

## با ورزش شاداب و بانشاط شوید.

فعالیت های ورزشی، بخش مهمی از زندگی هر فردی را تشکیل می دهد. شکی نیست که ورزش منظم، 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 برای دست یابی به بالاترین حد سلامتی، حیاتی است. ورزش یکی از موثرترین شیوه برای بهبود سلامت روان است. همچنین ورزش به افزایش شادابی و نشاط کمک می کند. ممکن است با ورزش منظم نسبت به ظاهر و خودتان احساس بهتری داشته باشید، که می تواند اعتماد به نفس تان را افزایش دهد و عزت نفس شما را بهبود بخشد. [1].

بر اساس نظرات متخصصان سلامتی، هیچ دارویی مانند فعالیت های جسمی وجود نخواهد داشت که تندرستی و شادابی انسان را تأمین کند. ورزش هوازی، موجب آزادی هورمون های خلقی می شود که استرس را کاهش می دهد و احساس رفاه را افزایش می دهد. علاوه بر این، انقباض عضلات ریتمیک که در تقریباً تمام انواع تمرین انجام می شود، می تواند سطوح سروتونین شیمیایی مغز را افزایش دهد، که با کمک آن، با احساسات منفی مبارزه می کند. [2].

یک برنامه ورزشی سالم و مناسب مانند پیاده روی 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 نمی توانید کم تحرک باشید و ورزش کافی انجام ندهید و در عین حال سالم بمانید. پژوهشگران معتقدند یکی از بهترین عواملی که می تواند جلوی عدم تحرک و سستی را بگیرد و نهال نشاط و شادمانی را در محیط پرسروصدای ماشین، درون دل انسان بکارد، ورزش است.

ورزش باعث ایجاد انگیزه و میل به زندگی، تقویت اعتماد به نفس و در کل خوش بینی نسبت به آینده در انسان می شود. تحقیقات نشان داده است افرادی که فعالیت ورزشی را به طور منظم و مرتب انجام می دهند، دارای

احساس خشنودی بیشتر، اعتماد به نفس و برداشت بهتری از خویش هستند. داشتن نوعی فعالیت جسمی منظم و مرتب، حتی ورزش آرام و ساده، نقش بسیار تعیین کننده‌ای در حفظ سلامت، نشاط و سرزندگی تان دارد. عدم توجه به ورزش و سهل‌انگاری از انجام آن در زندگی روزانه خود، می‌تواند برای سلامت انسان زیان آور باشد. اگر بی تحرک باشید و از ورزش غفلت بکنید، کیفیت زندگی تان 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 دو ساعت برای زندگی معمولی کافی است.

اثرات خوب ورزش، هدیه باارزشی در درمان بیماری‌ها و آرامش روحی انسان است. 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. پژوهش‌های اخیر به طور روزافزون بر اهمیت و ضرورت فعالیت‌های جسمی و نرمشی برای سلامتی و شادابی جسم و روان تاکید فراوان می‌ورزند. ورزش منظم و مرتب، مانند پیاده روی سریع، 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 به‌سازیم.

ورزش باعث افزایش ظرفیت شخصیتی و شادابی شما شده و توانایی تان را در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی بیشتر می‌کند. ورزشکاران معمولاً افراد خوش رفتار، شاداب و مهربان هستند، زیرا با انجام ورزش، تمام سلول‌های بدن‌شان با جریان پر از اکسیژن، شسته و شاداب می‌شود؛ علاوه بر این، ورزش موجب رفع سستی از جسم و روح آنان می‌گردد.

## توصیه‌های سودمند:

- بهتر است پیش از انجام هرگونه فعالیت ورزشی با یک متخصص و یا مربی ورزش در مورد ورزشی که انجام می‌دهید، گفتگو کنید. یادتان باشد که با افزایش آگاهی درباره ورزش و فواید آن می‌توانید از فعالیت های ورزشی حداکثر استفاده را نموده و از بروز بسیاری از بیماری‌ها و آسیب‌ها، در هنگام ورزش پیشگیری کنید.
- ورزش را به صورت قسمتی از زندگی خود درآورید و بدانید که کیفیت زندگی تان بهتر خواهد شد. فعالیت بدنی را با زندگی روزمره خود گره بزنید تا قادر شوید از فواید و آرامش آن لذت فراوان ببرید. چنانچه قرار است که ورزش بخشی از زندگی تان شود، باید همراه با لذت و ایمنی باشد.
- پیش از شروع ورزش، بدن خود را به مدت ۵ 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 بسنجید. پیش از انجام یک برنامه ورزشی 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.
- از انجام ورزش‌های تنفسی گوناگون، لذت ببرید.
- برنامه ورزشی باید سبک باشد و از راه رفتن کوتاه شروع شود، تا دویدن نرم و آرام ادامه پیدا کند. تمام فعالیت های جدید ورزشی را به تدریج آغاز کنید. به طور صحیح و اصولی از یک فعالیت آرام ورزشی لذت ببرید.
- توصیه می‌شود با شناخت اصولی و صحیح از جسم و روح خود، از برنامه‌های ورزشی استفاده کنید تا بدنی متناسب داشته باشید.

- ورزش را همواره به تدریج افزایش دهید؛ مثلاً در یک برنامه راه رفتن در آغاز به مدت چند دقیقه فقط راه بروید، سپس به نوبت آهسته بدوید و کم‌کم میزان دوی آرام را نیز افزایش دهید.
- نوع ورزشی را که دوست دارید انتخاب کنید. به طوری که از انجام دادن فعالیت های ورزشی لذت ببرید. شما می‌توانید با توجه به علاقه خود، یکی از ورزش ها یا فعالیت های بدنی را انتخاب کنید.
- بهتر است برای دست یافتن به تأثیر آموزش مشخص ورزش، حداقل دو تا سه مرتبه در هفته و به مدت ۴۰-۲۰ دقیقه به ورزش پردازید. سعی کنید برنامه ورزشی‌تان متنوع باشد.
- زمانی را برای پیاده روی در یک پارک یا جاده خلوت 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 و ... که نیاز به تمرکز فراوان دارند، مشغول شوید تا بدین وسیله روح‌تان را از نگرانی ها دور کنید.
- در صورت امکان صبح‌ها پیش از آمدن به سر کار کمی ورزش 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 شادابی‌تان، ورزش کردن است و از این که پس از فعالیت، احساس بهتری به شما دست خواهد داد، بسیار تعجب خواهید کرد.
- افرادی که از نظر جسمانی فعال هستند، روزهای کمتری از هفته را به بی‌هودگی می‌گذرانند. رو آوردن به فعالیت ورزشی گروهی با خانواده، علاقه ورزشی‌تان را زیاد می‌کند.
- شما می‌توانید اوقاتی از زمان تفریح یا گذران وقت با خانواده‌تان، را به انجام ورزش گروهی با آنان اختصاص دهید. چنانچه فرزندتان کوچک است او را در داخل کالسکه گذاشته و همراه وی به پیاده روی مشغول شوید.

- با آرامش و سنجیده تمرین‌های ورزشی را انجام دهید؛ بنابراین در هنگام ورزش از آسیب رساندن به خود پرهیز کنید.

#### منابع مورد استفاده:

- ۱- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹. انتشارات آسیم
- ۲- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات سفیر اردهال
- ۳- سلامتی، شادابی و نشاط بیشتر با کوهنوردی، فواید کوه نوردی در افزایش سلامتی جسم و روان، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- ۴- فشارهای روحی قابل کنترل هستند، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، شماره بیست و یکم، ۱۳۸۱. صفحه های ۲۴-۲۵
- ۵- کوه نوردی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۷۱، انتشارات فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولین
- ۶- ورزش، جادوی جسم و روان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۱، انتشارات به آفرین

۷-[1] Mayo Foundation for Medical Education and Research Exercise.

(2022). **7 Benefits of Regular Physical Activity.**

(<https://www.mayoclinic.org>)

8-American Heart Association. (2000). **Exercise (Physical Activity)**

9-Paugh, Hamrick, Rosate.(2000). **Wellness.** Fourth edition. MC Graw-will

10- Discovery. (2018). **Just 30 Minutes o f Exercise a Day Helps You Live Longer.** ( <https://www.discovery.co.za>)

11-[2] The President and Fellows of Harvard College. (2022). **5 Ways Exercise Improves Your Quality of Life**

(<https://www.health.harvard.edu>)

---

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir