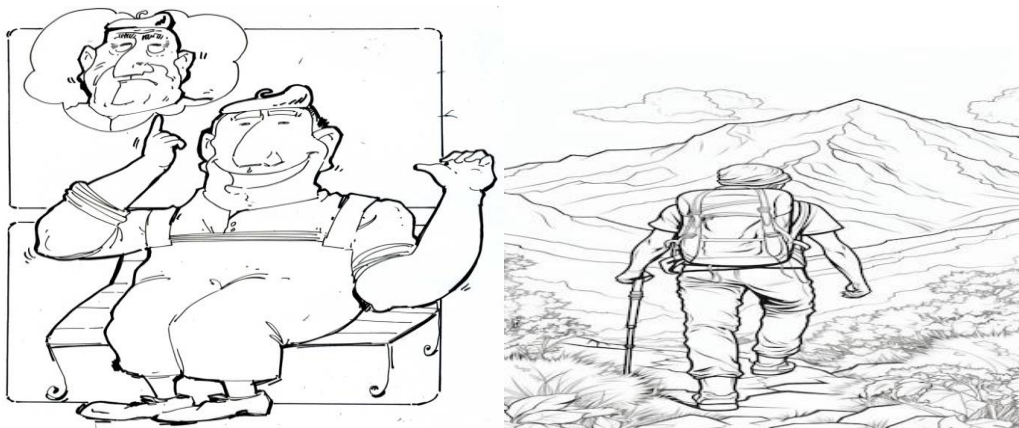


پیروزی بر استرس، با کوه نوردی منظم و مرتب

فواید شگفت انگیز کوه نوردی در پیشگیری و کاهش فشار روحی



آیا دوست دارید که تنش ها، فشارهای روحی و خستگی خود را کاهش دهید؟ (ص ۲)۶

همه ما گاهی اوقات احساس استرس می کنیم، اما راه های آسانی برای کاهش استرس و در عین حال بهره مندی از فواید سلامتی، به طبیعت و [کوه] رفتن وجود دارد. ۱۱

در زندگی پُرمشغله مان، ما همیشه برای قدردانی از طبیعت و محیط اطراف مان وقت نمی گذاریم، اما می تواند به ما کمک کند تا احساس آرامش و استرس کمتری داشته باشیم. ۱۱

بدون فشارهای زندگی روزمره، شما این آزادی را دارید که به درستی آرام شوید و استرس، اضطراب و نگرانی هایی را که شما را آزار می دهند، رها کنید. این فرصت عالی، برای شارژ دو باره باتری ها و باز نشانی خلق و خوی شماست. ۷

وقتی بدانید که فشار روحی (استرس) زودگذر و موقتی است، احساس بهتری پیدا می کنید. می توانید به خود اطمینان بدهید، که این شرایط سخت و دشوار را پشت سر خواهید گذاشت. (ص ۲)^۶

افرادی که بر ناراحتی ها و فشارهای روحی چیره می شوند و در هنگام برخورد با آن ها دستپاچه نمی شوند و نیز وضعیت را تا اندازه ای به شوخی گرفته و به جای افزایش فرسودگی هیجانی، تلاش می کنند، هیجان های خود را فرو بنشانند. (ص ۲)^۶

زمانی که به طور دائم در محاصره ابزارها و فناوری هایی قرار می گیریم که به ما احساس ارتباط دائمی می دهند، به راحتی می توان از دنیای طبیعی جدا شد. [کوه نوردی و] پیاده روی ، فرصت هایی را برای ارتباط دوباره با ریتم های طبیعت و پرورش درک عمیق تر زیبایی و انعطاف پذیری زمین فراهم می کند.^۷

غیرممکن است که وقتی چادر [کوه] خود را در زمین زده اید، احساس ارتباط بیشتری با زمین نداشته باشید، و وقتی در حال [کوه نوردی و] پیاده روی هستید، می توانید واقعاً محیط اطراف خود را بدون حواس پرتی درک کنید.^۷

انجمن کوه نوردی آمریکا می گوید: " بدن شما برای مقابله با خطر، واقعی یا درک شده، آدرنالین تولید می کند . " اگر آدرنالین ترشح نشود، تجمع می یابد و باعث تنش و اضطراب عضلانی می شود .^{۱۰}

کوه نوردی، یک راه در دسترس برای ترشح آدرنالین است . مثلاً از صخره نوردی یا دوی ماراثن، فوق العاده قابل دسترس تر است. همچنین کوه نوردی، باعث ترشح اندورفین می شود که می تواند خلق و خو را بهبود بخشد.^{۱۰}

یکی از بهترین راه های ساده و سالم ایجاد آرامش و برطرف کردن استرس، کمک گرفتن از طبیعت [و کوه] است. زتدگی در طبیعت، برای ذهن و جسم مان فواید بسیاری در پی دارد؛ در نتیجه آلودگی و عوامل فشار روحی را برابر می کند.^۸

صرف وقت گذراندن در فضای باز [زیبای طبیعت و کوه]، باعث ترشح اندورفین می شود، انتقال دهنده های عصبی معروف به هورمون های "احساس خوب"، که باعث ایجاد حس شادی و رفاه می شود؛ بنابراین، هنگامی که در [طبیعت و کوهستان] هستید، فقط از آنجایی که قرار گرفته اید، به اوج طبیعی می رسید!^۷

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۵ در دانشگاه استنفورد، نشان داد افرادی که به مدت ۹۰ دقیقه در محیط طبیعی راه می‌روند، کمتر به افکار منفی درباره خود فکر می‌کنند.^{۱۰}

طبیعت [و کوه]، دارویی طبیعی بسیار خوبی برای ذهن های دردمند هستند . 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 شادتر هستیم؛ از این رو است 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 وسایل نقلیه، مشکلات زیادی به بار می آورند!^۸

طبیعت [و کوهستان]، واقعا "ذهن و روحیه ما را پرورش می دهد. مطالعات نشان داده اند که گذراندن وقت در خارج از منزل [طبیعت و کوهستان]، باعث

ایجاد احساس شُکوه و شگفتی می‌شود که با رضایت و بیشتر از زندگی مرتبط است. با غوطه ور شدن در طبیعت [و کوهستان]، می‌توانید حس وابستگی به چیزی بزرگتر از خودتان را در خود پرورش دهید و از حس عمیق تری از هدف و ارتباط، لذت ببرید.^۷

فعالیت ورزشی و از جمله کوه نوردی را با زندگی تان گره بزنید تا قادر شوید از فواید آرامش، لذت فراوان ببرید.^۸

+ فراموش نکنید کوه نوردی 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.^۸

+ استرس (فشار روحی)، یک واکنش جسمانی غیر ارادی نسبت به خطر یا یک خواسته می باشد.^۴

+ استرس، پاسخ بدن ما به فشارهای ناشی از موقعیت های چالش برانگیز زندگی است و می تواند احساس غرق شدن یا تحت فشار بودن، باشد. طبیعی است که گاهی اوقات چنین احساسی داشته باشید، و مقدار مشخصی از استرس، می تواند مفید باشد؛ اما اگر چنین احساسی دارید، کاهش سطح استرس، به شما احساس بهتری می دهد و تماس با طبیعت [و کوه] می توانند به شما کمک کنند.^{۱۱}

+ تعریف انجمن پزشکی آمریکا از فشار روحی، عبارت است از: "هر نوع مداخله که مزاحم سلامت روانی و جسمانی باشد. (ص ۱۱۷)^۴

✚ فشار روحی، ریشه بسیاری از مشکلات روانی، پزشکی و اجتماعی می باشد.^۴

فشارهای روحی همان طور که می تواند خُشنودی روحی را کاهش دهد، به همان ترتیب قادر است سلامت جسمانی را نیز نابود کند.^۴

✚ تحقیقات نشان داده است کسانی که در شرایط پر استرس و اضطراب زندگی می کنند، در حدود چهار و نیم برابر بیشتر از دیگران، در معرض بروز سکتته های قلبی و یا مغزی هستند.^۴

✚ آیا می دانید که ورزش کردن، باعث می شود که مغز هوشیاری خود را تقویت کند و بدین وسیله برای مواجه با استرس، می تواند کمک نماید. ورزش باعث جریان سریع خون در مغز می شود و مواد سمی را که در آن جمع شده اند، دفع می نماید.^۴

✚ بسیاری از مردم با حضور در طبیعت، احساس آرامش و شادی می کنند. تحقیقات نشان می دهد که حتی تماشای جنگل از اتاق بیمارستان، به بیمارانی که احساس ناراحتی می کنند کمک می کند و بیست دقیقه در طبیعت می تواند سطح کورتیزول (هورمون استرس) شما را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.^{۱۱}

✚ مؤسسه خیریه سلامت روان (Mind) پیشنهاد می کند که بودن در طبیعت، می تواند خُلق و خوی شما را بهبود بخشد، احساس خشم را کاهش دهد و اعتماد به نفس و شما را بهبود بخشد.^{۱۱}

+ کوه نوردی، یکی از بهترین راه‌ها برای کنترل فشار روحی است. کوه نوردی صرف نظر از سرعت گام‌ها، به طور طبیعی میزان استرس (فشار روحی) را کم می‌کند.

+ یکی از راه‌های موثر کاهش استرس و ناراحتی‌های روحی، ورزش [و از جمله کوه نوردی] است. ورزش و تمرین‌های ورزشی در کاهش و رفع استرس و فشارهای عصبی موثرند. (ص ۱۱۷)^۴

کوه پیمایی آرام و طولانی، به طور قابل توجه در مقابله با استرس نقش فراوان دارد.^۸

+ [قدم زدن منظم در دل طبیعت و کوه نوردی]، به هماهنگ کردن ریتم خواب شبانه روزی و کاهش سطح کورتیزول شما کمک می‌کند. کورتیزول، "هورمون استرس" است که واکنش جنگ یا گریز ما را تحریک می‌کند، و اگر سطح استرس خود را کاهش ندهیم، در نهایت در وضعیتی دائماً افزایش یافته، زندگی می‌کنیم که برای سلامت روان ما خوب نیست. هنگامی که کوه نوردی می‌کنید، سطح کورتیزول شما کاهش می‌یابد و از خواب بهتر و احیاکننده تری لذت می‌برید.^۷

+ میلیون‌ها نفر از مردم جهان برای مقابله با ناراحتی‌ها و فشارهای روحی روزمره، بعد از کار روزانه خود به فعالیت‌های جسمانی مانند نرمش کردن، دویدن در پارک، دوچرخه سواری با دوستان، پیاده روی و غیره می‌پردازند و از این فعالیت‌ها لذت می‌برند؛ البته بدون آنکه به خود فشار بیاورند. (ص ۱۱۹)^۵

پياده روی و [کوه نوردی]، فرصت‌هایی را برای فراتر رفتن از محدودیت‌های مان و پذیرش چالش‌های جسمانی ارائه می‌دهد. چه بر یک صعود شیب دار غلبه کنید، چه آن را به انتهای یک مسیر چالش برانگیز برسانید، یا در صخره‌های کوهستان ایجاد کنید؛ این فعالیت‌ها، با احساس موفقیت شخصی همراه هستند.^۷

تحقیقات فراوانی وجود دارد که ثابت می‌کند گذراندن وقت در فضای باز [طبیعت، کوهستان، جنگل]، استرس را کاهش می‌دهد و بهزیستی را افزایش می‌دهد.^۷

مناظر، صداها و رایحه‌های بیابان، اثر آرام‌بخشی بر ذهن دارند و به کاهش اضطراب و تنش کمک می‌کنند و به شما فضایی می‌دهند تا ذخایر عاطفی خود را دوباره پر کنید.^۷

ورزش کردن، یکی از روش‌هایی است که همه متخصصان و صاحب نظران در مورد آن در خصوص کاهش استرس هم‌عقیده هستند.^۲

اگر استرس دارید، حرکت مداوم بدن [و از جمله کوه نوردی]، ممکن است به کاهش سطح استرس و بهبود خلق و خو کمک کند. یک مطالعه ۶ هفته‌ای از ۱۸۵ دانشجوی دانشگاه، نشان داد که شرکت در ورزش هوازی [مانند پیاده روی، کوه نوردی، کوه پیمایی] ۲ روز در هفته به طور قابل توجهی، استرس را کاهش می‌دهد.^۱

طبق نظر کارشناسان فیزیولوژی، یک برنامه منظم ورزشی به شیوه‌های زیر می‌تواند با استرس مقابله کند: فشار خون را کاهش

می دهد؛ چربی خون (کلسترول) را پایین می آورد؛ ظرفیت ریه ها را افزایش می دهد؛ باعث افزایش پمپاژ خون در سرخرگ ها می شود؛ سلامت قلب را تضمین می کند.^۵

همان طور که تمرین های ورزشی می تواند سلامت جسمی را تامین کند، انجام برخی حالات و حرکات ورزشی، می توانند سلامت روحی شما را فراهم نماید.^۴

کارشناسان می گویند کسانی که به طور منظم و مرتب ورزش می کنند در هنگام فشارهای عصبی، راحت تر خود را کنترل می کنند و تصمیم های بهتری می گیرند.^۴

افرادی که فعالیت های ورزشی منظم و مرتب دارند اندام های بدن آن ها در شرایط بهینه، فعالیت می کنند؛ از این رو، چنانچه افراد دچار استرس شوند توان بدن آن ها از لحاظ جسمانی و چه از لحاظ روانی بهینه است؛ بنابراین در ابتلا به بیماری، بهبود سریع تر صورت می گیرد.^۵

نشان داده شده است که ورزش منظم، علائم استرس را بهبود می بخشد. اگر در حال حاضر غیر فعال هستید، با فعالیت های ملایم مانند پیاده روی و [کوه نوردی]، یا دوچرخه سواری را شروع کنید. انتخاب فعالیت هایی که از آن لذت می برید، ممکن است در دراز مدت به افزایش شانس شما برای پای بندی به آن، کمک کند.^۱

انجام تمرین های ورزشی، باعث می شود تا بدن فشار خون خود را تنظیم کند و سیستم های عصبی، استقامت بیشتری کسب کنند؛ از این رو، بدین صورت بدن می تواند کنترل بهتری در شرایط بحرانی و فشارهای روانی داشته باشد.^۴

تحقیقات نشان می دهد که ورزش در کنار کاهش بروز فشار روحی، دو نقش اساسی ایفا می کند: ورزش، خستگی جسمی ناشی از پیشامد

های استرس زا و نیز خستگی عاطفی پدیدآمده در زندگی فرد را کاهش می دهد.^۵

انجام تمرین های ورزشی موجب افزایش سطح هوشیاری و رفع خستگی ذهنی و بدنی می گردد.^۵

فعالیت ورزشی، به ویژه پیاده روی [و کوه نوردی]، باعث ایجاد اندورفین در خون می شود؛ این ماده خاصیت آرام بخش دارد.^۵

فعالیت ورزشی [مانند کوه نوردی]، به شما انرژی می دهد تا احساس آرامش کنید و از سر زندگی و شادابی خود لذت ببرید و با هر آنچه در زندگی، به ویژه در محیط کارتان روی می دهد به آسانی برخورد نمایید.^۵

اجرای منظم و مرتب یک تمرین بدنی [مانند کوه نوردی]، از بهترین راه های مبارزه علیه زندگی استرس دار، شوک های روحی، هیجانی و یا شغلی زندگی شهری می باشد.^۵

تحقیقات ارتباط قوی میان فشار روحی و ورزش، را ثابت کرده است. بدینگونه که ورزش، موجب کاهش شدت پاسخ به فشار روانی، کاهش دوره نقاهت پس از دریافت استرس و کم شدن آسیب پذیری فرد نسبت به بیماری های ناشی از فشار روحی، می شود.^۵

یکی از راه های موثر کاهش ناراحتی های روحی، کوه نوردی است. اگر از زندگی شهری خسته شده اید، کوه پیمایی به شما کمک می کند از همه آن سر و صداها و استرس های اطراف مان، دور شویم و استراحتی کنیم.^۲

پیاده روی [و کوه نوردی]، می تواند به ایجاد اعتماد به نفس و

انعطاف پذیری شما کمک کند، که منجر به احساس توانمندی می شود؛

چیزی که هر انسانی می داند، مهم است. احساس توانایی انجام هر کاری که

در ذهن خود دارید، برای شما خوب است؛ همچنین استراتژی های مقابله ای

شما [با استرس] را تقویت می کند که می تواند در زندگی روزمره به شما کمک کند.^۷

به طور کلی کوه پیمایی منظم و مرتب ، در کنترل و پیشگیری از بروز استرس (فشار روحی) موثر است؛ بنابراین براساس برنامه‌ای منظم در زندگی روزمره ، زمانی را در طبیعت و از جمله کوه سپری کنیم.^{۲۱}

اجتماعی شدن برای سلامت روانی شما مفید است، زیرا اندورفین ترشح می کند ؛ بله، همان هورمون های احساس خوبی که از گذراندن وقت [با همراهان خود] در طبیعت [و کوه] دریافت می کنید! این امر، باعث افزایش سطح شادی و کاهش استرس تان می شود. همچنین ایجاد روابط بین فردی قوی، رضایت بیشتری از زندگی به شما می دهد، که همیشه یک مزیت است.^۷

گذراندن زمان در طبیعت [و کوه]، چه در [کوه نورد] یا پیاده روی در مسیر، به شما زمان زیادی می دهد تا احساسات خود را در یک فضای امن پردازش کنید و واقعاً از زندگی لذت ببرید؛ این احساس رضایت ، باعث می شود احساس شادی و رضایت بیشتری داشته باشید ؛ همچنین احساس عمیق تری از آرامش درونی، به شما می دهد.^۷

در مطالعه‌ای ، پیاده‌روی در طبیعت [و کوه نوردی] و قطع ارتباط با فناوری، توانایی‌های حل مسئله خلاق را تا ۵۰ درصد بهبود می‌بخشد . در این مورد، شرکت کنندگان چهار روز را بدون تلفن همراه خود در کوله پشتی ، سپری کردند . جدا از حواس پرتی های مداوم یک جامعه سیمی، مغز آن ها ، آزاد بود تا بر روی کار مورد نظر تمرکز کند.^{۱۰}

توصیه های مهم:

با پزشک مشورت کنید. ^۴ لازم است پیش از اقدام به اجرای هر گونه برنامه ورزشی جدید، به ویژه اگر سن شما بالای ۴۰ سال است، یا نگران سلامت خود هستید، با پزشک خود مشورت کنید.^۵

اگر در هنگام ورزش، احساس درد یا تنگی نفس و یا هر نشانه غیر عادی دیگر کردید ورزش را قطع کرده و با پزشک خود مشورت کنید.^۵

عوامل عمده بروز فشار روحی را تشخیص دهید. برای کنترل موثر فشار روحی باید ابتدا عامل بروز آن را شناسایی کنید. عوامل بروز فشار روحی، ممکن است جسمی یا روانی باشد. (ص ۵)^۶

بعضی از عوامل متداول بروز فشار روحی عبارتند از: به خطر افتادن موقعیت شخصی، طلاق، بیماری، بروز یک پیشامد مهم، مرگ یکی از عزیزان، درگیری با یک دوست یا خویشاوند و یا همکار، گیرافتادن در ترافیک سنگین، خستگی در سرکار، مهلت کم برای انجام دادن کار، میزان سروصدای محیط، مشکلات مالی، چگونگی برداشت مردم نسبت به ناراحتی روحی و پاسخی که به آن می دهند. مشخص می کند که فشارروحي چه اثرهایی بر روی وضعیت سلامتی آن ها خواهد داشت. (ص ۵)^۶

نشانه های هشداردهنده استرس را جدی بگیرید. نشانه های هشدار دهنده فشار روحی، نوعی چراغ قرمز یا زنگ خطر هستند که به ما می گویند برای جلوگیری از بروز مشکلات جدی، باید دست به کار شویم!^۶

مهم ترین نشانه های فشار روحی عبارتند از: ناآرامی، هیجان زدگی، حواس پرتی، افسردگی، تغییر عادت های خواب(بی خوابی)، بالا رفتن میزان اشتباه ها، سردردهای میگرنی، تغییرات رفتاری(خشم و تند مزاجی)، بروز نشانه

های گوشه گیری و مردم گریزی، غیبت از کار، ناخن جویدن، از دست دادن تمرکز، سردی دست ها و پاها، خاموشی، مصرف بیشتر سیگار و مواد مخدر، تغییر عادت هایی در غذا خوردن و فعالیت جسمی، عدم اعتماد به نفس، نداشتن شور و شوق، تغییر آهنگ تنفس، دل درد و سوزش قفسه سینه.^۶

چنانچه این نشانه ها پایدار هستند، با پزشک خود آن ها را ارزیابی کنید.

هر چه مدت طولانی تری به یک هشدار فشار روحی، بی توجه باشید احتمال بیشتر وجود دارد که به سلامت خود آسیب رسانده و دست یابی به درمان را دشوارتر سازید. (ص ۶)^۶

به دنبال درمان باشید. ناراحتی های روحی مداوم، می توانند سلامت ما را در

آینده به خطر بیندازد. چنانچه ناراحتی روحی ادامه داشته باشد، ممکن است باعث بروز آسیب ها و بیماری هایی مانند حمله قلبی، افزایش فشار خون، افزایش خطر سکته ها، سردردهای عصبی، دردهای معده، اختلالات گوارشی، جوش های پوست و ... شود؛ بنابراین ضروری است، برای درمان هر چه سریع تر به پزشک مراجعه کنید. (ص ۷)^۶

پیش از شروع ورزش، برای مدتی بدن خود را با نرمش های مناسب گرم

کنید و پس از ورزش خود را خنک کنید. اگر روش های گرم و سرد کردن را انجام داده باشید، احتمالاً درد کمی خواهید داشت، یا هرگز احساس درد نخواهید کرد.^۴

با کوه پیمایی و کوه نوردی منظم و مرتب، شادابی، نشاط 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.^۸

با آرامش خاطر کوه نوردی کنید. توصیه می شود که در یک وضعیت راحت، کوه نوردی انجام دهید. برای مثال در هنگام کوه نوردی و کوه پیمایی سریع،

به آسانی صحبت نمایید. اگر در عرض ده دقیقه پس از توقف ورزش، هنوز احساس راحتی نمی کنید، پس فشار بیش از اندازه به خودتان وارد آورده اید. **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.^۸

از انجام دادن فعالیت های ورزشی لذت ببرید.^۴

تحقیقات نشان می دهد از علت های موفقیت آمیز ادامه فعالیت های ورزشی در بین افراد، علاقه آنان به ورزش ویژه بوده است. شما می توانید با توجه به علاقه خود، یکی از ورزش ها را انتخاب کنید و از فواید آن بهره ببرید. (ص ۱۱۹)^۵

سعی کنید روزی برای کوه پیمایی را انتخاب کنید که لذت بخش باشد؛ زیرا برای اولین بار در طی طوفان جایی نمی خواهید. هنگامی که یک روز را انتخاب کردید، می توانید تصمیم بگیرید که چه چیزی را با خود ببرید تا برنامه کوه پیمایی لذت بخشی داشته باشید.^۹

برای آماده سازی و برنامه ریزی صعودتان وقت بگذارید. اگر برای برنامه ریزی و آماده سازی تان به خوبی وقت بگذارید، شانس شما برای صعودی موفق و لذت بخش، بیشتر خواهد شد.^۹

برنامه کوه نوردی را به طور مرتب و منظم انجام دهید. اجرای یک برنامه ورزشی که برای آمادگی و سلامتی خود در برابر عوامل استرس زا، مناسب و سودمند باشد، نیاز به وقت زیادی ندارد، مشروط به اینکه به طور منظم و پیوسته انجام شود. هر چه آمادگی و تناسب جسمانی بیشتر باشد، تاثیر ورزش، از جمله کوه نوردی در کاهش فشار روحی بیشتر خواهد بود.

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 کوه نوردی هفتگی را به صورت عادت انجام دهید.^۸

سعی کنید به صورت گروهی ورزش [و از جمله کوه نوردی] انجام

دهید. در برنامه های کوه نوردی شرکت کنید. کوشش کنید در برنامه های

کوه نوردی که به صورت گروهی انجام می شود شرکت نمایید. علاوه بر خود،

افراد خانواده تان را به شرکت در فعالیت های کوه نوردی تشویق کنید، یا

برای خودتان برنامه های کوه نوردی همراه با دوستان ترتیب دهید.

در حد توان بدن خود، ورزش کنید.^۴

در پایان هفته ، با اعضای خانواده کوه نوردی کنید. به طور کلی برنامه

های کوه نوردی خود را با دوستان و افراد فامیل در میان گذاشته و آن ها را

به مشارکت در این امر تشویق نمایید. این کار در تداوم برنامه کوه نوردی به

شما ، کمک می کند.

قوای روحیه تان را تقویت نمایید. کوه نوردی، پیش از آنکه فعالیت جسمانی و

ورزشی باشد، با روح تان سر و کار دارد؛ یعنی باید در خود ویژگی های مهمی

مانند پشتکار، اراده و تلاش را تقویت کنید. نظم و اراده، از مهم ترین ویژگی هایی

هستند که باید در خود تقویت کنید و برای زدن به دل کوه ها آماده شوید!^۹

یادتان باشد که کوه نوردی، ورزشی است که در آن رقابت ، جایی ندارد و

این هم یکی دیگر از دلایلی است که نشان می دهد برای کوه نورد شدن ،

بیشتر باید قوای روحی تان را قوی نمایید.^۹

ورزش را آهسته شروع کنید و در جلسات بعدی به تدریج بر مدت و شدت تمرین اضافه کنید. بهتر است تمرین های ورزشی را به تدریج افزایش دهید. انجام ورزش های سنگین، می تواند باعث بروز ناراحتی بیشتر شود؛ بنابراین به آرامی شروع به انجام فعالیت های ورزشی کنید و به تدریج زمان و شدت تمرین ها را افزایش دهید.^۴

با سرعتی یکنواخت و ثابت، قدم بردارید. بر اساس بنیه و توانایی بدن خود، با سرعتی ثابت و یکنواخت در مسیر حرکت کنید. به جای آهسته کردن، به سرعت و ریتمی یکنواخت بر اساس استقامت بدن تان برسید و با آن، مسیر را آغار کنید.^۹

فعالیت های ورزشی را به نحو مطلوب و منظم انجام دهید . بهتر است راه هایی را انتخاب کنید که به شما انگیزه بدهند و خود را تشویق نمایند.^۴

شادی را در حیوانات پیدا کنید. هر چه بیشتر بتوانیم تگه های کوچک شادی را پیدا کنیم، این امر برای ما عادی خواهد شد و به احتمال زیاد در کل، احساس رضایت و مثبت تر شدن خواهیم داشت .چه چیزی شما را خوشحال می کند؟می توانید چند دقیقه وقت بگذارید [پرندگان و حیوانات را در طبیعت و کوهستان] از نزدیک تماشا کنید.^{۱۱}

از خانه بیرون بروید و یک سری به کوهستان بزنید. بیرون رفتن از فضایی که زندگی می کنید و قدری پیاده روی در طبیعت و کوه نوردی زیر نور آفتاب،

می تواند شما را از فشار تنش خارج کرده و انرژی لازم برای شروع دوباره را به شما بدهد.^۸

ورزش را به طور کامل رها نکنید! به یاد داشته باشید ورزش کم، بهتر از ورزش نکردن است. چنانچه نمی توانید ۳ روز در هفته برنامه ورزشی داشته باشید؛ هرگز سعی نکنید ورزش را به طور کامل رها کنید.^۴

سعی کنید تغذیه شما با فعالیت ورزشی [و به ویژه برنامه کوه نوردی تان] تعادل داشته باشد؛ همچنین وزن خود را ثابت نگه دارید و به حالت مناسب برسانید.^{۱۲}

اگر به نیازهای تغذیه ای بدن تان آگاهی کامل ندارید، بهتر است در این مورد با یک متخصص امور تغذیه مشورت کنید.^{۱۲}

برای حذف غذاهای استرس زا، باید ابتدا مواد غذایی خوب و سالم را واجد اعتبار کرد؛ این امر، یعنی حذف گروه زیادی از محصولات غذایی صنعتی و فرآوری شده و در عوض به آنها دادن به مواد معدنی، عناصر ضروری و ویتامین ها. سعی کنید به تدریج غذاهایی را که میزان فشار روحی شما را افزایش می دهد، حذف کنید.^{۱۲}

از آنجایی که فشار روحی ممکن است سر دردهای میگرنی را بدتر کند، افراد مستعد، باید از غذاهای حاوی اسید آمینه نیتروزین (پنیرهای کهنه، گوشت های فرآورده شده، سوسیس، کالباس)، به ویژه در تغذیه کوه نوردی خود] فاصله بگیرند.^{۱۲}

به صدای پرندگان گوش کنید. بسیاری از مردم توقف و گوش دادن به صدای پرندگان را آرامش بخش می دانند. سعی کنید به خودتان اجازه دهید واقعا به صدای آن ها گوش دهید.^{۱۱}

✚ لزومی ندارد که شما یک متخصص ورزش باشید یا تمرین های ورزشی روزانه داشته باشید و اساساً ضرورتی هم ندارد که خود را خیلی به زحمت بیاندازید ، حتی قدم زدن هم می تواند برای شما مفید باشد. قدم زدن بدون ایجاد هیچ گونه فشار ، قلب و ریه را به بهترین وجهی ورزش می دهد و با انجام آن، شما احساس آرامش و شادمانی خواهید کرد.^۴

روزانه به اندازه کافی آب بنوشید. توصیه می شود روزانه بین ۸-۶ لیوان آب بنوشید.^{۱۲}

✚ به جای انجام دادن ورزش های سنگین و خسته کننده، به یک پیاده روی آرام در بیرون شهر یا به پارک محله خود بروید و عمداً هر چند دقیقه یک بار مکث کنید و به مناظر اطراف نگاه کنید.

✚ صدای باد را در درختان بشنوید! آسمان آبی از میان درختان و صداهای طبیعت، می توانند بسیار آرام بخش باشند. اگر می توانید به جایی برسید که درختان وجود دارد؛ پس سعی کنید یک دقیقه وقت بگذارید و به صدای باد [در لابلای شاخه ها و برگ های] درختان گوش دهید.^{۱۱}

✚ بهتر است زمان خاصی را برای انجام فعالیت ورزشی انتخاب کنید. چنانچه شما بعد از ظهر، ملاقات های پی در پی دارید و بیشتر شب ها گرفتاری های شغلی دارید ، پس صبح زود را برای ورزش کردن انتخاب کنید. زمانی که احتمالاً همیشه فرصت ورزش را به شما می دهد. [همچنین در پایان هفته کوه نوردی نمایید].^۴

✚ اطلاعاتی درباره کوه های اطراف تان به دست آورید و در بر نامه خود ، رفتن به کوهستان را بگنجانید.^۸

✚ اگر احساس می کنید که خُلق تان تنگ است و عصبانی هستید، از خوردن غذا، خودداری کنید و تا هنگامی که حال تان بهتر نشده، از خوردن غذا پرهیزید. ناراحتی های روحی، می تواند بر روند تاثیر غذا بر بدن انسان آسیب بزند.^{۱۲}

بهبتر است به جای مصرف داروهای اعصاب یا خواب آور، هر روز مدتی بیرون از خانه در فضای آرام به قدم زدن پردازید و یا در پایان هفته، کوه پیمایی و کوه نوردی انجام دهید.

✚ خورشید را روی صورت خود، احساس کنید. در یک روز آفتابی، یک دقیقه وقت بگذارید تا گرمای خورشید را روی صورت خود احساس کنید. لازم نیست راه دور، بروید. سعی کنید یک دقیقه چشمان خود را ببندید تا بتوانید روی آن احساس تمرکز کنید. ممکن است ابتدا آن را روی پیشانی یا بینی خود احساس کنید، ببینید آیا گرما به بدن شما نیز سرایت می کند یا خیر.

✚ اگر از داروهای استفاده می کنید که حساسیت به نور خورشید را افزایش می دهد، یا برخی از داروهای فشار خون، ابتدا با پزشک خود مشورت کنید یا از ضد آفتاب با فاکتور بالا، استفاده کنید.^{۱۲}

✚ حداقل دو دقیقه، نفس عمیق بکشید. روی نفس های تان متمرکز شوید. ده دقیقه، بخش های مختلف بدن تان را کش بدید.

منابع:

۱- از خفیف کردن خود پرهیز نمایید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

2-Reduce Stress in 10 Minutes and Improve Your Well-Being, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 2022, (<https://www.cdc.gov>)

3-Stress Management, Mayo Clinic, 2023, (<https://www.mayoclinic.com>)

۴- ورزش، جادوی سلامتی جسم و روان، تألیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات به آفرین

۵- با ورزش، فشار روانی را از خود دور کنید!، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، هفته نامه علمی، ورزشی دانش ورزش، سال پانزدهم، شماره ۱۴۶

۶- در پیشگیری از بروز استرس پیش قدم شویم، وحید عرفانی، ۱۳۹۲، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

7-Trail Therapy: How Hiking and Camping Can Improve Your Mental Well-Being, Adventures in Good Company , 2025, (<https://www.adventuresingoodcompany.com>)

۸- آرامش روحی را در کوهستان جستجو کنیم، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۹- برای این که کوه نوردی بهتری داشته باشید....، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

10-6 Surprising Ways Hiking Can Improve Your Mental Health, Blue Cross and Blue Shield of North Carolina, 2025, (<https://www.bluecrossnc.com>)

11-7 Ways to Reduce Your Stress By Enjoying Nature, British Heart Foundation, (<https://www.bhf.org.uk/>)

۱۲- استرس کمتر با تغذیه مناسب، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

برای مطالعه بیشتر:

- **تغذیه صحیح، ضامن سلامتی بدن**، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- **جاده سبز زندگی**، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- **راهنمای زنده ماندن در شرایط سخت**، در کوه، وحید عرفانی، فصلنامه کوه، شماره ۶۹، صفحه ۹۱
- **شور و نشاط آری، افسردگی هرگز! ترجمه و تدوین وحید عرفانی**، ماهنامه روانشناسی امروز، شماره ۱۴، دی ۱۳۸۰.
- **عمر طولانی با پیاده روی**، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۳، انتشارات راشدین
- **فشارهای روحی قابل کنترل هستند**، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، سال سوم، شماره بیست و یکم، ۱۳۸۱ صفحه های ۲۵-۲۱

-**کوه نوردی**، تالیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۷۴، انتشارات فدراسیون ورزش
های جانبازان و معلولین

-Corbin, Kind Say: **Concepts of Fitness and Wellness**. McGraw-Hill.2000

- **Coping Better with Stress**, The women's Health Care Centre Canada, 1998

Eat Right, Drink Well, Stress Less: Stress-Reducing Foods, Herbal Supplements, and Teas, UCLA Center for East-West Medicine, 2020, (<https://exploreim.ucla.edu>)

-**How Hiking Relieves Stress**, healthy living, (<http://healthyliving.azcentral.com>)

-**How to Eat Right to Reduce Stress**, Washington DC, 2016, (<http://www.pcrm.org>)-

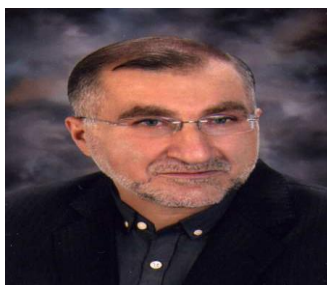
-**Mange Stress**, National Health Education Department, 1999

-**Stress relief: How diet and Lifestyle Can Help**, Jo Lewin, BBC Good Food, 2020, (<https://www.bbcgoodfood.com>)

-Simple Way to Reduce Stress, by Kate Hartselle, FNP, Cabrillo Student Health Services, 2003

- **Stress - Ways to Manage**, by Don R. Powell, 2003
- Stress Free Living**, Dr. Trevor Powell, Dorling Kindersley, 2000, pp. 24-25.
- **What Is Stress: Manage Stress**, National Health Education Departments, 1999

=====



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

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir