

آرامش روحی را در کوهستان جستجو کنیم.

کوه، یکی از بزرگترین منابع سرور و شادی است. کوهستان راهی آسان برای حفظ و ارتقای سلامت روان، پیش روی ما گذاشته است. کوه، شفا بخش است و قدم زدن در آن فشارهای روحی را کم کرده و نگرانی‌ها را از بین می‌برد. کوهنوردی باعث انگیزه و میل به زندگی، تقویت اعتماد به نفس و در کل خوش بینی به آینده در انسان می‌شود. کوهنوردی و قدم زدن در طبیعت به شما انرژی می‌دهد تا احساس آرامش کنید و از سر زندگی و شادابی خود لذت ببرید و با هر آنچه که در زندگی به ویژه در محیط کارتان روی می‌دهد، به آسانی برخورد نمایید. تحقیقات نشان داده است افرادی که فعالیت ورزشی مانند کوهنوردی را به طور منظم و مرتب انجام می‌دهند، دارای احساس خشنودی بیشتر، اعتماد به نفس و برداشت بهتری از خویش هستند.

پیش به سوی آرامش!

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 به علاوه موجب رفع رخوت و سستی از جسم و روح می‌گردد. در حین کوهنوردی هورمون‌هایی مانند آندروفین‌ها و سروتونین در خون افزایش یافته و با اثرات ضد درد خود قادرند در فرد کوهنورد نشاط و نیرو ایجاد کنند. کوهنوردی منظم و مرتب آندورفین‌ها را که باعث احساسات مثبت درمانی می‌شود در خون وارد می‌شود. این ماده خاصیت آرام بخشی دارد. کوهنوردی‌های طولانی مدت و مداوم موجب تحریک مغز برای تولید هورمون‌هایی به نام آندورفین می‌شود و موجب قطع درد و ایجاد حالت شادابی در افراد می‌گردند و به او کمک می‌کند تا خود را تنش‌های و نگرانی‌ها و اضطراب‌ها را سازد.

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 روزه مره را در وجود شما از بین می‌برد. در یک مقاله در نشریه بین المللی ایک تایمز (مورخ ۲۴ سپتامبر ۲۰۱۰) بیان شد که تحقیقات نشان می‌دهد صحنه‌های آرام بخش، از طریق ایجاد تغییراتی در جریان و گردش خون، موجب آرامش در مغز می‌شوند. عبور از ارتفاعات و صعود از صخره‌ها به قله مرتفع، دیواره‌های سنگی و کوه‌های پر برف و یخ، موجب خونسردی و مهارت و همچنین نرمش و سرعت انجام در کارهای معمول زندگی می‌شود و از خمودگی و افسردگی و پیری زودرس، جلوگیری می‌کند. به علاوه قدم زدن در میان گل‌ها، لاله‌ها و سبزه‌های خوش بو، مشاهده پرندگان و جانداران ظریف و زیبا و تماشای مناظر دیدنی و دست نخورده طبیعی، باعث آرامش روح انسان می‌گردد.

با طی مسافت و صعود آرام به کوه، در اثر ترشح هورمون ها و آنزیم ها ذوق و اشتیاق حرکت بیشتر شده، به اصطلاح بدن گرم گردیده و حرکت آسان تر می شود. دانشمندان ژاپنی به این نتیجه رسیده اند که احساس ما ناشی از دیدن خورشید، بوی عطر درختان و شنیدن صدای آب می تواند تاثیری آرام بخش داشته باشد. بسیاری از روانپزشکان بر این نکته تاکید کرده اند که ارتباط آدمی با طبیعت، نتایج و اثرات بسیار مفیدی برای او به همراه خواهد داشت و قطع ارتباط با طبیعت انسان را از بسیاری خوشی ها را محروم می سازد. همزمان در زندگی احساس کردیم و وضع جسمی یا روحی خوبی نداریم به طبیعت پناه ببریم تا آرامش خود را بازیابیم. صدهای طبیعت صدهایی شفا بخش هستند، پس بکوشیم بر اساس بر نامه ای منظم در زندگی روزه مره زمانی را در طبیعت و از جمله کوه سپری کنیم

با کوهنوردی منظم و مرتب، تیشه به ریشه استرس بزنیم!

یکی از بهترین راه های ساده و سالم ایجاد آرامش و برطرف کردن استرس، کمک گرفتن از طبیعت است. زندگی در طبیعت، برای ذهن و جسم مان مزایای بسیاری در پی دارد، در نتیجه آلودگی و عوامل فشار روحی را متوازن می کند. طبیعت مرهم بسیار خوبی برای ذهن های دردمند است. ویلیام وردزورت می گوید: "طبیعت هیچگاه به قلبی که او را دوست دارد، خیانت نمی کند." وقتی ما در احاطه طبیعت (گیاهان و کوهستان) قرار می گیریم، بسیار مسرورتر هستیم، از این روست که بیشتر مردم در تعطیلات به مناطق کوهستانی یا کنار دریا می روند تا استراحت کنند، بیاسایند و سرحال شوند. از خدا به خاطر همه نعمت هایش سپاسگزاری کنیم. شهر شلوغ، با آلودگی بیش از اندازه و تراکم وسائل نقلیه، مشکلات زیادی به بار می آورند.

فعالیت ورزشی و از جمله کوهنوردی را با زندگی تان گره بزنیم تا قادر شویم، از فواید آرامش لذت فراوان ببرید. فراموش نکنیم کوهنوردی آرام و مناسب، یک آرامش دهنده عمومی و عامل موثری در پیشگیری از بروز ناراحتی های روحی است. مطالعات انجام شده در افراد میانسال نشان داده است که افرادی که کوه پیمایی و پیاده روی منظم و مداوم را شیوه زندگی خود قرار داده اند کمتر دچار اضطراب و فشارهای روحی، افسردگی، و خستگی می شوند. **کوهنوردی، یکی از بهترین راهها برای کنترل فشار روحی است.** کوهنوردی صرف نظر از سرعت گام ها، به طور طبیعی میزان استرس (فشار روحی) را کم می کند. کوه پیمایی آرام و طولانی به طور قابل توجهی در مقابله با استرس نقش فراوان دارد.

افسردگی کمتر، با کوهنوردی و کوپیمایی بیشتر!

بالا رفتن میزان آمار و ارقام افسردگی در شهرهای بزرگ ارتباط مستقیمی را دور بودن انسان از طبیعت دارد. طبیعت، باعث ایجاد آرامش، شادی و نشاط می شود و بر رفتارها و احساسات انسان تاثیر مثبت می گذارد. آزمایش های متعدد روانپزشکی نشان داده است کسانی که فعالیت های ورزشی منظم و مرتب مانند پیاده روی، کوهنوردی، دویدن آرام، انجام می دهند کمتر به افسردگی دچار می شوند. ورزش های هوایی از جمله کوه پیمایی، پیاده روی، دوچرخه سواری، دویدن، حرکات نرمشی، از جمله ورزش های بسیار موثر در درمان طبیعی افسردگی به شمار می آیند. هنگامی که فرد فعالیت های کوهنوردی و سنگ نوردی را با پشتکار و علاقه انجام می دهند این امر موجب رهایی او از احساس ناکامی و دلسردی می شود.

کوهنوردی منظم، خواب نیروبخش!

ورزش هایی مانند پیاده روی، کوه پیمایی، دویدن آرام و شنا کردن می توانند کمک کننده در داشتن خواب آرام و نیروبخش باشد. انجام تمرین های ورزشی منظم و مرتب مانند کوهنوردی و پیاده روی به تنظیم ریتم های طبیعی بدن و نیز آرامش اعصاب کمک می کند. برای رفع خستگی جسمانی حاصل از کار زیاد، با کوهنوردی آرام و طولانی احساس آرامش خواهیم نمود. همچنین در دهای جزیی را که مانعی برای خواب خوش است، بر طرف خواهند ساخت.

در تقویت اعتماد به نفس و خوش بینی بیشتر، پیش قدم شویم.

تحرك تمام اندام های بدن در هنگام کوهنوردی، حیات بخش است و به سلول های بدن نشاط و جان می دهد. کوهنوردی باعث انگیزه و میل به زندگی، تقویت اعتماد به نفس و در کل خوش بینی به آینده در انسان می شود. تحقیقات نشان داده است افرادی که فعالیت ورزشی مانند کوهنوردی را به طور منظم و مرتب انجام می دهند، دارای احساس خشنودی بیشتر، اعتماد به نفس و برداشت بهتری از خویش هستند. وقتی اعتماد به نفس بالایی داریم، ذهن ما در آرامش است و یکی از موثرترین راهها برای آرام کردن ذهن، آشتی با کوه است. وقتی با طبیعت خلوت می کنیم، برای تماشای پرندگان وقت می گذاریم و از بوی خوش گل ها لذت می بریم، ذهن مان کاملاً آساید و احساس می کنیم سرور و شادی صرف بر وجودمان حاکم است. هوای پاک و تازه کوهستان، صدای جریان آب جویبار و آسمان آبی شفاف، همگی عناصر احیا کننده ای هستند که می توانند اعجاز شان را بر ذهن خسته ای به نمایش گذارند. تحقیقات اخیر در ژاپن نشان داده است که ایمنی بدن ما با بودن در فضای سبز قوی ترمی شود.

توصیه های مهم:

- با کوه پیمایی و کوهنوردی منظم و مرتب، طراوت، تازگی و شادبودن را تجربه کنید. رفتن به کوه، آرامش خوبی را برای شما به همراه خواهد داشت، بنا براین، این کار را به عنوان یکی از اهداف خود قرار دهید،

- بارفتن به کوه، از فضای زیبای آن لذت ببرید. قدم زدن در گوشه ای دنج از کوهستان، آرامش و گستردگی اراده بیشتر را باز یابید.
- بهتر است برنامه هفتگی خود را طوری تنظیم کنید که بتوانید چند ساعتی بیرون از خانه به تماشای طبیعت و کوهستان بروید. کوشش کنید انجام برنامه کوهنوردی هفتگی را به صورت عادت انجام دهید.
- اطلاعاتی درباره کوههای اطرافتان به دست آورید و در برنامه خود، رفتن به کوهستان را به بگنجانید.
- از خانه بیرون بروید و یک سری به کوهستان بزنید. بیرون رفتن از فضای که زندگی می کنید و قدری پیاده روی در طبیعت و کوهنوردی زیر نور آفتاب می تواند شما را از فشار تنش خارج کرده و انرژی لازم برای شروع دوباره را به شما بدهد. هر نوع فعالیت فیزیکی موجب آزاد سازی هورمون های آندورفین و سرتونین در بدن می شود. این هورمون ها واکنش شیمیایی طبیعی بدن هستند که کمک می کنند شما دوباره احیا شوید و باعث آرامش و افزایش تمرکز و حافظه می شوند.
- هر وقت فرصت داشتید کوهنوردی 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 بپردازید.

منابع مورد استفاده:

- 1- The Austin Research report: About the benefits of exercise, 2001.
- 2- Corbin, Kind Say: Concepts of fitness and wellness, McGraw-Hill, 2000.
- 3- Exercise (Physical Activity), American Heart Association, 2000
- 4- Exercise for healthy living, the resource Center, 1996.
- 5- Paugh, Hamrick, rosate: wellness, fourth edition, MC Graw-will Companies, 2000.

- ۶- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۷- فشارهای روحی قابل کنترل هستند، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، سال سوم، شماره بیست و یکم، ۱۳۸۱ صفحه های ۲۴-۲۵
- ۸- کوهنوردی، تألیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۷۴، انتشارات فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولین
- ۹- هنر شاد زیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین
- ۱۰- ورزش، جادوی سلامتی جسم و روان، تألیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات به آفرین
-

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com