بدن، دانش، اخلاق - به طور برابر تأکید شود؛ اما اکنون بیشتر مردم یک‌سره دانش را بیش از حد برجسته می‌کنند.

در سال‌های دبیرستان، رشد بدنی هنوز کامل نشده است. در روزگار ما، عوامل یاری‌رسان به رشد جسمانی اندک است و عوامل بازدارنده بسیار؛ آیا در چنین شرایطی رشد بدن متوقف نخواهد شد؟ در نظام آموزشی ما، درس‌های اجباری به‌کثرت موی بدن گاو است؛ حتی یک نفر بزرگسالی با بدنی سخت و نیرومند طاقت چنین برنامه‌ای را ندارد، چه رسد به جوانانی که هنوز به بلوغ کامل نرسیده‌اند یا کسانی که جسمی ناتوان دارند. اگر به مقاصد برنامه‌ریزان آموزشی بیندیشیم، انسان به این گمان می‌افتد که گویی این برنامه سنگین را برای آن چیده‌اند که دانش‌آموزان را فرسوده کنند، بدن‌شان را تحلیل ببرند و زندگی‌شان را تباه کنند... چه حماقتی!

بزرگ‌ترین فاجعه‌ای که ممکن است بر انسان فرود آید، نداشتن بدنی ورزیده است؛ پس دیگر از چه باید بیم داشت؟ اگر کسی به پرورش بدن خود همت گمارد، امور دیگر خودبه‌خود سامان می‌یابند. در بهبود بدن، هیچ چیز کارآمدتر از تربیت بدنی نیست. تربیت بدنی واقعاً در زندگی ما در مقام نخست می‌نشیند. هنگامی که بدن نیرومند باشد، انسان می‌تواند در دانش و اخلاق نیز به سرعت پیش رود و از مزایای دوربرد آن بهره‌مند شود. تربیت بدنی باید بخشی اساسی از مطالعه ما باشد. در طلب دانش، هم اصل وجود دارد و هم فرع؛ در کارها نیز آغاز و «پایان» وجود دارد. دانستن این‌که کدام پیش است و کدام پس، انسان را به طریق درست نزدیک‌تر می‌کند؛ همان‌گونه که در تعلیم عظیم، یکی از چهار کتاب کلاسیک کنفوسیوسی آمده است. سخن من نیز دقیقاً همین است.

۳. لغزش‌های گذشته در تربیت بدنی و شیوه من برای درمان آن‌ها

سه‌گانه آموزش (تربیت اخلاقی، تربیت ذهنی و تربیت بدنی) همگی از اهمیت برابر برخوردارند؛ اما تاکنون دانش‌آموزان عمدتاً بر اخلاق و دانش تأکید کرده و تربیت بدنی را فرو گذاشته‌اند. پیامد شوم این امر آن بوده است که پشتشان خمیده و سرشان فرو افتاده؛ «دست‌هایی سپید و باریک» دارند [از نوزده شعر کهن، مجموعه معروفی از اشعار دوره هان]؛ به محض بالا رفتن از تپه، نفس‌شان می‌بُرد و هنگام راه رفتن در آب، عضلات پایشان می‌گیرد. به همین سبب بود که این تزو عمر کوتاهی یافت، و جیای جوان مرگ شد. وانگ پو و لو چائولین، اولی در جوانی درگذشت و دومی زمین‌گیر شد. همگی اینان در اخلاق و دانش به مرتبه‌ای بلند رسیده بودند؛ اما روزی فرا می‌رسد که بدن دیگر تاب نمی‌آورد و با تباهی بدن، اخلاق و دانایی نیز با آن فرو می‌ریزد.

تتها مردمان شمال‌اند که می‌توانند «در زیر سلاح بیارامند و بی‌حسرت جان بسپارند» [از میانه‌روی، یکی از متون کلاسیک کنفوسیوسی]. در نواحی ین و چاو قهرمانان بسیار بوده‌اند، و در لیانگ‌جو مجاهدان و جنگجویان پرورش می‌یافتند. در آغاز دودمان چینگ، ین شی‌چای و لی کانگ‌چو هم‌زمان هنرهای ادبی و رزمی را می‌آموختند. ین شی‌چای هزار لی (حدود پانصد کیلومتر) به شمال دیوار بزرگ سفر کرد تا فن شمشیربازی بیاموزد؛ با سربازان دلیر روبه‌رو شد و بر آنان فائق آمد. از این‌رو می‌گفت: «اگر کسی یکی از دو هنر - ادبی یا رزمی - را نداشته باشد، آیا می‌توان گفت در طریق راستین است؟»

اما درباره‌ی ما، دانش‌آموزان: بنای مدرسه و درس معلمانش تنها وجه بیرونی و عینی امر است. ما همچنین وجه درونی و ذهنی داریم. آن‌گاه که اراده در دل راسخ شود، همه اجزای بدن فرمان آن را گردن می‌نهند. سعادت و شقاوت چیزی نیست جز حاصل عمل

خویش. «من می‌خواهم نیک‌رفتار باشم، و اینک نیکی در پیش‌روست» [از گفتارهای کنفوسیوس]. این سخن درباره تربیت بدنی به مراتب راست‌تر است. اگر اراده عمل نداشته باشیم، حتی اگر جنبه‌های بیرونی و عینی تکمیل باشد، باز از آن سودی نخواهیم برد. از این‌رو، در سخن گفتن از تربیت بدنی، باید از ابتکار و خواست فرد آغاز کرد.

۴. کارکرد تربیت بدنی

چون انسان، خودش جزوی از حیوانات است، حرکت برای او اهمیت بنیادی دارد و چون حیوانی خردمند است، حرکاتش باید واجد دلیل باشد؛ اما چرا حرکت را باید ارج نهاد؟ و چرا حرکت عقلانی شایسته ارج بیشتر؟ این‌که بگوییم حرکت برای گذران معاش سودمند است، سخنی سطحی است؛ این‌که حرکت پاسدار کشور است، سخنی سترگ است؛ اما هیچ‌یک علت اساسی نیست. غایت حرکت، حفظ زندگی ما و شاداب کردن دل‌های ماست.

چو شی بر احترام تأکید می‌کرد و لو جیویوان بر آرامش. آرامش آرامش است و احترام نیز عملی نیست، بلکه گونه‌ای آرامش است. لائوتسو بی‌حرکتی را غایت می‌دانست؛ بودا به خاموشی و شیوه‌های مراقبه می‌پرداخت. هنر مراقبه نزد پیروان چو و لو ارجمند است. در سال‌های اخیر کسانی با پیروی از این دو استاد، از روش‌های مراقبه دم زده، به اثرگذاری آن‌ها مباحث کرده و بر ورزش‌کنندگان خرده گرفته‌اند و بدین‌سان، بدن خود را تباہ ساخته‌اند. این نیز شاید یکی از راه‌های ممکن باشد، اما من در پی‌اش نمی‌روم. فروتنانه باور دارم که در آسمان و زمین چیزی وجود ندارد مگر حرکت...

بسیار شنیده می‌شود که «ذهن و بدن نمی‌توانند هم‌زمان کامل باشند»، که «کسانی که از ذهن کار می‌کشند، جسمی ناتوان دارند و کسانی که بدن نیرومند دارند، ذهنی ناتوان». این سخن نیز ابلهانه است و تنها بر کسانی صادق است که اراده‌ای سست و کنشی ناتوان

دارند و این در مورد مردان برتر صادق نیست. کنفوسیوس در هفتاد و دو سالگی درگذشت و نشنیده‌ام که بدنش سست بوده باشد. بودا پیوسته در سفر بود و آموزه‌اش را می‌پراکند و در سنین پیری درگذشت. عیسی بداقبال بود و ناعادلانه کشته شد. محمد، جهان را درنوردید؛ قرآن در دست چپش و شمشیر در دست راستش. همگی آنان «حکیم» خوانده شده‌اند و در شمار بزرگ‌ترین اندیشه‌ورزانند.

تربیت بدنی نه تنها بدن را نیرومند می‌سازد، بلکه دانش ما را نیز فزونی می‌بخشد. گفته‌اند: «ذهن را متمدن ساز و بدن را وحشی گردان.» این سخن به جاست. برای «متمدن کردن ذهن» نخست باید «بدن را وحشی ساخت». اگر بدن نیروی وحشی خود را باز یابد، ذهن متمدن نیز به دنبال آن می‌آید. دانش عبارت است از شناختن چیزهای جهان و درک قوانین آن‌ها. در این کار باید به بدن تکیه کرد؛ زیرا مشاهده مستقیم بر گوش و چشم استوار است و تفکر بر مغز. گوش و چشم و مغز را همگی می‌توان بخشی از بدن دانست. هنگامی که بدن به کمال نزدیک شود، دانش نیز به کمال می‌رسد. از این رو می‌توان گفت دانش به طور غیرمستقیم از رهگذر تربیت بدنی حاصل می‌شود.

تو برای فراگیری علوم متنوع و نوین، چه در مدرسه و چه به شیوه خودآموز، به نیروی جسمانی نیاز داری. آن که از عهده این بار برمی‌آید، بدنی نیرومند خواهد داشت و آن که از آن فرو می‌ماند، گرفتار ضعف بدن است. خط فاصل میان نیرومند و ناتوان، همان مرزی است که قلمرو مسئولیت‌های هر یک را معین می‌سازد.

نیروی عاطفه بس نیرومند است. پیشینیان می‌کوشیدند آن را با خرد مهار کنند. از این رو می‌پرسیدند: «آیا استاد [یعنی خرد] همواره بیدار است؟» نیز می‌گفتند: «باید دل را با خرد تربیت کرد.» اما خرد از دل برمی‌خیزد و دل در تن جای دارد. بسیار می‌بینیم که ناتوانان اسپر عواطف خود شده و از مهار آن‌ها عاجزند. کسانی که حواس شان نارساست

یا اندام‌شان ناقص، غالباً اسیر شورِ بی‌مهاری می‌شوند و خرد از نجاتشان ناتوان می‌ماند. از این‌رو می‌توان گفت که قانونی همواره معتبر است: هرگاه تن کامل و تندرست باشد، عواطف نیز راست و معتدل خواهد بود...

تربیت بدنی نه‌فقط عواطف را به هارمونی می‌رساند، بلکه اراده را نیز نیرومند می‌سازد و فایدهٔ بزرگ تربیت بدنی درست در همین جاست. غایتِ بنیادین تربیت بدنی «قهرمانیِ رزمی» است. شجاعت، بی‌باکی، جسارت و استقامت؛ همهٔ این خصایلِ قهرمانی، پدیده‌هایی‌اند متعلق به قلمرو اراده.

این نکته را با مثالی روشن می‌کنم: شستن پاها در آب یخ، در ما شجاعت و بی‌باکی و نیز جسارت پدید می‌آورد. اساساً هرگونه تمرین، اگر پیوسته دنبال شود، ما را در استقامت و ورزش می‌کند. دویدن‌های طولانی به‌ویژه تمرینی استثنایی برای پرورش استقامت. «قوت من کوه‌ها را برمی‌کند، نیرویم سراسر جهان را در چنگ می‌گرفت» [از شعری منسوب به شیانگ یو] این است شجاعت! «اگر سرِ لولان را نبرم، سوگند که به خانه باز نمی‌گردم»، این است بی‌باکی! جایگزین کردن «خانواده» با «ملت»، این است جسارت! [یو] هشت سال از خانه دور بود، و سه بار از برابرِ خانهٔ خویش گذشت و در آن درنگ نکرد» [ارجاع به منسیوس]، این است استقامت! و همهٔ این‌ها تنها بر پایهٔ تربیت بدنی روزانه دست‌یافتنی است. اراده پیش‌شرط همهٔ کارنامهٔ انسان است.

آنان که تن‌شان کوچک و ناتوان است، در رفتار نیز سبک‌سر و پریشان‌اند. آنان که پوستشان سست و آویخته است، در اراده نرم و گُندند. چنین است تأثیر تن بر ذهن. مقصود تربیت بدنی تقویت ماهیچه‌ها و استخوان‌هاست و از این رهگذر، دانش افزون می‌شود، عواطف به اعتدال می‌رسد و اراده نیرو می‌گیرد. ماهیچه‌ها و استخوان‌ها از تن‌اند؛ دانش، عاطفه و اراده از دل‌اند. چون تن و دل هر دو در آرامش و اعتدال قرار

گیرند، می‌توان از «هارمونی کامل» سخن گفت. بدین‌سان، تربیت بدنی چیزی نیست جز پروردن زندگی و شادمان‌ساختن دل.

۵. دلایل بیزاری از تمرین

تمرین مهم‌ترین بخش تربیت بدنی است. امروزه دانشجویان و دانش‌آموزان عموماً از تمرین‌گريزان‌اند. این بیزاری چهار علت دارد: نخست، نداشتن خودآگاهی. اگر کاری قرار است به اجرا درآید، نخست باید از آن لذت برد. باید چرایی و چگونگی آن را به تفصیل شناخت. این‌که کسی چرایی و چگونگی کاری را دقیق بداند، همان خودآگاهی است. مردم غالباً رابطه تمرین و خود را نمی‌دانند، یا اگر می‌دانند، تنها در سطحی کلی، نه به‌گونه‌ای ژرف و نزدیک... دوم، ناتوانی در دگرگون‌کردن عادات دیرینه. کشور ما از دیرباز بر فضیلت‌های ادبی تأکید داشته است. مردم از پوشیدن جامه‌های کوتاه شرم می‌کرده‌اند [پوشش شمشیرزنان «شاه و پادشاه» در فصل‌هایی از چوانگ‌تسو]. از این‌رو گفته‌اند: «مرد خوب سپاهی نمی‌شود...». سوم آن‌که تمرین به‌درستی و با قاطعیت ترویج نشده است. این نیز دلیل مهمی است. اگر ورزش همچون آموزه‌ای عمومی و سازمان‌یافته تبلیغ نشود، گرایش بدان نیز اندک می‌ماند. دانش‌آموزان تمرین را شرم‌آور می‌پندارند. فروتنانه باور دارم که این بزرگ‌ترین علت است. جامه‌های روان، گام‌های آرام، نگاه سنگین و باوقار، این‌ها نمود وقاری است که جامعه حرمت می‌نهد. پس چرا باید ناگهان دستی را برافراشت یا پایی را آشکار کرد، کش آمد و خم شد؟ آیا این عجیب نیست؟ از این‌روست که کسانی با آن‌که خوب می‌دانند بدنشان نیازمند تمرین است و حتی سخت مایل‌اند بدان بپردازند، باز نمی‌توانند. برخی تنها در جمع می‌توانند تمرین کنند و نه به‌تنهایی؛ برخی تنها در خلوت می‌توانند و نه در برابر مردم. خلاصه آن‌که سرچشمه همه این‌ها «شرم» است.

این چهار علت، دلایل بیزاری از تمرین اند. علت نخست و چهارم ذهنی و درونی اند و دگرگونی شان در گرو خود ماست؛ علت دوم و سوم بیرونی اند و دگرگونی شان بسته به دیگران: «آن چه مرد برتر می جوید در خویشتن اوست» [گفتارها]؛ و آن چه به دیگران بسته است، اهمیت ثانوی دارد.

۶. روش های ورزش باید اندک باشند

تنگ و پنچنگ پیش از خواب پاهای خود را می شست و پس از هر وعده غذا هزار قدم راه می رفت؛ و از این روش سود فراوان برد. هشتادساله بود اما تندرست بود. وقتی از او پرسیدند چگونه سلامت خود را حفظ کرده، پاسخ داد: «هیچ چیز، جز این که غذای سنگین نمی خورم.» امروزه روش های ورزش بسیار گوناگون اند، بیش از آن که بتوانم بشمارم؛ اگر چه این روش ها می توانند ده ها یا حتی صدها باشند، «مرغ را در جنگل شاخه ای کافی است که بر آن بیاساید و اگر از رود بنوشد، بیش از آن چه شکمش گنجایش دارد نمی نوشد.» (از چوانگ تسو). ما تنها همین بدن را داریم و همین حواس، استخوان ها، اندام ها و رگ ها. حتی اگر چندصد روش ورزش وجود داشته باشد، همه آن ها در نهایت برای بهبود گردش خون اند. اگر یک روش بتواند این کار را انجام دهد، حاصل صد روش با حاصل همان یک روش برابر است. بنابراین آن نود و نه روش دیگر را می توان وانهاد. «چشم ما تنها می تواند یک چیز را در یک زمان ببیند؛ گوش ما تنها یک صدا را در یک زمان می شنود.» (از سون تزو). به کار گرفتن صد روش برای تربیت عضلات و استخوان ها تنها موجب پریشانی آن ها می شود....

۷. نکاتی که هنگام ورزش باید به آن ها توجه کنیم

در همه چیز باید پشتکار داشت؛ ورزش نیز از این قاعده مستثنا نیست. فرض کنید دو نفر به ورزش می پردازند. یکی گاهی تمرین می کند و گاهی رها می کند، دیگری پیوسته

تمرین می‌کند. البته که نتیجه این دو متفاوت خواهد بود. نخست آن‌که، پشتکار در ورزش، علاقه پدید می‌آورد. چیز ساکن نمی‌تواند خودبه‌خود به حرکت درآید؛ باید نیرویی آن را به حرکت آورد. و این نیرو چیزی جز علاقه نیست...

علاقه از ورزش روزانه و بی‌وقفه پدید می‌آید. بهترین کار این است که روزی دو بار، هنگام برخاستن از خواب و پیش از رفتن به بستر، آن هم به صورت برهنه ورزش کنیم؛ مرتبه بعدی آن است که لباس‌های سبک بپوشیم. پوشاک بیش از حد، حرکت را دشوار می‌کند. اگر هر روز چنین کنیم، اندیشه ورزش پیوسته در ما حاضر خواهد بود و گسسته نمی‌شود: ورزش امروز ادامه ورزش دیروز است و به ورزش فردا پیوند می‌خورد. زمان هر نوبت تمرین لازم نیست طولانی باشد؛ سی دقیقه کافی است. بدین ترتیب، علاقه خودبه‌خود پدید می‌آید.

دوم آن‌که، پشتکار به لذت می‌انجامد. ورزش ممتد در درازمدت نتیجه‌ای چشمگیر به بار می‌آورد و احساس ارزشمندی شخصی را برمی‌انگیزد. در نتیجه، با شادی می‌توانیم به مطالعه بپردازیم و هر روز فضیلتی بر ما می‌افزاید. دل ما سرشار از شادی بی‌کران می‌شود، زیرا ایستادگی کرده‌ایم و نتیجه‌ای به دست آورده‌ایم. لذت و علاقه از یکدیگر متمایزند: علاقه سرچشمه ورزش است و لذت پیامد آن. علاقه از عمل برمی‌خیزد و لذت از نتیجه؛ و این دو، به‌طور طبیعی، متفاوت‌اند.

پشتکار بدون تمرکز ذهن، به نتیجه‌ای نمی‌رسد. اگر از پشت اسب در حال تاختن به گل‌ها نگاه کنیم، حتی اگر هر روز نگاه کنیم، انگار اصلاً چیزی ندیده‌ایم. اگر دل کسی در آسمان به دنبال قو بخزد، هرگز با کسی که در آن زمان سر در مطالعه دارد همتراز نخواهد شد. پس باید همه نیروی خود را بر ورزش متمرکز کرد. هنگام ورزش، ذهن باید بر ورزش تمرکز کند؛ خیال‌های بیهوده و پریشان باید کنار گذاشته شوند...

«رفتار انسان محترم، پرورده و فرهیخته است»، اما این را نمی‌توان دربارهٔ ورزش گفت. ورزش باید خشن و سخت باشد. این‌که بتوان هم‌زمان بر اسب جهید و تیر انداخت؛ از نبردی به نبرد دیگر رفت؛ با فریاد کوه‌ها را لرزاند و با خشم رنگ آسمان را دگرگون کرد؛ نیروی ریشه‌کن کردن کوه‌ها را داشت، همچون «شیانگیوی» کبیر؛ و جسارت نشانه‌زدن چون «یوچی»؛ همهٔ این‌ها خشن و زمخت‌اند و نسبتی با ظریف‌بودن ندارد. برای پیشرفت در ورزش، باید خشن بود. اگر کسی خشن باشد، نیرو و عضلات و استخوانی نیرومند خواهد داشت. در ورزش باید خشن بود؛ آن‌گاه می‌توان جدی کوشید و ورزش آسان می‌شود. این دو نکته به‌ویژه برای مبتدیان اهمیت دارد. در ورزش باید به سه چیز توجه کرد: ۱) پشتکار؛ ۲) تمرکز همهٔ نیرو؛ ۳) خشونت و زمختی در نحوهٔ تمرین. نکات فراوان دیگری هم هست، اما در این جا تنها مهم‌ترین آن‌ها را آورده‌ام...



ما را در تلگرام دنبال کنید: @zanjarehh

