



پیام مهر

# ویژه نامه ورزشی

ویژه تأثیر ورزش در سلامت کارمندان



## پیام مهر

نشریه داخلی بانک کشاورزی  
ویژه‌نامه ورزشی  
ویژه تأثیر ورزش در سلامت کارمندان  
صاحب امتیاز: بانک کشاورزی  
مدیر مسئول: خسرو صادقزاده  
سر دبیر: مرتضی مهدویان  
مدیر داخلی: مرضیه امیری  
اداره کل روابط عمومی

## حرکت

صحبت از چند صد سال قبل و برهه‌ای تاریخی نیست که از یادها رفته و به تاریخ پیوسته باشد؛ همین کمتر از سه دهه قبل بی‌حرکی مترادف با واژه کار نکردن بود. که بالغ بر ۹۰ درصد شاغلان، درصدی از فعالیت روزانه فیزیکی را به ناچار در برنامه خود داشتند؛ از پیاده‌روی‌های روزانه برای رسیدن به محل کار و وسایل حمل‌ونقل عمومی گرفته تا امور متعددی که در محل کار به صورت دستی و بدون حضور ماشین انجام می‌شد. اما طی سال‌های اخیر، توسعه ماشینی شدن امور چنان تأثیری بر شیوه زندگی نهاده که دیگر داشتن یک شغل، دلیلی بر تحرک و فعالیت فیزیکی نیست؛ که این روزها میزان استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی کاهش یافته و درصد استفاده از خودروهای شخصی به بالاترین میزان خود رسیده است و به عبارتی کارمندان مصداق واژه «از پارکینگ تا پارکینگ» شده‌اند. در محل کار هم خبری از تحرک نیست: یک کارمند این امکان را یافته است تا بدون اینکه طی یک شیفت کاری از پشت میز خود جابه‌جا شود، تمام مسئولیت‌های خود را به انجام رسانده و خللی در پیکره حیاتی سازمان وارد نشود؛ غافل از اینکه با سرعتی بسیار در مسیر ابتلا به بزرگترین عارضه قرن بیست و یکم حرکت می‌کند: کم‌حرکی.

به گزارش سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۲، دو میلیون نفر در جهان به‌علت انجام ندادن فعالیت‌های فیزیکی جان خود را از دست داده‌اند و بیش از ۶۰ درصد جمعیت جهان، به میزان لازم از تحرک فیزیکی برای ارتقای سلامت برخوردار نیستند. بررسی‌های انجام شده در ایران هم نشان می‌دهد، ۴۵ درصد ایرانیان دچار فقر حرکتی هستند. در این میان، مدیران و کارمندان به‌علت یکنواختی کار در معرض انواع بیماری‌های گوناگون قرار دارند. از این‌رو آنان که به‌واسطه توسعه زندگی ماشینی به پشت‌میز تبعید شده‌اند و از فعالیت فیزیکی محروم، گزینه‌ای جز ورزش برای فرار از آسیب‌های ناشی از کم‌حرکی ندارند. نظر به اهمیت موضوع، ویژه‌نامه حاضر ضمن پرداختن به عوارض پشت‌میز نشینی، نقش ورزش در سلامت جسمی و روحی کارمندان را مورد واکاوی قرار داده است. سپاسگزار کلیه همکاران شاغل در دایره ورزش اداره کل رفاه کارکنان به‌ویژه آقای مجیدرضا نظاری که همکاری ویژه‌ای با این اداره کل برای تهیه و تنظیم ویژه‌نامه ورزش داشته‌اند، هستیم.

ارتقای بهره‌وری سازمانی با ترویج فرهنگ ورزش ۳/  
همیشه وقت برای ورزش کردن هست، اما... ۶/  
در قلب نظام بانکی کشور ۶/  
صمیمیت، بارزترین ویژگی جمع ورزشی بانک است ۸/  
از تیم ورزشی تا تیم کاری ۱۰/  
سلامت کاری در گرو سلامت جسمی و روحی ۱۲/  
آن سوی مرزها ۱۶/  
این تیم بازیکن ساز ۱۶/  
فاصله کوتاه از بانک کشاورزی تا پیست اسکی دیزین ۱۷/  
ملی‌پوشانی از دل بانک کشاورزی ۱۷/  
از قهرمانی جهان کشتی روستایی تا ظهور علیرضا دبیر ۱۷/  
رویداد ۱۰ ساله ۱۸/  
آقایان ۲۱ ساله شدند، خانم‌ها ۸ ساله ۱۹/  
غول بیماری‌های خفته در پشت میز ۲۰/  
برشی کوتاه از داشته‌های مجموعه ورزشی مهر ۲۲/۷۸  
پشت‌میز نشین‌ها زودتر می‌میرند! ۲۳/  
تمرینی برای کار تیمی در سازمان ۲۴/  
توسعه ورزش همگانی و روستایی در دستور کار بانک کشاورزی ۲۴/  
المپیاد ورزشی اینترگران، میدان اینتر و پهلوانی ۲۵/  
تنبل‌ها بخوانند ۲۶/  
پیرچشمی در کمین کارمندان ۲۷/  
صندلی اداری، دشمن شماره یک ستون فقرات ۲۸/  
رهایی از درد مزمن کمر با تمرینات ساده ورزشی ۲۹/  
بیست قانون پیاده‌روی ۳۰/  
آیا ورزش، موجب کاهش استرس می‌شود؟ ۳۲/  
صفر تا صد با شش حرکت ۳۴/  
۱۰ حرکت تمرینی برای ورزش در محل کار ۳۴/



در گفت‌وگو با منوچهر حیاتی مدیر امور سرمایه انسانی بانک کشاورزی مطرح شد؛

## ارتقای بهره‌وری سازمانی با ترویج فرهنگ ورزش

شاکله هر سازمان نیروی انسانی شاغل در آن است و از همین رو سرمایه انسانی را به روح سازمانی تشبیه می‌کنند. نیروی انسانی در صورت عملکرد بهینه پیشرفت یک سازمان را سبب می‌شود و البته در صورت اشتباه، می‌تواند سازمان را به مرز انحطاط ببرد. بر همین اساس است که همواره مدیریت منابع انسانی در یک سازمان به دنبال کیفی سازی نیروی انسانی است و در این طریق از هیچ امکان و ابزاری به سهولت نمی‌گذرد. در میان تمام ابزارهای ریز و درشت مدیریت منابع انسانی، اگر بخواهیم آنها که کم‌هزینه‌تر بوده و دایره تأثیرگذاری بالایی هم دارند را انتخاب کنیم، بدون شک سرلیست انتخاب‌هایمان «ورزش» خواهد بود. سازمان‌ها با تشویق کارکنان خود به ورزش مستمر، سلامت جسم و روان نیروی انسانی خود را بهبود داده و در نهایت، بهره‌وری سازمان را تضمین می‌کنند. بانک کشاورزی نیز از این مقوله مستثنا نبوده و همواره با فراهم آوردن امکانات ورزشی برای کارمندان این مجموعه، نشان داده است که برای مقوله ورزش در سازمان اهمیت بسیاری قائل است. به‌منظور آگاهی از نگاه سازمانی بانک کشاورزی به مقوله ورزش با منوچهر حیاتی، مدیر امور سرمایه انسانی بانک گفت‌وگو نشستیم.



**آیا ورزش در مبانی نظری مدیریت منابع انسانی در سازمان جایگاهی دارد؟**

با نگاهی گذرا به مبانی علمی رفتار سازمانی یا مدیریت منابع انسانی می‌توان به اهمیت ورزش سازمانی و سلامت جسمی کارمندان پی برد. هر سازمان علاوه بر داشتن آثار ملموس و فیزیکی مانند ساختمان‌های اداری، یک روح دارد و روح هر سازمان کارکنان آن هستند. مهم‌ترین مبحث در کیفی‌سازی یک سازمان هم سلامت جسمی و روحی کارکنان آن سازمان بوده چراکه اعضا، شالوده سازمان را تشکیل می‌دهند. موضوع اهمیت ورزش در بانک از منظر دیگری نیز قابل بررسی است و آن پیشگیری از بروز صدمات روحی و جسمی در کارکنان این مجموعه است.

**این نگاه چگونه در بانک کشاورزی ساری و جاری شده است؟**

بانک کشاورزی مجموعه‌ای به بزرگی ایران را گرد هم آورده و به تمام اقدام‌هایی که در راستای خدمت‌رسانی به مردم انجام

می‌شود، هویت بخشیده است. در بانک کشاورزی مقوله ورزش از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است، زیرا نیروهای کاری شاغل در بانک، ساعات زیادی در طول روز به‌منظور تحقق رسالت این بانک به فعالیت می‌پردازند. بنابراین به‌منظور حفظ شادابی جسم و روح کارکنان این مجموعه، ورزش کردن نیازی حیاتی محسوب شده و تحقق آن در میان همکاران سبب می‌شود با نیروی بیشتری به ارائه خدمات به مردم ادامه دهند. ورزش با ایجاد حس شادابی در کارکنان، به آنان در حفظ منش و برخورد از سر مهر با مشتریان بانک یاری می‌رساند. در این مجموعه تلاش شده که هر فرد به‌صورت حداقلی بتواند از سرانه ورزشی خود استفاده کرده و در کنار این موضوع نیز بانک مبادرت به برگزاری المپیادهای سالانه ورزشی می‌کند. برگزاری این مسابقات تکاپوی بیشتری در ورزش سازمانی را سبب شده و فضای بانک را در یک دوره کوتاه ورزشی می‌کند.

**با توجه به اینکه سال**

**جاری از سوی مدیرعامل بانک به نام سرمایه انسانی نام‌گذاری شده، لزوم توجه به ورزش کارمندی دوچندان شده است. این ضرورت را چگونه تبیین می‌کنید؟**

نظر به شعار و اهداف امسال بانک، معتقدم که هر کارمند باید سفیر ورزشی بانک کشاورزی باشد و پیام ضرورت ورزش کردن را به دیگر همکاران خود برساند. همچنین به دلیل اهمیت سرمایه انسانی به‌عنوان روح بانک کشاورزی، در سال جاری ورزش سازمانی به‌عنوان عاملی موثر در حفظ سلامت روحی و جسمی کارکنان این مجموعه محسوب شده و از اهمیت و جایگاه بالایی در بانک برخوردار است. اما نظر به دو مورد یادشده، امید است که هر روز شاهد گرایش کارکنان بیشتری به ورزش بوده و بتوانیم نام بانک کشاورزی را در مقوله ورزش در بین بانک‌های کشور هر چه بیشتر مطرح کنیم همانگونه که تا به امروز نیز بانک کشاورزی توانسته به موفقیت‌های چشمگیری در زمینه‌های مختلف ورزشی در المپیادهای بین بانک کشور دست پیدا کند.



ارزبایی شما از سهم ورزش در افزایش بهره‌وری فردی و سازمانی چیست؟

ورزش در بالا بردن راندمان کاری در سازمان نقش مهمی داشته و از اهمیت بالایی برخوردار است. به منظور بررسی علمی نقش ورزش در بالا بردن راندمان کاری در سازمان ابتدا باید به قانون برنامه سوم، چهارم و پنجم اشاره کرد که در این برنامه‌ها درصد مشخصی از میزان رشد اقتصادی در کشور پیش‌بینی شده و محل‌های خاصی برای رسیدن به این رشد در این برنامه‌ها در نظر گرفته شده است و یکی از محل‌های در نظر گرفته شده بهره‌وری است و

بهره‌وری حاصل مستقیم کارایی نیروی انسانی است و اگر بخواهیم نقش ورزش را در کارکرد نیروی انسانی بررسی کنیم، نشاط و شادابی جسمی کارکنان یک مجموعه سبب بالا رفتن کارایی نیروی انسانی در سازمان شده و در نتیجه میزان بهره‌وری نیز افزایش پیدا می‌کند

سهمی معادل ۲/۵ درصد در رشد اقتصادی کشور دارد. بهره‌وری حاصل مستقیم کارایی نیروی انسانی است و اگر بخواهیم نقش ورزش را در کارکرد نیروی انسانی بررسی کنیم، نشاط و شادابی جسمی کارکنان یک مجموعه موجب بالا رفتن کارایی نیروی انسانی در سازمان شده و در نتیجه میزان بهره‌وری نیز افزایش پیدا می‌کند. زمانی که این مسئله را به سیستم اقتصادی کشور تعمیم داده و نقش بهره‌وری را در رشد اقتصادی کشور در نظر بگیریم به اهمیت و جایگاه ورزش در سازمان بیشتر پی می‌بریم.

ورزش سازمانی یک کارکرد دوگانه دارد؛ به این معنی که

ورزش علاوه بر مزایایی که در ذات خود برای سازمان به ارمغان می‌آورد، بخشی از زمان کارمندان در ساعات اداری را به خود اختصاص می‌دهد. آیا این زمان از دست رفته ضرری را متوجه سازمان نمی‌کند؟

باید عرض کنم که این مورد در مجموعه‌ای مانند بانک به لحاظ شرایط خاص کاری، مصداق ندارد. زیرا همکاران شعب، تمام وقت اداری خود را به کار کردن مشغول بوده و اگر زمانی هم به ورزش اختصاص دهند به طور قطع این زمان بعد از ساعت کار اداری است. اما گاه شنیده می‌شود که در میان برخی همکاران شعب، نگاه نادرستی نسبت به همکاران ورزشکار بانک وجود دارد، مبنی بر اینکه این افراد به دلیل حضور در المپیادهای ورزشی بانک، نسبت به همکاران خود کمتر کار و فعالیت می‌کنند. از این رو به ضرس قاطع باید گفت که کارایی کارمندان ورزشکار، برای سازمان اگر بیشتر از دیگر افراد نباشد، کمتر نیست و در نتیجه تلاش‌هایی برای تصحیح این نگاه در بین همکاران انجام شده است. در جمع‌بندی این مبحث نیز باید عنوان کرد که گرایش کارمندان این مجموعه به ورزش هیچ‌گونه ضرری برای این سازمان ندارد؛ البته مشروط به اینکه ورزشکاران نیز باید از این تفکر که در صورت ورزش کردن دیگر آنها ورزشکار محسوب شده نه کارمند بانک، پرهیز کنند چراکه حضور ما در این سازمان به واسطه نام بانک کشاورزی است و رسالت این بانک و کارکنان این مجموعه نیز ارائه خدمت به مردم به‌ویژه کشاورزان است. با توجه به حجم امکانات

ورزشی که بانک کشاورزی در اختیار کارمندان خود قرار داده است، همچنان رغبت و گرایش به ورزش در این سازمان کم است. این عدم تمایل ناشی از چیست؟ مسائل مختلفی در این امر تاثیرگذار است. اولین مسئله جنبه اجتماعی گرایش به ورزش بوده و بعد فرهنگ‌سازی و انجام امور زیرساختی که ابتدا باید در جامعه انجام شود. متولیان این امر صداوسیما، سازمان ورزش و جوانان، آموزش و پرورش و دانشگاه‌ها هستند که به منظور گرایش به ورزش باید در جامعه، فرهنگ‌سازی هدفمندی را دنبال کنند. در پاسخ به پرسش شما نیز باید بگوییم در نگاه کلان، بانک کشاورزی هم بخشی از جامعه بوده و چیزی جدا از جامعه نیست. البته در فرهنگ‌سازی سازمانی، فرد نقش بسیار مهمی دارد و اگر فردی با تمام وجود ورزش و فواید آن را درک کرده باشد به راحتی به ورزش روی می‌آورد در غیر این صورت به سختی می‌توان کسی را فقط با تکیه به مقوله فرهنگ‌سازی عمومی به ورزش علاقه‌مند کرد.

بانک به منظور فرهنگ‌سازی در گرایش هرچه بیشتر کارکنان به ورزش تا به امروز چه اقدام‌هایی انجام شده است؟ مسئولیت و رسالت بانک ورزش نیست و بر همین اساس، فرهنگ‌سازی در زمینه گرایش به ورزش در بین کارمندان در حد تشویق ایشان به ورزش به منظور حفظ سلامت و شادابی و به‌عنوان کارکردی ویژه برای بالا بردن توان جسمی و روحی کارکنان محدود می‌شود، در نتیجه کار فرهنگ‌سازی به‌طور عمده باید در جامعه انجام شود؛ هرچند این مجموعه نیز



دوش کارمندان این بانک است کم کرده و با این عمل به بالا بردن سطح سلامت روحی آنان هر چه بیشتر کمک کنیم. دوم اینکه تا زمان تغییر در آیین نامه استخدامی نظام بانکی دولتی کشور، بانک کشاورزی به منظور کم کردن از فشار اقتصادی موجود و بالا بردن سطح سلامت روحی کارکنان، اقدام به تهیه بسته های رفاهی به اشکال گوناگون کرده است.

**و توصیه شما به ورزشکاران چه در بانک و چه خارج از بانک چیست؟**  
گاه با دیدن برخی رفتارهای غیر اخلاقی در ورزشکاران

**مسئولیت و رسالت بانک ورزش نیست و بر همین اساس، فرهنگ سازی در زمینه گرایش به ورزش بین کارمندان در حد تشویق ایشان به ورزش به منظور حفظ سلامت و شادابی و به عنوان کارکردی ویژه به منظور بالا بردن توان جسمی و روحی کارکنان محدود می شود**

متاسف شده و بر خود لازم می دانم به چند جنبه اخلاقی که ورزشکاران بانک کشاورزی باید آنها را در نظر داشته باشند اشاره کنم. ورزشکاران بانک کشاورزی باید در جامعه الگو باشند چراکه ایشان سفیران فرهنگی و ورزشی این مجموعه هستند. ورزشکاران با یکدیگر با آرامش صحبت کرده و رفتارهای پرخاشگرانه نداشته باشند. در حفظ پاکیزگی محل ورزش خود کوشا بوده و در حفظ حرمت اجتماعی و سازمانی خود تمام تلاش شان را به کار گیرند زیرا بانک کشاورزی سازمانی است با هویتی ارزشمند. در پایان هم می توان گفت که ورزشکاران این مجموعه باید الگویی اخلاقی برای همکاران خود باشند.

بین المللی کمک شده و افرادی که در سطح ملی یا کشوری در مسابقات مختلف ورزشی شرکت می کنند از حمایت ویژه مادی و معنوی بانک کشاورزی برخوردار خواهند بود.

**و به عنوان پرسش پایانی، برای بالا بردن سطح سلامت روحی کارمندان به منظور بهبود در روند کاری سرمایه انسانی بانک به غیر از توجه به ورزش سازمانی چه راهکارهای دیگری در این مجموعه به کار گرفته می شود؟**

در حال حاضر یکی از مهم ترین مباحث در زندگی کارکنان بالا بردن سطح معیشتی آنان است چراکه زندگی بخش اعظمی از مردم جامعه تحت تاثیر تورم موجود است و این موضوع سبب بروز دوچندان مشکلات اقتصادی در خانواده ها شده و سلامت روحی افراد را به خطر می اندازد. کارمندان بانک نیز از این قاعده مستثنا نبوده و به طبع فشار اقتصادی در وضعیت معیشتی آنها نیز تاثیرگذار بوده است. پاسخ به این سوال را می توان به دو بخش تقسیم کرد. نخست اینکه بانک کشاورزی در حال تلاش برای بازنگری آیین نامه استخدامی نظام بانکی دولتی کشور از طریق مراجع قانونی بوده و امید است بتواند این تغییر را در نظام بانکی کشور به منظور بهبود در حوزه حقوق و دستمزد کارمندان عملی کند. در حال حاضر افزایش حقوق کارمندان به نسبت تورم موجود کم بوده و موجب فزاینده شدن فشار معیشتی بر کارمندان شبکه بانکی کشور می شود؛ امید داریم که با تغییر در آیین نامه های استخدامی شبکه بانکی دولتی کشور از فشار اقتصادی که بر

با فراهم آوردن امکانات مناسب ورزشی سعی در تشویق کارکنان به ورزش کرده و تا حدی که به مسئولیت بانک در زمینه فرهنگ سازی مربوط است در این مقوله تلاش خواهد کرد.

**بانک کشاورزی به عنوان سازمانی دولتی، موجودیت خود را و امداد منابع دولت یا سپرده های مردم است، در نتیجه مشتریان نیز به نحوی در استفاده از امکانات بانک، ذی حق هستند. از این منظر، آیا امکان استفاده مشتریان از امکانات ورزشی وجود دارد یا امکانات ورزشی بانک تنها مختص کارکنان است؟**  
در حال حاضر اقدام هایی انجام شده که مشتریان ویژه بانک بتوانند در ساعات خاصی از روز از امکانات ورزشی بانک استفاده کنند. زیرا فلسفه وجودی بانک مشتریان این سازمان بوده و تمام هدف و رسالت بانک کشاورزی خدمت به آنهاست. این بانک همواره برای مشتریان خود ارزش ویژه ای قائل است و سعی داریم مشتریان بانک بتوانند استفاده حداکثری را از امکانات بانک داشته باشند.

**آیا بانک برای ورزشکاران مدال آور امتیازات خاصی را قائل شده یا خدمات ویژه ای را به آنان ارائه می کند؟**

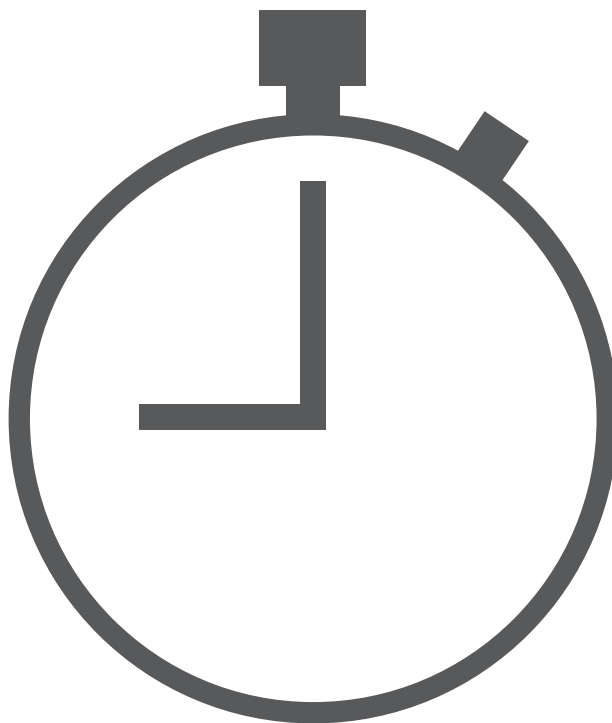
برای کارمندانی که در مسابقات ورزشی داخلی و مسابقات شبکه بانکی کشور چه در بخش انفرادی و چه در بخش تیمی مقامی را کسب کرده اند، هم جوایز خوبی در نظر گرفته شده و هم به صورت خاص از آنان تقدیر به عمل می آید. به کارمندانی که در خارج از بانک به ورزش حرفه ای مشغول هستند نیز در زمان شرکت در مسابقات



ورزش در زندگی کارمندی در گفت و گو با مدیر امور مشتریان و رئیس کل حراست بانک کشاورزی

## همیشه وقت برای ورزش کردن هست، اما...

ورزش کردن به رئیس و مرئوس بودن نیست؛ به کارمند و کارگر و کارفرما بودن هم ربطی ندارد؛ در اختیار داشتن امکانات کامل هم نه اینکه بی تاثیر باشد، اما عامل تعیین کننده نیست؛ ورزش کردن میل می خواهد و علاقه. آنها که این میل را داشته باشند، در میان همه مشغله ها، زمانی را هم برای ورزش می یابند و آنها که به دنبال مفری برای گریز از فعالیت های جسمی اند، در عین زمان های آزاد فراوان هم فرصتی برای تحرک پیدا نمی کنند. برای اثبات این که نبود وقت و مشغله زیاد، تنها بهانه ای برای فرار از ورزش کردن است، به سراغ دو نفر از پرمشغله ترین مدیران بانک کشاورزی رفتیم که نظم ورزش شان برهم نمی خورد. حافظ شورچی، رئیس اداره کل حراست و امین مرادی، مدیر امور مشتریان بانک کشاورزی بر ضرورت ورزش برای کارمندان در کنار تمام مشغله های زندگی تاکید کردند.



### «وقت ندارم» بهانه است

داشته باشد می تواند در هر زمانی ورزش کند و دیگر بهانه کمبود وقت برای او معنی نخواهد داشت.»

این را حافظ شورچی، رئیس کل حراست بانک کشاورزی می گوید. او که ورزش را از کشتی آغاز

«بسیار دیده شده که کارمندان با بهانه ای مانند کمبود زمان، از ورزش غفلت کرده و این گونه به سلامت جسمی و روحی خود ضرر می رسانند. اگر شخصی واقعا به ورزش علاقه

مروری بر دستاوردهای تربیت بدنی بانک کشاورزی

## در قلب نظام بانکی کشور

برای پی بردن به پویایی دایره تربیت بدنی بانک کشاورزی، ذکر همین مهم کافی است که بانک کشاورزی برای ده سال دبیری کمیته ورزش شبکه بانکی کشور را بر عهده داشته است. در ادامه مروری گذرا خواهیم داشت به دستاوردهای دایره تربیت بدنی بانک.

اما کسب عناوین و قهرمانی های متعدد برای بانک کشاورزی به سهولت کسب نشده و حاصل گستره ای از اقدام ها بوده است. از جمله این اقدام ها برگزاری دوره های آموزشی و کلاس های ورزشی برای همکاران بانک بوده است. این کلاس ها در دو بخش آقایان و بانوان و با استفاده از مربیان مجرب و طراز اول کشور برگزار شده است. دوره های آموزشی برای بانوان در رشته های والیبال، شطرنج، تنیس روی میز، بدمینتون، آمادگی جسمانی، پیلاتس و شناست و برای آقایان کلاس ها در رشته های فوتبال، والیبال، شطرنج، تنیس روی میز، بدمینتون، بسکتبال، آمادگی جسمانی و شنا

همانگونه که بیان شد، دایره تربیت بدنی بانک کشاورزی طی ۱۰ سال گذشته دبیری کمیته ورزش شبکه بانکی را برای برنامه ریزی و برگزاری مسابقات المپیاد ورزشی شبکه بانکی کشور در دو بخش آقایان و بانوان بر عهده داشته است. چنین حضوری نشان از اعتماد شبکه بانکی کشور به دایره ورزش بانک کشاورزی دارد که حاصل اشراف دایره ورزش به مقوله ورزش کارمندان است. برنامه ریزی های دایره ورزش در بانک نیز نمودهای بسیاری داشته و حاصل آن قهرمانی های پی در پی همکاران ورزشکار بانک در المپیادهای ورزشی شبکه بانکی در رشته های مختلف و در دو بخش آقایان و بانوان بوده است.



**حافظ شورچی:**  
**ورزش برای هر شخصی و در هر سنی واجب است و برای اینکه بتوان زندگی پر از نشاط و سلامت داشت و در تمام امور اعم از کار و زندگی شخصی موفق بود، باید ورزش کرد**

شورچی در ادامه به ارائه پیشنهادهایی برای گسترش هر چه بهتر ورزش در بانک کشاورزی پرداخته و گفت: در این مجموعه باید شرایطی ایجاد شود که کارمندانی که به ورزش روی می‌آورند از طرف مدیران بانک تشویق شوند. با انجام این کار می‌توان به‌منظور گرایش به ورزش در سازمان انگیزه ایجاد کرده و سبب گسترش هرچه بیشتر ورزش در بین کارمندان بانک کشاورزی شد.

او در پایان با اذعان به موفقیت‌های بانک کشاورزی در گسترش ورزش سازمانی درباره جایگاه ورزش در بانک گفت: در بانک کشاورزی توجه ویژه‌ای به ورزش سازمانی شده و در کارگروه ورزش این بانک برنامه‌ریزی‌های دقیق و مدونی در راستای پیش‌برد و توسعه ورزش سازمانی انجام می‌شود. بانک به‌صورت سالانه اقدام به برگزاری مسابقات ورزشی در مرکز آموزشی بابلسر می‌کند که مسابقات از سطح کیفی بسیار بالایی هم برخوردار است. بانک با فراهم آوردن امکانات ورزشی مناسب و همچنین اختصاص سرانه ورزشی برای هر یک از کارمندان زمینه بسیار خوبی را برای ورزش سازمانی فراهم آورده است.

کرد و توانست تا رده جوانان افتخارات کشوری را برای آذربایجان شرقی به‌دست آورد، ۱۴ سال ریاست هیئت کشتی در شهرستان میانه را بر عهده داشته و در حال حاضر نیز داور کشتی است.

او درباره ضرورت ورزش در زندگی کارمندان گفت: ورزش برای هر شخصی و در هر سنی واجب است و برای اینکه بتوان زندگی پر از نشاط و سلامت داشت و در تمام امور اعم از کار و زندگی شخصی موفق بود باید ورزش کرد. اما در شغل کارمندی به‌دلیل شرایط سخت و وجود سکون در زمان کار، نیاز به ورزش چند برابر بوده و باید کارمندان به‌منظور جلوگیری از صدمات وارده جسمی ورزش کنند. ورزش روحیه کارمندان را بانشاط می‌کند و این روحیه در محیط کاری نیز بسط پیدا کرده و سبب ایجاد محیطی بهتر برای کار کردن می‌شود. همچنین ورزش با ایجاد سلامت جسمی و روحی می‌تواند موجب بالا رفتن کارایی کارمندان در سازمان شده و به انجام بهتر امور اداری کمکی چشمگیر کند. از دیگر مزایای ورزش در بین کارمندان می‌توان به تاثیر آرامش و نشاط حاصل از ورزش کردن در برخورد با مراجعان اشاره کرد.

کشور، برگزاری تورهای تفریحی برای همکاران، خانواده‌ها و بازنشستگان در کل کشور که از ابتدای سال تاکنون برای حدود ۵۰۰ نفر برگزار شده و تا پایان سال ادامه خواهد داشت و برگزاری مسابقات منطقه‌ای در رشته‌های والیبال، شطرنج، فوتسال و تنیس روی میز در هشت منطقه کشور و متعاقب آن برگزاری قهرمانی مناطق در بابلسر اشاره کرد.

#### مسابقات منطقه‌ای

همچنین به مناسبت هشتادمین سال تاسیس بانک کشاورزی و با توجه به اینکه سال ۱۳۹۲ از سوی مدیرعامل بانک کشاورزی به‌عنوان سال سرمایه انسانی نام‌گذاری شد، دایره ورزش بانک کشاورزی برنامه‌های متعددی را تدارک دید. از جمله این برنامه‌ها، برگزاری مسابقات منطقه‌ای است. بر این اساس کشور به هشت منطقه تقسیم شده و مسابقاتی در رشته‌های مختلف ورزشی در قالب این هشت منطقه برای کارمندان بانک برگزار شده است.

برگزار شده است.

از دیگر اقدام‌های دایره ورزش برگزاری مسابقات ورزشی داخلی بانک کشاورزی است که هر ساله در رشته‌های مختلف ورزشی و در دو بخش آقایان و بانوان برگزار می‌شود. از جمله این مسابقات در سال‌های گذشته، جام هفته دولت و جام دهه مبارک فجر بود که با حضور تیم‌های استان تهران، صندوق بیمه، شرکت گسترش نوین، شرکت رها گستر، استان البرز، تهران بزرگ و دیگر شرکت‌های وابسته به بانک برگزار شد.

از سایر اقدام‌های دایره ورزش بانک کشاورزی باید به برگزاری مسابقات دو میدانی جام مهرگستر ویژه روستاییان کشور با حضور ۷۴ هزار نفر شرکت‌کننده در کل کشور، برگزاری آکادمی در رشته‌های والیبال و بسکتبال برای پسران و دختران همکار، حضور تیم والیبال بانک کشاورزی در مسابقات سوپرلیگ کشور در سال‌های ۱۳۸۹ تاکنون، تشکیل اردوهای ورزشی در مقاطع مختلف زمانی برای آمادگی بیشتر تیم‌های حاضر در المپیاد شبکه بانکی



محمود خورددبین، معاون ورزش اداره رفاه بانک کشاورزی:

## صمیمیت، بارزترین ویژگی جمع ورزشی بانک است

کمتر کسی پیدا می‌شود که محمود خورددبین را نشناسد، پرسپولیسی دو آتشه که ۱۷۰ بازی باشگاهی‌اش را برای یک تیم انجام داد؛ قدیمی‌ترها که دهه چهل و پنجاه را به یاد دارند، بازی‌های این ملی‌پوش گلزن فوتبال ایران را به خاطر می‌آورند و دهه شصت و هفتادها هم مریبگری و سرپرستی خورددبین را در باشگاه پرسپولیس؛ کسی که فوتبال خانه همیشگی‌اش بوده و هست. اما محمود خورددبین را علاوه بر کناره‌های مستطیل سبز، در یک جای دیگر هم همیشه می‌توان پیدا کرد: ساختمان مرکزی بانک کشاورزی، طبقه پنجم، کمیته ورزش. خورددبین که به‌عنوان معاون ورزشی اداره کل رفاه بانک کشاورزی فعالیت می‌کند، این روزها تجربیات حرفه‌ای خود را در مسیر ورزش سازمانی قرار داده است. نظر به موضوع ویژه‌نامه حاضر به سراغ او رفتیم تا نظراتش را پیرامون ضرورت و البته چگونگی ورزش سازمانی جویا شویم.

در سازمان‌ها حرفه‌ای نبوده و نمی‌توان با هدف قهرمانی به آنها آموزش داد. همچنین در تمرینات آماده‌سازی برای مسابقات قهرمانی با تمرینات ورزشکاران در سطح سازمان تفاوت‌های بزرگ و چشمگیری وجود دارد. ورزش در سازمان‌ها تنها می‌تواند به‌منظور ایجاد حس شادابی و سلامت جسمی در بین کارکنان بوده و اگر هم موضوع قهرمانی وجود داشته باشد در مسابقات داخلی محقق خواهد شد نه در سطح کشوری و جهانی. البته به این موضوع نیز باید اشاره کرد که اگر کارمندانی قبل از ورود به بانک و خارج از این مجموعه به ورزش حرفه‌ای مشغول باشند، این مجموعه از ایشان حمایت کرده و آنها را در راه رسیدن به قهرمانی یاری خواهد کرد.

**گاهی دیده می‌شود سازمان‌ها از افرادی با سابقه ورزشی بزرگ و چشمگیر به‌منظور توسعه ورزش در سازمان مطبوع خود استفاده می‌کنند. به عقیده شما به‌عنوان فردی که سوابق ورزشی دارید، آیا نگاه حرفه‌ای این افراد می‌تواند تاثیری در توسعه ورزش در سطح سازمان داشته باشد؟**

نگاه حرفه‌ای در هر زمینه‌ای سبب پیشرفت است و ورزش سازمانی نیز از این مقوله مستثنا نیست. اولین تاثیر استفاده از افراد

مقوله مستثنا نیستند، در صورتی که ورزش همگانی تنها به‌منظور سلامت روحی و جسمی و در سطح ابتدایی و آماتور انجام می‌شود.

**به نظر شما ورزش برای کارمندان و پشت‌میز نشینان تا چه حد مهم است و چه فوایدی دارد؟**

به یقین می‌توان گفت که ورزش یکی از مهم‌ترین عناصر موجود به‌منظور حفظ سلامت جسمی و روحی در بین کارمندان ادارات محسوب می‌شود. ورزش می‌تواند عارضه‌های ناشی از پشت‌میز نشستن‌های طولانی را به حداقل رسانده و به‌طبع موجب سلامت جسمی کارمندان شود. در صورتی که کارمندان از سلامت جسمی خوبی برخوردار باشند، از نظر روحی نیز به آنها بسیار کمک شده و همین امر می‌تواند در راندمان کاری کارمندان تاثیرگذار باشد.

**آیا نگاه به توسعه ورزشی در سازمان‌های بزرگ همچون بانک، تنها باید ورزشی باشد که به سلامت کارمندان توجه کند یا می‌توان به ورزش سازمانی به دید ورزش قهرمانی نیز نگاه کرد؟**

به ورزش‌های سازمانی نمی‌توان در حد قهرمانی نگاه کرد چراکه به‌صورت عمده ورزشکاران موجود

**آیا مقوله‌ای تحت عنوان ورزش کارمندی وجود دارد یا خیر؟**

مقوله‌ای به نام ورزش کارمندی وجود دارد اما بسته به نظر مدیران در سازمان‌های مختلف ممکن است به آن توجه شود یا خیر. به‌عبارت دیگر می‌توان گفت که ورزش در سازمان‌ها بسته به جایگاه و اهمیت ورزش و تصمیم‌گیری‌های کلان در سطوح مدیریتی هم می‌تواند وجود داشته باشد و هم خیر. البته به این نکته

**ورزش یکی از مهم‌ترین عناصر موجود به‌منظور حفظ سلامت جسمی و روحی در بین کارمندان ادارات محسوب می‌شود. ورزش می‌تواند عارضه‌های ناشی از پشت‌میز نشستن‌های طولانی را به حداقل رسانده و به‌طبع موجب سلامت جسمی کارمندان شود**

نیز باید اشاره کرد که در سیستم بانکداری کشور با وجود برگزاری مسابقات ورزشی مختلف، مقوله ورزش کارمندی وجود داشته و به این موضوع توجه شده است.

**تفاوت ورزش کارمندی با ورزش‌های همگانی چیست؟ نگاه به ورزش در سطح سازمان حرفه‌ای‌تر است. به‌عنوان مثال با ورزشکاران بانک به‌منظور شرکت در مسابقات به‌صورت حرفه‌ای برخورد می‌شود و در تمرینات هم از این**





مقام‌های قهرمانی بسیاری را در این رقابت‌ها کسب کنند. المپیادهای داخلی بانک کشاورزی نیز به صورت سالانه و در چند رشته ورزشی برگزار می‌شود که می‌توان گفت این رقابت‌ها از کیفیت بسیار بالایی برخوردار است. این رویدادها، تاثیر مثبتی در تشویق کارکنان بانک به ورزش داشته است.

**آیا از بین ورزشکاران بانک کسی وجود داشته است که ورزش را از سطح سازمانی آغاز کند و به مقام‌های قهرمانی خارج از بانک برسد؟**

خیر، تا به حال شاهد این اتفاق در بانک کشاورزی نبوده‌ایم. اگر هم

**باشگاه‌داری حرفه‌ای بر روند رشد و توسعه ورزش سازمانی بی‌تاثیر نیست. البته از انجام کارهای زیرساختی به منظور ترویج ورزش در سازمان نباید غافل شد و می‌توان گفت که این دو مقوله مکمل یکدیگر بوده و در صورت انجام درست هر دو مورد می‌توان به توسعه ورزش در سازمان کمک کرد**

مقام قهرمانی توسط کارکنان بانک در رشته‌های مختلف ورزشی به دست آمده توسط افرادی بوده که قبل از ورود به بانک ورزش حرفه‌ای انجام می‌داده‌اند. البته شایان ذکر است که از کارمندانی که ورزش را در سازمان شروع کرده‌اند نمی‌توان این انتظار را داشت.

**چه پیشنهادی برای توسعه ورزش در بانک دارید؟**

بانک باید وارد مقوله باشگاه‌داری حرفه‌ای شود و من و همکارانم تمام تلاش خود را به منظور تحقق این خواسته خواهیم کرد چرا که وجود یک باشگاه ورزشی حرفه‌ای می‌تواند نام بانک کشاورزی را هر چه بیشتر در سطح کشور مطرح کند، همان‌گونه که تیم والیبال بانک کشاورزی توانسته کمک بزرگی به تبلیغ نام این بانک کند.

می‌توان به توسعه ورزش در سازمان کمک کرد.

**بانک کشاورزی تا چه حد توانسته در امر توسعه ورزش**

**سازمانی موفق عمل کند؟**  
با توجه به حضور تیم والیبال این بانک در لیگ حرفه‌ای کشور می‌توان گفت که این سازمان در امر توسعه ورزش سازمانی موفق عمل کرده و این موضوع سبب ایجاد انگیزه در بین کارکنان این بانک به منظور روی آوردن به ورزش بوده است. بنابراین بانک کشاورزی می‌تواند با حمایت هرچه بیشتر از تیم والیبال، به گسترش ورزش در سازمان و بین کارمندان کمک کرده و از این مقوله به‌عنوان عاملی به منظور ایجاد انگیزه در کارکنان بانک استفاده کند.

**اهم اهداف کمیته ورزش بانک کشاورزی مشتمل بر چه مواردی است؟**

از بزرگترین اهداف توسعه ورزش سازمانی ایجاد روحیه شادابی بین کارکنان بانک، بالا بردن سطح سلامت جسمانی میان آنها و در نتیجه بالا رفتن میزان کارایی ایشان در بانک است. به‌طور قطع می‌توان گفت، هر سازمانی که سطح سلامت جسمی و روحی کارکنان آن بالاتر باشد از راندمان و بازدهی بالاتری نیز برخوردار است.

**کارکرد المپیادهای ورزش بین شبکه بانکی کشور و همچنین المپیادهای داخلی بانک کشاورزی را چطور ارزیابی می‌کنید؟**

المپیادهای ورزشی بین بانکی به صورت سالانه برگزار می‌شود که در رشته‌های مختلف ورزشی کارکنان بانک‌های مختلف سراسر کشور به رقابت پرداخته و بانک کشاورزی نیز هر سال توانسته در این رقابت‌ها جایگاه بسیار خوبی را کسب کند و تیم‌های ورزشی و ورزشکاران این بانک توانسته‌اند

حرفه‌ای و نام‌دار در ورزش سازمانی ایجاد انگیزه بیشتر در بین کارمندان است و سبب می‌شود که کارمندان ورزشکار تلاش خود را دوچندان کنند. از سوی دیگر تجربیات حرفه‌ای، از آزمون و خطا پیشگیری کرده و تدوین برنامه‌های کیفی و مطمئن را سبب می‌شود.

**شما که سال‌ها در بالاترین سطح سرپرستی در ورزش حرفه‌ای کشور فعالیت داشته‌اید لطفا نظر و احساس خود را در مورد کار کردن در بخش ورزشی بانک کشاورزی بیان کنید؟**

بانک کشاورزی به‌واسطه نگاه مثبتی که در میان مدیران این مجموعه نسبت به ورزش وجود دارد، توانسته در حد ورزش سازمانی موفق عمل کند. احساس خود را از بودن در جمع ورزشکاران بانک کشاورزی نیز در یک جمله می‌توانم این‌گونه بیان کنم که جمع ورزشی بانک کشاورزی جمعی صمیمانه و خالصانه است که در ورزش حرفه‌ای این خلوص نیت و صمیمیت کمتر به چشم می‌خورد.

**باشگاه‌داری حرفه‌ای توسط کارخانه‌ها و سازمان‌های بزرگ صنعتی یکی از مسائلی است که امروزه بیشتر به آن پرداخته می‌شود و به‌طور معمول این موضوع هزینه‌های زیادی را برای این واحدها در بردارد. به عقیده شما آیا این مقوله، تاثیری در توسعه ورزش سازمانی داشته یا به‌منظور علاقه‌مند کردن کارکنان به ورزش در سازمان باید برنامه‌ریزی‌های زیرساختی انجام شود؟**

باشگاه‌داری حرفه‌ای بر روند رشد و توسعه ورزش سازمانی بی‌تاثیر نیست. البته از انجام کارهای زیرساختی به‌منظور ترویج ورزش در سازمان نباید غافل شد و می‌توان گفت که این دو مقوله مکمل یکدیگر بوده و در صورت انجام درست هر دو مورد

نقش ورزش در ارتقای روحیه همکاری و مشارکت پذیری کارمندان

# از تیم ورزشی تا تیم کاری

کارایی بیشتر، بهره‌وری بالاتر، سود افزون‌تر، اعتبار و نام بهتر، ... اینها معیارهایی است که می‌توان با آنها عملکرد موسسه‌های اقتصادی را از طریق مقایسه با سایر موسسه‌ها، یا حدود طبیعی یا حتی عملکرد قبلی خود موسسه‌ها سنجید و به آینده‌شان امیدوار و شاید از سرنوشت‌شان بیمناک شد. همه اینها معیارها و شاخص‌هایی عیان هستند که در پس پرده یک وجه مشترک دارند: عامل انسانی. از این‌رو همواره مدیران سازمان‌های بزرگ تمهیدات گسترده‌ای را برای بهبود کیفی کارکنان خود اتخاذ می‌کنند تا در نتیجه آن شاخص‌های عملکردی سازمان را ارتقا دهند. گفتار حاضر به‌صورت کوتاه و گذرا اشاراتی خواهد داشت به نقش ورزش در افزایش روحیه همکاری کارکنان در راستای افزایش کارایی سازمان.

## سهم سرمایه انسانی در بهره‌وری و کارایی

چرا مدیران ژاپنی به اینکه کارکنان آنها هر روز حداقل چند دقیقه ورزش کنند، علاقه نشان می‌دهند؟ چرا سازمان‌ها با استخدام روان‌شناس و پزشک مشاور، تلاش می‌کنند کارکنان خود را در مقابل ابتلا به گرفتاری‌های روحی بیمه کنند؟ چرا مدیران با اختصاص مقادیر هنگفتی از منابع مالی در اختیار خود به ایجاد باشگاه، ورزشگاه، تفریحگاه خانوادگی، پلاژ و خانه جنگلی و مانند آنها می‌پردازند؟ آیا چنین سرمایه‌گذاری‌هایی هیچ‌گونه برگشت و مابه‌ازایی در سود آنها دارد؟ پاسخ به این پرسش‌ها را باید در یک تجربه طولانی جهانی جست‌وجو کرد. نتیجه این تجربه‌ها این است که رضایت از محیط کار، اطمینان به داشتن حداقلی از تامین در مقابل بیماری و از کارافتادگی و باور به همبستگی سازمانی، در کارایی کارکنان تأثیری شگرف دارد؛ بنابراین، سرمایه‌گذاری سازمان‌ها در ایجاد وسایل و امکانات رفاهی برای کارکنان آنها فقط هزینه محسوب نمی‌شود و در افزایش بهره‌وری کارکنان تأثیر اثبات‌شده دارد.

بر اساس نظریه‌های بزرگان علم مدیریت، انسان به‌عنوان رکن اساسی توسعه سازمانی، در چارچوب فعالیت‌های گروهی و سازمانی خود ایفاگر نقش مهمی است. امروزه رشد و توسعه سازمان‌ها، در گرو به‌کارگیری درست منابع انسانی است. نظریه‌پردازان علم مدیریت با شناخت انسان به‌عنوان یک عنصر پیچیده در سازمان، عامل انسانی را به‌عنوان مهم‌ترین عنصر برای حفظ موجودیت و بقای سازمان‌ها می‌دانند و توجه روزافزونی به منابع انسانی، به‌عنوان یک ابزار نیرومند در تغییر و تحولات سازمانی کرده‌اند.



## ضرورت کار گروهی در سازمان «بانک»

با ظهور بانک‌ها و موسسات مالی خصوصی، بانک‌ها برای جذب مشتریان بیشتر و البته حفظ مشتریان قبلی، در رقابتی شدید با یکدیگر قرار گرفته و همین رقابت، کارآمدی هر چه بیشتر آنها را سبب شده است. چنان‌که امروزه بانک‌ها یک گام جلوتر از سایر نهادهای اقتصادی در کشور حرکت کرده و هر آنچه مورد نیاز صنعت، خدمات و مشتریان خرد است را در قالب‌های متعدد و متنوع به ایشان ارائه می‌کنند. در این شرایط بانک‌هایی موفق‌ترند که بیشترین میزان بهره‌وری را داشته باشند یا به‌عبارتی دیگر از امکانات و توانمندی‌های موجود خود بیشترین استفاده را کنند. این مهم نیز جز با کار گروهی محقق نمی‌شود. از سوی دیگر کار گروهی در سازمان «بانک» تسریع در پاسخگویی به مشتری و رضایت حداکثری مشتری را نیز سبب می‌شود.

## ورزش، تمرینی برای کار تیمی در سازمان

کسانی که اهل ورزش هستند، اهمیت کار گروهی را سهل‌تر تشخیص می‌دهند. کسی که به تماشای بازی فوتبال نشسته باشد، می‌داند که تیم برنده باید هر حرکتی را با هماهنگی اجرا کند. هر یک از یازده بازیکن تیم، باید به‌دقت بازی کنند و گرنه نتیجه‌ای جز شکست در پی نخواهد بود. یک پاس نابه‌جا، یک خطا، یک لحظه غفلت دروازه‌بان و اگر تنها یک نفر کوتاهی کند، تمام تیم بازی را خواهد باخت. از این‌رو درک مفهوم کار گروهی در ورزش‌ها برای بیشتر ما آسان است. زیرا در روزهای تعطیل آخر هفته شاهد به‌ثمر رسیدن یا



## بهره‌وری در گروهی کار تیمی

آدمی ترکیبی موزون از اعضا و قوای مختلف است. گوجه دست، پا، گوش، قلب و هر یک از اعضا و اندام او مستقل و مجزاست، اما تمام اعضا در ترکیبی هماهنگ و همگون، در خدمت او قرار گرفته‌اند. اساسا کمال جسم انسان هم به همین هماهنگی و همراهی اجزا وابسته است. ناهماهنگی و عدم همراهی هر یک از آنها نقص تلقی شده و جسم را در خدمت اهداف والای او قرار نمی‌دهد.

این حقیقت نه تنها در مورد انسان بلکه در مورد اجتماع و تمام واحدها و نهادهای تشکیل‌دهنده آن نیز صادق است. شرکت‌ها و سازمان‌های صنعتی و بنگاه‌های تجاری نیز سرشتی همچون انسان دارند. ضرورت تشکیل سازمان‌ها، نهادهایی را در جامعه بشری پدید آورده است که در عین داشتن هویتی واحد از اجزا و واحدهای مختلفی تشکیل شده است. تولید، مهندسی، آموزش و فروش، بازاریابی، مالی، پرسنلی، خرید، تحقیق و توسعه و برنامه‌ریزی که هر سازمانی واحدهایی نظیر آنها را دارد؛ این واحدهای سازمانی را می‌توان به منزله اعضای آدمی و فرهنگ سازمانی و ارتباطی را به منزله قوای آدمی در نظر گرفت. حال سازمان موفق سازمانی است که بین واحدهای مجزا و مستقل خود هماهنگی و همکاری برقرار کند و روحیه همکاری و هم‌راستای سازمانی را در تمام آنها پدید آورد.

آنچه امروزه «کار تیمی» نام دارد و اساس پیشرفت حرکت‌های سازمانی تلقی می‌شود، نه تنها مستلزم هماهنگی و همکاری اعضا و افراد یک واحد است، بلکه در گستره‌ای فراگیر، در بردارنده هماهنگی، تفاهم و هم‌سوئی واحدهای مختلف سازمان و حرکت یکپارچه تمام آنها به سوی هدف است. محقق شدن چنین شرایطی، بدون شک بهره‌وری و کارایی سازمان را تضمین می‌کند.



## از تیم ورزشی تا تیم کاری

حال فعالیت و انجام امور به صورت گروهی و تیمی، معلول این مهم است که کارکنان یک سازمان ضرورت اهمیت کار تیمی را درک کرده و به در خدمت تیم بودن برای افزایش کیفیت خروجی نهایی عادت کنند. شاید ساده‌ترین و قابل فهم‌ترین تمرین هم برای گروه‌پذیری، ورزش کردن با همکاران سازمانی باشد؛ تمرین هر روزی که کارمند را به کار تیمی عادت داده و برای او مسجل می‌کند که بازده کار گروهی به مراتب مطلوب‌تر از فعالیت‌های فردی است.

عقیم ماندن این تلاش‌های جمعی در فوتبال‌های لیگی هستیم. در هر ورزش گروهی (تیمی)، مهم این نیست که یک بازیکن تنها، چقدر عالی بازی کند، زیرا اگر بازی او با بازی تمام گروه هماهنگ نباشد، تلاش فردی‌اش نتایج موفقیت‌آمیزی نخواهد داشت. همین‌طور یک گروه از جراحان، یک دسته از بازیگران یا نوازندگان یک ارکستر باید در هماهنگی کامل با هم عمل کنند. در حقیقت هر عضو گروه، با انجام کار خود به همه کمک می‌کند. هیچ‌کس بدون کمک نیروی گروه به جایی نمی‌رسد. در نتیجه گردهم آمدن کارکنان یک سازمان و ورزش کردن کردن در کنار هم، می‌تواند تمرینی برای انجام کار تیمی و مشاهده نتیجه باشد.

# سلامت کاری در گرو سلامت جسمی و روحی

نه وقت کم می‌آورند، نه خلل و خسروانی به زندگی شخصی و کاریشان وارد می‌شود و از همه مهم‌تر اینکه از دردهای پشت‌میزنشینی هم گلایه ندارند؛ این خاصیت ورزشکاران بانک است. کارمندانی که ورزش را تبدیل به بخش مهمی از زندگی خود کرده‌اند، مصداق عیان برای دیگر شاغلانی هستند که همواره بهانه‌ای برای ورزش نکردن دارند. حال آنکه ضرورت ورزش برای پشت‌میزنشین‌ها چیست و تاثیر ورزش مستمر بر سلامت شخصی و کاری افراد چگونه ارزیابی می‌شود، بهانه‌ای شد برای هم‌کلام شدن با برخی کارمندان ورزشکار بانک. لازم به یادآوری است که عدد ورزشکاران بانک بیش از حاضران گزارش است، اما تنگی جا سبب شد به نمایندگی از تمام ورزشکاران بانک با ایشان گفت‌وگو شود.

## بانک کشاورزی، بانک ورزشی

«بانک کشاورزی به مقوله ورزش بسیار

اهمیت داده و این موضوع از وجوه تمایز بانک با سایر ارگان‌های دولتی و بانک‌های دیگر در کشور

است. بانک تمام امکانات ورزشی را برای کارمندان

فراهم آورده و هیچ‌گاه از تشویق کارمندان خود به ورزش فروگذار نکرده است.» این را مسعود آرمات کارمند و مربی تیم والیبال بانک کشاورزی می‌گوید. او نزدیک به ۳۰ سال است که در رشته والیبال مشغول به فعالیت بوده و ۵ سال افتخار عضویت در تیم ملی را در کارنامه ورزشی خود دارد. در حال حاضر نیز مربیگری تیم والیبال بانک کشاورزی و کمک مربیگری تیم ملی را بر عهده دارد و از مقام‌هایی که در دوران ورزشی خود کسب کرده، می‌توان به مقام پنجم آسیا به همراه تیم ملی والیبال ایران و همچنین مقام سوم جام باشگاه‌های آسیا اشاره کرد.

او با تاکید بر لزوم ورزش برای کارمندان گفت: ورزش برای هر انسانی لازم و واجب است و زمانی که در مورد زندگی کارمندی بحثی به میان می‌آید این اهمیت دو چندان می‌شود. کارمندان به‌منظور مقابله با عوارض نشستن‌های طولانی پشت میز باید به ورزش اهمیت بسیاری داده و با تمام مشغله کاری خود به ورزش بپردازند. همچنین ورزش کردن در بالا بردن راندمان کاری کارمندان و کمک به سلامت روحی آنان تاثیرگذار است.

آرمات در پاسخ به این پرسش که آیا ظرفیت ورزش قهرمانی بین کارمندان وجود دارد یا خیر، تصریح کرد: امکان ورزش قهرمانی در بین کارمندان بسیار کم است. مگر افرادی که قبل از ورود به بانک به صورت



حرفه‌ای ورزش کرده و بعد از استخدام در بانک بتوانند به مقام‌های قهرمانی دست پیدا کنند. اگر هم قرار به کسب مقام قهرمانی باشد این امر می‌تواند در مسابقات داخلی بانکی یا مسابقات شبکه بانک‌های کشور برای کارمندان بانک کشاورزی محقق شود.

مربی تیم والیبال بانک کشاورزی در پایان خطاب به همکاران بانکی خود گفت: به‌عنوان یک ورزشکار از تمام همکارانم در بانک کشاورزی تقاضا دارم به ورزش اهمیت بیشتری داده و از امکانات ورزشی که این بانک به‌منظور ایجاد سلامت جسمی و روحی کارمندان فراهم آورده است حداکثر استفاده را ببرند.

## میل و رغبت ذاتی به ورزش است که ورزشکار می‌سازد

علی اکبر ایزدی کارمند ورزشکار بانک کشاورزی در استان خراسان رضوی معتقد است که علاقه به ورزش باید به‌صورت ذاتی در



انسان‌ها باشد و تا کسی نخواهد ورزشکار نمی‌شود.

او که سال‌ها در تیم پیام مشهد به‌صورت حرفه‌ای مشغول فوتبال بوده است، در پاسخ به این پرسش که آیا می‌توان به ورزش کارمندی به‌عنوان ورزش قهرمانی نگاه کرد گفت: برای همکارانی که سن بالا دارند، به‌منظور حفظ سلامت جسمی ورزش همگانی کافی است و می‌تواند نیازهای آنها را برآورده کند اما در مورد کارمندان جوان این بانک می‌توان گفت که ظرفیت‌های ورزش قهرمانی در این دسته وجود دارد و در صورت انجام تمرینات مستمر با توجه و کمک‌های بانک می‌تواند در سطح

قهرمانی به ورزش پرداخته و به‌نحوی نماینده نام بانک کشاورزی باشند.

ایزدی در ادامه پیشنهادی را هم در مورد راه‌های بهبود ورزش سازمانی در بانک کشاورزی ارائه داد: اگر در المپیادهای ورزشی که هر ساله توسط بانک برگزار می‌شود، تعداد رشته‌های ورزشی بیشتر شود، گرایش بیشتر کارمندان به ورزش را سبب خواهد شد.

## خداحافظی با رخوت و خمودگی‌ها

پهروز سعادت‌ی کارمند بانک کشاورزی شعبه بابل‌سر از سال ۱۳۷۵ در جام ورزشی همکاران بانکی در رشته شطرنج شرکت داشته و موفق



به کسب مقام اول برای چند دوره در این مسابقات شده است، در اشاره به نقش ورزش در زندگی کاری و شخصی کارمندان گفت: ورزش خمودگی و رخوت را از تن کارمندان بانک بیرون کرده و علاوه بر تاثیری که در راندمان کاری آنان دارد، می‌تواند نقش بسیار مهمی را در ایجاد زندگی شاد خانوادگی کارمندان داشته باشد.

سعادت‌ی پیرامون جایگاه ورزشی بانک کشاورزی در شبکه بانکی کشور گفت: بانک کشاورزی بین شبکه بانکی کشور از جایگاه بالایی برخوردار است و ورزشکاران این مجموعه موفق به کسب مقام‌های متعددی در مسابقات شده‌اند. با توجه به امکانات بسیار خوبی که این بانک برای کارکنان خود فراهم کرده است حتی می‌توان گفت که ظرفیت ورزش‌های قهرمانی نیز در این مجموعه وجود دارد و می‌توان به ورزش کارمندی و سازمانی به دید ورزش قهرمانی نگاه کرد.

سعادت‌ی اما معتقد است که تعداد



نیز به دلیل یکنواخت بودن کار و روزمرگی موجود، ورزش می‌تواند به‌عنوان یک عامل ایجاد نشاط عمل کرده و از استرس کارمندان بکاهد.

به گفته او؛ بانک کشاورزی با توجه به ورزش سازمانی و با برگزاری مسابقات ورزشی به‌نوعی اقدام به سرمایه‌گذاری بلندمدت روی کارمندان خود کرده است، زیرا کارمندی که از لحاظ جسمی و روحی در سلامت به سر می‌برند کارایی بیشتر داشته و بهتر می‌توانند به پیشبرد اهداف بانک کمک کنند.

او در مورد نقش تبلیغات و فرهنگ‌سازی در توسعه ورزش سازمانی هم گفت: امکانات ورزشی به خودی خود نمی‌تواند سبب ورزشکار شدن کارمندان شود و شور و اشتیاق به ورزش باید در وجود و نهاد کارمندان باشد. اما با فرهنگ‌سازی و برنامه‌ریزی‌های زیربنایی می‌توان کارمندان را به مقوله ورزش علاقه‌مند کرد، چراکه فرهنگ‌سازی و به‌وجود آوردن آگاهی از فواید ورزش موجب می‌شود کارمندان به سلامت خود بیشتر اهمیت داده و به ورزش گرایش پیدا کنند. مختاری در ادامه سوابق ورزشی خود را ذکر کرده و گفت: مدت هشت سال است که در تیم بدمینتون بانک کشاورزی عضویت دارم و در این مدت توانسته‌ام مقام‌های اول تا سوم را در مسابقات شبکه بانکی کشور و همچنین مسابقات داخلی بانک کشاورزی به‌دست آورم.

او در پایان افزود: با توجه به برتری ورزشکاران بانک کشاورزی بین ورزشکاران شبکه بانکی کشور، بانک کشاورزی توانسته است امکانات بسیار خوبی را برای ورزشکاران فراهم آورد و می‌توان گفت که بانک از این لحاظ به نسبت بانک‌های دیگر در کشور موفق‌تر عمل کرده است. به‌طوری‌که از لحاظ امکانات ورزشی به جرات می‌توان گفت بانک کشاورزی در بین بانک‌های کشور مقام اول را دارد.

### تاثیرات امکانات ورزشی بر گرایش کارمندان به ورزش

«ارائه تسهیلات و امکانات ورزشی به‌منظور

تشویق کارمندان به ورزش می‌تواند بسیار مفید باشد. در هر سازمانی می‌توان با تبلیغات ورزشی حتی



اتلاف وقت در بین کارکنان بانک وجود نداشته و هدف از ورزش کردن برای بسیاری از کارکنان به‌معنای شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت نیست.

سمیه قویدل از کارمندان ورزشکار بانک کشاورزی همچنین در مورد موانع موجود سر راه گرایش کارمندان به ورزش گفت: با اینکه امکانات ورزشی بانک در حد قابل قبول است اما استقبال از ورزش در بین همکاران کم بوده و انگیزه کافی برای روی آوردن به ورزش وجود ندارد. با وجود مریبان خوب و امکانات چشمگیر اشتیاق کمی در بین همکاران در بانک به ورزش کردن وجود دارد و می‌توان دلیل موضوع را در این مسئله جست‌وجو کرد که در اکثر مواقع ورزش در سازمان به‌صورت فاکتوری اضافی دیده می‌شود در حالی‌که ورزش کردن برای کارمندان امری ضروری بوده و موجب سلامت جسمی در آنان می‌شود. ورزش می‌تواند بار استرس‌های محیطی را کاهش داده و به سلامت روانی کارمندان کمک بسیار بزرگی کند. به‌طور کلی می‌توان گفت که ورزش سبب بالا بردن راندمان کاری کارمندان در سازمان می‌شود. او در تبیین جایگاه ورزش‌های همگانی بین کارمندان بیان کرد: انجام ورزش‌های همگانی در بانک می‌تواند بسیار مفید واقع شده و حتی شرایط گرایش هرچه بیشتر کارمندان به ورزش را فراهم آورد.

قویدل در پایان افزود: امید به آن است که با فرهنگ‌سازی هر چه بیشتر در مورد ورزش سازمانی در بانک، بتوان کسانی که در زمینه‌های مختلف ورزشی در این مجموعه فعالیت دارند را به ادامه فعالیت تشویق کرد و زمینه را برای گرایش هرچه بیشتر کارمندان به ورزش فراهم آورد.

### توجه به ورزش سازمانی، سرمایه‌گذاری انسانی

مهرداد مختاری عضو

تیم بدمینتون بانک کشاورزی و کارمند این بانک در استان خراسان ضمن تشریح ضرورت ورزش سازمانی



و کارمندی، گفت: ذات ورزش خود سبب ایجاد نشاط و سلامت در انسان شده و از نظر پزشکی نیز انجام ورزش روزانه برای تمام افراد توصیه می‌شود. در مورد کارمندان

رشته‌های ورزشی موجود که کارمندان بانک می‌توانند به آنها بپردازند کم است و از تنوع چندانی برخوردار نیست.

### کمبود وقت، بهانه‌ای برای ورزش نکردن است

اگر علاقه به ورزش در وجود انسان باشد با هر شرایط کاری و در هر زمانی می‌توان ورزش کرد. در این شرایط است که حتی اگر وقت کافی



نیز در اختیار نباشد، باز هم ورزش فراموش نمی‌شود. این را سمیه ناصریان، کارمند بانک کشاورزی می‌گوید که تاکنون هشت بار به مقام نخست مسابقات تنیس روی میز شبکه بانکی دست یافته است.

او با انتقاد از گرایش اندک کارمندان زن بانک به ورزش تنیس روی میز، درباره دلایل این موضوع گفت: با توجه به اینکه امکانات مطلوبی برای ورزش در بانک وجود دارد، اما گرایش به رشته تنیس روی میز در بین بانوان بانک کم است. این موضوع از دو منظر قابل بررسی است که اولی کافی نبودن آموزش‌های لازم توسط مریبان بوده و البته دومی که بسیار مهم‌تر است، کم کاری خود همکاران است.

ناصریان در مورد مشکلات جسمانی ناشی از زندگی کارمندی و تاثیر ورزش در مهار این مشکلات گفت: آرتروز یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که کارمندان به آن دچار می‌شوند و تنها با ورزش می‌توان از این بیماری جلوگیری کرد. از همین رو ورزش برای کارمندان ضرورت بسیاری دارد و می‌تواند آنان را در برابر بسیاری از بیماری‌های مفصلی و ماهیچه‌ای حفاظت کند.

### ورزش کارمندی به‌معنای شانه خالی کردن از بار مسئولیت نیست

یکی از ورزشکاران شاغل در بانک

کشاورزی معتقد است از عمده‌ترین دلایل عدم گرایش کارمندان بانک به ورزش را باید در تفکر غلط برخی از روسای شعب نسبت به



مقوله ورزش به‌عنوان اتلاف وقت ریشه‌یابی کرد. در صورتی که گرایش به ورزش برای



کارمندی را که به ورزش گرایش ندارند را به این مقوله تشویق کرد. «مهران اوچانی، عضو تیم تنیس روی میز بانک کشاورزی با بیان این مطلب در مورد ضرورت ورزش کارمندی گفت: ورزش می‌تواند برای افرادی که سیستم کاری آنها به‌نحوی است که مجبور به نشستن روی صندلی برای مدت طولانی در روز هستند، بسیار مفید باشد و به سلامت جسمی آنان کمک کند. همچنین ورزش می‌تواند در روند کاری کارمندان بسیار تاثیرگذار و مفید باشد.

او در ادامه به تشریح کارنامه ورزشی خود پرداخته و گفت: از سال ۱۳۵۹ ورزش تنیس روی میز را به‌صورت حرفه‌ای آغاز کرده و در سال ۱۳۶۰ به عضویت تیم ملی جوانان درآمد. در طول سال‌های فعالیت ورزشی خود توانستم به مقام‌هایی همچون قهرمانی کشور در رده‌های سنی مختلف دست پیدا کنم. بعد از استخدام در بانک کشاورزی به عضویت تیم تنیس روی میز بانک درآمده و مقام‌هایی مانند نفر اول کارکنان شبکه بانکی کل کشور و چند مقام در المپیادهای ورزشی بانک را کسب کردم.

اوچانی در پایان به ارائه راهکارهایی به‌منظور بهبود ورزش کارمندی در بانک کشاورزی پرداخت: برگزاری المپیادهای ورزشی همچنان به کار خود ادامه دهد و سعی شود که هر سال این مسابقات با سطح کیفی بالاتری نسبت به سال قبل برگزار شود. در شعب و شهرستان‌ها نیز امکانات ورزشی مناسب برای کارمندان فراهم شود تا این عزیزان بتوانند به ورزش روی آورده و از امکانات ورزشی بانک کمال استفاده را ببرند.

### ورزش‌های ذهنی و پویایی در انجام امور

الهام بیاتی شطرنج‌بازی که در مسابقات بین بانکی موفق به کسب چند عنوان قهرمانی شده است و همچنین در دوران دانشجویی خود به همراه تیم شطرنج دانشگاه آزاد اسلامی توانسته مقام‌هایی را کسب کند،

در مورد ضرورت ورزش‌های ذهنی و فیزیکی برای کارمندان گفت: به‌دلیل فعالیت کم کارمندان، انجام ورزش‌های فیزیکی می‌تواند به سلامت جسمی آنان کمک بسیاری کرده

و همچنین ورزش‌های ذهنی مانند شطرنج می‌تواند موجب بالا رفتن فعالیت ذهنی در کارمندان شود و در نتیجه به تمرکز آنان بر کار کمک بسیار بزرگی خواهد کرد و قدرت تصمیم‌گیری و تجزیه و تحلیل امور را بهبود می‌بخشد.

او با تاکید بر میل ذاتی انسان به سلامت جسمی و روحی در مورد وجود امکانات مناسب ورزشی برای گرایش هرچه بیشتر به ورزش در بین کارمندان گفت: گاهی دیده می‌شود که به‌دلیل نبود امکانات مناسب برای ورزش، بسیاری از این امر مهم باز مانده و نمی‌توانند به ورزش روی بیاورند. وجود امکانات مناسب موجب تسهیل در این امر شده و سبب گرایش هرچه بیشتر به ورزش می‌شود. با وجود امکانات مناسب در بانک کشاورزی، بزرگترین مشکل کارمندان بانک که موجب عدم گرایش به ورزش می‌شود را می‌توان کمبود وقت دانست و اگر به این موضوع توجه بیشتری شود، به‌طور قطع شاهد گرایش هرچه بیشتر کارکنان این سازمان به ورزش هستیم.

بیاتی در پایان با اشاره به‌وجود امکانات کمتر برای بانوان به نسبت آقایان در بانک گفت: تمام متولیان ورزشی بانک، آقایان هستند و بانوان با وجود ظرفیت‌های بالا، هیچ مسئولیتی در بخش ورزش ندارند. اگر این امر اتفاق بیفتد شاهد پیشرفت روزافزون ورزش بانوان در بانک خواهیم بود. همچنین استعدادهای بسیار خوبی در زمینه‌های ورزشی مختلف در بین بانوان بانک وجود دارد که با ارائه خدمات و امکانات بیشتر می‌توان از این استعدادهای در پیشرفت ورزش در بانک کشاورزی استفاده کرد.

### راندمان بالای کاری در گروهی شادابی

#### جسم و روح

محمدرضا باباخانیان کارمند بانک کشاورزی دامغان معتقد است که ورزش می‌تواند با ایجاد احساس شادابی روحی و ذهنی در کارمندان موجب بالا رفتن راندمان کاری آنان

در سازمان‌شان شود.

او ورزش دو میدانی را از ۱۵ سال پیش آغاز کرده و به‌مدت ۵ سال نیز در تیم پیکان مشغول به فعالیت بوده است. از مقام‌هایی

که در این رشته کسب کرده می‌توان به مقام قهرمانی دوی ۸۰۰ متر ایران به مدت ۳ سال و مقام‌های دوم و سوم ۱۵۰۰ متر در چهار دوره مسابقات کشوری اشاره کرد. در بانک کشاورزی نیز در هشت دوره المپیادهای ورزشی بین بانکی موفق به کسب مقام اول شده است.

باباخانیان با اشاره به تاثیر ورزش در سلامت جسمی و روحی کارمندان افزود: به تمام همکاران شاغل در بانک کشاورزی توصیه می‌کنم به‌منظور حفظ شادابی و سلامت جسمی خود ورزش را از یاد نبرده و حتی از کوچک‌ترین زمان خود برای ورزش کردن استفاده کنند. بالا رفتن سن و عدم تحرک به‌دلیل شیوه کار در بانک می‌تواند سبب ایجاد دردهای مزمن در بین کارمندان شود و تنها با ورزش می‌توان این عوارض را به حداقل رساند. ورزش سبب ایجاد شادابی در کارمندان شده و همین امر می‌تواند تاثیر چشمگیری بر راندمان کاری افراد داشته باشد.

او همچنین با بیان ذاتی بودن ورزش گفت: اراده مهم‌ترین موضوع در پرداختن به ورزش است، هرچند که نمی‌توان منکر این موضوع شد که امکانات ورزشی مناسب نیز نقشی چشمگیر در گرایش کارمندان به ورزش و پیشرفت آنان دارد. اما در مجموع اگر فردی اراده ورزش کردن را نداشته باشد وجود امکانات ورزشی نیز نخواهد توانست او را به ورزش مشتاق کند.

### تاثیر ورزش بر پایین آوردن آمار استفاده از خدمات درمانی

سیاوش سلطانی ۲۸ سال است تنیس

روی میز بازی می‌کند و افتخار عضویت در تیم ملی امید ایران را داشته و ۱۰ سال نیز در لیگ تنیس روی میز به‌صورت حرفه‌ای



مشغول بوده است. او در دوران ورزشی خود توانسته همراه تیم بانک کشاورزی به مقام‌هایی همچون نفر سوم دوئل در تورنمنت بین‌المللی ترکیه و مقام‌های دوم و سوم مسابقات بین‌المللی فجر دست پیدا کند.

سلطانی با اشاره به آمار استفاده کمتر کارمندان ورزشکار از خدمات درمانی به‌دلیل سلامت جسمی بیشتر، در مورد لزوم ورزش





قهرمانی همراه تیم‌های ملی و باشگاهی بوده است. او در حال حاضر همچنان در کنار کار خود، به‌عنوان مربی والیبال در سطح حرفه‌ای نیز به ورزش ادامه می‌دهد. گزارش پیش‌رو صحبت‌های درگاهی در مورد نقش و اهمیت ورزش سازمانی و همچنین بررسی جایگاه ورزش در بانک کشاورزی است.

او در مورد جایگاه ورزش سازمانی در بانک کشاورزی گفت: ورزش در بانک کشاورزی از جایگاه خوبی برخوردار است و هر روز شاهد پیشرفت هرچه بهتر این مقوله در این مجموعه هستیم. به یاد دارم حتی زمانی که در دیگر بانک‌های کشور به ورزش اهمیت چندانی داده نمی‌شد در این بانک ورزش سازمانی وجود داشت و مدیران بانک با دید خاصی به این مقوله می‌نگریستند. در حال حاضر نیز شاهد حضور نامداران ورزش کشور در این بانک هستیم.

ارسالان درگاهی در پاسخ به این پرسش که بانک کشاورزی به نسبت دیگر بانک‌های کشور تا چه حد در اشاعه فرهنگ ورزش سازمانی موفق عمل کرده است، گفت: این بانک در مقوله اشاعه فرهنگ ورزش سازمانی به نسبت دیگر بانک‌های کشور از موفقیت بیشتری برخوردار بوده و این مجموعه این موفقیت را مدیون علاقه‌مندی مدیران بانک به مسئله ورزش سازمانی است. اهمیت ورزش سازمانی و اشاعه این فرهنگ نیکو در این مجموعه به نسبت بانک‌های دیگر کشور تا جایی بوده است که مدیران بانک همواره سعی در جذب بسیاری از قهرمانان ورزشی کشور برای خدمت در این مجموعه به منظور ایجاد انگیزه برای گرایش هرچه بیشتر به ورزش در بین کارمندان این سازمان کرده‌اند. او با ذکر این مطلب که می‌توان به ورزش‌های سازمانی با دید قهرمانی نگاه کرد، افزود: اگر در این مجموعه با دیدی حرفه‌ای‌تر به ورزش نگاه شود و در این مقوله سرمایه‌گذاری حرفه‌ای شود ورزشکاران این بانک ظرفیت و استعداد ورود به عرصه قهرمانی و ورزش حرفه‌ای را دارند.

درگاهی در پایان در مورد تأثیرات برگزاری المپیادهای ورزشی توسط بانک کشاورزی گفت: برگزاری المپیادهای ورزشی توسط بانک سبب ایجاد شور و نشاطی وصف‌ناپذیر در میان کارمندان این مجموعه می‌شود و در بازه کاری آنها تأثیر بسیار زیادی دارد.

صدمات جبران‌ناپذیر جسمی در آنها شود. به گفته اشیدری کارمندان خانم از نظر توانایی و استعداد در ورزش‌های مختلف در سطح بسیار خوبی قرار داشته و با تبلیغات و ایجاد انگیزه می‌توان حتی در سطح قهرمانی به آنان آموزش داد.

او با تأکید بر تفاوت ورزش کارمند با ورزش همگانی، تأکید کرد: گاه مفهوم ورزش‌های همگانی با ورزش کارمندان اشتباه گرفته می‌شود، در صورتی که ورزش‌های همگانی تفاوت‌های بسیاری با ورزش کارمندی دارد. ورزش همگانی به‌نوعی تفریح محسوب می‌شود، این در حالی است که در ورزش کارمندی به‌دلیل برگزاری مسابقات متعدد، امکان رقابت وجود دارد و همین امر می‌تواند کارمندان را هرچه بیشتر به ورزش کردن علاقه‌مند کرده و به نوعی مشوق آنان باشد. اشیدری با اذعان به وجود امکانات مناسب ورزشی در بانک در مورد مشکلات پیش‌روی کارمندان بانک در استفاده از این امکانات گفت: بانک کشاورزی امکانات ورزشی بسیار خوبی دارد ولی در استفاده از این امکانات برای کارمندان اندکی محدودیت وجود داشته و گاهی کارمندان شعب با مشکلاتی همچون مسافت یا نبود زمان کافی برای استفاده از این امکانات روبرو هستند. اگر تعداد سالن‌های ورزشی در سطح تهران افزایش پیدا کند امکان استفاده هرچه بیشتر از این امکانات برای کارمندان بانک فراهم می‌شود.

### رئیس شعبه ملی پوش

«به جرات و با یقین می‌توانم بگویم

که خوش‌خودترین و کارمندان کل کشور را می‌توان در بانک کشاورزی یافت و از نظر من وجود روحیه



ورزشکاری در بین کارمندان بانک، عامل چنین توفیقی است.» این را ارسالان درگاهی، مربی با سابقه والیبال کشور و رئیس یکی از شعب بانک کشاورزی در تبریز می‌گوید. ارسالان درگاهی در سال ۱۳۶۱ به اردوی تیم ملی والیبال جوانان دعوت شد و طی ده سال در مقاطع مختلف سنی در تیم ملی حضور داشت. او در سال ۱۳۶۷ به‌عنوان والیبالیست برتر کشور شناخته شد و حاصل این ده سال ورزش حرفه‌ای کسب چند مقام

در زندگی کارمندان گفت: ورزش یکی از اصول زندگی است که انجام آن برای همه واجب بوده و در مورد کارمندان نیز این مقوله بیشتر صدق می‌کند زیرا کارمندی که بدن سالم‌تری داشته باشد می‌تواند از کارایی بیشتری نیز در سازمان خود برخوردار باشد. کارمندان با انجام ورزش به‌صورت روزانه می‌توانند با بالا بردن توان جسمی خود، توان روحی و قدرت تمرکز خود را نیز در کارهایشان بالا ببرند.

او در ادامه گفت: با حمایت هرچه بیشتر بانک از ورزش سازمانی و بیشتر کردن امکانات و سرانه‌های ورزشی برای کارمندان و همچنین برگزاری مسابقات بیشتر از جانب بانک می‌توان گرایش به ورزش را در بین کارمندان افزایش داد. هرچند که در حال حاضر نیز با کمک‌های مسئولان بانک، کمیته ورزش توانسته است کلاس‌های آموزشی در ۱۰ رشته مختلف برای کارمندان این مجموعه برگزار کند.

سطلانی در پایان با تأکید بر موفقیت بانک کشاورزی در رشد و گسترش ورزش سازمانی در این مجموعه افزود: در مورد گرایش به ورزش در بین کارکنان بانک کشاورزی می‌توان گفت که ما شاهد رشد بسیار زیادی از سوی کارمندان بوده و امکانات موجود در بانک توانسته بسیاری از کارمندان را به ورزش علاقه‌مند کند. حال امید به آن است که با یاری هرچه بیشتر مدیران بانک، شاهد گرایش روزافزون کارکنان به ورزش باشیم.

### ورزش گروهی راهی موثر برای ایجاد

#### همبستگی

ورزش‌های گروهی در سازمان می‌تواند در

تبادل انرژی بین همکاران بسیار مفید واقع شده و بیشتر از ورزش‌های فردی سبب ایجاد شادی و نشاط بین کارمندان شود. آرمیتا اشیدری، کارمند



بانک کشاورزی که در تیم والیبال این بانک نیز مشغول به فعالیت است، ضمن بیان این مطلب، بر لزوم توجه بیشتر به ورزش بانوان در بانک کشاورزی تأکید کرد و گفت: به‌منظور ایجاد انگیزه در کارمندان خانم باید اقدام‌های بیشتری انجام می‌شود چراکه میزان گرایش کارمندان خانم به ورزش بسیار کم بوده و این موضوع در طول زمان می‌تواند سبب ایجاد

## توفیق‌های ورزشی بانک کشاورزی در تورنومنت‌های بین‌المللی آن سوی مرزها

ورزشکاران بانک کشاورزی نه تنها در رقابت‌های داخلی و المپیادهای ورزشی شبکه بانکی کشور افتخار کسب می‌کنند، که طی سال‌های گذشته با برند بانک کشاورزی، توفیق‌های متعددی را در عرصه‌های بین‌المللی هم کسب کرده‌اند. در ادامه نگاهی گذرا خواهیم داشت به برخی از موفقیت‌های ورزشکاران بانک در عرصه‌های بین‌المللی.

- سال ۱۹۹۴ (۱۳۷۳) تیم کشتی روستاییان ایران در تورنومنت بین‌المللی شائوسن در کشور چین و بعد از تیم کره جنوبی، به مقام دوم جهان دست یافت. یکسال بعد در تورنومنت جایزه بزرگ روزه کلون در شهر کلرمون فران در فرانسه مقام قهرمانی را به خود اختصاص داد.

- جام سامسونگ در رشته تنیس روی میز که سال ۱۳۸۶ در دوبی برگزار شد، تیم بانک کشاورزی در آن حاضر شد و دو مقام دومی انفرادی و چهارمی انفرادی را کسب کرد. این جام با حضور یازده کشور جهان برگزار شد.

- مسابقات تنیس روی میز بانک‌های جهان تاکنون ۱۰ دوره برگزار شده و بانک کشاورزی در دو دوره از این رقابت‌ها شرکت کرده است. از جمله افتخارات بانک کشاورزی در این رقابت‌ها کسب دو مقام سوم تیمی و یک مقام سوم انفرادی بوده است. در این رقابت‌ها تمام بانک‌های جهان حضور دارند و آخرین دوره آن نیز در ورونا ایتالیا برگزار شد که بانک کشاورزی در آن یک مقام سوم تیمی و یک مقام سوم انفرادی را کسب کرد. اعضای تیم بانک کشاورزی در مسابقات تنیس روی میز بانک‌های جهان در ورونا ایتالیا آقایان اوجانی، گودآسیایی و سروش‌مژده‌ای بودند.

- بانک در رشته والیبال ساحلی تاکنون چند مقام آسیایی داشته و در تورهای مختلف آسیا - اقیانوسیه شرکت کرده و موفق به کسب عنوان شده است. چنان‌که بزرگترین بازیکنان والیبال ساحلی ایران در تیم والیبال ساحلی بانک کشاورزی حضور داشته‌اند. از جمله این بازیکنان می‌توان به رضا عصارینائینی و رحمان رئوفی اشاره کرد. این تیم دونفره تاکنون بیش از شش یا هفت مقام آسیایی در قالب تیم بانک کشاورزی کسب کرده‌اند.

- مسابقات تنیس روی میز پیشکسوتان در رده سنی بالای چهل سال که در سال ۱۳۹۱ در کشور ترکیه برگزار شد، ورزشکاران بانک کشاورزی موفق به کسب دو مقام اولی در رشته انفرادی و یک مقام سوم هم در رشته دوپل شد. نظر به موفقیت‌های کسب شده، در سال جاری نیز ورزشکاران پیشکسوت بانک به این مسابقات اعزام شدند که نتیجه آن کسب یک مقام اولی انفرادی، یک مقام دومی دوپل و یک مقام سومی دوپل برای ورزشکاران پیشکسوت بانک در رده سنی بالای چهل سال بود.

## والیبال بانک کشاورزی از گذشته تا امروز

# این تیم بازیکن ساز

تیم والیبال بانک کشاورزی در سال ۱۳۶۸ تاسیس شد. در این سال، بانک کشاورزی با خرید امتیاز تیم والیبال صدا و سیما، به‌طور رسمی تیم خود را تاسیس کرد. تیم والیبال بانک کشاورزی در آن سال متشکل از بازیکنان تیم سابق بود که از صداوسیما آمده بودند و بازیکنانی هم از بیرون به تیم تزریق شدند. با توجه به اینکه در آن دوره بازیکنان، دستمزد چندانی برای بازی دریافت نمی‌کردند، بانک برای جذب بازیکنان جدید، تنها باید امتیازاتی به این بازیکنان می‌داد. از این رو برای نگهداشتن بازیکنان جدید و قبلی در تیم، تمام آنها را به استخدام بانک کشاورزی درآورد و از این پس بازیکنان برای تیم بانک کشاورزی بازی می‌کردند.

در آن دوره بازیکنان بسیار بزرگی برای تیم بانک کشاورزی بازی می‌کردند که از جمله آنها می‌توان به بهنام جلوه، احمد لاهوتی، مسعود آرمت، حسین معدنی، اروجی، فریبرز امیدوار و محمود هاشمی اشاره کرد. طی یک دوره دوساله که بانک کشاورزی در رشته والیبال تیم‌داری کرد، دو مقام سومی و چهارمی کشور را به دست آورد.

اما پس از دو سال تیم والیبال بانک کشاورزی منحل شد و در همان زمان بانک تجارت به تیم‌داری در رشته والیبال روی آورد. در نتیجه تمام بازیکنان تیم والیبال بانک کشاورزی انتقالی گرفته و به بانک تجارت رفتند. در این میان تنها بازیکنی که به بانک تجارت نرفت و از همان زمان در بانک کشاورزی ماندگار شد، مسعود آرمت بود. مسعود آرمت که دستگیری آقای ولاسکو در تیم ملی والیبال را نیز در کارنامه دارد، اکنون سرمربی تیم والیبال بانک کشاورزی است.

پس از آن سال‌ها دیگر بانک کشاورزی، تیم والیبال نداشت تا اینکه در سال ۱۳۸۵، دوباره از سوی هیئت‌مدیره مجوزی به دایره ورزش داده شد تا تیم والیبال دوباره فعالیت خود را از سر گیرد. این تیم با بودجه بسیار کمی بسته شد و هدف فقط حضوری دوباره بود. این روند کج‌دار و مریض ادامه داشت تا اینکه در سال ۱۳۸۸ با حمایت هیئت‌مدیره بانک فعالیت حرفه‌ای تیم والیبال بانک کشاورزی دوباره آغاز شد. در همان سال اول حضور جدی توانست در میان ۱۶ تیم شرکت‌کننده در لیگ کشوری، به مقام ششم دست پیدا کند. این مقام هم در حالی به‌دست آمد که بانک کشاورزی در مقابل تیم‌هایی به پیروزی رسید که شاید با بودجه‌ای پنج برابر تیم بانک بسته شده بودند.

امتیاز تیم والیبال بانک کشاورزی در سال ۱۳۹۰ به شرکت گسترش فناوری‌های نوین کشاورز واگذار شد. پس از آن سال نیز تیم والیبال بانک کشاورزی حضوری مداوم در لیگ داشته است. البته لازم به یادآوری است که در سال ۱۳۹۰ و ۱۳۹۱ تیم گسترش نوین در رده نوجوانان و جوانان قهرمان کشور شد.





دستاوردهای جهانی، ماحصل برگزاری مسابقات کشتی

### روستایی توسط بانک کشاورزی از قهرمانی جهان کشتی روستایی تا ظهور علیرضا دبیر!

سابقه حمایت بانک کشاورزی از ورزش روستایی به سال‌ها قبل بازمی‌گردد. اما اینکه از چه سالی به صورت حرفه‌ای به این حوزه وارد شده است، می‌توان به سال‌های ۱۳۶۶ و ۱۳۶۷ رجوع کرد. طی آن سال‌ها بانک کشاورزی حمایت از کشتی روستایی را در برنامه داشت. سهم کشتی روستایی در ارتقای کشتی کشور بسیار تاثیرگذار بوده و چهره‌های بسیار شاخصی را به کشتی کشور معرفی کرده است. بانک کشاورزی در آن سال‌ها به‌عنوان حامی اصلی کشتی روستایی در کشور به‌شمار می‌رفت. از جمله چهره‌های برتر کشتی جهان که آن سال‌ها طی برگزاری مسابقات کشتی روستایی با حمایت بانک کشاورزی به جامعه کشتی معرفی شد، علیرضا دبیر بود.

این کشتی‌گیر توانمند از بطن مسابقات کشتی روستایی بانک کشاورزی بیرون آمد و به‌عبارتی می‌توان گفت محصول و خروجی برگزاری این مسابقات بود. علیرضا دبیر برای اولین بار در یک مسابقه رسمی در مسابقات کشتی روستایی کشور بانک کشاورزی از توابع شهری حاضر شد، خوش درخشید، به مقام نخست دست یافت و به‌واسطه برگزاری این مسابقات، این کشتی‌گیر دیده شده و سپس مدارج ترقی را طی کرد تا به مقام قهرمانی جهان و المپیک دست یافت.

این مقام توسط تیم کشتی روستایی بانک کشاورزی در کشور فرانسه به‌دست آمد. در سال ۱۳۶۹ تیم کشتی روستایی بانک کشاورزی به نمایندگی از ایران در مسابقات مارشال دوگل فرانسه حاضر و موفق به کسب عنوان قهرمانی این رقابت‌ها شد. این تیم با محمود خوردبین راهی این رقابت‌ها شده بود.

با حمایت دایره ورزش ممکن شد

### فاصله کوتاه از بانک کشاورزی تا پیست اسکی دیزین

سوی ورزش‌هایی که به‌صورت عمومی امکانات انجام آن در بانک کشاورزی وجود دارد، کمیته ورزش بانک بنا به تقاضای همکاران سرویس‌های ویژه‌ای را هم برای انجام ورزش‌های خاص ارائه می‌دهد. دایره ورزش بانک این امکان را دارد که سرویس‌های متنوع ورزشی را به همکاران بانک بدهد؛ اما ارائه این امکانات مشروط به این است که تعداد متقاضیان یک ورزش خاص باید به یک عدد حداقلی برسند.

از جمله ورزش‌هایی که امکان آن با حمایت کمیته ورزش بانک برای همکاران و خانواده‌های‌شان فراهم شد، ورزش اسکی روی برف است. چنانکه اکیپ اسکی بانک هم‌اکنون با حضور برخی همکاران و اعضای خانواده آنها و البته همکاران بازنشسته شکل گرفته است.

این اکیپ که حلقه اولیه آن پنج یا شش نفر بود، تقاضایی را به اداره ورزش بانک ارائه کرد و بانک هم وسیله ایاب‌و‌ذهاب در اختیار همکاران قرار داد. اکنون پس از گذشت چند سال عدد همکارانی که هر جمعه به پیست اسکی می‌روند بالغ به ۱۵ نفر شده است.

اکیپ اسکی بانک هر ساله طی چند ماهی که پیست اسکی دیزین گشوده می‌شود، هر جمعه از جلوی ساختمان بانک به اتفاق به پیست می‌روند. این برنامه‌های اسکی به‌صورت آماتوری برگزار شده و بیشتر جنبه گل‌گشتی برای همکاران بانک را دارد. تاکنون تمام برنامه‌های برگزار شده هم در پیست اسکی دیزین بوده است.

همکاران در رده‌های سنی مختلف در این برنامه حضور دارند؛ از فرزندان همکار بانک تا برخی بازنشسته‌ها، گروه و تیم اسکی همراه با هم به پیست می‌روند و عصر همان روز به بانک باز می‌گردند.

گو اینکه با حمایت بانک از همکاران علاقه‌مند به اسکی، فاصله پیست اسکی دیزین کوتاه شده و همکاران برای رفتن به پیست تنها باید تا ساختمان بانک بیایند.



### ملی پوشانی از دل بانک کشاورزی

سوی تاثیر چشمگیر بانک کشاورزی در توسعه بخش کشاورزی، عمر هشتاد ساله بانک، سرشار از توفیق‌های غیربانکی هم بوده است. از جمله این توفیق‌ها، در حوزه ورزش است. چنان‌که طی دوره‌های مختلف ملی پوشانی با افتخارات فراوان، کارمند بانک کشاورزی بوده‌اند. در حد بضاعت و توان با برخی از اینان در ویژه‌نامه حاضر به گفت‌وگو نشستیم، اما فرصت هم‌کلامی با برخی دیگر به دست نیامد که ضرورت دارد از این افتخارات بانک کشاورزی بادی کنیم.

– **عباس گیاهی** از کارکنان بانک کشاورزی، سال‌ها ملی‌پوش کاراته جمهوری اسلامی ایران بوده و افتخارات زیادی برای کشور کسب کرده است. او اکنون در کسوت مربیگری تیم ملی ایران فعالیت می‌کند.

– **دکتر محمدرضا خسروی** از دیگر افتخارات ورزشی بانک کشاورزی است. او که در صندوق بیمه بانک کشاورزی مشغول به کار است، اکنون قهرمان پاورلیفتینگ آسیاست. خسروی این مقام را طی سه سال متوالی کسب کرده است.

– **راه‌خدا میرزاوند**، از کشتی‌گیران سرشناس کشور در خوزستان است. او که اکنون فعالیت حرفه‌ای به‌عنوان کشتی‌گیر ندارد، سال‌ها در سطح ملی قهرمان کشور و هم‌زمان کارمند بانک کشاورزی بوده است.





گذری کوتاه بر تاریخچه برگزاری المپیاد ورزشی  
شبکه بانکی کشور؛

## رویداد ۱۰ ساله

کارمندانی که حداقل یک ساعت در روز را با ورزش کردن سپری می‌کنند بازده کاری بسیار بالاتری نسبت به کارمندانی دارند که ورزش نمی‌کنند، زیرا کارمندان ورزشکار با روحیه بالاتری در محل کار خود حاضر شده و در راستای طرح تکریم ارباب رجوع با تسلط و برخورد مناسب به استقبال ارباب رجوع می‌روند. این کارمندان از مشکلات درد کمر، زانو و چاقی مزمن که از آثار پشت میزنشینی است، مصون می‌مانند. این افراد به جز محیط کار، در محیط خانواده هم در برخورد با فرزند و همسر بهتر عمل می‌کنند. شاید همین آثار و نمودها سبب شده المپیاد ورزشی شبکه بانکی طی ۱۰ سال گذشته پا گرفته و رشد کند. گزارش حاضر مرور کوتاه و گذرایی دارد بر روند شکل‌گیری و تکامل المپیاد ورزشی شبکه بانکی؛ برنامه‌ای که با تلاش کمیته ورزش بانک‌ها دهمین دوره برگزاری خود را پشت سر گذاشت.

مسابقات ورزشی خانواده بزرگ بانکی تا سال ۱۳۸۶ در تهران برگزار می‌شد تا اینکه هرکدام از بانک‌ها برای برگزاری یک دوره پیش‌قدم شده و میزبانی مسابقات ورزشی را برعهده گرفتند. به این ترتیب المپیاد ورزشی شبکه بانکی در سال ۱۳۸۷ به میزبانی بانک کشاورزی، در سال ۱۳۸۸ به میزبانی بانک رفاه، در سال ۱۳۸۹ به میزبانی بانک صادرات، در سال ۱۳۹۰ به میزبانی بانک ملت و در سال ۱۳۹۱ به میزبانی بانک مسکن و در محل مرکز رفاهی - آموزشی بانک کشاورزی در بابل‌سر برگزار شد.

### جایگاه برتر بانک کشاورزی در المپیادهای ورزشی شبکه بانکی

طی دوره‌های برگزار شده المپیاد ورزشی شبکه بانکی، همواره بانک کشاورزی در رشته‌های مختلف و در رده‌های آقایان و بانوان صاحب عنوان و جایگاه برتر بوده و عناوین متعددی را کسب

کمیته ورزش بانک‌ها تا پیش از سال ۱۳۸۲ (که رقابت‌های جدید بین بانکی آغاز شد) از سوی بانک مرکزی مدیریت شده و مسابقاتی در رشته‌های مختلف برگزار می‌کرد. اوج برگزاری این مسابقات هم به سال ۱۳۸۰ باز می‌گردد که در زمان ریاست دکتر نوربخش بر بانک مرکزی، با شرکت‌کننده‌های بسیار و رشته‌های متعدد در محل بانک کشاورزی برگزار شد. اما سال بعد یعنی سال ۱۳۸۱، برگزاری این مسابقات به‌علت پاره‌ای از مشکلات در ابتدای راه نیمه‌تمام ماند حال در شرایطی که ۲ سال از برگزاری آخرین مسابقات ورزشی بین بانکی می‌گذشت، روسای تربیت‌بدنی برخی بانک‌ها که از جمله تاثیرگذارترین آنها محمود خوردبین، رحیم میرآخوری و جواد قرب بودند، اقدام به برگزاری مجدد این مسابقات کردند. تا اینکه از سال ۱۳۸۲ به بعد بار دیگر این مسابقات در یک همکاری مشترک بین بانک‌ها و البته هر دوره با میزبانی یک بانک برگزار شد.





تاریخچه المپιάد ورزشی بانک کشاورزی

## آقایان ۲۱ ساله شدند، خانم‌ها ۸ ساله!

کارکرد ورزش در ارتقای کیفی زندگی افراد و البته بهره‌وری آن‌ها در محیط کار بر کسی پوشیده نیست. به استناد همین گزاره، بانک کشاورزی همواره به ورزش به‌عنوان یک ابزار ارتقای سطح زندگی شخصی و کاری نگریسته است. از این‌رو نظر به اهتمام ویژه بانک کشاورزی به مقوله ورزش و تلاش‌های انجام شده در راستای فرهنگ‌سازی ورزشی در میان کارکنان بانک، هر ساله مسابقات ورزشی تحت عنوان المپιάد ورزشی بانک کشاورزی بین همکاران بانک و در رشته‌های مختلف برگزار می‌شود. رویدادی که طی ۲۱ سال برگزاری، همواره سیر صعودی داشته و بر عدد ورزشکاران بانک افزوده است.

\*\*\*

المپιάد ورزشی بانک کشاورزی در دو بخش آقایان و بانوان برگزار می‌شود. این رویداد ورزشی در بخش آقایان بیست و یکمین دوره خود را پشت سر گذاشته و در بخش بانوان هشت دوره برگزار شده است. گزارش کوتاه حاضر بر تاریخچه برگزاری این رویداد ورزشی در دو بخش آقایان و بانوان مروری دارد.

### آقایان

اولین المپιάد ورزشی کارکنان بانک کشاورزی در بخش آقایان در سال ۱۳۷۳ برگزار شد. این رویداد که به‌صورت منطقه‌ای برگزار می‌شد، کل کشور به را به هشت منطقه تقسیم می‌کرد و ورزشکاران هر منطقه در رشته‌های فوتسال، والیبال، شطرنج، تنیس روی میز و دو و میدانی به رقابت می‌پرداختند. اما تنها یک دوره از مسابقات به‌صورت منطقه‌ای برگزار شد و از دوره بعد یعنی سال ۱۳۷۴، همکاران ورزشکار کل کشور برای مسابقات ورزشی به‌صورت متمرکز و در مرکز آموزش بابلسر گرد هم آمدند. آخرین دوره المپιάد ورزشی آقایان نیز در سال جاری و با حضور ۸۵۰ ورزشکار در بابلسر برگزار شد. لازم به یادآوری است که علاوه بر رشته‌های ورزشی یادشده، از سال ۱۳۷۹ رشته تنیس خاکی و پرش طول نیز به مجموع رشته‌های مسابقات اضافه شد.

### بانوان

اولین المپιάد ورزشی بانوان بانک کشاورزی نیز در سال ۱۳۷۴ برگزار شد. اما به مانند المپιάد ورزشی آقایان روند منظم و هرساله‌ای نداشته و تاکنون تنها هشت دوره از مسابقات برگزار شده است. مسابقات بانوان در رشته‌های والیبال، شطرنج، تنیس روی میز، بدمینتون و آمادگی جسمانی برگزار شده و از سال ۱۳۹۰ رشته ورزشی شنا هم به رشته‌های یادشده اضافه شد. هشتمین دوره المپιάد ورزشی بانوان بانک هم در سال ۱۳۹۲ و با حضور حدود ۳۵۰ نفر ورزشکار از کل کشور و به‌صورت متمرکز در مرکز آموزش بابلسر انجام شد.

کرده است که بیان تمام آنها از فرصت گزارش حاضر خارج است. با این حال به‌عنوان نمونه به بررسی عملکرد ورزشکاران بانک در آخرین دوره برگزار شده، می‌پردازیم.

کاروان ورزشی بانک کشاورزی در دهمین دوره المپιάد ورزشی شبکه بانکی در دو بخش آقایان و بانوان به دو مدال طلا، چهار نقره و یک برنز دست پیدا کرد و پس از بانک ملی، در رتبه دوم مسابقات ایستاد.

دهمین دوره مسابقات المپιάد ورزشی شبکه بانکی کشور با حضور ۱۰ تیم برگزار شد. مسابقات به دو بخش آقایان و بانوان تقسیم شده بود که ابتدا بخش آقایان در شش رشته ورزشی و سپس بخش بانوان در هفت رشته ورزشی پیگیری شد. فوتسال، والیبال، تنیس روی میز، بدمینتون، شطرنج و دو و میدانی رشته‌هایی بودند که در این بخش برای آقایان تدارک دیده شده بود و در بخش بانوان نیز رشته‌های شنا، والیبال، تنیس روی میز، شطرنج، بدمینتون، دارت و طناب‌کشی در نظر گرفته شد. در بخش آقایان، تنیس روی میز و بدمینتون به‌صورت تیمی و انفرادی برگزار شد و در بخش بانوان علاوه بر تنیس روی میز و بدمینتون، شنا نیز به‌صورت تیمی و انفرادی برگزار شد. تیم‌های حاضر در دهمین دوره مسابقات ورزشی شبکه بانکی کشور نیز متشکل از بانک مرکزی، بانک رفاه، بانک ملی، بانک کشاورزی، بانک صادرات، بانک ملت، بانک تجارت، بانک مسکن، بانک توسعه صادرات و بانک توسعه تعاون بودند.

### بخش آقایان؛ اول مشترک

بانک کشاورزی در این دوره از مسابقات در بخش تنیس روی میز در بخش انفرادی رتبه اول و دوم را به خود اختصاص داد و در بخش تیمی نیز پس از تیم بانک ملی، در رتبه دوم ایستاد. ورزشکاران بانک در بخش تیمی مسابقات بدمینتون به رتبه سوم دست پیدا کردند. در بخش دو و میدانی نیز تیم بانک کشاورزی پس از تیم بانک رفاه، جایگاه دوم را از آن خود کرد. در پایان دهمین دوره المپιάد ورزشی برگزار شده شبکه بانکی در بخش آقایان، بانک کشاورزی و بانک ملی به‌صورت مشترک با کسب یک مدال طلا، دو نقره و یک برنز به مقام اول مشترک دست پیدا کردند.

### بخش بانوان؛ رتبه سوم

رقابت‌های شطرنج بانوان در حالی به اتمام رسید که تیم بانک کشاورزی بر سکوی نخست ایستاد. تیم شنای بانک کشاورزی در این دوره از مسابقات به یک مدال برنز دست پیدا کرد. در مسابقات بدمینتون نیز تیم بانک کشاورزی به رتبه دوم دست پیدا کرد.

همچنین بانک کشاورزی در این دوره از مسابقات در بخش تنیس روی میز در بخش انفرادی رتبه سوم را به خود اختصاص داد و در بخش تیمی نیز پس از تیم بانک ملی، در رتبه دوم ایستاد.

در پایان دهمین دوره المپιάد ورزشی برگزار شده شبکه بانکی در بخش بانوان، تیم بانک کشاورزی با کسب یک مدال طلا و دو نقره به مقام سوم دست پیدا کرد.



هشدارهایی برای کارمندان در گفت‌وگو با پزشکان، متخصصان ستون فقرات و فیزیوتراپ‌ها؛

# غول بیماری‌های خفته در پشت میز

پشت کامپیوتر نشستن و به اصطلاح امروزی‌ها کارهای پشت‌میزی داشتن، آرزوی خیلی‌ها بوده و البته صبح از خانه بیرون زدن و تا عصر پشت میز نشستن شغل خیلی‌ها هم هست. امروزه گسترش فناوری‌های نوین، کارهای دستی و فعالیت‌های بدنی را کم‌کم محو می‌کند و مشاغل پشت‌میزنشینی به سرعت جایگزین آنها می‌شوند. این مشاغل به ظاهر راحت‌تر و بی‌دردتر هستند، اما این دلیل نمی‌شود که مشکلات و پیامدهای خاص خودشان را نداشته باشند. برخی از این مشکلات آنقدر بزرگ هستند که می‌توانند حتی فرد را خانه‌نشین کنند، مثل جابه‌جایی مهره‌های ستون فقرات. در گزارش پیش‌رو که ما حاصل گفت‌وگو با چند پزشک و متخصص فیزیوتراپی است، به عوارض ناشی از پشت‌میزنشینی مستمر پرداخته شده و هشدارهایی جدی به کارمندان پشت‌میزنشینی داده است.

## ستون فقرات ما برای نشستن به مدت‌های طولانی طراحی نشده است

دکتر وحید صمدی، متخصص فیزیوتراپی می‌گوید: سلامت ستون فقرات به‌عنوان سنگ بنای ساختار اسکلتی - عضلانی بدن انسان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ به طوری که گاهی میزان سلامت یک فرد را به سلامت ستون فقرات او نسبت می‌دهند.

او درباره نحوه نشستن صحیح می‌گوید: از جمله معمول‌ترین وضعیت‌های بدنی طی زندگی روزمره، وضعیت نشستن است که در آن فرد اگرچه نسبت به وضعیت ایستاده انرژی کمتری صرف می‌کند و فشار کمتری به اندام‌های تحتانی اعمال می‌شود ولی اتخاذ یک وضعیت بدنی نامناسب به‌ویژه به‌مدت طولانی، ستون فقرات را در معرض فشارهای نابجا و نامتوازن قرار می‌دهد. بهترین راه برای رهایی از فشار بر ستون فقرات این خواهد بود که از یک صندلی مناسب که براساس اصول ارگونومیکی صحیح طراحی و ساخته شده است برای نشستن استفاده شود.

او درباره ویژگی‌های صندلی مورد نیاز برای نشستن می‌گوید: این صندلی باید دسته‌هایی برای استراحت دست‌ها داشته و ارتفاع آن قابل تنظیم باشد. اندازه و ارتفاع نشیمن‌گاه صندلی باید در حدی باشد که ران‌ها موازی با سطح زمین بوده و کف پاها روی زمین قرار بگیرند و به پشت زانوها فشاری اعمال نشود. پشتی صندلی باید بین ۱۰ تا ۳۰ درجه نسبت به حالت عمود شیب داشته باشد. همچنین گودی کمر باید توسط یک حمایت‌کننده کمری که به شکل یک برآمدگی در پایین پشتی صندلی وجود دارد پر شود.

## ۴۵ دقیقه بیشتر پشت میز ننشینید

دکتر مسعود کیمی‌اگر، متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی، از زاویه‌ای دیگر به مسئله نشستن نگاه می‌کند. او می‌گوید:

نشستن طولانی به دلایل مختلف پزشکی عوارض زیادی به همراه دارد، بنابراین نشستن بیش از ۴۵ دقیقه برای بدن مضر است. به هر بهانه‌ای سعی کنید بلند شوید و چند قدمی راه بروید یا در همان جایی که نشسته‌اید پاهای خود را به حرکت درآورید و حرکات کششی انجام دهید یا پا دوچرخه بزنید.

او با اشاره به اینکه عدم تحرک شاخصی برای اضافه وزن است، می‌گوید: براساس استانداردها، یک متابولیسم پایه وجود دارد که مقدار انرژی پایه برای مصرف روزانه در مردان و زنان را تعیین می‌کند. این مقدار انرژی مورد نیاز برای زنان حدود ۱۲۰۰ کالری و برای مردان ۱۷۰۰ کالری است. بقیه انرژی، حاصل ضرب فعالیت در این رقم است که تعیین می‌کند ما به چه میزان انرژی نیاز داریم. مثلاً اگر برای یک مرد ۴۰ درصد ضرب فعالیت در نظر بگیریم، کالری مورد نیاز این فرد ۲۴۰۰ کالری است.

به گفته این متخصص اگر برای زن کارمند پشت‌میزنشینی ۴۰ درصد ضرب فعالیت در نظر بگیریم، کالری مورد نیاز او ۱۹۰۰ کالری است. اگر این زن که پشت‌میزنشینی است به اندازه کسی که فعالیت روزانه بیشتری دارد غذا بخورد، چاق می‌شود. پشت‌میزنشینی سبب شده که مردان و زنان به یک میزان چاق شوند.

## آرتروز، تهدیدتان می‌کند

دکتر لیلا صدیقی‌پور، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی با بیان اینکه کمر درد، دردهای گردنی و دردهای عضلانی پراکنده در میان کارمندان بسیار شایع هستند، می‌گوید: به چند نکته باید توجه داشت، نخست ابزار کار این افراد از جمله میز، صندلی و مانیتور کامپیوتر که از آن تحت عنوان ارگونومی یاد می‌شود و در دنیای مدرن امروز مورد توجه قرار دارد.

او درباره ارتباط میان ابتلا به آرتروز در پی استفاده مداوم از ماوس و صفحه کلید کامپیوتر

نیز توضیح می‌دهد: قطعاً استفاده مداوم و غیرصحیح با صدماتی همراه است. جدای از آرتروز، سندرم‌های گیرافتادگی عصب‌های مچ دست، گرفتگی مچ دست و سندرم تونل کارنایال در کسانی که از ماوس و صفحه کلید به طرز بدی استفاده می‌کنند، بسیار شایع است. اما گردن درد افرادی را گرفتار می‌کند که به مدت طولانی در یک موقعیت ثابت قرار می‌گیرند، به‌ویژه افرادی که هنگام مطالعه یا نوشتن سرشان را پایین می‌اندازند. این اشخاص به میزان زیادی در معرض ابتلا به آرتروز گردن هستند.

صدیقی‌پور ضمن هشدار نسبت به اینکه آرتروز کمری هم در کمین کارمندان نشسته است، می‌گوید: وقتی به صورت خمیده روی صندلی می‌نشینیم، مهره دیسک بیرون‌زدگی پیدا می‌کند، در واقع آرتروز افرادی را که صاف نمی‌نشینند و روی صندلی خم می‌شوند تهدید می‌کند. البته این‌گونه نیست که کارمندان تصور کنند اکنون همگی در معرض ابتلا به آرتروز هستند، بلکه تاکید ما بیشتر بر انجام اقدام‌های پیشگیرانه است. در واقع اصلاح شیوه‌های غلط نشستن، برخاستن و استفاده از وسایل به شکل صحیح آن در محیط‌های کاری که چندان هم سخت نیستند، می‌تواند از ابتلای فرد به این مشکلات دست و پاگیر در آینده و همچنین پرداخت هزینه‌های سنگین درمان جلوگیری کند.

این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی با اشاره به اینکه لازم است کارمندان به علائم برخی بیماری‌ها و دردها توجه کنند، اضافه می‌کند: اگر افراد علائمی مانند درد در نواحی مختلف یا گزگز را مشاهده کردند باید هرچه زودتر به پزشک مراجعه کنند، زیرا چقدر این دردها زودتر تشخیص داده شوند، مداوایشان راحت‌تر است و می‌توان جلوی پیشرفت‌شان را گرفت. بنابراین هرچه بیماری پیشرفته‌تر باشد، درمان سخت‌تر و پیچیده‌تر خواهد شد.



**عارضه «کاهش قوس کمر» در****کمین کارمندان**

به گفته یک فیزیوتراپ، کارمندان دچار کاهش قوس کمر و افرادی که مشاغل ایستاده دارند دچار افزایش قوس کمر می‌شوند. محمد باقر صداقت‌جو می‌گوید: افزایش یا کاهش قوس کمر هر دو از جمله اختلالاتی هستند که در اثر عادات نادرست زندگی بروز می‌کنند و پیامدهایی را برای فرد به دنبال خواهند داشت.

او استفاده از کفش‌های غیراستاندارد و پاشنه بلند، راه رفتن، نشستن و خوابیدن نادرست، ورزش نکردن، اضطراب و افسردگی و ضعف شدن عضلات و رباط‌های اطراف شکم و کمر را از جمله دلایل کاهش یا افزایش غیرطبیعی قوس کمر عنوان کرد. صداقت‌جو می‌افزاید: نحوه کار افراد نیز بر قوس کمر آنها تاثیر دارد به گونه‌ای که کارمندانی که بیشتر به سمت جلو خم می‌شوند دچار کاهش قوس کمر می‌شوند و نظامیان و افرادی که کار آنها بیشتر ایستاده است با افزایش قوس کمر مواجه خواهند شد.

مختلف

مورد بررسی و ارزیابی قرار می‌گیرد.

وی با اشاره به

حساسیت‌های بینایی که در رشته‌های مختلف

شغلی وجود دارد، می‌گوید:

افراد که پشت‌میزنشین هستند و همچنین کارمندان بانک، بیشتر در معرض ابتلا به اختلالات بینایی قرار دارند.

**از صندلی چرخان دوری کنید**

مرتضی عزیزیان، فیزیوتراپ معتقد است: نشستن نامناسب بازده کاری کارمندان را کاهش می‌دهد و موجب بی‌قراری، مشکلات روحی و دردهای استخوانی در بدن فرد می‌شود. از این رو شرایط محیط کاری و به‌ویژه میز و صندلی که کارمندان روی آن می‌نشینند باید استاندارد باشد و برای هر فرد متناسب با ابعاد و قواره بدن او تنظیم شود.

او خاطرنشان می‌کند: لازم نیست از میز و صندلی گران‌قیمت برای نشستن استفاده کرد بلکه می‌توان با راهکارهای ساده و تدابیری خاص، محیط کار را برای نشستن راحت و مطلوب کرد. این استاد دانشگاه ارتفاع صندلی را از جمله مهم‌ترین عواملی دانست که باید مورد توجه قرار گیرد و ادامه می‌دهند: ارتفاع صندلی باید معادل طول ساق پا باشد به گونه‌ای که وقتی فرد در وضعیت عادی می‌نشیند مفصل زانو حداکثر دو تا

صداقت‌جو با اعلام اینکه اگر قوس کمر درمان نشود ضایعاتی را برای فرد به دنبال خواهد داشت، تاکید می‌کند: برای فردی که قوس کمر نرمال دارد فشار روی مهره‌ها به سمت جلو و عقب در تعادل است و اگر این تعادل به هم بخورد، فرد بعد از مدتی دچار آسیب خواهد شد. به گفته این فیزیوتراپ آرتروز، تنگی کانال نخاع، فشار به مهره و غضروف کمر، ورم دیسک و... از جمله پیامدهای قوس غیرطبیعی کمر است.

او در مورد نحوه درمان این مشکل هم یادآور می‌شود: اول باید دلیل بروز قوس کمر را پیدا کرد و درصدد رفع آن برآمد. اصلاح شیوه زندگی و عادات نادرست رفتاری نیز می‌تواند در این زمینه موثر باشد. افرادی که قوس زیاد کمر دارند باید عضلات شکمی را تقویت کنند و افرادی که قوس کم دارند باید عضلات پشتی یا در اصطلاح عامیانه فیله‌ها را تقویت کنند.

**اختلالات چشمی افراد پشت‌میزنشین و****بانکی‌ها**

دکتر ابراهیم جعفرزاده‌پور، عضو هیئت‌مدیره انجمن اپتومتری ایران می‌گوید: در حرفه اپتومتری (بینایی‌سنجی)، تخصصی داریم به نام اپتومتری مشاغل که بر اساس آن وضعیت بینایی افراد در مشاغل





سه سانتی متر بالاتر از مفصل لگن باشد. چنانچه ارتفاع صندلی زیادتر از حد معمول باشد عضلات پشت ران متحمل فشار خواهند شد و عصب سیاتیک نیز درگیر می شود و اگر ارتفاع کمتر از حد عادی باشد و زانو خیلی بالاتر از لگن قرار گیرد به عضلات باسن فشار می آید.

این فیزیوتراپ با تأکید بر اینکه نشستن کاملاً صاف و راست کار درستی نیست، می گوید: هر فرد حداکثر ۲۰ دقیقه می تواند صاف بنشیند و بعد از آن ناخودآگاه دچار خمیدگی خواهد شد. باید تکیه گاه کمر روی صندلی مشخص شود و گودی کمر نیز کاملاً توسط صندلی یا بالش طبی پر شود، به گونه ای که تمام فشار و تکیه بدن به صندلی باشد.

این استاد دانشگاه همچنین تصریح می کند: صندلی های چرخان برای کارمندان توصیه نمی شود، چون فرد در این حالت نمی تواند به راحتی تمام فشار را به صندلی منتقل کند. تا حد امکان نیز از صندلی های دسته دار برای نشستن استفاده شود و ارتفاع دسته ها نیز به گونه ای باشد که وقتی فرد دستش را روی آن قرار می دهد شانه ها در حالت عادی و نه خیلی بالا و نه خیلی پایین باشد.

#### مراقب سندرم تونل کارپال باشید

دکتر مهنوش آذر، فیزیوتراپ، کار کردن بیش از ۵ ساعت پشت میز و با کامپیوتر را یکی از مهم ترین دلایل ابتلا به سندرم تونل کارپال می داند و می گوید: کارمندان به علت کار مداوم در حالت نشسته و به ویژه پشت کامپیوتر در معرض ابتلا به بیماری های مختلفی هستند که یکی از آنها سندرم تونل کارپال است.

او می افزاید: این سندرم در بین افرادی که بیش از ۵ ساعت در روز با کامپیوتر کار می کنند شایع تر است. خطر ابتلا به این سندرم زمانی افزایش پیدا می کند که فرد، هنگام تایپ یا کار کردن با ماوس کف دست، انگشتان میچ و ساعد را در یک امتداد نگه ندارد. برای تایپ کردن یا استفاده از ماوس تمام اجزای دست باید در یک امتداد و به موازات میز قرار گیرند.

دکتر آذر ضمن اشاره به علائم اولیه بروز سندرم تونل کارپال ادامه می دهد: بارزترین علائم بروز این بیماری، کرختی و سوزن سوزن شدن نوک انگشتان است. بیماران مبتلا به سندرم تونل کارپال حالت های گزگز و خواب رفتن انگشتان را در طول شب بیشتر احساس خواهند کرد. این افراد در محل مفصل میچ

دست احساس ورم و ضعف دارند و در بسیاری از موارد دیده شده است که در احساس گرما دچار اختلال هستند.

به گفته او، سندرم تونل کارپال بیشتر در خانم ها و در محدوده سنی ۴۰ تا ۶۰ سال دیده می شود. هنوز علت شایع بودن این بیماری در خانم ها مشخص نشده است. برخی از مطالعات نشان می دهند، افرادی که دچار فقر ویتامین های خانواده B و C هستند بیشتر به این بیماری مبتلا می شوند.

راه های درمانی که برای این بیماری معرفی می شود در ابتدا راه حل هایی است که طب سنتی در پیش روی این بیماران قرار می دهد. دکتر آذر در این باره می گوید: از جمله راه هایی که می تواند به کاهش درد در صورت ابتلا به این سندرم به مبتلایان کمک کند، شامل طب سوزنی، طب فشاری و طب های گیاهی است. جدا از شیوه های طب سنتی، کلاس ها و جلسات فیزیوتراپی هم می تواند به این بیماران کمک کند. اگر هنگام کار دچار درد مزمن و شدید میچ دست شدید سریعاً چند تکه یخ را دور میچ خود قرار داده و به صورت دورانی ماساژ دهید و حداقل تا مدت ۳۰ دقیقه بعد شروع به کار نکنید تا التهاب و درد از بین برود.

به گفته این فیزیوتراپ، استفاده از میچ بندهای مخصوص تاپیست ها که در داروخانه ها موجود است به این افراد توصیه می شود. حالت الاستیک این میچ بندها به قرار گرفتن دست در حالت استاندارد، زمان تایپ کمک می کند.

دکتر آذر، نرمش های بسیار ساده را یکی از راه حل های پیشگیری از این سندرم می داند و ادامه می دهد: انجام برخی نرمش های بسیار ساده به این افراد تا قبل از شروع ساعات کاری توصیه می شود. این نرمش ها تنوع بسیاری دارند. یکی از آنها کشش دست به سمت جلو و کشیدن انگشتان به سمت عقب با دست دیگر است. این حالت سبب می شود تاندون های میچ دست و انگشتان شما از کرختی خواب شب بیرون آمده و برای کار آماده شود. همچنین دست های خود را در امتداد شانه ها بالا بیاورید و سپس از مفصل آرنج دست ها را به سمت سینه جمع کرده چند ثانیه مکث کنید و بعد دوباره باز کنید. هر دوی این ورزش ها را به مدت ۵ ثانیه انجام داده و ۵ ثانیه استراحت کنید.

او در پایان تأکید می کند: به این نکته توجه داشته باشید که با شروع دردهای مزمن هنگام کار حتماً به پزشک مراجعه کنید تا به نسبت پیشرفت بیماری درمان لازم را برای شما تجویز کند.

فرصت فیزیکی ورزش در جوار ساختمان اصلی بانک

## برشی کوتاه از داشته های مجموعه ورزشی مهر ۷۸

ورزش کردن البته به شکل و شیوه ای کمی فراتر از نرمش روزانه، فارغ از این که انگیزه می خواهد و دلیل، نیازمند امکانات فیزیکی است. از این رو بانک کشاورزی که سازمانی پیشرو در حوزه فرهنگ سازی است، همواره در صدد فراهم آوردن امکاناتی برای تسهیل در امر ورزش کارکنان بوده است. در همین راستا یکی از بزرگترین و کامل ترین مجموعه های ورزشی بانک در سال ۱۳۷۸ و در نزدیکی ساختمان اصلی شروع به فعالیت کرد. مجموعه ای که مجموعه فرهنگی ورزشی مهر ۷۸ نام گرفت، در سال ۱۳۷۸ هم زمان با میلاد با سعادت دخت گرامی پیامبر اسلام فاطمه زهرا (س) و ولادت بنیانگذار جمهوری اسلامی خمینی (ع) افتتاح شد.

مجموعه فرهنگی ورزشی مهر ۷۸ که به منظور رفاه و استفاده همکاران محترم بانک کشاورزی و خانواده های محترم ایشان بنا شده، امکانات و سالن های مختلفی دارد که از جمله می توان به سالن چند منظوره ورزشی برای ورزش های والیبال، بسکتبال، تنیس روی میز به ظرفیت هزار و ۵۰۰ نفر، سالن کاراته و تمرینات آیروبیک بانوان به ظرفیت روزانه ۲۰۰ نفر، سالن بدن سازی به ظرفیت روزانه ۲۰۰ نفر، سالن آمادگی جسمانی به ظرفیت روزانه ۲۰۰ نفر، استخر به ابعاد ۲۵×۱۳ متر (استاندارد سوم) به ظرفیت ۱۰۰ نفر، سونای بخار دو دستگاه، سونای خشک یک دستگاه و حوضچه های آب سرد و جکوزی اشاره کرد. همچنین مجموعه فرهنگی ورزشی مهر ۷۸ بالاترین استانداردهای بهداشتی را داشته و کیفیت آن به طور مستمر توسط ناظر بهداشتی کنترل می شود.

یادآور می شود ایجاد بخش ورزش درمانی، برگزاری کلاس های آموزشی، فرهنگی و ورزشی و ایجاد بخش های جدید شامل حرکت درمانی و هیدروتراپی از اهم برنامه های آتی مجموعه مهر ۷۸ است.



## پشت‌میز نشین‌ها زودتر می‌میرند!

او می‌گوید: مرگ حتمی است اما مقایسه دو گروه فعال و غیرفعال در این تحقیق نشان داده است که میزان مرگ ناشی از سرطان می‌تواند ۱۰ درصد کاهش یابد.

### خطر ابتلا به آمبولی و ترومبوز

پزشکان نیوزلندی اعلام کردند پشت‌میزنشینی و نشستن طولانی مدت در ساعات کاری، تهدیدی جدی برای سلامت افراد محسوب شده و حتی ممکن است با خطر مرگ همراه باشد. مطالعات این محققان نشان داد افرادی که ۱۰ ساعت مداوم در روز پشت میز می‌نشینند و حداقل به مدت ۲ ساعت متوالی حرکتی ندارند، ۳ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به آمبولی و ترومبوز هستند. آمبولی و ترومبوز در حقیقت انسداد رگ بر اثر ایجاد لخته خونی یا حباب هوا بوده و کشنده است.

بی‌تحرکی و نشستن طولانی مدت برای اغلب افراد یک فاکتور خطرناک جدی است و در طولانی مدت می‌تواند حتی زندگی فرد را با خطر مواجه سازد. تنها راه پیشگیری از این خطر، تغییر شیوه زندگی و افزایش فعالیت بدنی است. اگر ناچارید ساعات طولانی در محیط کار بنشینید، در هر ساعت برای چند دقیقه از جای خود بلند شوید و کمی قدم بزنید.

### هجده دلیل ساده برای کشنده بودن کار پشت‌میز

فارغ از تمام یافته‌های علمی و تحقیقات دانشگاهی، در ادامه ۱۸ دلیل ساده برایتان می‌آوریم تا به سهولت دریابید چرا پشت‌میزنشینی می‌تواند کشنده باشد. حال ممکن است تمام این موارد برای شما مصداق نداشته باشد، اما به فراخور نوع و شرایط کار برای هر کارمند پشت‌میزنشینی ۱۳ تا ۱۶ مورد از موارد زیر مصداق دارد.

۱. نشستن پشت میز در تمام طول روز
۲. قوز کردن و خمیده نشستن
۳. رضایت یا هیجان زورکی در نشست‌های کاری
۴. کیفیت بد هوا در اتاق کار
۵. مواجهه و کار بیش از حد با پرینتر و دستگاه کپی
۶. وقت بیش از حد صرف کردن پای یک لپ‌تاپ یا کامپیوتر
۷. بیش از ۱۰ ساعت کار کردن در روز
۸. خیره شدن بی‌وقفه و بدون پلک زدن به صفحه کامپیوتر یا لپ‌تاپ
۹. نور زیاد صفحه نمایش لپ‌تاپ یا کامپیوتر
۱۰. خستگی و کسالت همیشگی
۱۱. کیبورد کثیف
۱۲. تماس زیاد با دستگاه‌ها و وسایلی که همه از آنها استفاده می‌کنند
۱۳. تایپ بیش از حد
۱۴. آخرین مهلت‌ها و استرس‌های آن
۱۵. نگه داشتن ماوس با دست در یک حالت
۱۶. استفاده بیش از حد از گوشی تلفن همراه
۱۷. خوردن فست فود و غذاهای آماده برای ناهار
۱۸. پر خوری به‌ویژه خوردن تنقلات و نداشتن تحرک کافی

اینکه به یک روزنامه‌نگار یا معدن‌چی بگویند به‌واسطه شغلش این امکان وجود دارد که زودتر از بقیه ترک دنیا کند! چندان عجیب نیست؛ چراکه آن‌ها پذیرفته‌اند در سخت‌ترین مشاغل دنیا مشغول کار شوند، که این دو شغل بیشترین آمار مرگ‌ومیر در جهان را دارد. اما کمی قابل تامل است که یک کارمند پشت‌میز نشین دریا به‌واسطه پشت‌میزنشینی‌های هر روزه‌اش قرار است زودتر ترک حیات کند! آری؛ به اذعان پژوهشگران و براساس جدیدترین یافته‌های علمی پشت‌میزنشینی کشنده است. گزارش حاضر به بررسی عوارض و مشکلات ناشی از پشت‌میزنشینی می‌پردازد.

### کمتر بنشینید، بیشتر زنده بمانید

دانشمندان طی گزارشی که در مجله آنلاین بی‌ام‌جی اوپن منتشر شده اعلام کردند اگر ما تماشای تلویزیون را به دو ساعت در روز محدود کنیم می‌توانیم ۱,۴ سال به عمر خود اضافه کنیم. دیوید اسپینگل‌هالتر، کارشناس محاسبات ریسک محیط کار در دانشگاه کمبریج که مدیریت این تحقیق را بر عهده داشت، گفت: این مطالعه به‌طور کلی درباره همه انسان‌ها انجام شده و به‌طور شخصی برای هر کس تعیین نمی‌کند که تاثیر مثبت بلند شدن آنها از روی کاناپه چیست.

او افزود: اگر بگویم که نسل آینده قرار است حرکات بیشتری نسبت به نسل ما داشته باشند، باید گفت که آنها به‌طور متوسط از ما بیشتر عمر می‌کنند. در حال حاضر تعداد معدودی از ما کمتر از سه ساعت را به حالت نشسته سپری می‌کنیم و بنابراین تعیین یک محدودیت می‌تواند یک هدف بسیار خوش‌بینانه تلقی شود.

شواهد در حال رشدی نشان می‌دهد هرچقدر میزان ساعاتی که نشسته صرف می‌کنیم، بیشتر شود، از میزان سلامت ما کاسته می‌شود.

### روزانه ۱۵ دقیقه نرمش برابر با ۳ سال عمر بیشتر

بر اساس مطالعات وسیع انجام شده در تایوان، تنها با ۱۵ دقیقه نرمش در طول روز ۳ سال بر عمر افراد افزوده می‌شود. بر اساس تحقیقات انجام شده توسط موسسه تحقیقات بهداشت کشور تایوان، با این مدت تمرین، شاخص ابتلا به سرطان و سرطان‌های منجر به مرگ از ۱۰ نفر به یک نفر کاهش می‌یابد.

این مسئله در مورد تمام افراد؛ زنان، مردان، افراد پیر یا جوان، سیگاری، سالم یا بیمار صادق است. این یافته حاصل ۱۳ سال تحقیق روی ۴۱۶ هزار نفر است که این موسسه تحقیقاتی انجام داده و در مجله پزشکی لنست به چاپ رسید.

چی پانگ‌ون، رئیس این موسسه و سایر همکارانش طی این سال‌ها وضعیت سلامت افراد و میزان فعالیت فیزیکی آنها را هر سال مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند و با توجه به سن، جنس، وزن و شاخص سلامت افراد، در نهایت به این نتیجه رسیدند که ۱۵ دقیقه ورزش در افراد فعال نسبت به افراد غیرفعال امید به زندگی را ۳ سال افزایش می‌دهد.

به گفته ون، در همان ۱۵ دقیقه روز اول نتایج بی‌شماری ایجاد می‌شود.



## تمرینی برای کار تیمی در سازمان

اولین صعود رسمی تیم هم در مرداد ماه برای تست و انتخاب اعضای اصلی تیم برگزار شد.

به گفته شامنصوری؛ هیئت کوهنوردان بانک اکنون بالغ بر ۱۰۰ نفر عضو دارد که از این تعداد، حدود ۵۰ یا ۶۰ نفر اعضای فعال هستند و به طور معمول در صعودها شرکت دارند. اعضای تیم بانک را در صعودها شاغلان و بازنشستگان بانک تشکیل می‌دهند. گاه هم علاوه بر همکاران بانک، یک میهمان که از کوهنوردان برجسته کشور است، به اعضای تیم اضافه می‌شود.

مدیر هیئت کوهنوردی بانک در بخش دیگری از گفته‌هایش به صعودهای مهم همکاران بانک اشاره کرده و افزود: صعودهای اعضای هیئت کوهنوردی بانک را باید به دو بخش صعودهای داخلی و خارجی تقسیم کرد. صعودهای خارجی شامل ۴ صعود مهم در سال‌های ۸۹، ۹۰، ۹۱ و ۹۲ بوده است. در سال ۸۹ بیس کمپ اورست و قله کالاپاتار با شرکت ۵ نفر برگزار شد. در سال ۹۰ فتح قله آرات ترکیه با شرکت ۲۰ نفر برگزار شد. قله کازیک گرجستان در سال ۹۱ با حضور ۱۴ نفر از کوهنوردان بانک فتح شد. در سال ۹۲ هم به مناسبت هشتمین سال تاسیس بانک، قله لینین قرقیزستان فتح شد. مهمترین صعودهای داخلی هم به دفعات در دماوند، سبلان، اشترانکوه، زردکوه، قله‌های اطراف تهران و علم‌کوه بوده است.

وی همچنین با تأکید بر اینکه کوهنوردی تمرینی برای کار گروهی و عامل موفقیتی در سازمان است، یادآور شد: کوهنوردی یک کار تیمی و گروهی است که برای موفقیت در آن، باید قوی‌ترین فرد گروه همپای ضعیف‌ترین فرد گروه

از دماوند و سهند و سبلان در داخل ایران گرفته تا آارات و کازیک و لینین در کشورهای ترکیه و گرجستان و قرقیزستان، همه در زمره مرتفع‌ترین قله‌های جهان هستند که توسط کوهنوردان بانک کشاورزی فتح شده است. سابقه کوهنوردی در بانک کشاورزی متعلق به امروز و دیروز نبوده و طی سال‌های متمادی به فرهنگی بدل شده و در تار و پود هشتاد ساله بانک کشاورزی تنیده شده است. کوهنوردی در بانک کشاورزی از سال ۸۶ شکل رسمی به خود گرفت و به طور رسمی هیئت کوهنوردی بانک تشکیل شد. این هیئت در حال حاضر برنامه‌های متعدد و متنوعی را در دست اجرا دارد که از گلگشت‌ها و برنامه‌های کوه‌پیمایی خانوادگی تا برنامه‌های تخصصی و حرفه‌ای کوهنوردی برای فتح مرتفع‌ترین قله‌های جهان را شامل می‌شود. تمامی این برنامه‌ها در غایت پنهان خود یک هدف را دنبال می‌کنند: سلامت روح و جسم همکاران و البته تمرین کار گروهی و تیمی. مهرداد شامنصوری، مدیر هیئت کوهنوردی بانک و رئیس اداره کل پشتیبانی آیت‌تی بانک کشاورزی در رابطه با پیشینه کوهنوردی در بانک کشاورزی گفت: سابقه کوهنوردی در بانک کشاورزی به سال‌های دور باز می‌گردد و همواره طی سالیان گذشته تعدادی از همکاران بانک به صورت مرتب کوهنوردی می‌کردند؛ اما از سال ۸۶ کوهنوردی در بانک کشاورزی شکل قانونی پیدا کرد و هیئت کوهنوردی بانک با مجوز هیئت مدیره بانک تشکیل شد. پس از این تاریخ برنامه‌های کوهنوردی در بانک به صورت نظام‌مند و در قالب رسمی تیم کوهنوردی بانک شکل گرفت. برای تشکیل تیم کوهنوردی از کوهنوردان و علاقه‌مندان در بانک دعوت به عمل آمد و از ایشان ثبت‌نام شد.



## توسعه ورزش همگانی و روستایی در دستور کار بانک کشاورزی

مسابقات شهرستانی راه می‌یافتند. نفرات برتر مسابقات شهرستان به مسابقات استان اعزام می‌شدند و در نهایت نفرات برتر هر استان به مسابقات کشوری در تهران اعزام شدند. این نفرات برتر با هزینه بانک کشاورزی، یک هفته در تهران اسکان داده شده و زیر نظر مربیان تراز اول کشور مانند آقایان غیاثی و حصیبی تمرین کردند. در فینال مسابقات نیز وزیر جهاد کشاورزی، معاون سازمان تربیت‌بدنی و جمعی دیگر از مسئولان بخش کشاورزی و ورزش کشور حاضر بودند. گفتنی است تعدادی از این ورزشکاران

رشته در نقاط دورافتاده و کم‌امکانات کشور. برای برگزاری مطلوب این مسابقات نیز تمام ظرفیت‌های بانک کشاورزی به کار گرفته شد. به عنوان مثال در روستاها و مناطقی که هیئت‌های استانی دوومیدانی امکان رفتن به آنجا و ثبت‌نام از ورزشکاران را نداشتند، باجه‌ها و شعب روستایی بانک کشاورزی این وظیفه را متقبل شده و در کوچکترین و دورافتاده‌ترین نقاط هم از علاقمندان برای حضور در این مسابقات ثبت‌نام به عمل می‌آوردند. برای شناخت نفرات برتر نیز، مسابقاتی در سطح بخش برگزار شده و نفرات برتر به

پرتاب‌وزنه و پرش‌طول در دستور کار بانک قرار گرفت. این طرح نیز به مانند طرح مسابقات کشتی روستاییان که با همکاری فدراسیون کشتی اجرایی شده بود، طی همکاری بانک کشاورزی با فدراسیون دوومیدانی به مرحله اجرا رسیده و عملیاتی شد. طی سال اول برگزاری این مسابقات، بالغ بر ۶۰ هزار نفر در سراسر کشور در این مسابقات شرکت کردند. این طرح، طرحی پایه‌ای برای توسعه ورزش دوومیدانی به شمار می‌رفت و سکوی پرتابی بود برای ورزشکاران و علاقمندان این

پس از اینکه مسابقات کشتی روستایی با طرح و حمایت بانک کشاورزی، چهره‌های بسیار موفق را به کشتی کشور معرفی کرد، طرح دیگری در راستای توسعه ورزش همگانی و توجه ویژه به ورزش روستاییان در بانک کشاورزی شکل گرفت و پرورش یافت. این طرح، برگزاری مسابقات دوومیدانی روستاییان کشور بود. طرحی که در سال ۸۴ کلید خورد و عملیاتی شد. بر اساس این طرح، دوومیدانی ماده‌بندی شد و از میان ۱۲ ماده رشته دوومیدانی، تنها ۴ ماده دوی یکصدمتر، دوی سه‌هزار متر،



## المپیاد ورزشی ایثارگران، میدان ایثار و پهلوانی

ایده راهاندازی یک المپیاد ورزشی برای ایثارگران شبکه بانکی، به حدود ده سال قبل بازمی‌گردد. این موضوع که ۱۰ سال قبل تنها در حد یک ایده بود، اکنون ۹ دوره برگزاری المپیاد ورزشی ایثارگران را در تارک خود می‌بیند.

بانک کشاورزی بنا بر احساس مسئولیتی که برای ایفای مسئولیت‌های اجتماعی خود و البته احساس دینی که به ایثارگران محترم می‌کند، درصدد برگزاری این المپیاد ورزشی برآمد و به مثابه دیگر حرکت‌های اجتماعی‌اش، توانست حرکت مثبت و ماندگار دیگری را در شبکه بانکی کشور پایه‌گذاری کند.

محمدرضا جمالوندی، رئیس کمیته ایثارگران شبکه بانکی کشور پیرامون چگونگی راهاندازی المپیاد ورزشی ایثارگران گفت: ایده راهاندازی المپیاد ورزشی ایثارگران به پیشنهاد و همت بانک کشاورزی بوده است. نخستین دوره المپیاد ورزشی ایثارگران هم توسط بانک کشاورزی اجرا شد. در همان سال آغازین برگزاری این المپیاد، تلاش همکاران و دست‌اندرکاران برگزاری این برنامه به نحوی بود که المپیاد ورزشی ایثارگران به حرکتی ماندگار تبدیل شود. کم‌اینکه چنین شده و در آذرماه ۹۲، نهمین دوره آن برگزار شد. المپیاد ورزشی ایثارگران اکنون با بیش از ۴۰۰ شرکت‌کننده از شبکه بانکی کشور برگزار می‌شود. طی دوره‌های برگزار شده بانک کشاورزی در شش دوره مقام نخست را به دست آورده است.

رئیس کمیته ایثارگران شبکه بانکی کشور در پاسخ به این پرسش که با توجه به اینکه سیستم بانکی کشور یک المپیاد ورزشی داشت، ضرورت برگزاری این المپیاد چه بود، یادآور شد: نخست اینکه ایثارگران بعضاً جانبازی‌هایی دارند از حضور در المپیاد ورزشی شبکه بانکی کشور محروم بودند و امکان رقابت با دیگر افراد، چندان برای‌شان میسر نبود. لکن همواره این دغدغه وجود داشت، چرا فرصتی برای ورزش کردن و رقابت برای افرادی که طی هشت سال دفاع مقدس از این مرز و بوم دفاع کردند، در سیستم بانکی کشور وجود ندارد. تا اینکه بانک کشاورزی برای پاسخ به این نیاز و خلاء پیشگام شد و با همکاری و تلاش خود ایثارگران، این المپیاد ورزشی پا گرفت و امروز به بلوغ رسیده است. المپیاد ورزشی ایثارگران، به واقع میدان پهلوانی و مردانگی است.

برود و ضعیف‌ترین فرد گروه هم باید خود را به پای قوی‌ترین برساند. این تنها رمز موفقیت کوهنوردان است. حال اگر چنین اصلی در هر سازمانی پیاده شود، بدون شک آن سازمان به سمت موفقیت پیش خواهد رفت. لکن کوهنوردی بهترین تمرین برای کار گروهی است. از سوی دیگر، با توجه به اینکه کوهنوردی ورزش قهرمانی نیست و تمام رده‌های سنی می‌توانند در آن شرکت کنند، ورزش بسیار مناسبی برای کارمندان و پشت‌میز نشین‌هاست.

### با صعود به قله مرتفع، مشکلات زندگی برای انسان سهل می‌شود

«کوهنورد با صعود بر بلندای قله یاد می‌گیرد که بر ناتوانی‌ها خط بطلان بکشد... این خاصیت کوه است که مشابه آن در هیچ ورزش دیگری نیست.» این را شهناز قلیزاده از کوهنوردان قدیمی و با سابقه بانک کشاورزی می‌گوید.

قلیزاده که طی ۱۷ سال سابقه کوهنوردی به قله مرتفع ایران، قله آرات در ترکیه، رشته کوه‌های راکی در آمریکا و بلندترین قله قاره استرالیا و اقیانوسیه صعود داشته است، در خصوص حمایت‌های بانک از کوهنوردان گفت: در میان صعودهایی که داشته‌ام، برنامه صعود به کوه‌های آرات ترکیه با حمایت بانک کشاورزی صورت گرفت و در قالب تیم بانک کشاورزی به رشته کوه‌های آرات صعود کردیم. علاوه بر این، هر ساله هم مبلغی برای خرید لوازم در اختیار کوهنوردان قرار می‌گیرد. وی در ادامه با اشاره به اینکه بانک کشاورزی در کوهنوردی در شبکه بانکی زبازد است، یاد آور شد که فرهنگ کوهنوردی در این بانک نهادینه شده است. قلیزاده افزود: اکنون در بانک کشاورزی برنامه‌های سه ماهه و شش ماهه کوهنوردی تنظیم می‌شود و این برنامه‌ها به صورت یک هفته در میان اجرا می‌شود. چنین روالی در هیچ بانکی وجود ندارد. برنامه‌های قبلی از سال‌ها قبل در بانک وجود داشته است و طی سال‌های گذشته تنها منسجم و برنامه‌دار شده است. برنامه‌های کوهنوردی که در بانک کشاورزی برگزار می‌شود به دو دسته حرفه‌ای و آماتور تقسیم می‌شود. برنامه‌های آماتوری تحت عنوان گلگشت‌ها برگزار می‌شود که خانواده‌ها در آن شرکت دارند. بخش دوم برنامه‌هایی است که برای افراد حرفه‌ای برگزار می‌شود. کسانی که به کوهنوردی علاقه دارند، برای مسیرهای داخل تهران با کوهنوردان قدیمی‌تر همراه می‌شوند تا به مرور بتوانند برنامه‌های سنگین‌تر را اجرا کنند. در نهایت کوهنوردان حرفه‌ای و با تجربه بانک هم در صعودهای سنگین شرکت می‌کنند. این کوهنورد قدیمی بانک در پایان خاطرنشان کرد: خاصیتی که کوه دارد، این است که شرایط خاصی را در روحیه فرد ایجاد می‌کند و از جمله آن می‌توان به بردباری، استقامت و از خود گذشتگی اشاره کرد. علاوه بر این‌ها روحیه کار تیمی و تلاش بیشتر در قالب گروه در افراد تقویت می‌شود. از سوی دیگر کوهنورد با صعود به قله مرتفع و سخت، یاد می‌گیرد که بر ناتوانی‌ها خط بطلان بکشد.

توانستند به رده‌های ملی راه پیدا کنند. سال ۸۸ نیز دور دوم مسابقات دوومیدانی روستاییان کشور توسط بانک کشاورزی عملیاتی شد. سال ۸۸ این مسابقات در مقیاس وسیع‌تر و البته با کیفیت بهتری نسبت به سال ۸۴ برگزار شد. چراکه در سال ۸۸ بانک به لحاظ امکانات کامل‌تر بود و تجربه یک دوره برگزاری این مسابقات را هم در پرورنده خود داشت. از جمله اقدامات جالب توجهی که در این دوره صورت گرفت، توزیع پیراهن ورزشی شرکت در مسابقات بین تمام شرکت‌کننده‌های این دوره بود. این پیراهن‌ها با آرم بانک کشاورزی بوده و تمامی شرکت‌کننده‌ها نیز تنها با پیراهن بانک در مسابقات می‌دویدند.

چند پیشنهاد متنوع برای کارمندانی که وقت ورزش کردن ندارند!

# تنبل‌ها بخوانند

این مطلب را تنها کسانی بخوانند که به‌زعم خودشان پرمشغله‌اند و سرشلوغ؛ وقتی برای ورزش ندارند و دریغ از فرصتی هم برای پیاده‌روی. در گزارش حاضر قصد داریم توصیه‌هایی کنیم به کارمندانی که حال ورزش ندارند. قطعاً این توصیه‌ها و پیشنهادهای جای ورزش را نمی‌گیرد، اما ممکن است از وخیم‌تر شدن اوضاع پشت‌میزنشین‌ها جلوگیری کند. شاید مطالب مشابیهی را قبل از این مطلب مطالعه کرده باشید که در آن از عوارض پشت‌میزنشینی دراز مدت، شما را آگاه و راه‌حلی ارائه کرده باشند. از طرفی ممکن است آن راه‌حل‌ها برای شما خوشایند یا عملی نبوده و به‌دنبال راه‌حل‌های ساده‌تر و متنوع‌تر می‌گردید. راه‌حل‌های ساده‌ای که از بروز خستگی مفرط، دردهای مفصلی، بیماری‌های قلبی، خطر پوکی استخوان، اضافه وزن و بسیاری خطرات دیگر پیشگیری می‌کند. روش‌های پیشنهادی زیر را برای یک هفته به کار بگیرید، اگر نتیجه مثبت بود، ادامه دهید؛ به امید روزی که شما هم ورزشکار شوید.

## از هر فرصتی برای ایستادن استفاده کنید

زمان کار در هر شرایطی به‌دنبال فرصتی برای ایستادن باشید. چراکه بدن شما در حالت ایستاده کالری بیشتری مصرف می‌کند. برای این

کار می‌توانید از فرصت‌های پیش آمده استفاده کنید. مثلاً هنگام صحبت با تلفن بایستید. هنگام صحبت با ارباب‌رجوع بایستید. اگر امکان دارد، میز کار خود را به‌صورتی که بتوانید، ایستاده کار کنید در آورید.

## حرکات کششی فراموش نشود

هنگام کار با کوچکترین فرصت پیش آمده، حرکات کوتاه کششی انجام دهید. این یکی را هرگز پشت گوش نیندازید! حتماً برای این کار فرصتی پیش خواهد آمد. بلند شوید و قدم بزنید. قدم زدن و انجام حرکات کششی کوتاه در زمان‌های استراحت و فرصت‌های پیش آمده، علاوه بر شادابی، کالری بیشتری نسبت به نوشیدن یک قهوه پشت میزتان می‌سوزاند. همچنین از درد، خشک شدن و خواب رفتگی عضلات جلوگیری می‌کند.

## جلسات کاری را به فضای باز منتقل کنید

سعی کنید با همکاران خود در محل کار، ارتباط و تعامل برقرار کرده کنید. به این صورت همدیگر را به ایستادن، پیاده‌روی جمعی و فعالیت‌های بدنی ترغیب و تشویق کنید. در صورت امکان، محل برگزاری جلسه‌های کاری را به جای نشستن پشت میز در اتاق کنفرانس به محیط و فضای باز منتقل کنید. این یک خلاقیت و تنوع جالب در محیط کار است. حتی بحث درباره کار و مسائل آن را با قدم زدن و گفت‌وگو در فضای باز انجام دهید. مطمئن باشید، این کار به غیر از سوزاندن کالری بیشتر، منجر به شادی و حتی دریافت نتایج و پیشنهادهای بهتری خواهد شد.

## تجهیزات ورزشی کوچک را به محیط کار بیاورید

استفاده از تجهیزات ورزشی کوچک در محیط کار در صورت امکان بسیار مفید و کاراست. برخی از تجهیزات ورزشی مانند وزنه‌های کوچک، فنرهای کششی و سایر ابزارهای کوچک و قابل حمل... در محل کار مناسب هستند. با فرصت پیش آمده از این وسایل به تنهایی یا به‌صورت گروهی و رقابتی استفاده کنید. این کار انگیزه بیشتری به شما و همکاران‌تان در رابطه با فعالیت‌های بدنی می‌دهد.

## از صندلی راحت دل بکنید

شاید این روش کمی خنده‌دار به نظر برسد، اما بسیار پر فایده و سودمند است. استفاده از توپ‌های مخصوص به‌جای صندلی اداری! این کار نه تنها برای سلامت کمر و ستون فقرات شما مفید است، بلکه با استفاده از آن، البته نوع استاندارد آن به‌جای صندلی اداری به سوزاندن کالری‌های اضافه و پیشگیری از اضافه وزن در درازمدت کمک می‌کند. چراکه هنگام نشستن روی این توپ، ماهیچه‌های شما برای حفظ تعادل بدن، دائماً در حال فعالیت هستند.

## زمان‌های مرده ماموریت را ورزش کنید

فعالیت‌های بدنی را هنگام ماموریت‌های کاری فراموش نکنید. اگر از آن دسته افرادی هستید که زیاد به ماموریت کاری می‌روید، می‌توانید زمان‌های مرده و پرت خود را مانند زمانی که به انتظار پرواز، جلسه‌های کاری یا وقت ملاقات با فردی نشسته‌اید، صرف قدم زدن، حرکات کششی و سایر فعالیت‌های بدنی سبک کنید. نکته دیگر اینکه هنگام انتخاب هتل به مجهز بودن آن به تجهیزات ورزشی و محیط مناسب برای ورزش، توجه کنید.

## از رئیس خود یک تردمیل برای محل کار هدیه بگیرید

چند سالی است که استفاده از تردمیل و دوچرخه ثابت در محیط‌های کاری رایج شده است.







پنج تمرین ورزشی برای جوان ماندن چهره

## پیرچشمی در کمین کارمندان

دلیل آنها که چین و چروک‌های دور چشم را عیان‌ترین نماد پیری می‌دانند، اینست که چشم‌ها هنگام صحبت با دیگران در کانون توجه قرار دارد.

حال با توجه به اینکه پوست اطراف چشم نازک‌ترین و شکننده‌ترین پوست در تمام سطح بدن بوده و بسیار آسیب‌پذیر است و کار روزانه و مستمر با رایانه می‌تواند این قسمت را دچار آسیب کند، کارمندان و کارکنان ادارات که فعالیت کاری روزانه‌شان با رایانه سپری می‌شود، به‌شدت در معرض آسیب چین‌وچروک‌های اطراف چشم قرار دارند. از دیگر آسیب‌های روند کاری مستمر با رایانه، کیست‌های زیر چشمی است که صدمه زیادی به چهره وارد می‌کند و سبب ایجاد قیافه‌ای آشفته و پریشان می‌شود.

اما برای مصون ماندن از آسیب‌های یادشده می‌توان ورزش‌های ساده‌ای را در طول روز انجام داد، تمریناتی که استمرار آنها فرد را از عوارض پیرچشمی تا حد زیادی حفظ می‌کند. همچنین ورزش‌های مخصوص چشم می‌تواند کمک زیادی به چشم‌های پف‌آلود کند. افتادگی پلک‌ها نیز با تمرین‌های موثر و ورزش‌های ضد پیری چشم، تا حد زیادی برطرف می‌شود. تمرین‌های ورزشی مقابله با پیرچشمی را می‌توان در خانه، محل کار، در وسایل حمل‌ونقل عمومی و... انجام داد. این تمرین‌ها را در پنج مورد زیر دسته‌بندی کردیم. بخوانید و البته تمرین کنید:

۱. دو طرف سر خود را - در قسمت گیج‌گاه - به آرامی با دو انگشت فشار دهید تا عضلات آن کشیده شوند و در همین حال، به‌طور مرتب چشم‌ها را باز و بسته کنید. این کار را ۵ بار تکرار کنید.

۲. در حالی که چشم‌هایتان بسته و آرام است، به‌صورت قائم بنشینید. همان‌طور که پلک چشم‌ها در تمام طول مدت ورزش بسته است، اول به پایین نگاه کرده و بعد تا جایی که ممکن است به بالا نگاه کنید. این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید.
۳. با چشم‌های بسته و آرام، راست بنشینید. همان‌طور که چشم‌ها را در تمام طول تمرین بسته نگه داشته‌اید، ابروها را تا جایی که می‌توانید، بالا ببرید و پلک چشم‌ها را تا حد ممکن به سمت پایین بکشید. در همین حالت بمانید و تا ۵ بشمارید و سپس استراحت کنید. این ورزش را ۵ بار تکرار کنید.

۴. با چشم‌های باز و آرام، به‌صورت راست بنشینید. پلک بالای چشم‌ها را تا نیمه ببندید و در همین حال، ابروهایتان را به سمت بالا ببرید. بعد چشم‌ها را کاملاً باز کنید تا سفیدی چشم‌ها در قسمت بالایی عنبیه دیده شود.

۵. مانند سه حرکت قبلی، راست بنشینید و در حالی که چشم‌هایتان باز است، سرتان را صاف نگه دارید. همان‌طور که سرتان را مستقیم نگه داشته‌اید، اول به بالا و بعد به پایین نگاه کنید. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید. حالا بدن و سرتان را در حالت قبلی حفظ کرده و این بار، به چپ و راست نگاه کنید. این حرکت را نیز ۱۰ بار انجام دهید.

از این‌رو اگر از رئیس خود توقع پاداش داشتید، از او بخواهید یک ترمیم در محل کار قرار دهد و در فواصل کاری روی آن راه بروید. البته این کار بستگی به محیط کاری و فرهنگ محیط کاری شما دارد. جالب است بدانید نتیجه یک تحقیق نشان داده است کارمندانی که دو یا سه ساعت در روز با پیاده‌روی، کار می‌کنند در سال، ۲۰ تا ۳۰ کیلوگرم وزن کم می‌کنند. در حالی است که درصد بالایی از کارمندان تنها به‌دلیل کار ثابت نشسته همچنان دچار اضافه وزن شده و می‌شوند.

### تردد به محل کار برای تان با فعالیت بدنی همراه باشد

نکته آخر اینکه با دوچرخه یا پیاده به محل کار رفت‌وآمد کنید. یا اگر با اتوبوس یا مترو به سر کار می‌روید، طوری برنامه‌ریزی کنید که بتوانید هر روز حداقل یکی دو کوچه یا خیابان را پیاده تا محل کار طی کنید. حتی اگر مجبور هستید با اتومبیل شخصی به محل کار روید، ماشین را در مکانی دور از ساختمان اداره یا بخش‌های انتهایی پارکینگ پارک کنید. تا آنجا که امکان دارد در ساختمان اداره نیز از پله‌ها به‌جای آسانسور استفاده کنید. پشت میز نشین‌ها بدانند؛ فعالیت‌های بدنی کوچک شما در محیط کار، شاید در کوتاه‌مدت نمودی چشمگیر نداشته باشد اما، همین فعالیت‌ها در یک دوره زمانی طولانی مدت نتیجه بخش و از لحاظ سلامت پر نمود خواهد بود. از این‌رو این نکات را جدی گرفته و هر کدام را که می‌توانید برای حفظ سلامت خود، اجرا کنید.



## صندلی اداری، دشمن شماره یک ستون فقرات

بیش از ۳۵ درصد مردم بیش از ۱۰ ساعت در طول روز روی صندلی می‌نشینند. به همین دلیل کمردرد بیماری شایع عصر ماست. به طوری که اولین عامل غیبت در محل کار و دومین دلیل مراجعه به پزشکان همین کمردرد است. اما سوال اینجاست نشستن که فرایندی کاملاً طبیعی بوده چگونه این قدر مخاطره‌آمیز می‌شود.

\*\*\*

ستون فقرات می‌تواند در جهت‌های مختلفی حرکت کند. حرکت‌شناسان، این جهت‌ها را به‌عنوان فلکسیون (خم شدن به جلو)، اکستنسیون (خم شدن به عقب)، خم شدن به پهلو و حرکات چرخشی طبقه‌بندی می‌کنند و تا وقتی که ستون فقراتی با انحنای طبیعی داشته باشید، بدن شما حالت تعادل خواهد داشت. صندلی‌های اداری اکثراً در یک اندازه تولید می‌شوند و این در حالی است که قد افراد با یکدیگر متفاوت است و در بسیاری از افراد نشستن روی این صندلی‌ها شکل نادرستی را در ستون فقرات ایجاد می‌کند. از این‌رو صندلی اداری را می‌توان دشمن شماره یک ستون فقرات نامید.

اگر صندلی برایتان خیلی کوتاه است، نشستن در صندلی اداره سبب فلکسیون (خم شدن به جلو) بیش از حد دیسک‌های بین مهره‌های پایینی کمری و خاجی می‌شود. اگر کوتاه قد و چاق هستید، نشستن در صندلی اداره موجب اکستنسیون (خم شدن به عقب) بیش از حد دیسک‌های بین مهره‌های پایینی کمری و خاجی می‌شود.

### توصیه‌هایی برای رهایی از کمردرد ناشی از صندلی اداری

۱. ساده‌ترین توصیه برای کاهش کمردردهای این‌چینی، افزایش فعالیت‌های حرکتی است.
۲. زیاد ننشینید. هر از گاه برخیزید و حرکات کششی انجام دهید. در نشستن‌های طولانی، ماهیچه‌ها به قرارگیری در موقعیت خاص عادت می‌کنند و موجب بروز احساس خستگی می‌شوند.
۳. روی صندلی‌های ارگونومیک بنشینید؛ صندلی‌هایی که به‌طور خاص برای جلوگیری از کمردرد و پیشگیری از ناهنجاری‌های مزمن ستون فقرات طراحی شده‌اند.
۴. به‌طور طبیعی بخش انتهایی ستون فقرات به سمت داخل، یعنی در جهت حفره شکمی انحنای دارد، بنابراین وجود یک پشتی طبی در این قسمت در حالی که این انحنای طبیعی را حمایت می‌کند با پر کردن فاصله بین ستون فقرات کمری و صندلی به ایجاد یک فرم صحیح برای ستون فقرات کمک می‌کند.
۵. حفظ فرم صحیح ستون فقرات روی صندلی، بدون استفاده از یک پشتی طبی، مشکل است چراکه ستون فقرات کمری و ماهیچه‌های بزرگ در انتهای کمر مجبورند سخت‌تر کار کنند تا انحنای ستون فقرات و فرم صحیح آن حفظ شود. در طولانی‌مدت همان‌طور که بدن خسته می‌شود، ماهیچه‌های در برگیرنده ستون فقرات هم ضعیف‌تر می‌شوند و بخش بالایی کمر و سر برای جبران ضعف ماهیچه‌های ستون فقرات کمی به جلو خمیده می‌شوند که در نهایت به قوز کردن و خمیده شدن به جلو می‌انجامد. بنابراین با یک پشتی طبی مناسب که مانند یک حمایت‌کننده برای ستون فقرات کمری عمل می‌کند، ماهیچه‌های اطراف ستون فقرات از مسئولیت اضافی حفظ انحنای طبیعی ستون فقرات خلاص می‌شوند و این حمایت به‌ویژه در نشستن‌های طولانی‌مدت مفید است.





کمردرد، رایج ترین درد جسمانی کارمندان است

## رهایی از درد مزمن کمر با تمرینات ساده ورزشی

مدت ۲۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. سپس حرکت را در جهت مقابل انجام دهید.

۶. روی زمین بنشینید و در وضعیت چهار دست و پا قرار بگیرید. دستها و پاها را به اندازه عرض شانه از هم فاصله دهید. در این وضعیت بازوها، رانها، ساق و کف پاها به موازات هم قرار گیرند و دستها و رانها بر زمین عمود باشند. کف دستها و روی پنجه پاها کاملا بر زمین مماس باشند. عضلات صورت آرام و سر در امتداد ستون مهرهها باشند. ابتدا همزمان با دم عمیق کمر خود را گود کنید، سر را کمی عقب ببرید و قفسه سینه را نیز به سمت سر کشش دهید. سپس همزمان با بازدم، گودی کمر را رها و عضلات کمر را منقبض کنید و چانه را تا حد امکان به گودی گردن نزدیک کنید. در طول حرکت دستها باید صاف و کشیده باقی بمانند. حرکت را همراه با دم و بازدم به تعداد ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

۷. دوباره در وضعیت چهار دست و پا قرار بگیرید. دست راست را از روی زمین بلند کنید و به سمت جلو کشش دهید. سپس پای چپ را از روی زمین بلند کنید و به سمت عقب کشش دهید. در این حالت باید پنجه پا کشیده و به موازات زمین قرار گیرد. هر دو مفصل ران را در یک امتداد نگه دارید و شانه و قفسه سینه را به موازات زمین نگه دارید. برای لحظاتی در این حالت باقی بمانید و به حالت اولیه برگردید. حرکت را در سمت مقابل نیز انجام دهید.

۸. به پشت روی زمین دراز بکشید و پاها را از زانو خم کنید. پاها به اندازه عرض لگن از هم فاصله داشته باشند و پاشنه پاها از باسن کمی دور باشد. ابتدا باسن را کمی بلند کرده انگشتان دستها را زیر بدن به هم قلاب کنید. سپس به آرامی لگن را از روی زمین بلند کرده تا حد توانایی آن را بالا ببرید. در این وضعیت کف پاها و دستها کامل روی زمین باقی می ماند و چانه به سینه نزدیک می شود. برای لحظاتی در این حرکت باقی مانده سپس به حالت اولیه برگردید. بعد به پشت، روی زمین قرار بگیرید و پاها را از زانو خم کنید. سپس همراه با دم، دستها را به صورت صاف و مستقیم بالای سر ببرید و همراه بازددم سعی کنید کف دستها را روی زانوها قرار دهید. در این حالت سر و شانههای شما نیز باید از زمین بلند شود. حداکثر به مدت ۳۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید، سپس به حالت اول بازگردید و این حرکت را دوباره تکرار کنید.

شیوه زندگی عصر ماشینی و فناوریهای صنعتی انسان امروزی را به پشت میزنشینی و کم تحرکی خود داده است. بی تحرکی و نشستن و ایستادن در وضعیتهای نامناسب باعث ضعف ماهیچههای بدن به ویژه نواحی اطراف ستون فقرات می شود. این ضعف ماهیچههای همراه با کاهش فاصله مفاصل میان مهرههای کمری که بر اثر افزایش سن و قرار گرفتن در وضعیتهای نامناسب ایجاد می شود، سبب پیدایش انقباضهای ناخواسته ماهیچههای ناحیه کمر و تحت فشار قرار گرفتن ریشههای عصبی موجود در این ناحیه خواهد شد. از این رو برای پیشگیری از بروز کمردرد و نیز درمان آن باید ماهیچههای ناحیه کمری را تقویت و تنشها و گرفتگیهای مزمن آنها را برطرف کرد. برای حل این معضل روشهای تمرینی زیر را فیزیوتراپها پیشنهاد می کنند. این تمرینات را باید هر روز و حداقل به مدت یک ماه انجام داد تا تاثیر آن نمود پیدا کند.

۱. روی زمین دراز بکشید. پای راست را از زانو خم کنید و روی سینه بیاورید. دستها را روی ساق پا قلاب کنید و زانو را به سمت سینه کشش دهید. زانوی پای چپ را منقبض کرده و کف آن را عمود بر زمین نگه دارید. همراه با دم، سر را از زمین بلند کنید و چانه را به زانو نزدیک کنید. در این وضعیت آرنجها را از بدن دور کرده و شانهها را روی یک محور نگه دارید. در برگشت از حرکت، اول سر را پایین بیاورید بعد پاها را رها کنید. سپس این حرکت را برای پای دیگر انجام دهید.

۲. هر دو زانو را روی سینه بیاورید و دستها را روی ساق پاها قلاب کنید. همراه با دم سر را از روی زمین بلند و چانه را به زانو نزدیک کنید. در این وضعیت زانوها جفت، کف پاها عمود بر زمین و آرنجها از بدن دور باشند. در این وضعیت برای لحظاتی باقی بمانید. سپس همراه با بازدم سر را پایین بیاورید و به حالت اول برگردید.

۳. روی زمین دراز بکشید. کف دستها را کنار ران پا قرار دهید و همراه دم، سر خود را از روی زمین بلند کنید.

۴. روی زمین دراز بکشید. کف دستها را کنار صورت روی زمین قرار دهید به نحوی که ساعدها با بدن مماس شوند. سپس همراه دم، بدن را تا قفسه سینه بلند کنید. در این حالت آرنجها روی زمین باقی بمانند.

۵. به پشت دراز بکشید و پاها را از زانو خم کنید. دستها را زیر سر قلاب کنید. زانوها را همراه با بازدم به سمت راست و سر و گردن را به سمت چپ بگردانید. حداکثر به

پیاده‌روی هم ورزش است اما به شرطها و شروطها

## بیست قانون پیاده‌روی

اگر صبح‌ها مجبورید به‌دلیل اینکه جای پارک پیدا نمی‌کنید، ماشین را چند خیابان آن سوتر پارک کرده و تا محل کار پیاده بروید؛ نام پیاده‌روی بر این طی طریق نگذارید و خود را گول نزنید که ورزش صبحگاهی دارید. پیاده‌روی هم اگر قرار باشد اسم ورزش بر آن نهاد و از آن توقع معجزه داشت، باید به مثابه دیگر ورزش‌ها قواعدش را رعایت کرد. ۲۰ قانون پیاده‌روی را در ادامه برایتان فهرست می‌کنیم. بخوانید و بدانید که اگر آنها را رعایت کنید، پیاده‌روی کرده‌اید و گرنه تنها از پاهایتان برای رسیدن به مقصد بهره‌جسته‌اید.

### پوشش مناسب

۱. از یک جفت کفش راحت و کاملا اندازه شروع می‌کنیم. می‌توانید از یک فروشگاه مطمئن کفش ورزشی مناسب تهیه کنید. توجه کنید که کفش، کف طبی متناسب با گودی کف پا و کناره‌هایی محکم داشته باشد. از آنجا که اغلب، یک پا کمی بزرگ‌تر از پای دیگر است، کفش خود را متناسب با اندازه پای بزرگ‌تر انتخاب کنید.
۲. جوراب‌هایی را انتخاب کنید که بیشتر می‌پسندید. ممکن است شما جوراب‌هایی با بافت متراکم و ضخیم انتخاب کنید که چسبان هستند و از میزان اصطکاک پا و کفش کم می‌کنند یا نوع نازک که جاذب رطوبت هستند یا نوع نخی را ترجیح دهید.
۳. لباس‌های آزاد و راحت بپوشید و اگر هوا سرد است، به‌جای یک پوشش ضخیم، از چند پوشش نازک و سبک استفاده کنید تا بتوانید پس از گرم شدن از تعداد آنها کم کنید.

### شروع حرکت

۴. با یک میزان متناسب و نسبتا کوتاه، پیاده‌روی را شروع کنید، برای مثال ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با سرعت متوسط راه بروید.
۵. پیاده‌روی شما باید شامل سه بخش باشد: گرم کردن، طی کردن مسافت موردنظر و خنک کردن بدن.
۶. برای گرم شدن، ۵ دقیقه اول را با سرعت کم، در حدود نصف سرعت عادی خودتان راه بروید. سپس مکث کنید و مقداری حرکات کششی انجام دهید. تمرکز حرکات‌تان روی مچ پا، ران‌ها و پشت ساق پا باشد. این کار موجب نرمی و انعطاف‌پذیری ماهیچه‌هایتان می‌شود. اما توجه کنید که این کار تنها در صورتی مفید است که بدن‌تان را گرم کرده باشید. کشش‌ها باید آرام و با مکث باشد و فشار بیش از حد بر ماهیچه‌ها وارد نکند.



۷. پس از حرکات کششی، با سرعت عادی شروع به راه رفتن کنید. سرعت و مسافت پیاده‌روی باید متناسب با سن و شرایط عمومی بدن‌تان باشد. هرگز از حد تعادل خارج نشوید. زمانی که قادر باشید بدون تنگی نفس هنگام راه رفتن گفت‌وگو کنید، یعنی سرعت مناسبی دارید.
۸. شانه‌های خود را عقب نگه دارید و عضلات خود را آزاد کنید. بگذارید دست‌هایتان آزادانه در کنار تان تاب بخورند.
۹. قدم‌های خود را به صورت پاشنه - پنجه بردارید. کف پا را بر زمین نکوبید.
۱۰. گام‌های منظم بردارید تا سرعت‌تان یکنواخت باشد.
۱۱. در ۵ دقیقه آخر پیاده‌روی، به تدریج گام‌هایتان را کوتاه و سرعت‌تان را کم کنید تا به سرعت اولیه زمان گرم کردن برسید. پیاده‌روی خود را با انجام تعدادی حرکت کششی تمام کنید. این کار ماهیچه‌ها را از انقباض خارج کرده و ضربان قلب را به حالت طبیعی برمی‌گرداند.

#### انتخاب سرعت مناسب

۱۲. به تدریج به زمان پیاده‌روی خود اضافه کنید. برای مثال، در طول یک هفته، ۵ دقیقه به زمان آن بیفزایید.
۱۳. هنگامی که زمان پیاده‌روی شما به ۳۰ دقیقه یا بیشتر رسید، سعی کنید مسافت حرکت خود را در همین چارچوب زمانی افزایش دهید.
۱۴. برای به دست آوردن بهترین نتیجه، حداقل چهار مرتبه در هفته و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه یا بیشتر پیاده‌روی کنید.
۱۵. حرکات کششی را هرگز حذف نکنید.
۱۶. از هر فرصتی برای بیشتر راه رفتن استفاده کنید.

#### پیشگیری از صدمات احتمالی

۱۷. بی‌ثباتی یکی از دلایل اصلی بروز صدمات بدنی در ورزش است. کلید موفقیت، در افزایش تدریجی شدت و مقدار (زمان و مسافت) است. ممکن است در جلسه اول پیاده‌روی، در ماهیچه‌های خود احساس کوفتگی کنید که طبیعی است و در عرض ۲۴ تا ۴۸ ساعت برطرف می‌شود.
۱۸. مراقب باشید که زودتر از موعد مناسب، زمان، سرعت و مسافت پیاده‌روی خود را افزایش ندهید.
۱۹. اگر برای مدت چند هفته به‌دلیلی موفق به پیاده‌روی نشدید، انتظار نداشته باشید که بتوانید با همان سرعت و قدرت گذشته ادامه دهید، چون کمی زمان برای بازگشت به حالت قبلی لازم است.
۲۰. در صورتی که پاشنه کفش‌هایتان ساییده شده است، به‌ویژه اگر این ساییدگی نامنظم است، باید به فکر تهیه کفش جدید باشید.





### استرس و کنترل آن با ورزش

در دنیای امروز دانستن راه و روش زندگی و پیشرفت عملاً بدون استرس امکان پذیر نیست و در بین جوامع بشر به صورت قانون درآمده است. نظام پیچیده کنونی ما چنان است که دستگاه عصبی ما در طی روز دائماً از سوی تکان‌های استرس‌زای کوچک و بزرگ بسیار زیاد بمباران می‌شود و دستگاه‌های عصبی - عضلانی دائماً در حالت تنش به سر می‌برند. در نتیجه استرس یکی از عمومی‌ترین مشکلاتی است که افراد با آن روبه‌رو هستند و از آنجای که امروزه مسئله سالم زیستن و رابطه آن با فعالیت‌های بدنی اهمیتی اساسی یافته است، تمرین و ورزش یکی از ساده‌ترین ابزارهایی است که استرس را کنترل می‌کند. پرواضح است ورزش مشکلات موجود در کار را حل نمی‌کند یا وقتی در ترافیک قرار گرفته‌اید، کار پلیس راهنمایی را انجام نمی‌دهد و راه را برای شما باز نمی‌کند. ولی مطمئناً به دلیل فعل و انفعالاتی که در بدن صورت می‌گیرد؛ به شما کمک می‌کند از عهده فشار روحی برآید و از تبدیل آن به یک مسئله مزمن جلوگیری کنید.

### ورزش چگونه استرس را کاهش می‌دهد

سم‌زدایی ترکیبات زاید به‌دنبال استرس؛ هنگام استرس حدود هزار و ۵۰۰

## آیا ورزش، موجب کاهش استرس می‌شود؟

چندی پیش یک محقق آمریکایی به نام الیزابت گود از دانشگاه پرینستون که رساله فارغ‌التحصیلی خود را به موضوع نقش ورزش در کاهش استرس اختصاص داده بود، عنوان کرد که فعالیت فیزیکی به‌گونه‌ای مغز را تغییر می‌دهد که در واکنش به استرس، احتمال اختلال در عملکرد مغز کمتر می‌شود. الیزابت گود و تیم تحقیقاتی‌اش برای یافتن این مهم، موش‌هایی را که در معرض فعالیت فیزیکی مرتب قرار داشتند، با وضعیت پر استرس (قرار گیری در معرض آب سرد در این مورد) مواجه کردند. اما در مغز این موش‌ها افزایش شدید در گونه‌ای فعالیت‌های عصبی مشاهده شد که مسئول خاتمه هیجان در هیپوکاموس قدامی است و هیپوکاموس قدامی در مغز برای تنظیم اضطراب بسیار حائز اهمیت است. حال در گفتار حاضر به بیان ساده‌تر این موضوع خواهیم پرداخت که استرس چیست و چگونه فعالیت فیزیکی و ورزش موجب کاهش آن می‌شود.

فشار روحی و فیزیکی تعریف می‌کنند. کلمه استرس بیشتر برای فشارهای بی‌نهایت و حداکثر تشخیص داده می‌شود که انسان امروزه به آن برخورد کرده است. علامت‌هایش هم به صورت خستگی، عصبانیت، فشار روحی، عجله کردن، زودخشمی، ترس و... بروز می‌کند. با این همه تعریف کلام، باز هم علما می‌گویند که استرس نمک زندگی ماست و باید با آن زندگی و البته آن را مدیریت کرد.

آیا استرس همیشه در زندگی بشر بوده است؟ اگر به تاریخ حیات نگاه کنیم، دیده می‌شود که انسان‌ها حتی زیر فشار بیشتری هم بوده‌اند. این فشار بیشتر در مورد بقا، یعنی به‌دنبال تغذیه و تهیه مکان زندگی بوده است. از این موارد می‌توان متوجه شد که استرس همیشه نقش مهمی در زندگی ما داشته، البته به انحاء مختلف.

### استرس چیست؟

در روان‌شناسی استرس را به‌عنوان یک





**افزایش توان مقابله با استرس و بیماری؛** افرادی که فعالیت‌های ورزشی منظم دارند ارگان‌های بدن آنها در شرایط بهینه فعالیت کرده و چنانچه این افراد دچار استرسی مثل بیماری و آسیب‌دیدگی شوند، بهبودی سریع‌تر خواهند داشت.

### چه مقدار ورزش لازم است

میزان پرداختن به ورزش به هدف شما بستگی دارد. چنانچه می‌خواهید برای غلبه بر استرس‌های روزانه کارآمد باشید، لازم است فعالیت‌های فیزیکی را جزئی از برنامه خود کنید. معمولاً برای حفظ تناسب و آمادگی و آرامش لازم است حداقل ۳ بار در هفته ورزش کنید و هر بار حداقل ۳۰-۴۵ دقیقه. همچنین ورزش را به صورت منظم انجام دهید. ورزش گاه‌گاه اثر چندانی در کاهش اثرات استرس بر شما ندارد.

### این توصیه‌ها را جدی بگیرید

**ورزشی را انجام دهید که برای شما لذت‌بخش است؛** چنانچه از انجام یک ورزش لذت نمی‌برید خود را مجبور به انجام آن نکنید، انجام ورزش غیردلخواه سبب کاهش خلق و افسردگی خواهد شد و استرس شما را افزایش خواهد داد.

### ورزش‌های غیر رقابتی را انجام دهید؛

گرچه افراد کمی ورزش‌های رقابتی را برای کاهش آثار استرس‌های روزمره ترجیح می‌دهند، اما در اغلب افراد، پرداختن به ورزش‌های غیر رقابتی آثار مفیدتری در کاهش عوارض استرس دارد.

### سعی کنید به صورت گروهی ورزش کنید؛

ورزش صبحگاهی با سایرین در پارک نمونه خوبی است. در این صورت از حمایت اجتماعی و عاطفی گروه خود برخوردار شده و لحظات دلپذیرتری را تجربه خواهید کرد.

### در حد توان بدن خود ورزش کنید؛

واقع‌گرا باشید و در حد توان بدنی خود فعالیت کنید و محدودیت‌های بدن خود را بشناسید و سعی نکنید بیش از توان به خود فشار بیاورید. این امر نه تنها استرس را کاهش نمی‌دهد بلکه با احتمال صدمه‌دیدگی و افزایش صدمه‌دیدگی و استرس‌های شما همراه است.

کند و چه بسا در همین لحظات کوتاه راه‌حل‌های مناسبی برای حل این موارد استرس‌زا بیابد.

### کاهش انقباض زیاد عضلانی؛ هنگام استرس

عضلات بدن به‌ویژه در صورت و اندام‌ها منقبض و سفت می‌شوند، ورزش با استفاده از عضلات و مصرف ذخایر انرژی عضلانی این انقباضات نابه‌جا را کاهش می‌دهد و در بازگشت عضلات به توان اولیه خود نقش مهمی ایفا می‌کند. برخی ورزش‌ها مثل یوگا و ورزش‌های کششی در این امر نقش برجسته‌ای دارند.

### هورمون‌های درونی آرام‌بخش؛ در بدن

هورمون‌هایی وجود دارند که به آنها مخدرهای درون‌زا می‌گوییم (اندورفین). این هورمون‌ها در خلال فعالیت فیزیکی و تا ۲۰ دقیقه پس از پایان فعالیت افزایش چشمگیری پیدا کرده و سبب خاصیت ضد درد (آرام‌بخشی) و سرخوشی (یوفوریا) می‌شوند.

### افزایش آگاهی از شرایط بدن خود؛ یکی

از مزایای ورزش‌های آرامش‌بخش و فعالیت‌های فیزیکی منظم این است که فرد از شرایط و تغییرات بدن خود بهتر آگاه می‌شود و مواردی را که پیش‌تر به آن توجه نداشته است مثل عمق تنفس، ضربان قلب و قدرت عضلانی و... را حس می‌کند و به تغییرات آنها آگاه می‌شود. این آگاهی جدید سبب می‌شود که فرد تغییراتی که به دنبال برخورد با استرس در او رخ می‌دهد، زودتر حس کند و با رفع عامل استرس‌زا نگذارد این استرس‌ها سبب بروز بیماری در او شوند. در واقع فعالیت فیزیکی سبب افزایش حساسیت به واکنش‌های ناشی از برخورد با استرس می‌شود و او زودتر از سایر افراد غیر ورزشکار برای کنار آمدن با عوارض واکنش نشان داده و بنابراین کمتر به بیماری‌های ناشی از استرس مبتلا می‌شود.

### بهبود شرایط خواب و استراحت؛

بسیاری از افراد در شرایطی که استرس زیادی دارند دچار مشکل خواب می‌شوند و از سویی بی‌خوابی خود، سبب تشدید استرس و کاهش کارایی اجتماعی فرد می‌شود و عوامل استرس را افزایش می‌دهد. فعالیت‌های فیزیکی ورزشی مناسب به بسیاری از افراد در به خواب رفتن راحت‌تر و خوابیدن عمیق‌تر کمک کرده و در رفع استرس و بهبود کارایی اجتماعی کمک مضاعفی می‌کند.

واکنش شیمیایی در بدن رخ می‌دهد که طی این واکنش‌ها هورمون‌ها، مواد هادی عصبی و تولیدات سمی و زائد زیادی تولید می‌شوند که برآیند این واکنش‌ها منجر به تحریک سیستم قلبی عروقی و کاهش عملکرد سیستم گوارشی و در نهایت آماده شدن بدن در مقابل استرس و آمادگی برای بروز پاسخ مناسب به عامل استرس زاست. متأسفانه در صورت عدم تخلیه این آمادگی بدنی، محصولات زائد تولید شده در سیستم گردش خون پخش شده و می‌توانند سبب بیماری و تضعیف سیستم ایمنی و مستعد شدن برای بیماری‌ها شوند. ورزش و فعالیت فیزیکی با فراهم آوردن امکان تخلیه و مصرف این مواد زائد (با قرار دادن بدن در وضعیت پاسخ به استرس) سبب دفع این مواد واسطه‌ای زائد و بیماری‌زا شده و به سلامت فرد کمک شایانی می‌کند.

### افزایش اعتماد به نفس؛ اعتماد به نفس

بالا و باور مثبت از خود، نقش مهمی در غلبه بر استرس‌های شدید دارد. ورزش و فعالیت فیزیکی به طرق مختلف سبب افزایش اعتماد به نفس و تلقی مثبت از خود و به تبع آن افزایش توانایی فرد در غلبه بر عوامل استرس‌زا می‌شود. به‌عنوان مثال شرکت در فعالیت‌های ورزش همگانی به فرد این احساس را می‌دهد که او و دیگران کاری را انجام می‌دهند که در نهایت همگی از آن سودمند خواهند شد و این اعتماد به نفس و تلقی مثبت از کار خود را افزایش می‌دهد. شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و ورزش همگانی سبب جلب حمایت‌های پذیرش اجتماعی فرد شده و حمایت روحی اجتماع و اطرافیان را از او افزایش می‌دهد و این امر به سلامت روان و اعتماد به نفس کمک شایانی می‌کند. همچنین فعالیت فیزیکی سبب تناسب اندام و زیبایی ظاهر فرد شده و پذیرش او را در اجتماع و توجه دیگران به او را افزایش داده و از سویی توان فیزیکی را برای انجام کارهای سخت افزایش می‌دهد. همگی این مسائل نیز او را فردی مقبول جامعه، توانمند و مورد توجه می‌سازد که در افزایش اعتماد به نفس موثرند.

### خلوت‌گزینی متناوب و خویش‌تن‌نگری؛

ورزش در واقع یک خلوت‌گزینی کوتاه است. فرصتی است که در آن فرد مدت کوتاهی می‌تواند در تنهایی از محیط شلوغ و پر استرس جامعه اطراف فاصله بگیرد و در این مدت ضمن کسب آرامش به خود و مشکلات استرس‌زا فکر

در دوران زندگی ماشینی، چگونه ورزشکار شویم؟

## صفر تا صد باششی حرکت



اگر کمی واقع‌بین باشیم، می‌بینیم ورزش کردن به همان اندازه که مفید است، سخت هم هست. برای ورزش کردن یا باید از خواب صبحگاهی زد یا قیلوله عصرگاهی را تعطیل کرد. همه هم نیک می‌دانیم لمیدن عصرگاهی روی کاناپه و نوشیدن یک فنجان چای با دو عدد شیرینی لذت‌بخش‌تر از دویدن روی تردمیل است. حال چگونه می‌توان از این لذایذ سهل‌الوصول زندگی ماشینی جدا شد تا زمانی را هم به ورزش کردن اختصاص داد؟ در ادامه حرکت به شما می‌آموزیم که می‌توانید بر اساس آن صفر تا صد ورزش را پیر کرده و حتی در مدت‌زمانی نه‌چندان بلند به‌واقع یک ورزشکار شوید. اما تمام این مرحله یک پیش‌شرط بزرگ دارد و آن اینکه باید ورزش کردن را دوست داشته باشید؛ وگرنه با ۶۰ مرحله هم ورزشکار نمی‌شوید چه رسد به مرحله!

### زمانی برای ورزش تعیین کنید

سخت‌ترین کار در ورزش، برنامه‌ریزی برای آن است. در زندگی ما همیشه کار بر ورزش اولویت دارد و ورزش فقط برای اوقات فراغت است، اما چه کسی در این زمانه اوقات فراغت و بیکاری دارد؟ پس با ورزش هم باید به‌عنوان یک کار مثل بقیه کارهای روزمره برخورد کرده و برای آن برنامه‌ریزی کرد. قدم اول این است که ۳۰ دقیقه از وقت‌تان را ۳ بار در هفته فقط به ورزش اختصاص دهید. این وقت را فقط به ورزش اختصاص دهید و در جلسات اول وقتی زمان مورد نظر فرا رسید، تمام کارهای خود را کنار بگذارید، حتی به تلفن

### کارمند - ورزشکار شوید

## ۱۰ حرکت تمرینی برای ورزش در محل کار

عضلات شانه‌ای شده و از افتادگی شانه جلوگیری می‌کند. این حرکت را در ۳ دوره با ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث انجام دهید.

۲. جسم نسبتاً سبکی را با ۲ دست بگیرید، دست‌ها را صاف کنید و به آرامی دست‌تان خود را بالا ببرید. این حرکت سبب تقویت عضلات شانه‌ای شده و از ناهنجاری‌های شانه افتاده و همچنین آسیب‌های کم‌ری جلوگیری می‌کند. مکث در هر حرکت باید ۵ تا ۷ ثانیه طول بکشد. حرکت را در ۳ دوره با ۵ تا ۱۰ بار تکرار انجام دهید.

۳. در حالی که روی صندلی نشسته‌اید، خم شوید و از پشت مچ پایتان را بگیرید. این حرکت را ۳ بار و با ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث انجام

افزایش وزن، ضعف عضلاتی، قوز کردن، شانه‌های افتاده، گردن رو به جلو به دلیل تمرکز روی مانیتور، خستگی چشم از جمله مهم‌ترین عارضه‌هایی هستند که کارمندان پشت‌میز نشین با آنها دست به گریبانند. عوارضی که در صورت رسیدگی نکردن، مزمن شده و ممکن است حتی تا پایان عمر با فرد همراه باشد. اما می‌توان با چند حرکت ساده ورزشی در محل کار این عوارض را به حداقل رساند.

۱. با دست چپ، مچ دست راست را بگیرید و در جهت مخالف بکشید. روال را تغییر دهید و این حرکت را دوباره تکرار کنید. این کار موجب رفع خستگی در ناحیه مچ و تقویت





ممکن است شما را از ورزش کردن مایوس کنند. همیشه فکر کنید که ورزش را برای حفظ سلامت و افزایش انرژی در انجام کارهای روزمره انجام می‌دهید. اینها اهدافی هستند که خیلی زود به آنها دست می‌یابید.

### به آثار مفید ورزش دقت کنید

توجه داشته باشید که ورزش آثار بسیار مفیدی در زندگی روزمره شما خواهد داشت. شما می‌توانید با استرس‌ها به راحتی مقابله کنید، مشکلات خود را راحت‌تر حل کنید، از خوردن غذا لذت بیشتری ببرید و تمایل بیشتری نسبت به غذاهای گوناگون پیدا می‌کنید. به این ترتیب، کیفیت زندگی شما به مراتب بهتر می‌شود.

### از تغییرات ایجاد شده لذت ببرید

اگر مرتب ورزش کنید، تغییرات ایجاد شده در بدن شما برایتان لذت‌بخش خواهد بود. مثلاً وزن شما کاهش می‌یابد، عضلات شما شکل مناسبی به خود می‌گیرد و انعطاف‌پذیری‌تان زیاد می‌شود.

### بر شدت ورزش بیفزایید و به واقع ورزشکار شوید

بعد از مدتی که ورزش کردید، حتماً از یک مربی ورزشی کمک بگیرید تا حرکات بهتری به شما بیاموزد. یادآوری می‌کنیم که در تمام این مراحل مهم‌ترین چیز این است که از حداقل میزان زمانی که برای ورزش خود در نظر گرفته‌اید، کمتر ورزش نکنید.

جواب ندهید، ننویسید و فقط و فقط به ورزشی که دوست دارید انجام دهید، فکر کنید. با این کار احساس بهتری نسبت به ورزش پیدا می‌کنید و به این نتیجه می‌رسید که این زمان فقط به ورزش کردن اختصاص دارد و نه چیز دیگری. عبور از این مرحله به خود فرد بستگی دارد و حداقل یک هفته باید برای آن در نظر گرفته شود.

### ورزش را شروع کنید

در مرحله بعدی، ورزشی را که دوست دارید شروع کنید. بعضی افراد ورزش‌های گروهی را ترجیح می‌دهند و بعضی دیگر از ورزش‌های انفرادی لذت می‌برند. عده‌ای هم هستند که ورزش کردن در خانه را می‌پسندند. شما می‌توانید آنچه را دوست دارید انتخاب کنید. در این مرحله باید یک حداقل زمان را برای ورزش تعیین کنید. مثلاً شما باید خود را موظف کنید ۳ بار در هفته و هر بار نیم ساعت ورزش کنید. حتی اگر بیمار شدید، مسافرت رفتید یا به شدت گرفتار بودید، می‌توانید در این ساعات تعیین شده حرکات سبک کششی را انجام دهید یا قدم بزنید، اما این وقت را به کار دیگری اختصاص ندهید. به هر حال از حداقل زمانی که برای ورزش در هفته تعیین کرده‌اید، کمتر ورزش نکنید.

### هدف خود را عوض کنید

بیشتر ما ورزش می‌کنیم تا لاغر شویم یا می‌خواهیم بدن خود را عضلانی کنیم. متأسفانه این اهداف در درازمدت حاصل می‌شوند و

شده و از افتادگی شانه جلوگیری می‌کند. این ورزش را در ۳ دوره با ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث انجام دهید.

۹. همان‌طور که روی صندلی نشسته‌اید، دست‌ها را روی قسمت بیرونی زانویان بگذارید و با تمام قدرت زانو را فشار دهید. در همان زمان با پای خود فشاری در خلاف جهت دست و برای مقابله با آن وارد کنید. این حرکت سبب تقویت عضلات شانه‌ای شده و از بروز شانه افتاده جلوگیری می‌کند. این ورزش را در ۳ دوره با ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث انجام دهید. ۱۰. روی یک پای خود بایستید و پای دیگر را از زانو خم کنید. کمی مکث کرده و پا را عوض کنید. این حرکت موجب تقویت عضلات سینه‌ای و شکمی شده و از گوژپشتی و آسیب‌های کمری جلوگیری می‌کند. این تمرین را در ۳ دوره با ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث برای هر پا انجام دهید.

پشت سر بگذارید و از ناحیه کمر به طرفین بچرخید. این حرکت موجب تقویت عضلات گردن، پشت و سرشانه شده و از آرتروز گردن، افتادگی شانه کج‌پشتی و گوژپشتی جلوگیری می‌کند. این حرکت را در ۳ دوره به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه برای هر طرف انجام دهید.

۷. کنار صندلی بایستید. لبه صندلی را بگیرید. کمی در حالت نشستن زانوه‌ای خود را خم کنید. کمی مکث کنید و دوباره به حالت اول بازگردید. انجام این حرکت موجب تقویت عضلات شانه‌ای و کمری می‌شود. این حرکت را در ۳ دوره با ۵ تا ۱۰ ثانیه مکث انجام دهید.

۸. دست‌ها را روی قسمت درونی زانو قرار داده و با تمام نیرو زانو را فشار دهید. در همان زمان با پای خود فشاری در خلاف جهت دست‌ها و برای مقابله با آن وارد کنید. این حرکت سبب تقویت عضلات شانه‌ای

دهید. این تمرین موجب تقویت عضلات کمر و شانه شده و از ناهنجاری‌های شانه افتاده و قوز (گوژپشتی) جلوگیری می‌کند.

۴. در حالی که روی صندلی نشسته‌اید، دست‌ها را روی زانو بگذارید و کمی از روی صندلی بلند شوید. این حرکت را ۳ بار و با ۱۰ ثانیه مکث انجام دهید. انجام مکرر این تمرین سبب تقویت عضلات سرینی و پا شده و از بروز درد در ناحیه کمر و پا جلوگیری می‌کند.

۵. روی لبه صندلی بنشینید و پاهایتان را به نوبت کاملاً صاف و چند سانتی‌متر از سطح زمین بلند کنید. این کار سبب تقویت عضلات پا و کمر شده و از بروز دردهای کمر و پا جلوگیری می‌کند. این حرکت را در ۳ دوره و با ۵ تا ۱۰ ثانیه مکث برای هر پا تکرار کنید.

۶. برای رفع خستگی، ابتدا دست‌ها را

### دکتر محمد طالبی:

منابع انسانی بزرگترین سرمایه بانک کشاورزی است؛ سرمایه‌ای که هشت دهه روشن کاری را برای بانک رقم زده و همواره مسیر تعالی را برای پیشروی بانک هموار کرده است. حال هر چه این سرمایه، توانمندتر باشد، بانک توانمندتر خواهد شد و میزان بهره‌وری سازمانی فزونی خواهد یافت. نظر به همین مهم است که توسعه فرهنگ ورزش به‌عنوان پیش‌شرط ارتقای بهره‌وری سرمایه انسانی در بانک بزرگ کشاورزی ضرورتی دوچندان می‌یابد.

