

**برای رسیدن به آرامش بیشتر، با طبیعت همراه شوید!**

**آرامش را در طبیعت جست و جو کنید ، نه در داروخانه!**

روش های شگفت انگیز افزایش آرامش روحی، با قدم زدن در طبیعت و در بین درختان



✚ بودن در میان طبیعت و مشاهده طبیعت، تأثیر عمیقی بر سلامت جسمی و

روانی دارد. این صرفاً یک گزاره تجربی نیست، بلکه توسط مجموعه‌ای رو به

رشد از تحقیقات نیز پشتیبانی می‌شود.<sup>۸</sup>

✚ طبیعت، پتانسیل القای آرامش و حس تندرستی را دارد که می‌تواند برای

انسان دگرگون‌کننده باشد. جای تعجب نیست که ما اغلب به دنبال فرار به

کوه‌ها، سواحل و سایر مکان‌های زیبا هستیم تا با وسعت و زیبایی مناظر،

خسِ خسِ ملایم برگ‌ها و جریان ریتمیک نهرها، ارتباط برقرار کنیم.<sup>۸</sup>

✚ پیاده‌روی در طبیعت ، یکی از بهترین راه‌ها برای بهبود سلامت و

تندرستی شما است که فواید جسمی و روانی زیادی دارد.<sup>۱۲</sup>

❖ پیاده‌روی در جنگل، ساده‌ترین راه برای لذت بردن از فضای باز و نزدیک‌تر شدن به طبیعت است.

❖ حضور در طبیعت، بالاترین درجه اعتبار را برای آرامش روان انسان دارد؛ اما با توجه به شرایط زندگی کنونی می‌توان از گل‌ها و گیاهان، در خانه و محل کار استفاده کرد.<sup>۷</sup>

پیاده روی، باعث آزاد شدن اندورفین‌های مسکن طبیعی در بدن می‌شود که یکی از فواید احساسی ورزش است. یک مطالعه دانشگاه ایالتی کالیفرنیا در لانگ بیچ، نشان داد که هرچه افراد در طول روز قدم‌های بیشتری بردارند، خلق و خوی آن‌ها بهتر می‌شود.<sup>۱۵</sup>

❖ گ طبیعت، به مغز حس آرامش و صلح می‌دهد. وجود درختان، آب و فضاهای باز سبز، ذهن را به سمت احساس فرار از نگرانی‌های روزمره سوق می‌دهد. این امر، سادگی را به زندگی بازمی‌گرداند. طبیعت به معنای واقعی کلمه، مغز را تغییر می‌دهد.<sup>۶</sup>

❖ گل و گیاه، به ویژه دریافت حتی یک شاخه گل، یا یک گلدان کوچک گل، به سرعت می‌تواند روحیهٔ شخص را تغییر دهد و او را شاد و هیجان زده کند.<sup>۷</sup>

❖ استفاده از گل، گلدان و ایجاد باغچه کوچک را در خانه، در جهت حفظ بهداشت روان و آرامش آن موثر بدانید.<sup>۷</sup>

❖ نکته جالب توجه درباره نقش گل در سلامت روحی و روانی افراد آن است که فرد با تماشا کردن به آن و لذت بردن از طراوت، رنگ و عطر زیبای شان می‌تواند حالت روحی نامتعادل خود را تغییر دهد و به حالت طبیعی بازگرداند؛ در واقع گل، عاملی برای تعدیل رفتار در طول شبانه روز است

و هر بار نگاه کردن به آن، عاملی جهت ایجاد یک اتصال عصبی مثبت در مغز است.<sup>۷</sup>

انزوای ناشی از گذراندن زمان زیاد در دفاتر و آپارتمان‌های بلندمرتبه، با اختلالات روانی از جمله افسردگی، اضطراب و کاهش دامنه توجه در محل کار مرتبط بوده است.<sup>۶</sup>

وجود گُل‌ها در طبیعت، می‌توانند تاثیراتی موثر بر شادی و رضایت‌مندی شما از زندگی و روابط اجتماعی‌تان داشته باشد.<sup>۷</sup>

مقاله نیویورک تایمز با عنوان «چگونه طبیعت مغز را تغییر می‌دهد» نوشته گرتچن رینولدز، نشان داد افرادی که در شهرها زندگی می‌کنند، زمان بیشتری را صرف «فکر کردن» می‌کنند، اصطلاحی که به معنای نُشخوار افکار در ذهن در مورد مشکلات خود و زندگی‌تان، است. این مطالعه، افرادی را که در محیط‌های شهری با تراکم بالا زندگی می‌کردند، با افرادی که بیشتر در معرض فضای سبز و درختان بودند، مقایسه کرد.<sup>۶</sup>

تحقیقات منتشر شده در مجله روانشناسی محیطی، نشان می‌دهد که حتی استراحت‌های ذهنی کوچک با تماشای طبیعت می‌تواند به رفع مشکلات روانی مانند کاهش دامنه توجه، کمک کند. این مطالعه به بررسی افرادی پرداخت که فضاهای بسته یا سبز را مشاهده کردند و دریافتند افرادی که محیط طبیعی را مشاهده کردند، اشتباهات کمتری مرتکب شدند و در پاسخ به وظایف محوله، ثبات بیشتری داشتند. زندگی و کار در محاصره هزاران نفر و محیط‌های بسته، منابع ذهنی شما را که برای توجه، حیاتی هستند، تخلیه می‌کند؛ در مقابل، تماشای منظم درختان، پارک‌ها و فضاهای سبز، به ایجاد ذهنی آرام‌تر و فعال‌تر کمک می‌کند.<sup>۶</sup>

بسیاری از کارشناسان به توانایی پیاده روی، یا هر فعالیت بدنی، در تحریک ترشح اندورفین اشاره می‌کنند، مواد شیمیایی قوی مغز که درد را تسکین می‌دهد و آرامش را تحریک می‌کند؛ به عبارت ساده‌تر، هر چه

سطح اندورفین شما بالاتر باشد، احساس آرامش و سلامتی شما بیشتر می شود .  
جای تعجب نیست که پیاده روی، می تواند احساس خوبی به شما بدهد.<sup>۱۴</sup>

طبیعت، یکی از بزرگترین منابع شادی و نشاط است. طبیعت و زیبایی های

آن ، همواره الهام بخش بشر برای خلق آثار نو، آرامش روح و روان و مکانی

امن برای فرار از هیاهوی دنیای بیرونی و درونی او بوده و هست؛ از این رو،

زیبا است!

نتایج پژوهش پژوهشگران رفتارشناسی دانشگاه روتگرز در نیوجرسی

آمریکا، نشان می دهد، ارتباط با طبیعت و لذت بردن از مناظر زیبای آن

راهی ساده، اما مهم برای کسب آرامش و لطیف سازی روح و روان آدمی

است که در این بین، کاشتن گل و گیاه، یا دریافت هدایایی مانند گل

می تواند بیش از هر چیز شادی و طراوت را به انسان هدیه دهد.<sup>۷</sup>

گذراندن وقت در طبیعت و پیاده روی، ما را شادتر می کند و رضایت از

زندگی را بهبود می بخشد. مطالعات اخیر در مورد اثرات گذراندن وقت بیشتر

در طبیعت ثابت می کند که گذراندن مقدار مناسبی از طبیعت در هفته، به طور

قابل توجهی سلامت و رفاه را افزایش می دهد.<sup>۱۲</sup>

یکی از این مطالعات که شامل ۲۰،۰۰۰ نفر در انگلستان بود، نشان داد

که گذراندن دو ساعت در هفته (به صورت یک جا یا پراکنده) در میان

محیطهای طبیعی، تأثیر سودمندی بر رضایت کلی از زندگی داشته

است.<sup>۱۲</sup> دو سوم از کسانی که هر هفته دو ساعت یا بیشتر را در طبیعت می‌گذرانند، در مقایسه با حدود نیمی از کسانی که زمان کمی را در بیرون از خانه می‌گذرانند، از زندگی خود راضی بودند. این مزیت حتی اگر فقط بنشینید و از آرامش و سکوت در یک پارک، ساحل یا جنگل لذت ببرید، نیز اتفاق می‌افتد.<sup>۱۲</sup>

احساس شادی و سرزندگی در همه افراد و در هر سنی به سرعت و به خوبی نمایان می‌شود. افرادی که در منزل یا محیط کارشان گل و گیاه دارند چهار برابر دیگران آرام، مهربان، شاد و باگذشت ترند.<sup>۷</sup>

گل ، نشانه مشارکت و دوستی است؛ چرا که با هدیه دادن آن، لذت بردن از زیبایی را با یکدیگر تقسیم می‌کنیم. دکتر جونز می‌گوید: دریافتیم گل و گیاه نه تنها بر احساسات شخصی افراد، که روی رفتارهای برون‌ی و اجتماعی فرد نیز تاثیرگذار است. گل موجب برقراری رابطه ای صمیمی می‌شود و حضور آن، برقرار کردن ارتباط با خانواده و دوستان را افزایش می‌دهد.<sup>۷</sup>

راز شفا بخش بودن گل‌ها و تاثیر آن‌ها بر احساسات و حالات انسان، رنگ آن‌ها است. داشتن گلدان گلی در خانه یا در محیط کار، باغی حنایی را در ذهن تان تداعی می‌کند. تاثیر گل در حال حاضر در محل های کار، علمی ثابت

شده است. وجود گل و گیاه در خانه، در افزایش آرامش و سلامت روان انسان تأثیر به سزایی دارد.<sup>۷</sup>

✚ برای بسیاری از افراد گلدانی پر از گل‌های رنگارنگ و زیبا، حتی یک شاخه گل (مانند گل رز، ارکیده، مریم، یاس) می‌تواند در رسیدن به آرامش موثر باشد.<sup>۷</sup>

کاشتن گل و گیاه و به طور کلی نگاه کردن به گل، باعث برانگیخته شدن احساس شادی، آرامش و طراوت، مثبت اندیشی و دوری از غم و اندوه می‌شود.<sup>۷</sup>

✚ گل درمانی، می‌تواند فرد را از استرس، غم، ناامیدی، احساس گناه و سرزنش، شک و تردید، عدم اعتماد به نفس، بی‌حوصلگی، حسادت و بدبینی نجات دهد.<sup>۷</sup>

✚ این گل‌ها، کاملاً سالم و بدون عوارض بوده و در واقع یک معجزه الهی هستند که با خود، شعور الهی به همراه دارند. آنها می‌توانند افراد سختگیر و منتقد را به انسان‌هایی انعطاف‌پذیر و مهربان، انسان‌های خسته را به انسان‌های پرانرژی و افراد غمگین و مضطرب را به انسان‌هایی شاد و شجاع تبدیل کنند.<sup>۷</sup>

✚ افرادی که بیشتر در معرض محیط‌های طبیعی قرار می‌گیرند، نه تنها از نظر ذهنی سالم‌تر هستند، بلکه از کیفیت بالاتری از سلامت جسمی نیز برخوردارند. یک مثال قانع‌کننده در نیویورک با عنوان «ارزش یک درخت چقدر است» نوشته الکس هاپینسون منتشر شد که نشان داد بیمارانی که اتاق‌های بیمارستانی با نمای درختان، به جای دیوار آجری دریافت کرده‌اند، سریع‌تر بهبود یافته‌اند.<sup>۶</sup>

✚ بسیاری از روان پزشکان 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.<sup>۱</sup>

✚ شهر شلوغ، با آلودگی بیش از اندازه و تراکم وسایل نقلیه، مشکلات زیادی به بار می آورند.

شواهد فراوانی از تحقیقات وجود دارد که نشان می دهد گذراندن وقت در طبیعت، و به ویژه در میان درختان، تأثیر مثبت قابل توجهی بر سلامت جسمی و روانی و حال خوب ما دارد.<sup>۶</sup>

✚ گذراندن وقت در اطراف درختان و نگاه کردن به درختان، استرس را کاهش می دهد، فشار خون را پایین می آورد و خلق و خو را بهبود می بخشد. مطالعات متعدد نشان می دهد که هم ورزش در جنگل و هم صرفاً نشستن و نگاه کردن به درختان، فشار خون و همچنین هورمون های مرتبط با استرس، کورتیزول و آدرنالین را کاهش می دهد. نگاه کردن به تصاویر درختان نیز تأثیر مشابه، اما کمتر چشمگیر، دارد. مطالعاتی که همین فعالیت ها را در مناطق شهری و بدون گیاه بررسی کردند، هیچ کاهشی در اثر مرتبط با استرس نشان ندادند.

✚ اثرات خوب قدم زدن در طبیعت، 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 روحی ایجاد نکرده، و برعکس موجب تقویت فکری و جسمی برای مقابله با مشکل می گردد.<sup>۲</sup>

✚ طبیعت و پیاده روی استرس، اضطراب و افسردگی را کاهش می دهد. وقتی در طبیعت وقت می گذرانید، نشان داده شده است که سطح استرس کاهش می یابد. یکی از این مطالعات در دانشگاه چیا، نشان داد که گذراندن تنها ۱۵ دقیقه در یک محیط طبیعی، هورمون استرس کورتیزول را ۱۶ درصد کاهش

می‌دهد. آن‌ها خاطرنشان کردند که حواس ما برای گذراندن وقت در طبیعت تکامل یافته و سازگار شده‌اند، نه ترافیک و ساختمان‌های بلند مرتبه که می‌توانند باعث استرس شوند!<sup>۱۲</sup>

✚ در یک مطالعه در Mind، ۹۵ درصد از مصاحبه‌شوندگان گفتند که خلق و خوی آن‌ها پس از گذراندن وقت در فضای باز، بهبود یافته و از حالت افسرده، پراسترس و مضطرب به حالت آرام‌تر و متعادل‌تر تغییر یافته است.

چنانچه همزمان در زندگی احساس کردیم وضع جسمی یا روحی خوبی نداریم، به طبیعت پناه ببریم تا آرامش خود را باز یابیم. بالا رفتن میزان آمار و ارقام افسردگی در شهرهای بزرگ ارتباط مستقیمی را دور بودن انسان از طبیعت دارد.<sup>۱</sup>

✚ مطالعات زیادی ثابت می‌کنند که پیاده‌روی در طبیعت می‌تواند تأثیر قابل توجهی در مبارزه با علائم افسردگی داشته باشد، به طوری که برخی از پزشکان حتی آن را برای درمان افسردگی تجویز می‌کنند! پژوهشگران دانشگاه اسکس، دریافتند که ۹ نفر از ۱۰ بیمار مبتلا به افسردگی پس از پیاده‌روی در پارک، "عزت نفس بالاتری" احساس می‌کنند و تقریباً سه چهارم آن‌ها گزارش داده‌اند که احساس افسردگی کمتری دارند. اما هر کسی می‌تواند از اثرات مثبت و نشاط‌آور پیاده‌روی بهره‌مند شود. خودتان آن را امتحان کنید و فقط قبل و بعد از پیاده‌روی، خلق و خوی خود را ارزیابی کنید.<sup>۱۲</sup>

✚ اگر بتوانیم با شاخه‌ای گل یا گلدانی کوچک همواره بخشی از طبیعت را همراه خود داشته باشیم، طبیعت راهی آسان برای حفظ و افزایش سلامت روان، پیش روی ما گذاشته است.

✚ در تماس بودن با طبیعت می‌تواند هم برای درمان و هم برای یادگیری از طبیعت در مکان‌های مختلف باشد.

✚ در یک مقاله در نشریه بین‌المللی 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 می شوند.<sup>۱</sup>

✚ 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 روان پزشکان 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.

بالاترین میزان آمار و ارقام افسردگی در شهرهای بزرگ، ارتباط مستقیمی را از 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. گاهی مواقع حتی نگاه کوتاهی به طبیعت (کوهستان، جنگل، باغ)، فشار زندگی روزه مره را در وجود شما از بین می برد و نتایج شگرفی را پدید آورده است.

✚ وقتی گلی می خرید یا گیاه می کارید، یا حتی به فضای سرسبزی خیره می شوید احساس شادی و آرامش و طراوت می کنید، مثبت اندیش می شوید و غم و اندوه، از دل تان دور می شود.<sup>۷</sup>

✚ پژوهشگران و روان شناسان به این نتیجه رسیده اند: مردمی که در کنار دریاها، رودخانه ها و مناطق سرسبز و خوش آب و هوا زندگی می کنند نسبت به کسانی که در کویر و یا مناطق شلوغ و پر رفت و آمد شهری زندگی می کنند، دارای روانی آرام تر هستند.<sup>۱</sup>

✚ صداهای طبیعت، صداهایی شفا بخش هستند؛ پس بکوشید بر اساس برنامه ای منظم در زندگی روزه مره، زمانی را در طبیعت سپری کنید.

✚ زندگی در طبیعت، برای ذهن و جسم ما فواید بسیاری در پی دارد؛ در نتیجه آلودگی و عوامل فشار روحی را متوازن می کند. طبیعت، مرهم بسیار خوبی برای ذهن های دردمند است.

وقتی اعتماد به نفس بالایی داریم، ذهن ما در آرامش است و یکی از موثرترین راه ها برای آرام کردن ذهن، آشتی با طبیعت 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 می آساید و احساس خوشحالی و شادی فراوان، بر وجود مان حاکم است.

یکی از بهترین راه های ساده و سالم ایجاد آرامش و برطرف کردن استرس، کمک گرفتن از طبیعت است.

وقتی ما در احاطه طبیعت (گیاهان و کوهستان) قرار می گیریم، بسیار شادتر 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 کنید.

هوای پاک و تازه طبیعت، 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.

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.<sup>۳</sup>

تحقیقات اخیر در ژاپن نشان داده است که ایمنی بدن ما با بودن در فضای سبز قوی تر می شود.

اگر در محیط های شهری زندگی می کنید، اطلاعاتی درباره پارک های اطراف تان به دست آورید و در برنامه خود رفتن به پارک را به طور منظم بگنجانید. رفتن به پارک و نشستن در محیط طبیعی، آرامش خوبی را برای شما به همراه خواهد داشت؛ بنا براین، این کار را به عنوان یکی از اهداف خود قرار دهید.

✚ در یک روز کاری و پُر مشغله یا پس از انجام یک کار خسته کننده در یک روز تعطیل برای رفع کسالت، قدم زدن در طبیعت بهترین روش برای رفع خستگی و بهبود حال شما است.<sup>۲</sup>

✚ پس از یک پیاده روی خوب در طبیعت، احساس خوشحالی و نشاط بیشتری خواهید کرد.<sup>۲</sup>

✚ با پیاده روی و از جمله قدم زدن در طبیعت، حس خوبی در شما ایجاد می شود و احساس آرامش خاصی می کنید و دیدتان نسبت به دنیای پیرامون خود، بهتر می شود.<sup>۲</sup>

به طور کلی طبیعت در صلح و آرامش است؛ ما نیز بهتر است که اینگونه باشیم.

توصیه های مهم :

✚ با طبیعت شادابی، تازگی و شادبودن را تجربه کنید. وقتی را برای استراحت و گشت و گذار در طبیعت قرار دهید و از تفریح های ساده لذت ببرید، تا وجود و اعتماد به نفس خود را دو باره زنده کنید .

✚ خیابان های خلوت و سرسبز شهر، پارک ها، جاده های جنگلی، با قدم زنی پیاپی در اطراف حیاط محیط کار، مدرسه و دانشگاه، مکان های خوبی برای پیاده روی و لذت بردن از مناظر اطراف است.<sup>۲</sup>

✚ هر چند وقت یک بار به میان طبیعت بروید و در محیطی سبز و سرشار از آرامش قدم بزنید.

✚ دیدن مناظر کوهستان های زیبا و پوشیده از درختان جنگلی، آبشارهای زیبا و رودخانه ها به افراد، انبساط خاطر و شادی می بخشد و فرد، لبریز از شور و شغف می شود.

می توانید در خانه خود، گوشه ای از زیبایی طبیعت را ایجاد کنید. فضای سبز مختصر، جلوی خانه یا حیاط خلوت می تواند به باغچه ای کوچک یا قطعه ای سبزی کاری شده تبدیل شود.

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.<sup>۲</sup>

برنامه هفتگی خود را طوری تنظیم کنید که در طی هفته یک یا دو بار به دامن طبیعت پناه ببرید. چنانچه ممکن نیست، در پارک قدم بزنید. خواهید دید که این کار چه اثرات شگرفی بر احساس و روان شما دارد.

در شهرها، مناطق خوش منظره و پر درخت را برای قدم زدن انتخاب کنید.

به جای برداشتن دستگاه های صوتی پخش کننده و استفاده از هدفون، به صداهای دلنشین طبیعی که از آن دیدن می کنید، گوش کنید.

صداهایی که به اصوات طبیعی مشهورند به افراد، آرامش می بخشند. صداهایی نظیر آواز پرندگان، جویبار، آبشار، خش خش برگ ها و...؛ اما اگر

امکان رفتن به دامان طبیعت برای شما فراهم نیست، محیط زندگی خود را سبز و خرم کنید.

**در هنگام [قدم زدن در طبیعت] 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. (ص ۲۷۸)۴

برای پیاده روی های طولانی در طبیعت، ممکن است بخواهید مقداری آب، میان وعده های سالم، روپوش اضافی، کرم ضد آفتاب و کلاه آفتابی را در یک کوله پشتی کوچک ببرید.۱۳

**در اتاق کارتتان و در گوشه و کنار منزل، گلدان های سبز و طبیعی قرار دهید.** این گیاهان، محیط خانه را زیباتر و دوست داشتنی تر می کنند.

**بیرون بروید و یک چرخی بزنید!** بیرون رفتن از فضایی که زندگی می کنید و قدری پیاده روی در طبیعت و پارک، کوه نوردی یا دوچرخه سواری زیر نور آفتاب می تواند شما را از فشار عصبی خارج کرده و انرژی لازم برای شروع دوباره را به شما بدهد.

✚ 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.<sup>۵</sup>

✚ هر نوع فعالیت جسمانی، 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 شده و حتی کمک می کنند تا خواب بهتری داشته باشید.

✚ با کوه پیمایی و کوه نوردی، شادابی و شاد بودن 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.

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.<sup>۱</sup>

✚ کوشش کنید انجام برنامه کوه نوردی هفتگی را به صورت عادت انجام دهید.

✚ بهتر است برنامه هفتگی خود را طوری تنظیم کنید که بتوانید چند ساعتی بیرون از خانه به تماشای طبیعت و کوهستان بروید.

✚ با قدم زدن در گوشه ای آرام از طبیعت، آرامش و گستردگی اراده را باز یابید.

✚ بکوشید بر اساس بر نامه ای منظم در زندگی روزمره، زمانی را در طبیعت و از جمله کوه سپری 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.

✚ تمام خانواده را بیاورید با تمام خانواده کمی هوای تازه استنشاق کنید. رفتن به طبیعت نه تنها سرگرم کننده است، بلکه می تواند یک تجربه یادگیری برای کودکان و بزرگسالان نیز باشد. ایمن بمانید و مسیر پیاده روی ای را انتخاب کنید که پاهای کوچک را خسته نکند.<sup>۹</sup>

نگرانی ها و حواس پرتی های خود را پشت سر بگذارید و فواید سلامت روان ناشی از ارتباط با طبیعت را به شکلی عمیق تر احساس کنید.<sup>۹</sup>

✚ با مهربانی و حمایت از جانداران، گنجشک ها، کبوترها، گربه ها و حتی کلاغ های شهر، فضای طبیعی تری را بر شهر حاکم کنیم.

✚ از دستگاه تلفن همراه خود استفاده نکنید. منظور این است که بله، تلفن همراه خود را با خود ببرید زیرا اگر گم شوید یا اتفاقی بیفتد، به آن نیاز دارید و ما توصیه نمی کنیم که آن را با خود نبرید. اما آن را روی حالت بی صدا

تنظیم کنید و فقط در صورتی که نمی‌دانید کجا هستید یا آسیب دیده‌اید، آن را بردارید. اگر کسی به شما پیامک می‌دهد، یا اگر اعلان‌هایی در رسانه‌های اجتماعی دارید و غیره، توجه نکنید. اگر منتظر تماس کاری نیستید، آن را پنهان نگه دارید.<sup>۱۰</sup>

✚ خیابان‌های خلوت و سرسبز شهر، پارک‌ها، جاده‌های جنگلی، با قدم زنی پیاپی در اطراف حیاط محیط کار، مدرسه و دانشگاه، مکان‌های خوبی برای پیاده روی و لذت بردن از مناظر اطراف است.<sup>۱۶</sup>

سعی کنید به یک گُل شکوفا شده، جویباری که در امتداد یک مسیر جاری است، شاخه‌ای که به طرز عجیبی پیچ خورده است، پرتوهایی که یک قطعه زمین صاف را روشن می‌کنند، سوسکی که از درختی بالا می‌رود، اشکال جالب در سنگ‌ها و غیره توجه کنید. در هر پیاده‌روی، همیشه چیزی غیرمعمول پیدا می‌کنید که زیباست.<sup>۱۰</sup>

✚ هدفون خود را در کوله پشتی تان بگذارید. اگر قصد دویدن یا پیاده‌روی طولانی ندارید، اما قصد پیاده‌روی در اطراف خانه یا یک پیاده‌روی کوتاه را دارید، هدفون خود را در گوش خود قرار ندهید و به موسیقی طبیعت گوش دهید، مثلاً: صدای خش‌خش باد، صدای خُرد شدن شاخه‌های زیر پای تان،

صدای نهر، صدای خش خش برگ‌ها، و به تفاوت‌های این صداها توجه کنید .  
ناگهان متوجه می‌شوید که طبیعت، یک نت آرامش‌بخش دارد.<sup>۱۰</sup>

**✚ بگذارید ذهن تان آزاد باشد.** هنگام پیاده‌روی در طبیعت، با افکارتان در سر خود ن‌جنگید، بگذارید آزادانه جریان پیدا کنند، اما به آن‌ها توجه زیادی نکنید، فقط به آنچه فکر می‌کنید توجه کنید. در حال حاضر سعی نکنید برای آن‌ها پاسخی پیدا کنید، اکنون در حال استراحت هستید و سرتان نیز به استراحت نیاز دارد.<sup>۱۰</sup>

هنگام پیاده روی در طبیعت و جنگل آب آشامیدنی و تنقلات یا وسایل

بیک‌نیک همراه داشته باشید، اما لطفاً زباله‌ای را پشت سر نگذارید!<sup>۱۱</sup>

**✚ قبل از بازدید از جنگل، به آب و هوا نگاهی بیندازید** تا در صورت نیاز به همراه داشتن لباس ضد آب، چکمه یا چکمه‌های محافظ، از آن‌ها استفاده کنید. حتی در تابستان، جنگل‌ها می‌توانند مرطوب و گلی باشند.<sup>۱۱</sup>

**✚ در هنگام قدم زدن در جنگل ، یک جعبه کمک‌های اولیه، شامل چسب زخم، کرم ضد آفتاب و آنتی‌هیستامین، همراه داشته باشید.**

**✚ یک نقشه بردارید،** به خصوص اگر قصد پیاده‌روی طولانی در جنگل دارید.<sup>۱۱</sup>

✚ برای به حداقل رساندن مزاحمت برای حیات وحش در جنگل، به مسیرها  
، پای بند باشید.<sup>۱۱</sup>

✚ با تمیز کردن کفش‌های خود قبل و بعد از بازدید از جنگل، به جلوگیری از  
شیوع آفات و بیماری‌های درختان کمک کنید.<sup>۱۱</sup>  
✚ در مناطقی که دام وجود دارد، بیشتر مراقب باشید.<sup>۱۱</sup>

اگر گروهی در طبیعت و جنگل پیاده روی می‌کنید، در یک ردیف حرکت کنید.

۱۱

✚ اگر شب در جنگل پیاده روی می‌کنید، یک چراغ قوه با خود ببرید.<sup>۱۱</sup>

منابع :

۱- برای رسیدن به آرامش بیشتر، با طبیعت آشتی کنید! وحید عرفانی ،  
(vahiderfani.ir)

۲- آرامش بیشتر با پیاده روی بهتر، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

۳- سرزندگی و شادابی را در کوه و طبیعت پیدا کنید!، وحید عرفانی،  
(vahiderfani.ir)

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

۵- با ورزش به آرامش بیشتر برسید!، وحید  
عرفانی، (vahiderfani.ir)

**6-How A Walk Among the Trees Can Boost Your  
Well-Being, Ray Williams, Medium, 2021,**

(<https://raybwilliams.medium.com>)

۷- آرامش را در گلدانی پر از گل‌های رنگارنگ و زیبا، جست و جو کنید!،

وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

8- **Finding Peace of Mind with Nature**, Teacher Plus- A, 2024, (<https://teacherplus.org>)

9- **10 ways to walk in nature**, Parks Victori Parks Victoria, 2022, (<https://www.parks.vic.gov.au/>)

10- **Enjoy a walk in nature!**, medium, 2022, (<https://medium.com>)

11- **Walking**, Wood Land Trust, (<https://www.woodlandtrust.org.uk>)

12- **5 Reasons Why Walking & Being in Nature Is Good for Us and Makes Us Happier & Healthier (According to Science)**, Stuart Hodgson, 2024, (<https://hikingphotographer.uk>)

برای مطالعه بیشتر:

- **The Austin Research report: About the Benefits of Exercise**, 2001

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

- **Exercise (Physical Activity)**, American Heart Association, 2000

-Exercise for Healthy Living, the Resource Center,  
1996

- Paugh, Hamrick, Rosate: **Wellness**, Fourth Edition,  
MC Graw-will Companies, 2000

- **جاده سبز زندگی**، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
  - **فشارهای روحی قابل کنترل هستند**، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، سال سوم، شماره بیست و یکم، ۱۳۸۱ صفحه های ۲۴-۲۵
  - **کوه نوردی**، تالیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۷۴، انتشارات فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولین
  - **هنر شاد زیستن**، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین
  - **ورزش، جادوی سلامتی جسم و روان**، تالیف 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](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)

Telegram: **جاده سلامتی**

Telegram: **با کوه نوردان**