

پیاده روی، آسان ترین راه برای رسیدن به آرامش

سلامتی، مهم ترین سرمایه زندگی هر انسان می باشد. حرکت و تلاش جزیی از زندگی انسان است و باعث رشد و سلامتی او می شود. پس انسان به حرکت نیاز دارد. نداشتن حرکت موجب رشد نکردن، کاهش آرامش، رفتار نادرست و از دست دادن شور و نشاط زندگی می شود. ورزش یک وسیله مهم رسیدن به سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است. به طور کلی انسان باید برای سلامت بدن خود فعالیت ورزشی داشته باشد. بسیاری از بررسی ها نشان می دهد که ورزش از عوارض بیماری ها کم می کند. کسانی که ورزش می کنند در حدود ۱۸ درصد کمتر از افرادی که ورزش نمی کنند و ساکن هستند، روزهای کاری را از دست می دهند، و دوازده درصد کمتر به مراقبت های پزشکی سرپایی و تقریباً ۳۱ درصد کم تر به بستری شدن در بیمارستان نیاز دارند. کارشناسان امور ورزش انجام پیاده روی به طور منظم و مرتب را به پنج دلیل عبارت اند از: ساده و آسان بودن (به یادگیری زیادی نیاز ندارد)، لذت بخش بودن، نتیجه بخش بودن، هزینه چندان زیادی ندارد، عاری از خطر بودن برای همه توصیه می نمایند. از بین راه های که برای رسیدن به آرامش روحی و جسمانی انتخاب می کنیم، پیاده روی

آسان ترین، مطمئن ترین و ارزان ترین راه است. بعضی ورزش ها، شکنجه آور هستند، ولی قدم زدن و پیاده روی، ساده و لذت بخش است. پیاده روی در یک روز خوب و با یک همراه خوب، برای رسیدن به مقصدی که ۶ تا ۷ کیلومتر با شما فاصله دارد، بسیار لذت بخش خواهد بود.

خیابان های خلوت و سرسبز شهر، پارک ها، جاده های جنگلی، با قدم زنی پیایی در اطراف حیاط محیط کار، مدرسه و دانشگاه، مکان های خوبی برای پیاده روی و لذت بردن از مناظر اطراف است. در یک روز کاری و پرمشغله یا پس از انجام یک کار خسته کننده در یک روز تعطیل برای رفع کسالت، پیاده روی بهترین روش برای رفع خستگی و بهبود حال شما است.

امروزه نقش ورزش و از جمله پیاده روی در افزایش آرامش و شادابی اثبات شده است. بنابراین فعالیت ورزشی روزانه را فراموش نکنید. ورزش و از جمله پیاده روی، سطح هورمون استرس در بدن، مانند آدرنالین و کورتیزول را کاهش می دهد. ثابت شده است که فعالیت های ورزشی، مانند پیاده روی موجب افزایش میزان ماده ای به نام اندورفین در مغز می شود. این ماده، به طور طبیعی باعث تقویت و بهتر شدن روحیه فرد می گردد. این ماده اثری مانند اثر ماده مخدر مرفین دارد. سعی کنید روزانه نیم ساعت پیاده روی تند، یا یک ساعت پیاده روی معمولی انجام دهید. پیاده روی منظم و مرتب و تمرینات ورزشی می توانند میزان استرس را کاهش دهند. اثرات خوب پیاده روی، هدیه باارزشی در درمان بیماری ها و آرامش روحی انسان است. تجویز ورزش و پیاده روی به عنوان یک عامل درمانی طبیعی هیچگونه عارضه منفی و زیان آور در بیماران

روحي ايجاد نكرده، و برعكس موجب تقويت فكري و جسمي براي مقابله با مشكل مي گردد. پياده روي به طور قابل توجهي درمقابله بااسترس نقش موثري دارد. به طور كلي با پياده روي مي توان بر ناراحتي هاي روي و عصبي غلبه كرد. يكي تحقيقي كه اخيرا در دانشگاه هاروارد صورت گرفته، نشان داده كه حتي آرام راه رفتن (با سرعت ۳ كيلومتر در ساعت) فوايدي براي سلامتي بدن، دارد. پياده روي شيوه فوق العاده مؤثري براي برطرف نمودن اضطراب مي باشد. پژوهشگران روان شناسي از دانشگاه كاليفرنيا در لوس آنجلس مي گویند: هنگامی كه احساس اضطراب داريد به پياده روي برويد. اين پژوهشگران دريافتند كه تنها ۱۰ دقيقه قدم زدن براي افزايش انرژي، تغيير خلق، کاهش اضطراب و چشم انداز دیدگاهی مثبت به مدت ۲ ساعت كافي است.

پياده روي منظم و مرتب، به افزايش شادابي و نشاط انسان كمك مي كند. پياده روي اصولي، آرامش، شادابي و نشاط به همراه دارد. پياده روي، ورزشي مفرح است كه مي تواند در ايجاد احساس آرامش، شادابي و افزايش كارآيي بدن موثر باشد. پژوهش ها نشان داده است زنانی كه به طور منظم و مرتب پياده روي مي كنند، داراي روحيه شاد نشاط آوري مي باشند. بر اساس نظرات متخصصان سلامتي، هيچ دارويي مانند فعاليت هاي ورزشي (نرمش هاي صبحگاهي، پياده روي، ورزش هاي هوازي، كوه نوردی) وجود نخواهد داشت كه تندرستي، شادابي و به ويژه آرامش انسان را تأمين كند. افرادی كه پياده روي منظم و مرتب را انجام مي دهند، از اعتماد به نفس بالايي برخوردارند. به طور كلي با انجام پياده روي منظم و مرتب مي توان سطح شادمانی را افزايش داد و از بروز افسردگی و گوشه گيري جلوگیری نمود. همچنين از بروز بسياري از ناراحتي ها و غم ها جلوگیری كرد. پس از يك پياده روي خوب، احساس خوشحالي و نشاط بيشتري خواهد كرد. انجام ورزش هاي هوازي و از جمله پياده روي علاوه بر اين كه خستگي شما را کاهش و يا از بين مي برد، باعث افزايش طول عمر شما مي شود. با پياده روي، حس خوبي در شما ايجاد مي شود و احساس آرامش خاصي مي كنيد و ديدتان نسبت به دنياي پيرامون خود بهتر مي شود.

توصيه هاي مهم:

- براي پياده روي آماده شويد. پياده روي را قسمتي از زندگي خود بدانيد.
- بهتر است پيش از انجام هر گونه برنامه ورزشي به ويژه پياده روي با پزشك و يا كارشناس امور ورزش مشورت كنيد.
- پياده روي را با لذت انجام دهيد. هر روز مقدار معينی راه برويد، البته نه از روي اجبار، بلكه به دلخواه. اگر اين كار با نگرشي صحيح انجام شود، مطمئن باشيد كه موثرترين راه براي تغيير شخصيت هيچاني، به يك شخصيت آرام را پيموده ايد. سعی كنيد كه هر روز حداقل براي مدت نيم ساعت پياده روي تند انجام دهيد، يا چهار بار در هفته و هر بار به مدت يك ساعت. بهانه ها را دور بريزيد.
- توانايي هاي خود را بسنجيد. لازم است پيش از انجام هر گونه برنامه ورزشي، توانايي هاي بدني خود را در نظر بگيريد. چنانچه براي مدت طولاني فعاليت ورزشي نداشته ايد و آمادگي جسمي لازم را نداريد از ورزش هاي سبك تر شروع

- کنید. بعد از کسب آمادگی نسبی بدنی می توانید در صورتی که علاقه دارید فعالیت ورزشی سنگین تر را انجام دهید. انجام ورزش های شدید، به ویژه برای افراد میانسال یا سالمند که آمادگی بدنی لازم را ندارند، هیچ فایده ای نداشته، ممکن است خطراتی نیز داشته باشد. بنابراین به تدریج میزان فعالیت خو در افزایش داده و از انجام ورزش های سنگین (حتی پیاده روی های طولانی و شدید) خودداری نمایید.
- سعی کنید علاوه بر خود، اعضای خانواده تان را به شرکت در برنامه های پیاده روی تشویق نمایید. بنابراین هر روز یا سه یا چهار در هفته به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در هوای آزاد با اعضای خانواده یا دوستان کمی پیاده روی کنید. این کار باعث بهبود شرایط روحی تان می شود. تجربیات نشان می دهند که سلامت جسم و روان با شرکت در گروه های ورزشی خیلی زود جواب داده و روحیه افراد افزایش می یابد.
 - به گام های خود تنوع بدهید. پس از چند دقیقه اول پیاده روی، سرعت خود را افزایش دهید. یعنی قدم های بلندتر بردارید. خیر اینکار نادرست است، برای تند راه رفتن باید گام های کوتاه، اما سریع تر بردارید. حرکت صحیح و هماهنگ دست ها نیز به این امر کمک می کند. هنگام پیاده روی چنانچه می خواهید سریع راه بروید، به جای برداشتن قدم های بلند، قدم های تان را کوتاه و سریع تر بردارید.
 - برای پیاده روی، یک مسیر رفت و برگشت مناسب انتخاب کنید.
 - سعی کنید هر روز مسیر پیاده روی را تغییر دهید تا انگیزه تان را از دست ندهید.
 - از پیاده روی در هوای بسیار گرم خودداری کنید.
 - از پوشاک مناسب استفاده کنید. رنگ پوشاک علاوه بر ایجاد زیبایی، از نظر روانی تاثیر خاصی دارد. با توجه به این لباس پوشیدن بر عملکرد پیاده روی طولانی تاثیر دارد، بنابراین از پوشاکی استفاده نمایید که در آن احساس راحتی می کنید. لباس و کفش خود را با توجه به شرایط و برای راحتی و محافظت بپوشید، نه برای نمایش دادن آنها. پوشاک ورزشی باید تقریباً گشاد، کم وزن و راحت باشد و متناسب با شرایط آب و هوایی منطقه انتخاب شود. سعی کنید از پوشاکی برای پیاده روی استفاده نمایید که از نظر راحتی اهمیت دارند و همچنین از نظر اینکه حرارت بدن شما را ثابت نگه دارند نیز مهم هستند، زیرا ثابت ماندن حرارت برای انجام ورزش، ضرورت اساسی دارد. بهتر است فرد در هنگام انجام فعالیت های بدنی و ورزشی،

و از جمله پیاده روی لباس کمتری بپوشد، زیرا تمرین های بدنی تا حدودی او را گرم می کند.

- کفش های راحت، کاملاً اندازه و بنددار بپوشید، که پا را در خود نگه دارد و مانع تأثیر ضربه به پا شود. همچنین جوراب های ضخیم نخی که عرق پا را جذب و پاها را حفظ کند بپوشید. کفش پیاده روی، کف قابل ارتجاعی دارد و مانع لق خوردن پا در کفش می شود، ولی معمولاً هر کفش راحت و سبکی با پاشنه کوتاه، مناسب است.
- در انتخاب جوراب بیشتر دقت کنید. پوشیدن جوراب نه تنها پا را از آسیب و جراحت حفظ می کند، بلکه از تشکیل عرق پا که آستر کفش را از بین می برد، پیشگیری می کند. بهتر است در هنگام پیاده روی در فصل زمستان و سرما از پوشیدن جوراب های نخی خودداری کنید، زیرا این نوع جوراب ها به آسانی خیس می شوند و پس از خشک شدن آن قدر سخت و سفت می گردند که پاها را از درون خود مجروح می سازند

- از آسیب رساندن به بدن تان خودداری کنید. اگر می خواهید حداکثر استفاده از فعالیت ورزشی خود ببرید باید آن را طبق اصول صحیح و بدون عجله، برنامه ریزی نمایید. انجام حرکات پیاده روی باید از ساده به مشکل و با افزایش شدت تدریجی انجام پذیرد. شایع ترین آسیب هایی که در اثر بی احتیاطی در پیاده روی، روی می دهد عبارتند از: آسیب دیدگی عضلات و مفاصل، گرمزدگی، به ویژه در فصل تابستان، مشکلات قلبی پیش بینی نشده (به خصوص که سابقه ناراحتی قلبی هم داشته باشید).

- در حین راه رفتن نفس های عمیق بکشید. با یک نفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته، ریه ها را از هوا پر کنید و سپس هوا را از دهان خارج کنید.
- هرگز خود را با انجام پیاده روی های بیش از اندازه، خسته نکنید. در همه شرایط به وضع سلامتی خود توجه داشته باشید. هرگاه احساس کردید حال خوشی ندارید، از پیاده روی بپرهیزید. پیاده روی را به گونه ای انتخاب نمایید که از نظر بدنی شما را بیش از اندازه خسته نکند. هدف آن است که با پیاده روی خود را شدیداً خسته نکنید، به گونه ای که از پا بیافتید. البته باید کمی به نفس نفس بیافتید، نه آن که نفس تان را ببرد و احساس کنید که از تشنگی هلاک می شوید. هیچگاه از آغاز، با شدت زیاد پیاده روی نکنید. مطالعات به عمل آمده نشان داده که ورزش ساده و آرام، بسیار سودمند است. چنانچه تاکنون پیاده روی نکرده اید، یکباره به پیاده روی شدید و طولانی نپردازید، به ویژه اگر چاق هستید.

- در هنگام پیاده روی از سیگار کشیدن خودداری نمایید. کشیدن سیگار نه تنها سلامت فرد سیگاری، بلکه سلامت خانواده و اطرافیانش را نیز به خطر می اندازد و مهم ترین علت مرگ های زودرس و بیماری های قابل پیشگیری می باشد، می توان انتظار داشت کسانی که به پیاده روی می پردازند به سیگار علاقه نشان ندهند. بنابراین در هنگام پیاده روی باید از سیگار کشیدن خودداری کنید، زیرا این کار باعث می شود که اکسیژن کمتری به بدن می رسد. پیاده روی تا محل کارتتان را امتحان کنید. کوشش کنید همه یا قسمتی از راه را به طرف محل کار خود را پیاده راه بروید. به تدریج، روزانه دو تا سه نرمش ۱۵ دقیقه ای با آن ترکیب کنید. با انجام این کار به سلامتی بدن و به ویژه دستگاه قلب و عروق خود کمک کنید. چنانچه پیاده روی به طور منظم و مرتب انجام پذیرد، می توانید خطر بروز حمله قلبی را کاهش دهد.
- در برنامه های پیاده روی به صورت گروهی شرکت کنید. انتخاب ورزش های دسته جمعی از جمله پیاده روی همراه با دیگر افراد خانواده یا دوستان شما را به تداوم برنامه ورزشی تشویق خواهد کرد. برنامه پیاده روی گروهی را آغاز کنید. مدتی از وقت خود را به شرکت در پیاده روی همگانی (با دوستان یا اعضای خانواده تان) صرف نمایید. ورزش کردن با دیگر افراد شاید اساسی ترین اصلی باشد که در انگیزشی برای انجام فعالیت های ورزشی وجود دارد. بیشتر افرادی که یک برنامه ورزشی را آغاز می کنند، همراه با دیگران به ورزش می پردازند.
- پس از پایان برنامه پیاده روی، باید بدن خود را با انجام حرکت های نرم و سبک سرد نمایید. سرد کردن باعث کاهش میزان اسیدلاکتیک بدن و بازگشت سریع تر آن به حالت اولیه خواهد شد. برای سرد کردن بدن پس از دوهای سنگین می توان به انجام دوی سبک یا راه رفتن پرداخت. پس از این باید به انجام پاره ای از نرمش ها و تمرین های کششی اقدام کرد.

منابع مورد استفاده:

- 1-Exercise to relax-Harvard health publication Harvard medical School, 2011, Harvard University (www.health.harvard.edu)
- 2-Health benefits of walking, by Forteau.Takanomi Ltd., 20
- 3- How To Walk To Relieve Your Stress, By Maggie Spilner , prevention, 2017,(<http://www.prevention.com>)
- 4-Walking for good health, Better Health Channel Victoria, 2012

۵- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۶- عمر طولانی با پیاده روی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۴، انتشارات راشدین

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com