

سرزندگی و شادابی را در کوه و طبیعت پیدا کنید.!

افزایش سلامت روان . با کوه نوردی منظم و مرتب

فعالیت های ورزشی، بخش مهمی از زندگی هر فردی را تشکیل می دهد. شکی نیست که ورزش منظم و مرتب، مهم است. بنابراین فقط به آن فکر نکنید، بلکه انجامش دهید! ما همه از اهمیت ورزش آگاهی داریم و هنگامی که فعالیتی انجام نمی دهیم، نه تنها از نظر جسمانی، بلکه از نقطه نظر روحی نیز رنج می بریم. فعالیت ورزشی و از جمله کوه پیمایی، برای دست یابی به بالاترین حد سلامتی، حیاتی است. کوه، یکی از بزرگترین منابع سرور و شادی است. کوهنوردی و قدم زدن در طبیعت، به شما انرژی می دهد تا احساس آرامش کنید و از سرزندگی و شادابی خود لذت ببرید.

کوهستان راهی آسان برای حفظ و ارتقای سلامت روان، پیش روی ما گذاشته است. کوه نوردی به افزایش شادابی و نشاط کمک می کند. بیشتر انسان ها، کوهنوردی را ورزش اراده می دانند. جایی که طبیعت به شما یاد می دهد که چگونه از موانع طبیعی عبور کرده و چگونه برای مشکلات گوناگون آنی و آینده، راه حل های خلاقانه بدست آورید. این قابلیت، در کوه و کوه نوردی و تداوم آن، در جسم و روح کوهنورد تقویت می شود و به همین خاطر، کوهنوردان و افرادی که حتی به صورت تازه کار، کوهنوردی می کنند، معمولاً از روحیه شاداب و با اعتماد به نفس برخوردارند.

عبور از ارتفاعات و صعود از صخره ها به قله مرتفع، دیواره های سنگی و کوه های پر برف و یخ، موجب خونسردی و مهارت و همچنین نرمش و سرعت انجام در کارهای معمول زندگی می شود و از خمودگی و افسردگی و پیری زودرس، جلوگیری می کند. کوه و کوه نوردی، به ما یاد می دهد که برای مقابله با سختی ها و فراز و نشیب های زندگی، همیشه یک راه حل وجود ندارد و استقامت و صبوری و اراده، رمز موفقیت در کوه پر سنگلاخ زندگی انسان های بزرگ است. قدم زدن در میان گل ها، لاله ها و سبزه های خوش بو، مشاهده پرندگان و جانداران ظریف و زیبا و تماشای مناظر دیدنی و دست نخورده طبیعی، باعث آرامش روح انسان می گردد. براساس نظرات متخصصان سلامتی، هیچ دارویی مانند فعالیت های ورزشی وجود نخواهد داشت که تندرستی و شادابی انسان را تأمین کند.

یک برنامه ورزشی سالم و مناسب، مانند کوه پیمایی برای خودتان انتخاب کنید. تأثیر ورزش بر بیماری ها، بسیار چشمگیر است. آنچه در این رابطه بیش از هر چیز شایسته توجه است، این است که

شما نمی‌توانید کم تحرک باشید و ورزش کافی انجام ندهید و در عین حال سالم بمانید. در کوهنوردی، هم باید جسم را از آلودگی‌ها و ضعف پاک کرد، هم فکر را برای مقابله با سختی‌های طبیعی و مواجهه با فراز و نشیب‌های زمین، آماده کرد. پژوهشگران معتقدند یکی از بهترین عواملی که می‌تواند جلوی عدم تحرک و سستی را بگیرد و نهال نشاط و شادمانی را در محیط پرسروصدای ماشین، درون دل انسان بکارد، ورزش است.

ورزش، موجب احساس اعتماد به نفس، احساس قدرت و تقویت اراده می‌شود. کوه‌نوردی، باعث ایجاد انگیزه و میل به زندگی، تقویت اعتماد به نفس و در کل خوش‌بینی نسبت به آینده در انسان می‌شود. تحقیقات نشان داده است. افرادی که فعالیت ورزشی مانند کوه‌نوردی و کوه‌پیمایی را به طور منظم و مرتب انجام می‌دهند، دارای احساس خوشنودی بیشتر، اعتماد به نفس و برداشت بهتری از خویش هستند. کوهنوردی، ورزش افراد پرحوصله و بردبار است. افرادی که صبور نیستند و زود احساس خستگی و ناامیدی می‌کنند، در کوه‌نوردی می‌توانند به این نقاط ضعف جسمی و روحی غلبه کنند. فعالیت‌های ورزشی نظیر کوه‌نوردی، کوه‌پیمایی و سنگ‌نوردی باعث تقویت تمرکز فکر و افزایش دقت عمل می‌گردد.

داشتن نوعی فعالیت جسمی منظم و مرتب، حتی ورزش آرام و ساده، نقش بسیار تعیین‌کننده‌ای در حفظ سلامت، نشاط و سرزندگی‌تان دارد. عدم توجه به ورزش و سهل‌انگاری از انجام آن در زندگی روزانه خود، می‌تواند برای سلامت انسان زیان‌آور باشد. اگر بی‌تحرک باشید و از ورزش غفلت بکنید، کیفیت زندگی‌تان کاهش می‌یابد. پژوهشگران در دانشگاه ایالت کالیفرنیا دریافته‌اند که تنها ده دقیقه قدم زدن برای افزایش انرژی، شادابی و نشاط و نیز ایجاد چشم‌انداز و دیدگاهی مثبت به مدت 2 ساعت برای زندگی معمولی کافی است.

اثرات خوب ورزش، هدیه باارزشی در درمان بیماری‌ها و آرامش روحی انسان است. با طی مسافت و صعود آرام به کوه، در اثر ترشح هورمون‌ها و آنزیم‌ها ذوق و اشتیاق حرکت بیشتر شده، به اصطلاح بدن گرم‌گردیده و حرکت آسان‌تر می‌شود. دانشمندان ژاپنی به این نتیجه رسیده‌اند که احساس ما ناشی از دیدن خورشید، بوی عطر درختان و شنیدن صدای آب می‌تواند تأثیری آرام‌بخش داشته باشد. اگر ورزش به صورت کپسول درون شیشه به فروش برسد، بی‌گمان بیش از هر داروی دیگری تجویز و مصرف می‌گردید.

فعالیت ورزشی مناسب و تغذیه صحیح، به انسان نیرو می‌بخشد و باعث می‌شود که فکری روشن و رفتاری مثبت و شاد داشته باشید و از زندگی خود با موفقیت و شادابی بهره‌مند شوید. افرادی که ورزش می‌کنند، چه ورزش‌های سنگین یا حتی پیاده روی منظم و مرتب، احساس تندرستی بیشتری می‌کنند؛ همچنین شور و نشاط آنان بیشتر است و از زندگی بهتر لذت می‌برند. تحرک تمام اندام‌های بدن در هنگام ورزش، حیات بخش بوده و به سلول‌های بدن نشاط و جان می‌دهد. چه خوب است زمانی را برای این کار در نظر بگیرید.

ورزش عاملی است که می‌تواند جلوی بسیاری از بیماری‌های روحی و جسمی را بگیرد. با تحرک و فعالیت بدنی و به خصوص کوه‌پیمایی و قدم زدن در طبیعت، جسمی سالم و روحی شاد خواهیم داشت و مشکلات روزمره نیز کمتر می‌توانند بر جسم و روان ما مستولی گردند. ورزش، احساس آرامش و راحتی روح را افزایش داده و انسان را در مقابل فشارهای روانی و اضطراب مقاوم می‌کند. ورزش، به خصوص ورزش‌های هوازی (مانند کوه‌نوردی، کوه‌پیمایی پیاده روی و قدم زدن در طبیعت)، که به طور مستمر و مداوم انجام می‌گیرد، به کاهش اختلالات عصبی و عاطفی کمک می‌نماید و از بروز بسیاری از اختلالات و بیماری‌های روحی-روانی پیشگیری و مقابله کرده و بسیاری از عوارض آنها را درمان و یا کاهش می‌دهد. بنابراین ورزش یکی از جدیدترین رویکردها به درمان مشکلات روانی، به خصوص اضطراب و افسردگی است. پژوهش‌های اخیر به طور روزافزون بر اهمیت و ضرورت فعالیت‌های جسمی و نرمشی برای سلامتی و شادابی جسم و روان تأکید فراوان می‌ورزند.

ورزش، طراوت و شادابی را به ارمغان آورده و افسردگی را از بین می‌برد. امروزه ثابت شده است که ورزش و فعالیت بدنی، موجب کاهش اضطراب و افسردگی و تنظیم و تعدیل میزان استرس (فشارروحي) و حتی تغییرات شخصیتی، به صورت دیدی مثبت‌تر نسبت به زندگی می‌باشد. ورزش منظم و مرتب، مانند کوه‌پیمایی و قدم زدن در طبیعت، به طور مستقیم شادی را تقریباً به میزان دو درصد افزایش می‌دهد و به طور غیر مستقیم باعث می‌شود به گونه‌ای شگفت‌انگیز تصویر بهتری از خود بسازیم. کوه‌پیمایی منظم و مرتب، در کنترل و پیشگیری از بروز استرس (فشارروحي) موثر است. بنابراین براساس برنامه‌ای منظم در زندگی روزمره، زمانی را در طبیعت و از جمله کوه‌سپری کنید. با کوه‌نوردی منظم و مرتب، تیشه به ریشه استرس بزنیم!

ورزش و از جمله کوه نوردی، باعث افزایش ظرفیت شخصیتی و شادابی شما شده و توانایی تان را در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی بیشتر می‌کند. کوهنوردان عموماً افرادی خوش اخلاق و شاداب و مهربان هستند، زیرا مسمومیت ناشی از هوای آلوده شهر با تنفس عمیق هوای کوهستان، از خون زایل می‌شود و تمام سلول‌های بدن با جریان سریع خون پر اکسیژن، شسته و شاداب شده بع علاوه موجب رفع رخوت و سستی از جسم و روح می‌گردد. در حین کوهنوردی هورمون‌هایی مانند آندورفین‌ها و سروتونین در خون افزایش یافته و با اثرات ضد درد خود، قادرند در فرد کوهنورد نشاط و نیرو ایجاد کنند.

توصیه‌های مهم:

- بهتر است پیش از انجام هرگونه فعالیت ورزشی با یک متخصص و یا مربی ورزش در مورد فعالیت ورزشی و از جمله کوه نوردی و کوه پیمایی که انجام می‌دهید، گفتگو کنید. یادتان باشد که با افزایش آگاهی درباره ورزش و فواید آن می‌توانید از فعالیت‌های ورزشی حداکثر استفاده را نموده و از بروز بسیاری از بیماری‌ها و آسیب‌ها، در حین ورزش پیشگیری کنید.
- شادی و نشاط را در کوه طبیعت پیدا کنید. آن قدر در برنامه روزانه خود غرق نشوید که از زیبایی‌های دنیای اطراف غافل شوید. هر چیزی که دارای استعداد بالقوه باشد می‌تواند برای شما شادی آور باشد. این نکته را سر لوحه زندگی خود و فرزندان تان قرار دهید.
- کوه پیمایی را به صورت قسمتی از زندگی خود در آورید و بدانید که کیفیت زندگی تان بهتر خواهد شد. فعالیت بدنی و از جمله کوه نوردی را با زندگی روزمره خود گره بزنید تا قادر شوید از فواید و آرامش آن لذت فراوان ببرید. رفتن به کوه، آرامش خوبی را برای شما به همراه خواهد داشت، بنابراین، این کار به عنوان یکی از اهداف خود قرار دهید. به طور کلی با کوه پیمایی و کوه‌نوردی منظم و مرتب، طراوت تازگی و شاداب بودن را تجربه کنید. چنانچه قرار است که کوه نوردی بخشی از زندگی تان شود، باید همراه با لذت و ایمنی باشد.
- پیش از شروع ورزش و از جمله کوه نوردی، بدن خود را به مدت 5 دقیقه گرم کنید. به طور کلی پیش از هر جلسه ورزش خود را گرم کنید. به این شکل که ابتدا به آرامی عضلات بازو، پا و تنه را بکشید. هرگز بدون گرم کردن، ورزش نکنید. پیش از توقف ورزش، آرام آرام بدن خود

را سرد نمایید. بعد از ورزش بدن خود را با کمک آهسته راه رفتن و دوباره کشیدن عضلات خنک کنید.

- توانایی‌های بدنی خود را برای انجام برنامه های کوه نوردی و کوه پیمایی ، بسنجید. پیش از انجام یک برنامه کوه نوردی جدید، باید توانایی‌های بدنی خود را در نظر بگیرید. به طور کلی فعالیت ورزشی منظمی برای خود تنظیم کنید که متناسب با توانایی بدن تان باشد.
- توصیه می‌شود با شناخت اصولی و صحیح از جسم و روح خود، از برنامه‌های کوه نوردی و کوه پیمایی استفاده کنید تا بدنی متناسب داشته باشید.
- حتی الامکان مدت زمان برنامه کوه نودی تان را همواره به تدریج افزایش دهید.
- بهتر است برای دست یافتن به تأثیر آموزش مشخص ورزش، حداقل دو تا سه مرتبه در هفته و به مدت 40-20 دقیقه به ورزش پردازید و یا در پایان هفته برنامه کوه نوردی برای خود در نظر بگیرید. سعی کنید برنامه کوه پیمایی تان متنوع باشد.
- زمانی را برای قدم زدن در طبیعت اختصاص دهید و یا به کوه بروید و در آن جا دور از گذرگاه های شلوغ، از هوای تازه لذت ببرید.
- به انجام ورزش هایی مانند کوهنوردی، شنا، دوچرخه سواری، اسکی روی آب و ... که نیاز به تمرکز فراوان دارند، به پردازید تا بدین وسیله روح تان را از نگرانی ها دور کنید.
- در صورت امکان صبح‌ها پیش از آمدن به سر کار کمی ورزش ، مانند پیاده روی و کوه پیمایی کوتاه مدت کنید.
- بلافاصله پس از خوردن غذا ورزش نکنید. بهتر است دو تا سه ساعت پس از خوردن یک غذای سنگین ورزش کنید.
- اگر همه روز را پشت میز سپری می‌کنید بهترین وسیله ممکن برای حرکت و نشاط و شادابی تان، ورزش کردن است و از اینکه پس از فعالیت ورزشی ، احساس بهتری به شما دست خواهد داد، بسیار تعجب خواهید کرد. از این رو، از انجام کوه نوردی هفتگی غافل نشوید! انجام کوهنوردی آرام و طولانی به طور منظم و مرتب در پایان هر هفته می‌تواند در عرض چند هفته حال شما را بسیار بهبود بخشد. گاهی مواقع حتی نگاه کوتاهی به طبیعت (کوهستان، جنگل، باغ) فشار زندگی روزمره را در وجود شما از بین می‌برد.

- افرادی که از نظر جسمانی فعال هستند، روزهای کمتری از هفته را به بیهودگی می گذرانند. رو آوردن به فعالیت ورزشی گروهی با خانواده و از جمله کوه پیمایی و گردش در طبیعت، علاقه ورزشی را زیاد می کند. شما می توانید اوقاتی از زمان تفریح یا گذران وقت با خانواده تان را به انجام کوه پیمایی گروهی با آنان اختصاص دهید. چنانچه فرزندتان کوچک است او را در داخل کوله پشتی زین دار مخصوص کودکان گذاشته و همراه خود به کوه و طبیعت ببرید.
- با آرامش و سنجیده تمرین های کوه نوردی را انجام دهید. بنابراین در هنگام کوه نوردی از آسیب رساندن به خود پرهیز کنید.
- بهتر است به جای مصرف خودسرانه داروهای عصبی یا خواب آور، هر روز یا در پایان هفته مدتی از وقت خود را به کوه پیمایی یا قدم زدن در طبیعت پردازید.

منابع مورد استفاده:

- 1-Exercise for healthy living, the resource Center, 1996
- 2- Health benefits of climbing and hill walking,
Posted by Tina Gardner, The British Mountaineering 2017,(
<https://www.thebmc.co.uk/>)
- 3-Mountain climbing for mental health, Guardian News and
Media Limited, 2017,(<https://www.theguardian.com/society>)
- 4-TOP 20 benefits of exercise, Greg Landry, 2003

5- با کوه نوردی تیشه به ریشه استرس بزنید! ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصل نامه کوه، شماره 87، سال بیست و دوم، تابستان، 1396، ص 30

6- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، 1389، انتشارات آسیم

7- کوه نوردی، تالیف وحید عرفانی، چاپ اول، 1374، انتشارات فدراسیون ورزش های جانبازان

و معلولین

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت