

با قدم زدن در طبیعت ، پُر انرژی شوید !



مقدمه

- سلامتی، مهم ترین سرمایه زندگی هر انسان می باشد. حرکت و تلاش ، جُزیی 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 از دست دادن شور و نشاط زندگی می شود.^۲
- به خوبی ثابت شده است که فعالیت بدنی، برای سلامت جسمی و روانی شما مفید است . بایرون رفتن و حرکت منظم، برای مقابله با چالش های روزمره زندگی مجهزتر می شوید . همچنین نشان داده شده است که فعالیت بدنی، تأثیر مثبتی بر افرادی دارد که با افسردگی، اعتیاد، اضطراب و سایر شرایط پیچیده دست و پنجه نرم می کنند.^{۲۶}
- در طول دوران سخت، یکی از درمانی ترین و آرامش بخش ترین فعالیت هایی که می توانید انجام دهید، یکی از ساده ترین آن هاست: "پیاده روی در طبیعت" . همان طور که در یک مسیر پر پیچ و خم، قدم می زنید و خود را در مناظر، صداها و بوی سر سبزی، حیات وحش و شکوفه ها غرق

می‌کنید، مزایای گذراندن وقت در طبیعت، فضایی برای تسکین و زمانی برای تأمل فراهم می‌کند.^{۲۷}

- در ژاپن، این عملِ گذراندن وقت در میان درختان، بخشی از یک سبک زندگی خوب محسوب می‌شود و «حمام جنگل» نامیده می‌شود. فضای آرام، مناظر زیبا و هوای تازه و تمیز، امکان آرامش را فراهم می‌کند، در حالی که تنفس روغن‌های ضروری ضد میکروبی که به طور طبیعی توسط درختان آزاد می‌شوند، تأثیر مثبتی بر سیستم ایمنی بدن دارد.^{۲۷}

بودن در میان طبیعت و مشاهده آن، 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.^۳

- طبیعت و زیبایی‌های 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} با پیاده روی و از جمله قدم زدن در طبیعت، حس خوبی در شما ایجاد می‌شود و احساس آرامش خاصی می‌کنید و دیدتان نسبت به دنیای پیرامون خود، بهتر می‌شود.^۴

- همان طور که طبیعت، «مرهم روح» است، علم نشان می‌دهد که «ورزش سبز» یا «طبیعت درمانی»، می‌تواند منجر به فواید قابل توجهی برای سلامتی شود و در واقع برای سلامتی ما ضروری است. این ورزش، فشار خون را بهبود می‌بخشد، خلق و خو و سلامت روان شما را تقویت می‌کند و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.^{۲۷}

- خلق و خوی ما تحت تأثیر چیزهایی است که در اطراف خود می‌بینیم و دلایلی وجود دارد که باور کنیم رنگ‌های طبیعت، ما را شادتر می‌کنند. رنگ سبز، تأثیر آرامش بخشی بر بسیاری از افراد دارد، اگرچه مشخص نیست که آیا این ریشه در ژن‌های ما دارد، یا از یاد آوری‌های مثبت، ناشی می‌شود.^{۲۶}

- **حواس دیگر نیز بر خلق و خوی ما تأثیر می‌گذارند.** ما اغلب از صداهای طبیعت، مانند آواز پرندگان، صدای خَش خَش جویبار یا آتش در حال سوختن و بوی علف و گل، لذت می‌بریم. به همین دلیل است که باید مطمئن شوید که از تمام حواس خود برای بهره‌مندی کامل از پیاده‌روی خود استفاده می‌کنید.^{۲۶}

اکنون مردم، پذیرفته‌اند که نداشتن فعالیت ورزشی، برای جسم و روان زیان‌آور است؛ همچنین در تمام فصل‌ها که مردم در جست‌وجوی هوای پاک، صاف و جای آرام هستند به کوه، روی می‌آورند و در طی راه پیمایی و گردش در طبیعت، از فواید شگفت‌انگیز آن به بهترین شکل بهره‌مند می‌شوند.^۵

- **بیرون رفتن در اواسط روز، زمانی که خورشید در ارتفاع بالایی قرار دارد، می‌تواند خلق و خو و انرژی شما را افزایش دهد.** همچنین می‌تواند به شما کمک کند تا شب‌ها بهتر بخوابید، زیرا نور، بر ریتم شبانه‌روزی شما تأثیر می‌گذارد. علاوه بر این، نور خورشید، مؤثرترین منبع ویتامین D است. این ویتامین، برای همه سلول‌های بدن مهم است. همچنین برای حفظ استخوان‌های قوی، ضروری است.^{۲۶}

- **پیاده‌روی در طبیعت، اثرات تقویت‌کننده حافظه دارد.** مطالعه‌ای که حافظه پیاده‌روی‌کنندگان در یک باغ‌وحش را آزمایش می‌کرد، نتیجه را با پیاده‌روی‌کنندگان در یک محیط شهری مقایسه کرد. شرکت‌کنندگانی که در میان درختان پیاده‌روی می‌کردند، ۲۰ درصد بهتر از پیاده‌روی‌کنندگان شهری عمل کردند. یک آزمایش مشابه، نشان داد که فقط نگاه کردن به تصاویر درختان و مزارع، عملکرد شناختی را افزایش می‌دهد.^{۲۷}

- **بسیاری از روان‌پزشکان بر این نکته تأکید کرده‌اند 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.^{۱۱}

- افرادی که بیشتر در معرض محیط های طبیعی قرار می گیرند، نه تنها از نظر ذهنی سالم تر هستند، بلکه از کیفیت بالاتری از سلامت جسمی نیز برخوردارند.^۷

دفعه بعد که در جنگل هستید، سعی کنید از تمام حواس خود آگاه باشید از صدا و بو گرفته تا رنگ و احساس علف در برابر دست تان. در روانشناسی، این نوع آگاهی، «ذهن آگاهی» نامیده می شود و به خوبی برای کاهش استرس شناخته شده است.^{۲۶}

- یک مثال قانع کننده در نیویورک، با عنوان «ارزش یک درخت چقدر است» نوشته الکس هاپینسون، منتشر شد که نشان داد بیمارانی که اتاق های بیمارستانی با نمای درختان، به جای دیوار آجری دریافت کرده اند، سریع تر بهبود یافته اند.^۷

- طبیعت می تواند عرصه ای اجتماعی باشد، اگر بخواهید. ما معمولاً در مسیر پیاده روی، با افرادی که از کنارشان رد می شویم احوالپرسی می کنیم و اغلب شروع گفت و گو با غریبه ها در یک کلبه کوهستانی، طبیعی تر از یک پمپ بنزین به نظر می رسد. همچنین، بسیاری از افراد وقتی با یک دوست شان، برنامه پیاده روی دارند، انگیزه بیشتری برای بیرون رفتن دارند.^{۲۶}

- اگر در زندگی روزمره خود به اندازه کافی تعامل اجتماعی دارید، طبیعت می تواند فضایی برای خلوت مورد نیاز شما، فراهم کند.^{۲۶}

- طبیعت به شما زمان می دهد تا آزادانه و بدون حواس پرتی، قدم بزنید. خاموش کردن اعلان های غیرضروری تلفن همراه خود، را در نظر بگیرید تا آرامش جنگل مختل نشود. اما تلفن خود را در خانه نگذارید، مهم است که در صورت بروز اتفاق غیرمنتظره بتوانید با افراد، تماس بگیرید.^{۲۶}

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 می‌نمایید.^۱

- تحقیقات نشان می‌دهد که پیاده‌روی در جنگل، استرس را کاهش می‌دهد و این اتفاق در مقایسه با پیاده‌روی در شهر در سطح کاملاً متفاوتی رخ می‌دهد. هورمون‌های دوپامین و سروتونین، که باعث ایجاد حس خوب می‌شوند، آزاد می‌شوند و باعث می‌شوند احساس شادی و آرامش بیشتری داشته باشید.^{۲۶}

- 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، خِش‌خِش ملایم برگ‌ها و جریان ریتمیک نهرها، ارتباط برقرار کنیم.^۳

- به طور کلی طبیعت در صلح و آرامش است. ما نیز بهتر است که اینگونه باشیم.^{۲۰} دیدن مناظر کوهستان‌های زیبا و پوشیده از درختان جنگلی، آبشارهای زیبا و رودخانه‌ها به افراد، [انرژی،] انبساط خاطر و شادی می‌بخشد و فرد، لبریز از شور و شَعف می‌شود.^۶

- طبیعت، یکی از بزرگترین منابع [انرژی،] شادی و نشاط است. صداهای طبیعت، صداهایی شفا بخش هستند؛ پس بکوشید بر اساس برنامه‌ای منظم در زندگی روزه مره، زمانی را در طبیعت سپری کنید.^۶

شواهد فراوانی از تحقیقات وجود دارد که نشان می‌دهد گذراندن وقت در طبیعت، به ویژه در میان درختان، تأثیر مثبت قابل توجهی بر سلامت جسمی و روانی و حال خوب ما دارد.^۷

- پیاده روی، یک ورزش فوق العاده است که به افراد کمک می‌کند افکار و احساسات منفی را پاک کنند.^{۲۴} هنگامی که پژوهشگران آمریکایی شرکت کنندگانی را که یک تکه شکلات خوردند یا ۱۰ دقیقه پیاده روی کردند، را با هم مقایسه نمودند، دریافتند افرادی که یک تکه شکلات خورده بودند یک ساعت بعد، احساس تنش بیشتری داشتند، در حالی که افرادی که پیاده روی کردند نه تنها برای ۱ تا ۲ ساعت بعد از آن، سطح انرژی بالاتری داشتند، بلکه تنش آن‌ها را کاهش داد.^{۲۵}
- **قدم زدن و پیاده روی، ساده و لذت بخش است.** پیاده روی در یک روز خوب و بایک همراه خوب، برای رسیدن به مقصدی که ۶ تا ۷ کیلومتر یا شما فاصله دارد، بسیار لذت بخش خواهد بود.^۸ شهر شلوغ، با آلودگی بیش از اندازه و تراکم وسایل نقلیه، مشکلات زیادی به بار می‌آورند.^۶
- **مسمومیت ناشی از هوای آلوده شهر با تنفس عمیق هوای طبیعت و کوهستان، از خون زایل می‌شود و تمام سلول‌های بدن با جریان سریع خون پر اکسیژن، شسته و شاداب شده به علاوه موجب رفع بی حالی و سستی از جسم و روح می‌گردد.**^۹
- **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 فضاها، سبز، به ایجاد ذهنی آرام‌تر و فعال‌تر کمک می‌کند.**^۷

قدم زدن در میان گل‌ها، لاله‌ها و سبزه‌های خوش بو، مشاهده پرندگان ،
جانداران ظریف و زیبا ، تماشای مناظر دیدنی و دست نخورده طبیعی،
باعث آرامش روح انسان می‌گردد.^۹

- 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.^۶ پس از یک پیاده روی خوب در طبیعت ،
احساس [انرژی،] خوشحالی و نشاط بیشتری خواهید کرد.^۴
- وقتی ما در احاطه طبیعت (گیاهان و کوهستان) قرار می گیریم، بسیار
شادتر هستیم؛ از این رو، 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.^۶
- گذراندن وقت در طبیعت، میزان کورتیزول را در بدن کاهش می‌دهد .
کورتیزول یکی از هورمون‌های استرس است که در شرایط «جنگ یا گریز»
آزاد می‌شود . وقتی استرس همیشه وجود دارد، بدن شما دائماً در حالت
آماده‌باش است و منجر به مشکلات سلامتی مانند اضطراب، افسردگی ، مشکلات
خواب و بیماری‌های قلبی می‌شود.^{۲۷}

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.^۶

- در یک روز کاری و پُر مشغله، یا پس از انجام یک کار خسته کننده در یک روز تعطیل، برای [دستیابی به انرژی بیشتر و] رفع کسالت، قدم زدن در طبیعت، بهترین روش برای رفع خستگی و بهبود حال شما است.^۴ پیاده روی در طبیعت، روشی ساده، اما قدرتمند برای بهبود سلامت جسمی، عاطفی و روانی شما است.

- نشان داده شده است که قدم زدن در دل طبیعت، فواید سلامتی گسترده ای از جمله کاهش استرس و اضطراب، بهبود خلق و خو و افزایش سلامت کلی دارد. همچنین می تواند 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.^۱

- حضور در طبیعت، بالاترین درجه اعتبار را برای [افزایش انرژی طبیعی و] 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.

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.^{۱۰}

- اضطراب، افسردگی و عزت نفس به طور مثبت تحت تأثیر تعامل با طبیعت قرار می گیرند . مغز ما محرک های طبیعی (مثلاً غروب آفتاب)، را به عنوان محرک های ترمیمی پردازش می کند . تحریک در یک محیط شهری (مثلاً صفحه نمایش ها، بوق ماشین ها)، توسط مغز ما به شیوه ای متفاوت پردازش می شود و کمتر ترمیمی است.^{۲۷}

- تحقیقات منتشر شده در مجله روانشناسی محیطی، نشان می دهد که حتی استراحت های ذهنی کوچک با تماشای طبیعت، می تواند به رفع مشکلات روانی مانند کاهش دامنه توجه، کمک کند . این مطالعه به بررسی افرادی پرداخت که فضاهای بسته یا سبز، را مشاهده کردند. پژوهشگران، دریافتند

افرادی که محیط طبیعی را مشاهده کردند، اشتباه های کمتری مرتکب شدند و در پاسخ به وظایف محوله، ثبات بیشتری داشتند.^۷

گذراندن وقت در اطراف درختان و نگاه کردن به آن ها، استرس را کاهش می دهد، فشارخون را پایین می آورد و خلق و خو را بهبود می بخشد.^۶

- بودن در فضای باز، برای خواب ما بهتر است . مطالعه ای که فواید گذراندن وقت در طبیعت را بررسی کرد، نشان داد که سالمندان نیاز بیشتری به نور طبیعی دارند، زیرا به تنظیم ریتم های شبانه روزی سالم که بر خواب، خلق و خو و فرآیندهای تفکر تأثیر می گذارند، کمک می کند.^{۲۷}

- طبیعت به شما کمک می کند تا مشکلات را خلاقانه تر حل کنید . شرکت کنندگان در یک مطالعه که در یک محیط طبیعی وقت گذراندند، هنگام کار بر روی کاری که نیاز به خلاقیت و حل مسئله پیچیده داشت، عملکرد بهتری داشتند.^{۲۷}

- سرسبزی طبیعت، به ما کمک می کند تا عمر طولانی تری داشته باشیم . یک مطالعه در هاروارد، نشان داد که محیط های سبز و پر از طبیعت، طول عمر را افزایش می دهند. فواید ترکیبی گذراندن وقت در طبیعت، شامل کاهش

استرس، قرار گرفتن کمتر در معرض آلودگی هوا، فرصت‌های بیشتر برای فعالیت بدنی و سلامت روانی و اجتماعی بهتر است.^{۲۷}

محیط‌های بیرون از منزل، خستگی ذهنی را تسکین می‌دهند. آن‌ها، سرشار از ویژگی‌هایی هستند که به بازیابی توجه، انرژی ذهنی و احساس الهام ما کمک می‌کنند.^{۲۷}

- 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.^{۱۲}

- گذراندن وقت در فضای باز، فشار خون را کاهش می‌دهد. یک مطالعه فشرده، نشان داد که پیاده‌روی در جنگل به طور متوسط، تقریباً ۴ درصد ضربان قلب و تقریباً ۲ درصد فشار خون را کاهش می‌دهد.^{۲۷}

- به نظر می‌رسد محیط‌های جنگلی، تولید پروتئین‌های ضد سرطان را در بدن ما تحریک می‌کنند. این امر، سطح عوامل ایجاد کننده استرس و سایر عوامل مرتبط با سرطان را کاهش می‌دهد.^{۲۷}

از جمله فواید گذراندن وقت در طبیعت، این است که می‌تواند التهاب را کاهش دهد. التهاب در بدن با طیف وسیعی از بیماری‌ها، از جمله اختلالات خودایمنی مرتبط است.

- در مطالعه‌ای روی سالمندان، مشخص شد که طبیعت‌درمانی، فشار خون بالا را کاهش داده و التهاب را مهار می‌کند.^{۲۷}

توصیه های مهم:

➤ بهتر است پیش از انجام هر گونه برنامه ورزشی، به ویژه پیاده روی با پزشک و یا کارشناس امور ورزش مشورت کنید.^{۱۴}

➤ از فرصت‌های روزمره برای گذراندن وقت در بیرون از خانه استفاده کنید. آیا می‌توانید در مسیر رفتن به محل کار، از پارک عبور کنید؟ یا چند ایستگاه زودتر از اتوبوس، پیاده شوید و بقیه مسیر را پیاده بروید؟ به جای ملاقات با دوست تان در یک کافه، می‌توانید با هم به پیاده‌روی بروید؟^{۲۶}

➤ اگر در شهر زندگی می‌کنید، به دنبال فضاهای سبز محلی در نزدیکی خود باشید، یا آخر هفته‌ها یا بعد از کار، به یک مسیر پیاده‌روی محلی بروید. اولویت دادن به ارتباط شما با طبیعت از طریق پیاده‌روی، می‌تواند تأثیر گسترده‌ای بر جنبه‌های مختلف سلامت و تندرستی شما داشته باشد.^{۱۵}

➤ در اواسط روز به بیرون بروید. در این زمان بیشترین نور روز را دریافت خواهید کرد که هم برای خلق و خو و هم برای خواب شما مفید است. نظر تان در مورد یک استراحت ناهار در فضای باز، چیست؟^{۲۶}

برای قدم زدن در طبیعت آماده شوید. پیاده روی در طبیعت را
قسمتی از زندگی خود بدانید.^{۱۴}

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.^۶
از حواس خود، استفاده کنید . به جای برداشتن دستگاه‌های صوتی پخش
کننده و استفاده از هدفون، به صداهاى دلنشین طبیعتی که از آن دیدن می
کنید، گوش کنید . همچنین روی صدای پرندگان ، همراه با بوی گل‌ها
واحساس باد، باران یا آفتاب روی پوست خود تمرکز کنید.^{۲۶}

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 خش‌خش برگ‌ها، و به تفاوت‌های این صداها توجه کنید .
ناگهان متوجه می‌شوید که طبیعت، یک نُت آرامش‌بخش دارد.^{۱۸}

در شهرها، مناطق خوش منظره و پُر درخت را برای قدم زدن، انتخاب کنید.^۶
می‌توانید در خانه خود، گوشه‌ای از زیبایی طبیعت را ایجاد کنید. فضای
سبزِ مختصر، جلوی خانه یا حیاط خلوت می‌تواند به باغچه‌ای کوچک یا قطعه
ای سبزی کاری شده، تبدیل شود.^۶

✚ 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.^۶

✚ سعی کنید به یک گل شکوفا شده، جویباری که در امتداد یک مسیر جاری است، شاخه ای که به طرز عجیبی پیچ خورده است، پرتوهایی که یک قطعه زمین صاف را روشن می کنند، سوسکی که از درختی بالا می رود، اشکال جالب در سنگ ها و غیره توجه کنید. در هر پیاده روی، همیشه چیزی غیرمعمول پیدا می کنید که زیبا است.^{۱۸}

صبح زود به پیاده روی بروید.^{۱۶}

✚ یک دوست بیاورید یا نیاورید. در نظر بگیرید که آیا از پیاده روی به تنهایی یا با کسی بیشتر سود می برید. به این فکر کنید که کدام گزینه شما را بیشتر به بیرون رفتن منظم ترغیب می کند.^{۲۶}

✚ 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.^{۲۰}

➤ **اهداف خود را تعیین کنید .** اگر می‌خواهید زمان بیشتری را در طبیعت

بگذرانید ، یک برنامه مشخص تهیه کنید آن را به عنوان هدفی برای تعطیلات

بعدی، آخر هفته طولانی یا یک روز مرخصی، به تقویم خود اضافه کنید.^{۲۶}

➤ **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.^{۱۴}

➤ **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) ^{۱۴}

از پیاده روی در هوای بسیار گرم، خودداری کنید.^{۱۴}

➤ **لباس و کفش خود را با توجه به شرایط و برای راحتی و محافظت**

بپوشید، نه برای نمایش دادن آن ها!^{۱۴}

➤ **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

می کنید.^{۱۴}

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

پیکنیک همراه داشته باشید، اما لطفاً زباله‌ای را پشت سر نگذارید! ^{۱۹}

✚ 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. ^{۱۴}

✚ کفش های راحت، کاملاً "اندازه و بنددار بپوشید، که پا را در خود نگه دارد

و مانع تأثیر ضربه به پا شود. ^{۱۴}

✚ 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. ^{۱۴}

در هنگام پیاده روی باید از سیگار کشیدن خودداری کنید، زیرا این کار باعث

می شود که اکسیژن کمتری به بدن می رسد. ^{۱۴}

✚ اگر شب در جنگل پیاده روی می کنید، یک چراغ قوه با خود ببرید. ^{۱۹}

✚ هرگاه احساس کردید حال خُوشی ندارید، از پیاده روی بپرهیزید. ^{۱۴}

✚ 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. ^{۲۱}

✚ اگر در خارج از منزل راه می‌روید، به پیاده‌روها یا مسیرهای پیاده‌روی با

نور کافی بچسبید و همیشه مراقب محیط اطراف خود باشید.^{۲۰}

✚ اجازه دهید طبیعت و کوهستان، پاک بمانند! اگر در چنین مکان‌ها، با ریختن

پس مانده‌های غذایی آلوده کنیم، کوه چهره‌ای زشت پیدا می‌کند. بنابراین،

بگذاریم طبیعت و کوه پاک بمانند و اجازه دهیم درختان، بوته‌ها، سبزه‌ها و گل

های وحشی در جای خود جلوه‌نمایی کنند. اینگونه، همه ما از محیط و مناظر

زیبای طبیعت و کوهستان بهتر بهره‌مند می‌شویم.^{۲۲}

✚ در طبیعت و کوهستان، گل‌ها و گیاهان را بگذارید، در جای خودشان

باقی بمانند، سبزتر و زیباتر بشوند و رشد کنند. زندگی آن‌ها نیز مانند

زندگی ما، با ارزش است!^{۲۳}

جانِ کلام:

- سلامتی، مهم‌ترین سرمایه‌ی زندگی هرانسان می‌باشد.
- فعالیت بدنی، برای سلامت جسمی و روانی شما مفید است.
- بودن در میان طبیعت و مشاهده آن، تأثیر عمیقی بر سلامت جسمی و روانی دارد.
- قدم زدن و پیاده‌روی، ساده و لذت‌بخش است.
- در طول دوران سخت، یکی از درمانی‌ترین و آرامش‌بخش‌ترین فعالیت‌هایی که می‌توانید انجام دهید، یکی از ساده‌ترین آن‌ها است: "پیاده‌روی در طبیعت".

- قدم زدن در میان گُل‌ها، لاله‌ها و سبزه‌های خوش بُو، مُشاهده پرنندگان ،
جانداران ظریف و زیبا ، تماشای مناظر دیدنی و دست نخورده طبیعی،
باعث آرامش رُوح انسان می‌گردد.

منابع:

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

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

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

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

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

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

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

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

۹-سرزندگی وشادابی را درکوه وطبیعت پیدا کنید!،وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

10-Walking for Good Health, Better Health
Channel Victoria, 2012,

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

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

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

14-12 Benefits of Walking, Arthritis Foundation,
(<https://www.arthritis.org>)

15-10 Benefits of Walking in Nature, Nature Made,
2025, (<https://www.naturemade.com>)

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

17-10 Ways to Walk in Nature, Parks Victor Parks
Victoria, 2022, (<https://www.parks.vic.gov.au/>)

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

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

20-**5 Ways Walking Helps Your Heart**, 2025, UPMC,
(<https://upmc.ie>)

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

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

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

24-24 Ways to Clear Negative Energy from Your
Body and Home, Yoga Basics, 2023,
(<https://www.yogabasics.com>)

25-10 Ways to Boost Your Energy after Lunch,
Reader's Digest Magazines, 2020,
(<https://www.readersdigest.ca>)

26-The benefits of Walking in Nature,
Pilegrimsleden, (<https://www.pilegrimsleden.no>)

27-The Health Benefits of Walking in Nature (And Why We Have Wooded Walking Trails), Galleria Woods, 2026, (<https://galleriawoodsseniorliving.com>)

=====



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

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram: جاده سلامتی

Telegram: با کوه نوردان