

برای افزایش سلامت روان ، از طبیعت و کوهستان کمک بگیرید! فواید شگفت انگیز کوه نوردی و قدم زدن در طبیعت، در تقویت و بهبود سلامت روان



- ✚ حضور در طبیعت می تواند خُلق و خُوی شما را تقویت کند و سلامت روان را بهبود بخشد . بر اساس مطالعه ای که توسط پژوهشگران دانشگاه استنفورد انجام شده است، گذراندن زمان با کیفیت در فضای آزاد [از جمله طبیعت و کوهستان]، استرس را کاهش می دهد، اضطراب را کاهش می دهد و می تواند منجر به کاهش خطر افسردگی شود.^{۱۲}
- ✚ دیدن مناظر، بُوها و احساساتِ طبیعت، فواید زیادی برای سلامتی دارد که حتی می تواند توسط پزشک تجویز شود.^{۱۲}
- ✚ کوه نوردی، یکی از لذت بخش ترین و پُر طرفدارترین شکل های طبیعت گردی و در عین حال ورزشی چالش برانگیز و پُر زحمت است که همزمان با لذتی وصف ناشدنی که از تماشای افق های باز به ما می دهد ، به حفظ و بهبود سلامت جسمی و روحی ما به بهترین شکل کمک می کند.^۱
- ✚ کوه نوردی و قدم زدن در طبیعت ، برای سلامتی سودمند هستند.^۱

✚ در کنار بهبود جنبه های مختلف سلامت جسمانی، پیاده روی و کوه نوردی، راه های عالی برای بهبود سلامت روان شما هستند.^{۱۱}

✚ مطالعات نشان داده اند که شرکت در فعالیت های بدنی گروهی در طبیعت، باعث کاهش افکار منفی و وسواسی درباره خود می شود که به افسردگی و اضطراب نسبت داده می شود.^{۱۱}

✚ ورزش در طبیعت، یک راه عالی برای افزایش اندورفین است که گیرنده های مرتبط با لذت را در مغز تحریک می کند و باعث می شود احساس خوبی داشته باشید و انرژی آزاد کنید که ممکن است در ایجاد اضطراب نقش داشته باشد.^{۱۱}

تحقیقات اخیر به طور روز افزون بر اهمیت و ضرورت فعالیت های جسمی و نرمشی برای سلامتی و شادابی جسم و روان تأکید فراوان می ورزند.

✚ اگر ورزش و از جمله کوه نوردی و کوه پیمایی به صورت کپسول درون شیشه به فروش برسد، بی گمان بیش از هر داروی دیگری تجویز و مصرف می گردید!^۲

✚ فعالیت ورزشی مناسب و تغذیه صحیح، به انسان نیرو می بخشد و باعث می شود که فکری روشن و رفتاری مثبت و شاد داشته باشیم و از زندگی خود با موفقیت و شادابی بیشتر استفاده کنیم.^۲

✚ کوهستان، راهی آسان برای حفظ و افزایش سلامت روان، پیش روی ما گذاشته است.

✚ ورزش در فضای باز [از جمله کوه نوردی و قدم زدن در دل طبیعت،] ارتباط مستقیمی با احساس مثبت و انرژی بیشتر و احساس تنش، خشم و افسردگی کمتر دارد.^۸

✚ غوطه ور شدن در طبیعت، باعث افزایش توجه، بهبود مهارت های حل مسئله می شود و به کوه نوردان اجازه می دهد دوباره با خود و دیگران ارتباط برقرار کنند. تحقیقات واضح است پیاده روی [و کوه نوردی] به

همان اندازه که برای سلامت جسمی شما مفید است برای سلامت روان شما نیز مفید است.^۱

تحقیقات به طور مداوم نشان می دهد که گذراندن وقت در خارج از منزل، به دور از شلوغی و شلوغی زندگی شهری، به داشتن ذهنی سالم کمک می کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۵ در دانشگاه استنفورد نشان داد که زمان صرف شده در طبیعت، بخشی از مغز مرتبط با بیماری های روانی را آرام می کند و تمایل ذهن شما را به سمت الگوهای فکری منفی کاهش می دهد.^۱

مجله "Environmental Science and Technology" نتایج مطالعه ای را منتشر کرد که نشان می دهد ورزش در فضای باز، ارتباط مستقیمی با احساسات مثبت و انرژی بیشتر و احساس کمتر تنش، عصبانیت و افسردگی دارد.^۱

با تحرک و فعالیت بدنی و به خصوص کوه پیمایی و قدم زدن در طبیعت، جسمی سالم و روحی شاد خواهیم داشت و مشکلات روزمره نیز کمتر می توانند بر جسم و روان ما غلبه گردند.^۱

ورزش، احساس آرامش و راحتی روح را افزایش داده و انسان را در مقابل فشارهای روحی و اضطراب مقاوم می کند.^۲

داشتن نوعی فعالیت جسمی منظم و مرتب، حتی ورزش آرام و ساده، نقش بسیار تعیین کننده ای در حفظ سلامت، نشاط و سرزندگی تان دارد.

عدم توجه به ورزش و سهل انگاری از انجام آن در زندگی روزانه خود، می تواند برای سلامت انسان زیان آور باشد. اگر بی تحرک باشیم و از ورزش غفلت بکنیم، کیفیت زندگی مان کاهش می یابد. پژوهشگران در دانشگاه ایالت کالیفرنیا، دریافته اند که تنها ده دقیقه قدم زدن برای افزایش انرژی، شادابی و نشاط و نیز ایجاد چشم انداز و دیدگاهی مثبت به مدت ۲ ساعت برای زندگی معمولی، کافی است.^۲

در کوه نوردی، هم جسم از آلودگی ها و ضعف پاک می شود، هم فکر برای مقابله با سختی های طبیعی و مواجهه با فراز و نشیب های زمین، آماده می گردد.^۲

ورزش، به خصوص ورزش های هوازی (مانند کوه نوردی، کوه پیمایی پیاده روی و قدم زدن در طبیعت)، که به طور منظم و مداوم انجام می گیرد، به کاهش اختلالات عصبی و عاطفی کمک می نماید و از بروز بسیاری از اختلالات و بیماری های روحی-روانی پیشگیری و مقابله کرده و بسیاری از عوارض آنها را درمان و یا کاهش می دهد؛ بنابراین ورزش یکی از جدیدترین رویکردها به درمان مشکلات روانی، به خصوص اضطراب و افسردگی است.^۲

تأثیر ورزش و از جمله کوه نوردی بر بیماری ها، بسیار چشمگیر است. آنچه در این رابطه بیش از هر چیز شایسته توجه است، این است که ما نمی توانیم کم تحرک باشیم و ورزش کافی انجام ندهیم و در عین حال سالم بمانیم.^۲

دکتر کاسترو بالا، از روان شناسان ساندياگوي کالیفرنیا، اختلالات روحی را به وسیله پیاده روی و دویدن با موفقیت درمان کرده است.^۵ براساس نظرات متخصصان سلامتی، هیچ دارویی مانند فعالیت های ورزشی وجود نخواهد داشت که تندرستی و شادابی انسان را تأمین کند.^۲

اکنون مردم، پذیرفته اند که نداشتن فعالیت ورزشی، برای جسم و روان زیان آور است؛ همچنین در تمام فصل ها که مردم در جستجوی هوای پاک و صاف و جای آرام هستند به کوه، روی می آورند و در طی راه پیمایی و گردش در کوه از فواید شگفت انگیز آن به بهترین شکل بهره مند می شوند.^۱

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!^۵

✚ کوه نوردی، هدیه ای با ارزش برای افزایش آرامش روحی است! با
طی مسافت و صعود آرام به کوه، در اثر ترشح هورمون‌ها و آنزیم‌ها، ذوق و
اشتیاق حرکت بیشتر شده، به اصطلاح بدن گرم گردیده و حرکت آسان‌تر
می‌شود.^۲

قدم زدن در میان گل‌ها، لاله‌ها و سبزه‌های خوش بو، مشاهده پرنده‌گان و
جانداران ظریف و زیبا و تماشای مناظر دیدنی و دست نخورده طبیعی،
باعث آرامش روح انسان می‌گردد. دانشمندان ژاپنی به این نتیجه
رسیده‌اند که احساس ما ناشی از دیدن خورشید، بوی عطر درختان و
شنیدن صدای آب می‌تواند تاثیری آرام بخش داشته باشد.^۲

✚ 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.^۲

✚ یکی از ورزش‌هایی که به دلیل همراهی اش با نشاط و شادی،
مورد توجه ویژه قرار دارد، کوه نوردی است.^۱

✚ کوه نوردی به افزایش شادابی و نشاط افراد کمک می‌کند. بر اساس
نظرات متخصصان سلامتی، هیچ دارویی مانند فعالیت‌های ورزشی وجود
نخواهد داشت که تندرستی و شادابی انسان را تامین می‌کند. یک برنامه
کوه نوردی مناسب برای خودمان انتخاب نماییم.^۳

✚ کوه، یکی از بزرگ‌ترین منابع شادی است. فعالیت ورزشی و از جمله کوه
پیمایی، برای دست‌یابی به بالاترین حد سلامتی، حیاتی است.
پژوهشگران معتقدند یکی از بهترین عواملی که می‌تواند جلوی

عدم تحرک و سُستی را بگیرد و نهال نشاط و شادمانی را در محیط پُر سر و صدای ماشین، درون دل انسان بکارد، ورزش است.^۲

کوه نوردی و قدم زدن در طبیعت، به شما انرژی می‌دهد تا احساس آرامش کنید و از سر زندگی و شادابی خود لذت ببرید.^۲

با کوه نوردی منظم و مرتب، شادی را چندین برابر کنیم! ورزش منظم و مرتب، مانند کوه پیمایی و قدم زدن در طبیعت، 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 بسازیم.^۲

کوه نوردی به افزایش شادابی و نشاط کمک می‌کند. بیشتر انسان‌ها، کوه نوردی را "ورزش اراده" می‌دانند. جایی که طبیعت به ما یاد می‌دهد که چگونه از موانع طبیعی عبور کرده و چگونه برای مشکلات گوناگون آنی و آینده، راه حل‌های خلاقانه بدست آورید. این قابلیت، در کوه و کوه نوردی و تداوم آن، در جسم و روح کوه نورد، تقویت می‌شود؛ به همین خاطر، کوه نوردان و افرادی که حتی به صورت تازه کار، کوه نوردی می‌کنند، معمولاً از روحیه شاداب و با اعتماد به نفس برخوردارند.^۲

کوه نوردان، 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 سُستی از جسم و روح می‌گردد.

حرکت دادن تمام اندام های بدن در هنگام ورزش و کوه نوردی،
حیات بخش بوده و به سلول های بدن ، نشاط و جان می دهد. چه خوب
است زمانی را برای این کار در نظر بگیریم.^۲

در هنگام کوه نوردی هورمون هایی مانند آندورفین ها و سروتونین در
خون افزایش یافته و با اثرات ضد درد خود، قادرند در فرد کوه نورد نشاط
و نیرو ایجاد کنند.

کوه نوردی منظم و مرتب، آندورفین ها را که باعث احساسات مثبت
درمانی می شود در خون وارد می شود. این ماده، خاصیت آرام بخشی دارد.
کوه نوردی های طولانی مدت و مداوم، موجب تحریک مغز برای تولید
هورمون هایی به نام آندورفین می شود و موجب قطع درد و ایجاد حالت
شادابی در افراد می گردند و به آنان کمک می کند تا خود را تنش های و
نگرانی ها و اضطراب ها رها سازد.

انجام کوه نوردی آرام و طولانی به طور منظم و مرتب در پایان هر هفته
می تواند در عرض چند هفته، حال شما را بسیار بهبود بخشد.

عبور از ارتفاعات و صعود از صخره ها به قله های مرتفع، دیواره های
سنگی و کوه های پُر برف و یخ، موجب خونسردی و مهارت و همچنین
نرمش و سرعت انجام در کارهای معمول زندگی می شود و از خمودگی
و افسردگی و پیری زودرس، جلوگیری می کند.^۲

فعالیت ورزشی؛ به ویژه [قدم زدن در دل طبیعت و کوه نوردی]، شیوه
فوق العاده موثری برای بر طرف کردن فشار روحی است. تحقیقات
ارتباط قوی میان فشار روحی و ورزش و از جمله پیاده روی را ثابت کرده
است. بدین گونه که ورزش موجب کاهش شدن پاسخ به فشار روحی، کاهش
دوره نقاهت پس از دریافت استرس و کم شدن آسیب پذیری فرد نسبت به
بیماری های ناشی از فشار روحی می شود. (ص ۱۷۶)^۹

پیاده روی [واز جمله قدم زدن در طبیعت]، بهترین و ارزان ترین راه برای
کنترل فشار روحی است.^۹

با کوه‌نوردی منظم و مرتب، تیشه به ریشه استرس بزنیم! ورزش کردن، یکی از روش‌هایی است که همه متخصصان و صاحب نظران، در مورد آن در خصوص کاهش استرس، هم عقیده هستند.

یکی از راه‌های موثر کاهش ناراحتی‌های روحی، کوه‌نوردی است. اگر از زندگی شهری خسته شده‌اید، کوه‌پیمایی به شما کمک می‌کند از همه آن سر و صداها و استرس‌های اطراف مان دور شویم و استراحتی کنیم.^۲

به طور کلی کوه‌پیمایی 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 کوه‌سپری کنیم.^۲

چنانچه کوه‌نوردی به طور منظم در درازمدت انجام شود و به صورت مداوم باشد، این امر در کاهش سطح هورمون کورتیزول یا کاهش استرس تاثیر چشم‌گیری دارد و باعث می‌شود نشانه‌های استرس در فرد کاهش یابد.^۴

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 بین‌المللی ایک تایمز (مورخ ۲۴ سپتامبر ۲۰۱۰) بیان شد که تحقیقات نشان می‌دهد صحنه‌های آرام‌بخش، از طریق ایجاد تغییراتی در جریان و گردش خون، موجب آرامش در مغز می‌شوند.^۴

به طور کلی ورزش کردن و از جمله کوه‌نوردی، باعث می‌شود که مغز هوشیاری خود را تقویت کند و بدین وسیله برای مواجهه با استرس (فشار روحی) کمک نماید.^۴

✚ 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.

✚ 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 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.

✚ فعالیت های ورزشی نظیر کوه نوردی، کوه پیمایی و سنگ نوردی ، باعث تقویت تمرکز فکر و افزایش دقت عمل می گردد.^۲

✚ کوه نوردی، به طور خاص، مستلزم آن است که شما به عنوان عضوی از یک تیم بر روی دستیابی به یک هدف تمرکز کنید.^{۱۱}

✚ تمرکز بر فعالیت های سازنده، مانند بالا رفتن از صخره یا عبور از یخچال برای رسیدن به قلّه کوه، عزت نفس و احساس ارزشمندی شما را بهبود می بخشد. همچنین مغز شما را مجبور به حل مشکلات می کند و چابکی ذهنی را بهبود می بخشد که همه اینها با عملکرد سالم تر مغز مرتبط است.^{۱۱}

✚ افزایش توانایی در برابر مشکلات و سختی‌ها، با کوه نوردی منظم! ورزش و از جمله کوه نوردی، باعث افزایش ظرفیت شخصیتی و شادابی ما شده و توانایی‌مان را در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی بیشتر می‌کند.^۲

✚ فعالیت‌های سخت‌گیرانه مانند کوه‌نوردی یا سنگ نوردی ما را تشویق می‌کند که به طبیعت و کوهستان برویم و بر روی روش‌های صعود خود تمرکز کنیم. انجام این کار، می‌تواند به حذف افکارمان از دفتر و مسئولیت‌های خودکمک کند و ذهن ما را درگیر و متمرکز نگه دارد.^۶

فعالیت‌های ورزشی و از جمله کوه نوردی، موجب احساس اعتماد به نفس، احساس قدرت و تقویت اراده می‌شود.^۲

✚ انجام کوه نوردی منظم و مرتب، یک راه عالی برای ایجاد اراده است.^۷ هنگام کوه نوردی مجبور می‌شویم با مشکلاتی رو در رو روبرو شویم، که قدرت و اراده ما را آزمایش می‌کند، به خصوص زمانی که ساعت‌ها در حال صعود هستیم و فقط می‌خواهیم تسلیم شویم. آن وقت است که متوجه می‌شویم اراده‌های مان چقدر قوی هستند.^۷

✚ کوه نوردی، باعث ایجاد انگیزه و میل به زندگی، تقویت اعتماد به نفس و در کل خوش‌بینی نسبت به آینده در انسان می‌شود. تحقیقات نشان داده است افرادی که فعالیت ورزشی مانند کوه نوردی و کوه پیمایی را به طور منظم و مرتب انجام می‌دهند، دارای احساس خشنودی بیشتر، اعتماد به نفس و برداشت بهتری از خویش هستند.^۲ وقتی اعتماد به نفس بالایی داریم، ذهن ما در آرامش است.^۵

کوه نوردی، به ما یاد می‌دهد که برای مقابله با سختی‌ها و فراز و نشیب‌های زندگی، همیشه یک راه حل وجود ندارد و استقامت و صبری و اراده، رمز موفقیت در کوه پُرسنگلاخ زندگی انسان‌های بزرگ است.^۲

✚ کوه نوردی صبر، تمرین و قدرت پشکار را به ما می آموزد، حتی زمانی که باموانعی رو به رو می شویم که ممکن است ما را از تکمیل دوره منصرف کند. کوه نوردان می دانند که باید مسیرهای خود را گام به گام طی کنند تا به اهداف خود برسند.^۶

✚ یکی از رازهای داشتن حافظه قوی، ورزش کردن است. ورزش کنید تا ذهنی سالم داشته باشید.^۹

✚ ورزش کردن، [از جمله پیاده روی در طبیعت و کوه نوردی منظم و مرتب،] باعث تقویت حافظه تان می شود. پزشکان بر این عقیده اند که ورزش، گردش خون را در مغز بالا می برد. حتماً لازم نیست که دوندۀ دوی ماراتن باشید تا حافظه تان تقویت شود. (ص ۱۷۴)^۹

✚ پژوهشگران نشان داده اند ورزش، قدرت درک مغز را افزایش می دهد و کمک می کند تا از تأثیر افزایش سن در کاهش حافظه کاسته شود و حتی ممکن است از زوال عقل و آلزایمر پیشگیری کند.^۹

✚ اگر می خواهید حافظه شما تقویت شود، [کوه نوردی و] پیاده روی منظم و مرتب انجام دهید. زنان و مردانی که به طور مرتب پیاده روی می نمایند بسیار کمتر دچار فراموشی می شوند. مطالعات نشان می دهند که یکی از بهترین راه ها برای بهتر شدن حافظه، فعالیت جسمانی و از جمله پیاده روی است. پژوهشگران دریافتند پیاده روی در پارک ها و فضاهای سبز، بر خلاف مناطق شلوغ حافظه و ذهن را تقویت می کند. (ص ۱۷۳)^۹

✚ ورزش افراد پُرحوصله و بُردبار است. افرادی که صبور نیستند و زود احساس خستگی و ناامیدی می کنند، باکوه نوردی توانند به این نقاط ضعف جسمی و روحی غلبه کنند.^۲

✚ ورزش کردن، به خصوص ورزش کردن به طور منظم و مرتب [مانند پیاده روی در طبیعت و کوه نوردی]، یکی از راه های پیشگیری و درمان طبیعی اضطراب است. فعالیت ورزشی و پیاده روی در کاهش اضطراب موثر است. این واقعیتی است که فعالیت بدنی استرس عاطفی و اضطراب را به طور موثر کاهش می دهد و بسیاری از پیامدهای ناخوش آیند را خنثی می کند و به شما کمک می کند از عهده فشار روحی و اضطراب بر آید و از تبدیل آن به یک مسئله مزمن جلوگیری کنید. (ص ۱۸۷)^۹

✚ ورزش هایی مانند کوه نوردی، دویدن آرام، شنا، انجام حرکات و نرمش های بدنی باعث افزایش آرامش می شوند و در جلوگیری از بروز اضطراب بسیار مفیدند. (ص ۱۹۲)^۹

✚ افسردگی کمتر با کوه نوردی بیشتر! افسردگی، نوعی غم و اندوه و کاهش بیش از اندازه سطح شادمانی است که آن را با احساساتی شدید مانند، ناامیدی، اندوه و پوچی شناسایی می کنند. افسردگی می تواند برای هر کسی به وجود آید. یکی از راه های از بین بردن افسردگی پیشگیری از بروز آن ، فعالیت ورزشی و حرکات درمانی است. فعالیت های ورزشی برای دست یابی به بالاترین حد سلامتی حیاتی است.^۵

کوه نوردی و قدم زدن در طبیعت، افسردگی را از بین می برد. تاثیر ورزش و از جمله کوه نوردی بر بیماری ها، به ویژه افسردگی بسیار چشم گیر است.^۵

✚ کوه نوردی، در کاهش اضطراب و افسردگی نقش به سزایی دارد.^۵ امروزه ثابت شده است که ورزش و فعالیت بدنی، موجب پیشگیری و کاهش اضطراب و افسردگی و حتی تغییرات شخصیتی، به صورت دیدی مثبت تر نسبت به زندگی می باشد.^۲

✚ انجام کوه نوردی آرام و طولانی به طور منظم و مرتب در پایان هر هفته می تواند در مدت چند هفته حال ما را بسیار بهبود بخشد. آزمایش های متعدد روان پزشکی نشان داده است کسانی که فعالیت های ورزشی منظم و مرتب مانند پیاده روی ، کوه نوردی، دویدن آرام ، انجام می دهند کمتر به افسردگی دچار می شوند.^۴

✚ ورزش های هوازی 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.^۴

✚ به طور کلی فعالیت بدنی منظم و پیوسته، قوی ترین عاملی طبیعی است که می تواند در پیشگیری از بروز افسردگی موثر باشد. تحقیقات فراوان در طی سال ها تاثیرات مثبت روانی ورزشی را ثابت کرده اند.^۵

✚ هنگامی که فرد فعالیت های کوه نوردی و سنگ نوردی را با پشتکار و علاقه انجام می دهند، این امر موجب رهایی او از احساس ناکامی و دلسردی می شود.^۵

✚ یکی از مهم ترین عوامل موثر که در از بین بردن افسردگی نقش مفید دارد، ورزش است. به عبارت دیگر ورزش و به ویژه پیاده روی [در طبیعت و کوه نوردی،] در کاهش اضطراب و افسردگی نقش به سزایی دارد. فعالیت های ورزشی منظم و مرتب قوی، ترین عامل طبیعی است که می تواند افسردگی را برطرف سازد.(صص ۱۶۶-۱۶۵)^۹

فعالیت ورزشی و از جمله کوه نوردی را با زندگی خودگروه بزنیم تا قادر شویم از فواید آرامش، لذت فراوان ببرید.^۵

✚ تحقیقات فراوانی در طی سال ها ، تاثیرات مثبت روانی پیاده روی را ثابت کرده اند؛ به همین دلیل روان پزشکان و روان شناسان انتخاب یک برنامه ورزشی منظم و مرتب را به بیماران مبتلا به افسردگی، حتی چنانچه این برنامه شامل یک پیاده روی روزانه باشد، توصیه می کنند.^۹

مطالعات انجام شده در افراد میانسال نشان داده است که اشخاصی 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.^۵ به طور کلی ورزش می تواند سطح شادمانی را افزایش دهد و از بروز افسردگی و گوشه گیری جلوگیری می کند و بسیاری از ناراحتی ها و غم ها را مرتفع سازد. پس از یک پیاده روی [کوه نوردی] خوب، احساس خوشحالی و نشاط بیشتری خواهید کرد. روان پزشکان دیاگوی کالیفرنیا، پیاده روی و دویدن نرم را به عنوان یکی از راه های درمانی برای بیمارانی که به افسردگی بالینی مبتلا هستند، می دانند و درانتخاب این مورد، به نتایج مفیدی دست یافته اند. (صص ۱۶۹-۱۶۸)^۹

با کوه نوردی و قدم زدن در طبیعت به طور منظم و مرتب، خواب راحت و عمیق را برای خود به دست آوریم. خواب خوب و سالم، هم مانند تغذیه و ورزش، برای سلامت بدن و احساس حال خوب داشتن ما اهمیت دارد. در حدود یک سوم زندگی انسان در خواب می گذرد.^۵ ورزش هایی مانند پیاده روی، کوه پیمایی، دویدن آرام و شناکردن می توانند کمک کننده در داشتن خواب آرام باشد.^۳

نه فقط افراد سالم از برنامه های ورزشی منظم سود می برند، بلکه روان شناسان دریافته اند تمرین های ورزشی مانند پیاده روی، کوه نوردی، دویدن منظم و مرتب در درمان افرادی که به نوعی بیماری فکری و مشکل خواب دارند، مفید است. شاید قدیمی ترین دستور برای خوب خوابیدن، ورزش کردن باشد.^۵

توصیه های مهم :

با کوه پیمایی و کوه نوردی منظم و مرتب، شادابی، تازگی 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.

✚ بارفتن به کوه، از قضای زیبای آن لذت ببرید. با 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 کوه نوردی هفتگی را به صورت عادت انجام دهید.

✚ اطلاعاتی درباره کوه های اطراف تان به دست آورید و در برنامه خود، رفتن به آن محل ها را در نظر بگیرید.

✚ کوشش کنید انجام برنامه [پیاده روی] و کوه نوردی هفتگی را به صورت عادت انجام دهید.^۳

✚ 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.

هر وقت فرصت داشتید کوه نوردی کنید.

✚ سعی نکنید در هنگام [کوه نوردی و پیاده روی در طبیعت] با دهان نفس بکشید؛ البته برای خارج کردن سریع تر هوا می توانید از دهان استفاده کنید، اما برای کشیدن آن اصلاً از دهان استفاده نکنید؛ به کارگیری دهان برای عمل

دم، باعث می شود تا هوا به حجم نا مشخص (زیاد) وارد بدن گردد. بدون این که فیلتر شود.^{۱۰}

منابع :

- ۱- راهنمای سلامتی در کوه نوردی، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- ۲- سرزندگی و شادابی را در کوه و طبیعت پیدا کنید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- ۳- سلامتی، شادابی و نشاط بیشتر با کوه نوردی، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- ۴- با کوه نوردی تیشه به ریشه استرس بزنید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- ۵- سلامتی بیشتر قلب، با کوه نوردی منظم و مرتب، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

6-Survival Tips for Living in the Mountains,
Medium, (<https://medium.com>)

7-What Are the 8 Benefits of Mountaineering?,
Discover Altai, 2023 ,
(<https://www.discoveraltai.com>)

8-Mind & Body: What Hiking Does for Your Mental and Physical Health, Washington Trails Association, 2025, (<https://www.wta.org>)

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

راشدین

۱۰- اهمیت ورزش در سلامت ریه ها، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

11-Top Health Benefits of Hiking and Mountain Climbing, Expedreview, 2025,
(<https://www.expedreview.com>)

12-Benefits of Hiking, U.S. Department of the Interior, (<https://www.nps.gov>)

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 ۲۵-۲۴

کوه نوردی، تألیف 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، تألیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات به آفرین



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

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir