

به دل طبیعت بروید!

فواید شگفت انگیز طبیعت گردی در افزایش سلامتی جسم و روان



تصور کنید همین الان در جنگل قدم می‌زنید. زمین و برگ‌ها را زیر

پاهای تان حس می‌کنید، صدای شکستن شاخه‌ها را. به آواز پرندگان

گوش می‌دهید و از میان شکاف‌های سایبان، به آسمان بالا نگاه می‌کنید و

متوجه می‌شوید که چگونه نور از نقطه‌ای، کمی دورتر در امتداد مسیر

عبور می‌کند. نفس عمیق می‌کشید. عطرهای متمایز جنگل، را استشمام

می‌کنید: خزه، شیره، خاک و چوب. همه اینها را به درون خود می‌کشید.^{۳۱}

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.^{۱۹}

+ به طور کلی طبیعت در صلح و آرامش است؛ ما نیز بهتر است که اینگونه باشیم.^{۲۰}

+ 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.^{۲۵}

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.^{۲۰}

+ طبیعت، مدت ها است که به عنوان یک اثر آرامش بخش و جوان کننده بر ذهن و بدن شناخته شده است. با این حال، با زندگی پرمشغله ای که داریم، گاهی اوقات پیدا کردن وقت برای بیرون رفتن و گشت و گذار در فضای باز، می تواند دشوار باشد.^{۳۱}

+ خوشبختانه، چیزی به سادگی پیاده روی در طبیعت می تواند فواید زیادی برای سلامت کلی ما داشته باشد.^{۳۱}

+ در یک روز کاری و پرمشغله 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.^{۲۵}

+ پیاده روی در طبیعت، روشی ساده، اما قدرتمند برای بهبود سلامت جسمی، عاطفی و روانی شما است و نشان داده شده است که فواید

سلامتی گسترده‌ای از جمله کاهش استرس و اضطراب، بهبود خلق و خو و افزایش سلامت کلی دارد. همچنین می‌تواند به کاهش فشار خون و بهبود آمادگی قلبی عروقی کمک کند. علاوه بر این، قرار گرفتن در معرض طبیعت با بهبود عملکرد شناختی و خلاقیت مرتبط بوده است.^{۳۱}

✚ گذراندن وقت در طبیعت می‌تواند به شما کمک کند تا فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید که برای حفظ وزن سالم و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مهم است.^{۳۱}

هوای پاک و تازه طبیعت، صدای جریان آب جویبار و آسمان آبی شفاف، همگی عناصر احیا کننده‌ای هستند که می‌توانند اعجاز شان را بر ذهن خسته‌ای به نمایش گذارند.^{۲۰}

✚ پس از یک پیاده روی خوب در طبیعت، احساس خوشحالی و نشاط بیشتری خواهید کرد.^{۲۵}

✚ وقتی ما در احاطه طبیعت (گیاهان و کوهستان) قرار می‌گیریم، بسیار شادتر هستیم؛ از این روست که بیشتر مردم در تعطیلات به مناطق کوهستانی یا کنار دریا می‌روند تا استراحت کنند، بیاسایند و سرحال شوند. از خدا به خاطر همه نعمت‌هایش سپاسگزاری کنید.^{۲۰}

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!^{۲۰}

طبیعت، پتانسیل القای آرامش و حس تندرستی را دارد که می تواند برای انسان دگرگون کننده باشد. جای تعجب نیست که ما اغلب به دنبال فرار به کوهها، سواحل و سایر مکان های زیبا هستیم تا با وسعت و زیبایی مناظر، خَشِ خَشِ مُلایمِ برگ ها و جریان ریتمیک نهرها، ارتباط برقرار کنیم.^{۱۹}

طبیعت، یکی از بزرگترین منابع شادی و نشاط است.^{۲۰}

صداهای طبیعت، صداهایی شفا بخش هستند؛ پس بکوشید بر اساس برنامه ای منظم در زندگی روزه مره، زمانی را در طبیعت سپری کنید.^{۲۰}

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.^{۲۳}

در تماس بودن با طبیعت می تواند هم برای درمان و هم برای یادگیری از طبیعت در مکان های مختلف باشد.^{۲۰}

پیاده روی در جنگل، ساده ترین راه برای لذت بردن از فضای باز و نزدیک تر شدن به طبیعت است.^{۲۰}

سلامتی، مهم ترین سرمایه زندگی هرانسان می باشد. حرکت و تلاش جزیی از زندگی انسان است و باعث رشد و سلامتی او می شود؛ از این رو، انسان به حرکت نیاز دارد. نداشتن حرکت موجب رشد نکردن، کاهش آرامش، رفتار نادرست و ازدست دادن شورونشاط زندگی می شود.^۱

بیشتر مردم در هنگام انجام کارهای روزانه خود خیلی کم به فعالیت های ورزشی مورد نیاز و حتی پیاده روی می پردازند؛ همچنین برخی از افراد در اوقات فراغت هم ورزش نمی کنند!^۵

پیاده روی در طبیعت ، یکی از بهترین راهها برای بهبود سلامت و تندرستی

شما است که فواید جسمی و روانی زیادی دارد.^{۱۵}

اکنون مردم، پذیرفته اند که نداشتن فعالیت ورزشی، برای جسم و روان زیان آور است؛ همچنین در تمام فصلها 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 طبیعت از فواید شگفت انگیز آن به بهترین شکل بهره مند می شوند.^۲

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.^{۱۶}

شهر شلوغ، با آلودگی بیش از اندازه و تراکم وسایل نقلیه، مشکلات زیادی به بار می آورند.^{۲۰}

مسمومیت ناشی از هوای آلوده شهر با تنفس عمیق هوای طبیعت و کوهستان، از خون زایل می شود و تمام سلولهای بدن با جریان سریع

خون پر اکسیژن، شسته و شاداب شده به علاوه موجب رفع بی حالی و سُستی از جسم و روح می‌گردد.^۳

✚ زندگی در طبیعت، برای ذهن و جسم ما فواید بسیاری در پی دارد؛ در نتیجه آلودگی و عوامل فشار روحی را متوازن می‌کند. طبیعت، مَرهم بسیار خوبی برای ذهن های دَردمند است.^{۲۰}

✚ 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.^{۱۶}

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 رُوح انسان می‌گردد.^۳

✚ طبیعت و کوه ها، اکوسیستم (مجموعه ای از موجودات زنده مانند گیاهان، حیوانات و میکروب‌ها در مقابل با اجزا غیر زنده محیط مانند هوا، آب و خاک است که با یکدیگر بر هم اثر دارند.) شکننده ای هستند که باید با احترام با آن‌ها رفتار کرد. مراقب تأثیر اعمال مان بر محیط طبیعت و کوهستان باشد.^۲

✚ پیاده روی به مدت ۳۰ دقیقه در روز یا بیشتر در روزهای هفته، [به ویژه در طبیعت] یک راه عالی برای بهبود یا حفظ سلامت کلی شما است. اگر نمی

توانید ۳۰ دقیقه در روز را مدیریت کنید، به یاد داشته باشید که حتی پیاده روی کوتاه مدت، بیشتر می تواند مفید باشد.^۸

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.^{۲۰}

حضور در طبیعت، بالاترین درجه اعتبار را برای آرامش روان انسان دارد؛

اما با توجه به شرایط زندگی کنونی می توان از گل ها و گیاهان، در خانه و محل کار استفاده کرد.^{۲۱}

قدم زدن در طبیعت، به ما انرژی می دهد تا احساس آرامش کنید و از سر زندگی و شادابی خود لذت ببرید.^۳

زندگی و کار در محاصره هزاران نفر و محیط های بسته، منابع ذهنی شما را که برای توجه، حیاتی هستند، تخلیه می کند؛ در مقابل، تماشای منظم درختان، پارک ها و فضاهای سبز، به ایجاد ذهنی آرام تر و فعال تر کمک می کند.^{۲۳}

مقاله نیویورک تایمز با عنوان «چگونه طبیعت مغز را تغییر می دهد» نوشته گرتچن رینولدز، نشان داد افرادی که در شهرها زندگی می کنند، زمان بیشتری را صرف «فکر کردن» می کنند، اصطلاحی که به معنای نشخوار افکار در ذهن در مورد مشکلات خود و زندگی تان، است. این مطالعه، افرادی را که در محیط های شهری با تراکم بالا زندگی می کردند، با افرادی که بیشتر در معرض فضای سبز و درختان بودند، مقایسه کرد.^{۲۳}

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.^{۲۴}

افرادى 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.^{۲۳}

گردش در 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.^{۲۳}

نتایج پژوهش پژوهشگران رفتارشناسی دانشگاه روتگرز در نیوجرسی آمریکا، نشان می‌دهد، 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 می‌تواند بیش از هر چیز شادی و طراوت را به انسان هدیه دهد.^{۲۱}

گذراندن وقت در طبیعت و پیاده‌روی، ما را شادتر می‌کند و رضایت از زندگی را بهبود می‌بخشد. مطالعات اخیر در مورد اثرات گذراندن وقت بیشتر

در طبیعت ثابت می‌کند که گذراندن مقدار مناسبی از طبیعت در هفته، به طور قابل توجهی سلامت و رفاه را افزایش می‌دهد.^{۱۵}

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.^{۱۵}

دو سوم از کسانی که هر هفته دو ساعت یا بیشتر را در طبیعت می‌گذراندند، در مقایسه با حدود نیمی از کسانی که زمان کمی را در بیرون از خانه می‌گذراندند، 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.^{۱۵}

گذراندن وقت در اطراف درختان و نگاه کردن به درختان، استرس را کاهش می‌دهد، فشار خون را پایین می‌آورد و خلق و خُو را بهبود می‌بخشد.^{۲۰}

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، اشتباه‌های کمتری مرتکب شدند و در پاسخ به وظایف محوله، ثبات بیشتری داشتند.^{۲۳}

✚ گذراندن وقت در طبیعت می‌تواند به بهبود خلق و خو، احساس شادی و رضایت کلی شما کمک کند. این موضوع حتی در محیط‌های شهری، مانند یک پارک محلی یا در یک محیط روستایی‌تر نیز صادق است. بودن در طبیعت می‌تواند به طرق مختلف حال عمومی شما را بهبود بخشد.^{۳۰}

✚ یک متآنالیز بر اساس داده‌های بیش از ۸۵۰۰ نفر نشان داد که افرادی که ارتباط منظمی با طبیعت گزارش کرده‌اند، در مقایسه با افرادی که ارتباط منظمی نداشته‌اند، رضایت بیشتری از زندگی و خلق و خوی مثبت‌تری را نیز گزارش کرده‌اند. اگر می‌خواهید حال و هوای خود را بهتر کنید، چند بار در هفته پیاده‌روی در طبیعت را در نظر بگیرید.^{۳۰}

✚ تعامل با طبیعت، فواید شناختی دارد، مانند کمک به بهبود تمرکز. یک بررسی سیستماتیک از ارتباط بین دنیای طبیعی و عملکرد شناختی نشان داد که فقط دیدن فضاهاى سبز می‌تواند توجه، رشد کلی شناختی، حافظه کاری و کاهش نقص توجه را بهبود بخشد.^{۳۰}

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 چهاربرابر دیگران آرام، مهربان، شاد و باگذشت ترند.^{۲۱}

✚ اثرات خوب قدم زدن در طبیعت، هدیهٔ باارزشی در درمان بیماری‌ها و آرامش روحی انسان است. تجویز ورزش و پیاده‌روی، به عنوان یک عامل درمانی طبیعی هیچگونه عارضه منفی و زیان‌آور در بیماران روحی ایجاد نکرده، و برعکس موجب تقویت فکری و جسمی برای مقابله با مشکل می‌گردد.^{۲۵}

✚ 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.^{۲۴}

✚ آیا تا به حال روز را در فضای باز گذرانده‌اید و بعداً بهترین خواب زندگی خود را داشته‌اید؟ تحقیقات این تجربه را تأیید می کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۵ نشان داد که افراد مسنی که به محیط طبیعی دسترسی دارند، خواب بهتری را گزارش می دهند. شرکت کنندگانی که بدترین خواب را در ماه گذشته گزارش کردند، کسانی بودند که دسترسی کمتری به فضای سبز داشتند.^{۳۰}

✚ گل و گیاه، به ویژه دریافت حتی یک شاخه گل، یا یک گلدان کوچک گل، به سرعت می تواند روحیه شخص را تغییر دهد و او را شاد و هیجان زده

کند.^{۲۱}

اگر گاهی اوقات خواب آرام تری می خواهید، پیاده روی در طبیعت ممکن است به شما در رسیدن به استراحت مورد نیازتان کمک کند.^{۳۰}

✚ 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.^{۲۱}

✚ گل، نشانه مشارکت و دوستی است؛ چرا که با هدیه دادن آن، لذت بردن

از زیبایی را با یکدیگر تقسیم می کنیم. دکتر جونز می گوید: دریافتیم گل و

گیاه نه تنها بر احساسات شخصی افراد، که روی رفتارهای برونی و اجتماعی فرد

نیز تاثیرگذار است.^{۲۱}

✚ گل، موجب برقراری رابطه ای صمیمی می شود و حضور آن، برقرار کردن

ارتباط با خانواده و دوستان را افزایش می دهد.^{۲۱}

✚ راز شفا بخش بودن گل ها و تأثیر آن ها بر احساسات و حالات انسان،

رنگ آن ها است.^{۲۱}

✚ داشتن گلدان گلی در خانه یا در محیط کار، باغی حنایی را در ذهن تان

تداعی می کند.^{۲۱}

✚ 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.^{۲۱}

برای بسیاری از افراد گلدانی پر از گل های رنگارنگ و زیبا، حتی یک شاخه

گل (مانند گل رز، ارکیده، مریم، یاس) می تواند در رسیدن به آرامش موثر

باشد.^{۲۱}

✚ 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

می شود.^{۲۱}

✚ اگر بتوانیم با شاخه ای 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.^{۲۰}

✚ گل درمانی، می تواند فرد را از استرس، غم، ناامیدی، احساس گناه و سرزنش، شک و تردید، عدم اعتماد به نفس، بی حوصلگی، حسادت و بدبینی نجات دهد.^{۲۱}

✚ این گل ها، کاملاً سالم و بدون عوارض بوده و در واقع یک معجزه الهی هستند که با خود، شعور الهی به همراه دارند. آنها می توانند افراد سختگیر و منتقد را به انسان هایی انعطاف پذیر و مهربان، انسان های خسته را به انسان های پرانرژی و افراد غمگین و مضطرب را به انسان هایی شاد و شجاع تبدیل کنند.^{۲۱}

✚ وجود گل ها در طبیعت، می تواند تاثیراتی موثر بر شادی و رضایت مندی شما از زندگی و روابط اجتماعی تان داشته باشد.^{۲۱}

✚ 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 می تواند 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.^{۱۵}

✚ یک مطالعه دانشگاه ایالتی کالیفرنیا در لانگ بیچ، نشان داد که هرچه افراد در طول روز قدم های بیشتری بردارند، خلق و خوی آن ها بهتر می شود.^{۱۵}

[ورزش و گردش در طبیعت] احساس آرامش و راحتی روح را افزایش داده و انسان را در مقابل فشارهای روحی و اضطراب مقاوم می‌کند.^۳

با طی مسافت و [قدم زدن] در طبیعت در اثر ترشح هورمون‌ها و آنزیم‌ها، ذوق و اشتیاق حرکت بیشتر شده، به اصطلاح بدن گرم گردیده و حرکت آسان‌تر می‌شود. 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.^۷

تحقیقات نشان داده است که یک پیاده روی سریع ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ای می‌تواند همان اثر آرام بخش یک آرام بخش خفیف، را داشته باشد.^۹

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.^۵

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 ساده تر، هر چه سطح اندورفین شما بالاتر باشد، احساس آرامش و سلامتی شما بیشتر می‌شود. جای تعجب نیست که پیاده روی، می‌تواند احساس خوبی به شما بدهد.^۹

پیاده روی در طبیعت، از قلب سالم پشتیبانی می‌کند. پیاده روی، می‌تواند به سلامت قلب کمک کند. پیاده روی در طبیعت ممکن است یک مزیت اضافی

داشته باشد. ^{۳۰}

تحقیقات نشان می دهد افرادی که در دهه پنجاه و شصت خود به طور منظم ورزش می کنند نسبت به همتایان خود که پیاده روی نمی کنند ۳۵ درصد کمتر در معرض خطر مرگ در هشت سال آینده هستند . این عدد برای افرادی که دارای بیماری های زمینه ای هستند تا ۴۵ درصد کمتر است.^۵

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.^{۲۴}

پیاده روی در طبیعت ، می تواند سیستم ایمنی را تقویت کند . گذراندن وقت برای پیاده روی در طبیعت، می تواند از طریق مسیرهای مختلف به حمایت از سلامت سیستم ایمنی کمک کند.^{۳۰}

تحقیقات اخیر در ژاپن نشان داده است که ایمنی بدن ما با بودن در فضای سبز قوی تر می شود.^{۲۰}

مطالعه ای که توسط کالج علوم کشاورزی، مصرف کننده و محیط زیست دانشگاه ایلینوی انجام شد، نشان داد افرادی که به مدت ۳۰ دقیقه در جنگل پیاده روی می کنند، افزایش گلبول های سفید خون را تجربه می کنند که برای مبارزه با عفونت ها مهم هستند.^{۳۱}

خواب بهتر، کاهش استرس و ورزش بدنی، همگی ممکن است در تقویت سیستم ایمنی نقش داشته باشند.^{۳۰}

یک تجزیه و تحلیل در سال ۲۰۱۵ صدها مطالعه در مورد تأثیر طبیعت و سلامت را ارزیابی کرد. پژوهشگران دریافتند که تنها ۳۰ دقیقه پیاده روی در جنگل، منجر به افزایش قابل توجه گلبول های سفید خون می شود که برای عملکرد سیستم ایمنی مهم است.^{۳۰}

✚ انجام فعالیت های ورزشی، به ویژه پیاده روی منظم و مرتب در طول هفته موجب تقویت قلب و عامل بازدارنده و ابتلای انسان به بیماری های قلبی است. (ص ۲۲)^۵

✚ پیاده روی، یک راه بسیار ساده برای حفظ یا بهبود سلامت قلب و عروق است. شما به هیچ مهارت یا تجهیزات خاصی نیاز ندارید. این یکی از ایمن ترین راهها برای فعال بودن است و فواید روحی و جسمی بیشتری دارد.^{۱۳}

✚ پیاده روی دو فایده برای قلب دارد. اول، به ما کمک می کند تا ورزش قلبی عروقی مورد نیاز برای سلامت قلب را انجام دهیم. دوم، اثر آرامش بخش طبیعت همچنین می تواند به حمایت از فشار خون سالم کمک کند.^{۳۰}

✚ یک مطالعه در سال ۲۰۱۵ نشان داد که پیاده روی در کنار فضاهای سبز در یک محیط شهری، در مقایسه با پیاده روی در کنار زمین های مشابه اما خالی [از درختان و گیاهان سر سبز]، ضربان قلب را به طور قابل توجهی کاهش می دهد.^{۳۰}

✚ اثرات خوب پیاده روی، هدیه باارزشی در درمان بیماری ها [و از جمله بیماری های قلب و عروق] است!^{۱۶}

فعالیت بدنی و گذراندن وقت در طبیعت، یکی از بهترین راهها برای کاهش خطر بیماری های مزمن و کاهش فشار خون و بهبود گردش خون است که می تواند سلامت قلب و عروق را بهبود بخشد.^{۳۰}

✚ پیاده روی همگانی منظم و مرتب، یکی از بهترین و مناسب ترین ورزش ها برای تقویت قلب است؛ بنابراین برای تقویت و بهبود کار دستگاه قلب و عروق، پیاده روی توصیه می شود، زیرا با این نوع فعالیت بدنی، ضربان قلب آهسته و قوی می شود.^۵

✚ امروزه ثابت شده که ورزش از جمله روش های درمان غیر دارویی برای سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری های قلبی - عروقی است.^۳ اجرای

یک برنامه ورزشی که برای آمادگی و سلامت قلب و عروق مناسب و سودمند باشد، نیاز به وقت زیادی ندارد، مشروط به این که به طور منظم و پیوسته انجام شود؛ بنابراین ورزش و فعالیت بدنی (لااقل سه بار در هفته به مدت ۲۰ دقیقه تا ۴۰ دقیقه) برای سلامتی بدن، به ویژه دستگاه قلب و رگ های خونی بسیار سودمند است. (صص ۲۱-۲۰)^۵

❖ پیاده روی به طور متوسط ۳۰ دقیقه یا بیشتر در روز، می تواند خطر بیماری قلبی، سکته مغزی را تا ۳۵ درصد و دیابت نوع ۲ را تا ۴۰ درصد کاهش دهد.^{۱۴}

❖ از آنجا که بین ورزش پُر انرژی و کاهش حمله قلبی، ارتباط مستقیم وجود دارد، بنابراین عدم فعالیت بدنی همانند کشیدن سیگار و فشار خون بالا برای سلامتی زیان آور است. پزشکان دانشگاه هاروارد، از بررسی خود به این نتیجه رسیده اند که کسانی که به طور مرتب و منظم ورزش می کنند نسبت به افرادی که فعالیت ورزشی ندارند تقریباً "۲۳ درصد کمتر دچار ناراحتی قلبی و سکته می شوند."^۵

چنانچه پیاده روی ، به طور منظم و مرتب انجام شود، می تواند خطر بروز حمله قلبی را کاهش دهد. دانشمندان دریافته اند، که بین سلامت جسم و مرگ ناشی از بیماری ها، به ویژه بیماری های قلب و عروق رابطه ای مستحکم وجود دارد. (ص ۲۲)^۵

❖ بعضی مواقع ورزش نکردن منظم و مرتب [و از جمله قدم زدن در طبیعت]، به ویژه هنگامی که با دیگر عوامل خطر ساز(مانند افزایش وزن، سیگار، بیماری قند، فشار خون بالا، افزایش کلسترول،...) همراه باشد، به پیشرفت ناراحتی قلبی و از جمله گرفتگی رگ های غذا دهنده قلب کمک می کنند. (ص ۲۵)^۵

انجام برنامه ورزشی سالم و بدون خطر اعتماد به نفس را به آن ها باز می گردند از این طریق می توانند با هر گونه افسردگی و ناامیدی ناشی از بیماری قلبی مبارزه می کنند.

پیاده روی]، به ویژه در طبیعت] از بیماری قلبی جلوگیری می کند، ضربان قلب را بالا می برد، فشار خون را کاهش می دهد و قلب را تقویت می کند.^۵

تخمین زده می شود که فقط گذراندن ۳۰ دقیقه در هفته در طبیعت می تواند خطر فشار خون بالا را ۹ درصد کاهش دهد. تصور کنید که اگر هر روز ۳۰ دقیقه را در طبیعت بگذرانید، چه تأثیری بر قلب شما خواهد داشت.^{۲۴}

زنان یائسه که فقط یک تا دو مایل در روز پیاده روی می کنند، می توانند فشار خون خود را در عرض ۲۴ هفته نزدیک به ۱۱ درجه کاهش دهند . به گفته پژوهشگران دانشکده بهداشت عمومی هاروارد در بوستون، زنانی که ۳۰ دقیقه در روز پیاده روی می کنند، می توانند خطر سکته مغزی را تا ۲۰ درصد و با افزایش سرعت آن تا ۴۰ درصد کاهش دهند.^۵

پیاده روی سریع می تواند به شما کمک کند استقامت داشته باشید، کالری اضافی بسوزانید و قلب خود را سالم تر کنید.^{۱۰}

انجمن قلب آمریکا و کالج آمریکایی پزشکی ورزشی هر دو ترکیب ورزش هوازی (آهسته دویدن، شنا، دوچرخه سواری) را با تمرین های مقاومتی (وزنه برداری متوسط) توصیه می کنند . این دو دسته ورزش با هم بیشترین فایده را برای پیشگیری و مدیریت بیماری قلبی دارند.^{۱۱}

هر کس می تواند با رعایت نکات بهداشتی و انجام فعالیت های ورزشی، از جمله پیاده روی، سلامت قلب و عروق و عملکرد موثر آن را حفظ کند.(۱۳۸ص)^۷

همان طور که انجمن قلب آمریکا توضیح می دهد پیاده روی می تواند سطح کلسترول، فشار خون و سطح انرژی شما را بهبود بخشد؛ به علاوه می تواند با افزایش وزن مبارزه کند تا سلامت قلب را به طور کلی بهبود بخشد . همچنین می تواند استرس را کاهش دهد، ذهن شما را پاک کند و خلق و خوی شما را تقویت کند.^{۱۲}

طبیعت و پیاده روی استرس، اضطراب و افسردگی را کاهش می دهد .^{۱۵} 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 می دهد. آن ها خاطرنشان کردند که حواس ما برای گذراندن وقت در طبیعت تکامل یافته و سازگار شده اند، نه ترافیک و ساختمان های بلند مرتبه که می توانند باعث استرس شوند!^{۱۵}

طبق گزارش سال ۲۰۲۲ منتشر شده توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO)، نرخ جهانی افسردگی و اضطراب در سال اول همه گیری بیش از ۲۵ درصد افزایش یافته است و یکی از مهمترین فواید پیاده روی در طبیعت، توانایی آن در کاهش افسردگی، استرس و اضطراب است.^{۳۱}

مطالعات نشان داده است که گذراندن وقت در فضاهای سبز می تواند سطح هورمون استرس کورتیزول را کاهش دهد و همچنین احساس اضطراب و افسردگی را کاهش دهد. مطالعه ای در لهستان نشان داد که استرس در بین جوانانی که در زمستان ۱۵ دقیقه در یک پارک شهری پیاده روی می کردند، کاهش یافته است. در واقع، مطالعه ای توسط دانشگاه اسکس نشان

داد که تنها پنج دقیقه قرار گرفتن در معرض طبیعت می‌تواند سطح استرس را به طور قابل توجهی کاهش دهد.^{۳۱}

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.^{۲۰}

زندگی مدرن می‌تواند بسیار استرس‌زا باشد. گذراندن وقت در طبیعت می‌تواند به ما کمک کند تا استرس را به شیوه‌ای مثبت‌تر مدیریت کنیم. یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ نشان داد که فقط ۱۵ دقیقه در روز در طبیعت به بزرگسالان جوان کمک می‌کند تا استرس و احساسات منفی را به طور قابل توجهی کاهش دهند و در عین حال احساسات مثبت را افزایش دهند.^{۳۰}

اگرچه تحقیقات انجام شده توسط دانشگاه اکستر، دانشگاه اوپسالا و دانشکده پزشکی دانشگاه میشیگان که در مجله Nature منتشر شده است، نشان می‌دهد که اگر کل زمان حضور شما در طبیعت در هفته حدود ۱۲۰ دقیقه باشد، فواید بهینه حاصل می‌شود. (احساس استرس در انسان)^{۳۱}

یکی از بهترین راه‌های ساده و سالم ایجاد آرامش و برطرف کردن استرس، کمک گرفتن از طبیعت است.^{۲۰}

مطالعات متعدد نشان می‌دهد که هم ورزش در جنگل و هم صرفاً نشستن و نگاه کردن به درختان، فشار خون و همچنین هورمون‌های مرتبط با استرس، کورتیزول و آدرنالین را کاهش می‌دهد. نگاه کردن به تصاویر درختان نیز تأثیر مشابه، اما کمتر چشمگیر، دارد. مطالعاتی که همین

فعالیت‌ها را در مناطق شهری و بدون گیاه بررسی کردند، هیچ کاهش‌ی در اثر مرتبط با استرس نشان ندادند.^{۲۰}

✚ چنانچه [قدم زدن در طبیعت] به طور منظم و به صورت مداوم انجام شود، این امر در کاهش سطح هورمون کورتیزول یا کاهش استرس تاثیر چشم گیری دارد و باعث می شود نشانه های استرس در فرد کاهش یابد.^۴

✚ اگر روز پر استرسی دارید، قدم زدن در فضای باز یا توقف در پارک در مسیر خانه را در نظر بگیرید. صرف حتی مدت کوتاهی در طبیعت می تواند به ما کمک کند تا عوامل استرس زای روز را در نظر بگیریم.^{۳۰}

✚ بالا رفتن میزان آمار و ارقام افسردگی در شهرهای بزرگ، ارتباط مستقیمی را از دور بودن انسان از طبیعت دارد.^{۲۰}

✚ پژوهشگران دانشگاه اسکس، دریافتند که ۹ نفر از ۱۰ بیمار مبتلا به افسردگی پس از پیاده روی در پارک، "عزت نفس بالاتری" احساس می کنند و تقریباً سه چهارم آن ها گزارش داده اند که احساس افسردگی کمتری دارند. اما هر کسی می تواند از اثرات مثبت و نشاط آور پیاده روی بهره مند شود. خودتان آن را امتحان کنید و فقط قبل و بعد از پیاده روی، خلق و خوی خود را ارزیابی کنید.^{۱۵}

مطالعات زیادی ثابت می کنند که پیاده روی در طبیعت می تواند تأثیر قابل توجهی در مبارزه با علائم افسردگی داشته باشد، به طوری که برخی از پزشکان حتی آن را برای درمان افسردگی تجویز می کنند!^{۱۵}

پیادهروی در طبیعت، می‌تواند اثرات مثبتی بر سیستم عصبی خودکار بدن داشته باشد، فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک را کاهش و فعالیت سیستم عصبی پاراسمپاتیک را افزایش دهد. سیستم عصبی سمپاتیک، واکنش سریع و غیرارادی بدن را به موقعیت‌های خطرناک یا استرس‌زا هدایت می‌کند. سیل هورمون‌ها، هوشیاری و ضربان قلب بدن را افزایش می‌دهد، خون اضافی به عضلات می‌فرستد و آدرنالین را در بدن پمپاژ می‌کند.^{۳۱}

تحقیقات نشان داده است که پیادهروی در طبیعت می‌تواند تمرکز و توجه را بهبود بخشد و ظرفیت توجه را افزایش دهد.^{۳۱}

پیادهروی در طبیعت باعث کاهش ضربان قلب و تنفس ما و همچنین آزاد شدن هورمون‌های آرامش‌بخش مانند اندورفین می‌شود و به این ترتیب، بودن در طبیعت اضطراب و استرس را کاهش می‌دهد و به ما اجازه می‌دهد تا با افکار خود متمرکزتر و خلاق‌تر باشیم.^{۳۱}

پیادهروی در فضای باز می‌تواند تغییر منظره و استراحت از حواس‌پرتی‌های زندگی روزمره را فراهم کند و به شما یک استراحت شناختی و تجدید ذهن بدهد و توانایی شما را برای انجام اقدامات قاطع و تصمیم‌گیری‌های بهتر در زندگی بهبود بخشد

مطالعات نشان داده‌اند که گذراندن وقت در طبیعت می‌تواند برای افرادی که بیماری‌هایی مانند ADHD [اختلال پیش‌فعالی و کم‌توجهی] دارند، بسیار مفید باشد.^{۳۱}

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.^{۲۰}

توصیه های مهم:

✚ مراقب نشانه های هشدار دهنده باشید. با آگاهی کوه نوردی انجام دهید.. در هنگام [قدم زدن در طبیعت و کوه نوردی]، به نشانه های هشداردهنده بدن تان توجه نمایید و به هر گونه علائم هشداردهنده (اخطار) گوش به زنگ باشید.^۶

✚ اگر هنگام [پیاده روی در طبیعت و] کوه نوردی احساس سرگیجه، سبکی سر ناگهانی، ضعف، حالت تهوع، عرق کردن غیر عادی زیاد، رنگ پریدگی، تنگی نفس (به ویژه نفس نفس زدن های غیرعادی)، خستگی زیاد، تهوع، ضربان نامنظم و سریع قلب، دردهای قفسه سینه و فک پایین و دردهای دست پیدا کردید، برنامه [گردش در طبیعت و] کوه نوردی خود را قطع کرده و هر چه زودتر نزد پزشک بروید و موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید. به تاخیر انداختن شروع درمان به علت بروز آسیب های بعدی، خطرناک است.^۶

✚ با هر یک از نشانه های یاد شده به عنوان هشدار دهنده دوستانه رفتار کنید، در غیر این صورت ممکن است با ادامه [پیاده روی و] کوه نوردی طولانی، به خود آسیب برسانید.^۶

✚ اگر به ناراحتی های قلبی، ریوی، خونی یا بیماری های داخلی مزمن مبتلا هستید، قبل از صعود به ارتفاعات، با پزشک خود مشورت کنید.^۶

✚ بهتر است پیش از انجام هر گونه برنامه ورزشی به ویژه پیاده روی با پزشک و یا کارشناس امور ورزش مشورت کنید.^۵

اگر می خواهید از فواید سلامتی طبیعت بهره مند شوید، نکته مهم این است که به طور منظم در فضاهای سبز، حتی فقط برای ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در روز، بیرون بروید.^{۳۰}

✚ اگر در شهر زندگی می کنید، به دنبال فضاهای سبز محلی در نزدیکی خود باشید یا آخر هفته ها یا بعد از کار به یک مسیر پیاده روی محلی بروید. اولویت دادن به ارتباط شما با طبیعت از طریق پیاده روی می تواند تأثیر گسترده ای بر جنبه های مختلف سلامت و تندرستی شما داشته باشد.^{۳۰}

✚ برای قدم زدن در طبیعت آماده شوید. پیاده روی در طبیعت را قسمتی از زندگی خود بدانید.^۵

✚ 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.^{۲۰}

✚ 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.^{۲۰}

✚ اگر در محیط های شهری زندگی می کنید، اطلاعاتی درباره پارک های اطرافتان 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.^{۲۰}

در شهرها، مناطق خوش منظره و پر درخت را برای قدم زدن انتخاب کنید.^{۲۰}

به جای برداشتن دستگاه‌های صوتی پخش کننده و استفاده از هدفون، به

صداهاى دلنشین طبیعتی که از آن دیدن می کنید، گوش کنید .^{۲۰}

صبح زود به پیاده روی بروید .^{۱۲}

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.^{۲۰}

بگذارید ذهن تان آزاد باشد. هنگام پیاده‌روی در طبیعت، با افکارتان در سر

خود نجنگید، بگذارید آزادانه جریان پیدا کنند، اما به آن ها توجه زیادی نکنید،

فقط به آنچه فکر می کنید توجه کنید .در حال حاضر سعی نکنید برای آن ها

پاسخی پیدا کنید، اکنون در حال استراحت هستید و سرتان نیز به استراحت نیاز

دارد.^{۲۷}

پیاده روی در طبیعت را با لذت انجام دهید. هر روز مقدار معینی راه بروید، البته نه از روی اجبار، بلکه به دلخواه. اگر این کار با نگرشی صحیح انجام

شود، مطمئن باشید که موثرترین راه برای تغییر شخصیت هیجانی، به یک شخصیت آرام را پیموده اید.

✚ نگرانی‌ها و حواس‌پرتی‌های خود را پشت سر بگذارید و فواید سلامت روان ناشی از ارتباط با طبیعت را به شکلی عمیق‌تر احساس کنید.^{۲۶}

✚ سعی کنید به یک گل 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.^{۲۷}

✚ 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 خرد شدن شاخه‌های زیر پای تان، صدای نهر، صدای خش‌خش برگ‌ها، و به تفاوت‌های این صداها توجه کنید. ناگهان متوجه می‌شوید که طبیعت، یک نت آرامش‌بخش دارد.^{۲۷}

✚ توانایی‌های خود را بسنجید. لازم است پیش از انجام هر گونه برنامه ورزشی، توانایی‌های بدنی خود را در نظر بگیرید. چنانچه برای مدت طولانی فعالیت ورزشی نداشته‌اید و آمادگی جسمی لازم را ندارید از ورزش‌های سبک‌تر شروع کنید. بعد از کسب آمادگی نسبی بدنی می‌توانید در صورتی که علاقه دارید فعالیت ورزشی سنگین‌تر را انجام دهید.^۵

تجربیات نشان می‌دهند که سلامت جسم و روان با شرکت در گروه‌های

ورزشی خیلی زود جواب داده و روحیه افراد افزایش می‌یابد.

سعی کنید که هر روز حداقل برای مدت نیم ساعت پیاده روی تند انجام دهید، یا چهار بار در هفته و هر بار به مدت یک ساعت. بهانه ها را دور بریزید.^۵

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 خود را افزایش داده و از انجام ورزش های سنگین (حتی پیاده روی های طولانی و شدید) خودداری نمایید.^۵

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. (ص ۲۵۷)^۵

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.^۵

هنگام پیاده روی چنانچه می خواهید سریع راه بروید، به جای برداشتن

قدم های بلند، قدم های تان را کوتاه و سریع تر بردارید.^۵

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.

سعی کنید علاوه بر خود، اعضای خانواده تان را به شرکت در برنامه های پیاده روی در طبیعت 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 می‌شود.^۵

➤ **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 می‌کند. (ص ۲۱۶)^۵ ب

➤ **رای پیاده روی، یک مسیر رفت و برگشت مناسب انتخاب کنید.**^۵

لباس و کفش خود را با توجه به شرایط و برای راحتی و محافظت بپوشید، نه

برای نمایش دادن آن ها!^۵

➤ **سعی کنید هر روز مسیر پیاده روی را تغییر دهید تا انگیزه تان را از دست**

ندهید.^۵

➤ **از پیاده روی در هوای بسیار گرم خودداری کنید.**^۵

➤ **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

می‌کنید.^۵

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.^۵

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

پیک نیک همراه داشته باشید، اما لطفاً زباله‌ای را پشت سر نگذارید!^{۲۸}

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.^۵

جوراب های ضخیم نخی که عرق پا را جذب و پاها را حفظ کند، بپوشید.^۵

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.^۵

✚ در انتخاب جوراب بیشتر دقت کنید. پوشیدن جوراب نه تنها پا را از آسیب و جراحات حفظ می کند، بلکه از تشکیل عرق پا که آستر کفش را از بین می برد، پیشگیری می کند.^۵

✚ 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.^۵

کفش های راحت، کاملاً اندازه و بنددار بپوشید، که پا را در خود نگه دارد و مانع تأثیر ضربه به پا شود.^۵

✚ قبل از بازدید از جنگل، به آب و هوا نگاهی بیندازید تا در صورت نیاز به همراه داشتن لباس ضد آب، چکمه یا چکمه های محافظ، از آن ها استفاده کنید. حتی در تابستان، جنگل ها می توانند مرطوب و گلی باشند.^{۲۸}

✚ در هنگام قدم زدن در جنگل ، یک جعبه کمک های اولیه، شامل چسب زخم، کرم ضد آفتاب و آنتی هیستامین، همراه داشته باشید.^{۲۰}

✚ یک نقشه بردارید، به خصوص اگر قصد پیاده روی طولانی در جنگل دارید.^{۲۸}

✚ برای به حداقل رساندن مزاحمت برای حیات وحش در جنگل، به مسیرها
، پای بند باشید.^{۲۸}

✚ با تمیز کردن کفش‌های خود قبل و بعد از بازدید از جنگل، به جلوگیری از
شیوع آفات و بیماری‌های درختان کمک کنید.^{۲۸}

✚ در مناطقی که دام وجود دارد، بیشتر مراقب باشید.^{۲۸}

انجام حرکات پیاده روی، باید از ساده به مشکل و با افزایش شدت تدریجی
انجام پذیرد.^۵

✚ از آسیب رساندن به بدن تان خودداری کنید. اگر می‌خواهید حداکثر استفاده
از فعالیت ورزشی خود ببرید باید آن را طبق اصول صحیح و بدون عجله، برنامه
ریزی نمایید. (ص ۲۳۴)^۵

✚ شایع‌ترین آسیب‌هایی 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 پیش‌بینی نشده، به خصوص که سابقه
ناراحتی قلبی هم داشته باشید.^۵

✚ اگر گروهی در طبیعت و جنگل پیاده روی می‌کنید، در یک ردیف حرکت
کنید.^{۲۸}

هرگز خود را با انجام پیاده روی های بیش از اندازه در طبیعت ،خسته نکنید. در همه شرایط به وضع سلامتی خود توجه داشته باشید. 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 پاییافتید. البته باید کمی به نفس نفس بیافتید ،نه آن که نفس تان را ببرد و احساس کنید که از تشنگی هلاک می شوید.^۵

در هنگام 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.^۵

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!^۵

اگر شب در جنگل پیاده روی می کنید، یک چراغ قوه با خود ببرید.^{۲۸}

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.^{۲۰}

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! (ص ۲۷۵)^۵

✚ 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.^۵

✚ 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.^۵

هرگاه احساس کردید حال خوبی ندارید، از پیاده روی بپرهیزید.^۵

✚ 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.^۵

✚ 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.^۵

✚ از یک دوست بخواهید که به شما ملحق شود . پیاده روی با یک دوست، می تواند به شما کمک کند با انگیزه و ایمن بمانید.^{۱۸}

بهتر است به جای مصرف خودسرانه داروهای عصبی یا خواب‌آور، هر روز یا در پایان هفته مدتی از وقت خود را به کوه پیمایی یا قدم زدن در طبیعت پردازید.^۶

برای پیاده روی های طولانی، ممکن است بخواهید مقداری آب، میان وعده های سالم، روپوش اضافی، کرم ضد آفتاب و کلاه آفتابی را در یک کوله پشتی کوچک ببرید.^{۱۰}

اگر در خارج از منزل راه می‌روید، به پیاده‌روها یا مسیرهای پیاده‌روی با نور کافی بچسبید و همیشه مراقب محیط اطراف خود باشید.^{۱۸}

اجازه دهید طبیعت و کوهستان، پاک بمانند! اگر در چنین مکان ها، با ریختن پَس مانده های غذایی آلوده کنیم، کوه چهره ای زشت پیدا می کند. بنابراین، بگذاریم طبیعت و کوه پاک بمانند و اجازه دهیم درختان، بوته ها، سبزه ها و گل های وحشی در جای خود جلوه نمایی کنند. اینگونه، همه ما از محیط و مناظر زیبای طبیعت و کوهستان بهتر بهره مند می شویم.^{۲۲}

در طبیعت و کوهستان، گل ها و گیاهان را بگذارید، در جای خودشان باقی بمانند، سبزتر و زیباتر بشوند و رشد کنند. زندگی آن ها نیز مانند زندگی ما، با ارزش است!^{۲۹}

منابع:

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

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

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

۴-با کوه نوردی تیشه به ریشه استرس بزنید!، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

5-12 Benefits of Walking, Arthritis Foundation,
(<https://www.arthritis.org>)

۶-راهنمای سلامتی در کوه نوردی، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۷-بهترین زیستن با قلبی سالم، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات
به آفرین

8-Walking for Good Health, Better Health

Channel Victoria, 2012,

(<https://www.betterhealth.vic.gov.au>)

9- How To Walk To Relieve Your Stress, By Maggie
Spilner , prevention, 2017,
(<http://www.prevention.com>)

10-Walking for Health, NHS, 2025,
(<https://www.nhs.uk/>)

11-Exercise and the Heart, The Johns Hopkins University, 2025, (<https://www.hopkinsmedicine.org>)

12-Is Walking Good for Your Heart? , Abbot, 2025, (<https://www.abbott.com>)

13-Walking for Heart Health, Mass General Brigham, 2025, (<https://www.massgeneralbrigham.org>)

14-Benefits of Walking, National Heart Foundation of Australia (<https://walking.heartfoundation.org.au>)

15-5 Reasons Why Walking & Being in Nature Is Good for Us and Makes Us Happier & Healthier (According to Science), Stuart Hodgson, 2024, (<https://hikingphotographer.uk>)

۱۶- پیاده روی، آسان ترین راه برای رسیدن به آرامش، وحید عرفانی
(vahiderfani.ir) ،

۱۷- چرا پیاده روی برای سلامت قلب، مفید است؟ وحید عرفانی
(vahiderfani.ir) ،

18-5 Ways Walking Helps Your Heart, 2025, UPMC, (<https://upmc.ie>)

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

۲۰- آرامش را در طبیعت جست و جو کنید ، نه در داروخانه!، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

۲۱- آرامش را در گلدانی پر از گل‌های رنگارنگ و زیبا ، جست و جو کنید! ، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲۲- گوشه ای از زیبایی های کوه، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

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

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

26-10 Ways to Walk in Nature, Parks Victori Parks Victoria, 2022, (<https://www.parks.vic.gov.au/>)

27-Enjoy a Walk in Nature! , Medium, 2022, (<https://medium.com>)

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

۲۹- برای کوه نوردی و گردش در طبیعت در فصل بهار آماده شوید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

30-10 Benefits of Walking in Nature, Nature Made, 2025, (<https://www.naturemade.com>)

The Health Benefits of Walking in Nature, Silvo Therapy, 2022, (<https://silvotherapy.co.uk>)

برای مطالعه بیشتر:

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

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

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

-Physical Activity and the Cancer Patient, American Cancer Society, 2014, (<https://www.cancer.org>)

-Exercise As Part of Cancer Treatment, Harvard University, 2018, (<https://www.health.harvard.edu>)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram : جاده سلامتی

Telegram : با کوه نوردان