

تأثیر ورزش بر سلامت روان

مقدمه

علم پزشکی علاوه بر معاینات و تجویز داروها و اعمال جراحی که در مورد بیماری‌های مختلف انجام می‌دهد، از ورزش نیز به عنوان وسیله‌ای در جهت بهبود و سلامتی بیماران بهره می‌برد. بعضی از پزشکان در مواردی مثل کم‌خوابی، کم کردن وزن و ضعف‌های عضلانی مثل کمردرد، کسب هماهنگی‌های عصبی و عضلانی در بعضی از انواع فلج، توان بخشی، نداشتن اشتها، داشتن اضطراب یا هیجانات روحی، بی‌قراری‌ها، افسردگی‌ها، احساس پوچی و بسیاری دیگر از موارد، بیمار خود را به ورزش کردن تشویق می‌نمایند (۱). در اسلام نیز به ورزش شنا، تیراندازی، سوارکاری و حتی پیاده‌روی سفارش شده است. پیامبر اکرم (صلی‌اله علیه و آله وسلم) پیاده‌روی را بهترین درمان برای بسیاری از بیماری‌ها معرفی می‌کنند (۲). انواع ورزش را می‌توان بر حسب میزان فعالیت جسمانی و انرژی مصرفی در واحد، نیمه سنگین و سنگین تقسیم کرد. به طور کلی ورزش‌های سبک اثرات مفیدی بر جسم و روان انسان دارد. نتایج تحقیقات مختلف نشان داده است که انجام انواع مختلف نرمش‌ها، علاوه بر فواید جسمی فراوان، بر مقابله با مشکلات عصبی و روانی نیز آثار مفیدی دارد.

با توجه به اثرات مثبت ورزش بر سلامت و تندرستی انسان فرهنگ ورزشی بیشتر

پرداخته شود. از طرف دیگر برای رسیدن به توسعه پایدار در هر جامعه‌ای علاوه بر برنامه‌ریزی، مدیریت صحیح و استفاده از فن آوری مناسب، استفاده از منابع انسانی کارآمد اهمیت بسیاری دارد. جامعه‌ای که نیروی انسانی سالم و شادابی داشته باشد، این امکان را خواهد داشت که در جهت توسعه واقعی، سریع‌تر گام بردارد. همچنین جامعه‌ای که دارای افرادی توانمند و قدرتمند باشد، دشمنانش هوس تجاوز به آن جامعه را نخواهد داشت

زندگی امروز ما ماشینی شده و همین امر باعث تنبلی افراد ورزش یکی از ارکان اصلی زندگی است که در تمام دنیا به این امر مهم توصیه شده و سعی شده در برنامه روزانه افراد حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ورزش و حرکات ورزشی گنجانده شود ورزش روحیه انسان را شاداب و باعث شادی و نشاط و سلامتی می‌شود

مسلماً عدم سازش وجود و اختلالات رفتاری در هر طبقه و صنفی و در هر گروه و جمعی بسیار مشهود است عوامل مختلفی را می‌توان در بوجود آوردن یا پایه ریزی عدم سلامت روان ذکر نمود: فشارهای اجتماعی، فقر مادی،

اختلافات خانوادگی، تصادفات، بیماریها، مرگ و میرهای پیش بینی نشده و بسیاری از عوامل خانوادگی و اجتماعی همراه با عوامل وراثتی، افراد را دچار عدم تعادل روان می سازد. بنابراین برای پیش گیری از بیماری روانی و حفظ سلامت روان توصیه های مختصری در نظر گرفته می شود

چگونگی مبارزه با بیماری روانی با ورزش:

.سعی کنید به انجام فعالیتهای ورزشی پردازید زیرا ورزش تنشهای روانی را از بین می برد و اخمها را به لبخند تبدیل می نماید.

. در رابطه با نگرانی خود با دیگران صحبت کنید و اگر مشکل شما جدی است از مراجعه به پزشک روان درمان مضایقه نکنید.

. موقعیت خود را بشناسید و بجای جنگیدن با آن خود را با آن سازگار سازید. با تغذیه مناسب ورزش مناسب، استراحت کامل مواظب سلامت جسم خود باشید.

با دیگران معاشرت و دوستی نمائید.

. برای انجام هر کاری زمان خاص و منظمی را در نظر بگیرید.

. در نهایت یاد بگیرید که همیشه خونسرد و فرد راحتی باشید.

در نهایت اگر دارای توانائی لازم برای تحمل درد و رنج باشید و در موقع لزوم با شهامت و بردباری برخورد نمودید به زندگی و رفاه دیگران علاقمند بودید و در این زمینه فعالیت داشتید شما از سلامت روان برخوردارید

ورزش و اهمیت آن چیزی است که بر کمتر کسی پوشیده مانده است. بشر همواره به سلامتی و جاودانگی می اندیشید؛ لذا از همان نخستین دوره های تاریخ حیات، سعی بر آن دارد تا تن و روان خود را ورزیده کند و راهی برای جاویدان ساختن خویش بیابد

آیا می دانید که ورزش برای سر نیز سودمند است. شایع ترین درمان ها برای افسردگی روان درمانی و دارودرمانی هستند. روانشناسان دریافته اند انجام حرکت ورزشی می تواند سومین راه درمان افسردگی به شمار آید.

- ورزش هم در مدت کوتاه و هم در طولانی مدت یک داروی ضد افسردگی مفید است.

- گرچه ورزش باعث کاهش افسردگی در میان همه جمعیت‌های مورد مطالعه شده، بیشترین تاثیر را در افرادی داشته که از فعالیت بدنی بیشتری برخوردارند.

- گرچه ورزش در همه طبقات سنی به میزان قابل ملاحظه‌ای از افسردگی می‌کاهد، هر چه بر سن افراد افزوده شود، کاهش افسردگی در اثر آن بیشتر است.

- ورزش برای هر دو جنس زنان و مردان سودمند است و به صورت ضدافسردگی مناسبی عمل می‌کند.
- پیاده‌روی و دوی آرام بیش از سایر انواع حرکات ورزشی مورد مطالعه قرار گرفته‌اند اما همه انواع شامل هوازی و بی‌هوازی در کاهش افسردگی موثرند.

- هر چه مدت برنامه ورزشی و تعداد جلسات آن بیشتر باشد، تاثیر آن در کاهش افسردگی بیشتر است.
- موثرترین و بهترین روش درمان افسردگی همراه ساختن روان درمانی و ورزش است.

بنابراین متخصصان، ورزش را به عنوان بخشی از برنامه درمان افسردگی به بیماران توصیه می‌کنند. یک ورزش خاص برای عموم افراد یا مبتلایان به افسردگی تجویز نمی‌شود. اولاً افراد باید ورزش را تدریجاً آغاز کنند. ثانياً انواع مختلف آن در اشخاص متفاوت تاثیر مشخصی دارد. برای برخی پیاده روی، دو یا شنا مفید است. بعضی یوگا را ترجیح می‌دهند.

به هر حال ورزش فرصتی برای افزایش تماس با دیگران است که به ویژه برای کسانی که در اثر افسردگی منزوی شده‌اند سودمند است. افراد باید با شروع ورزش به هر گونه تغییر در خلق و خوی‌شان دقت کنند تا متوجه شوند چه ورزشی و در چه حدی به آنها در کاهش افسردگی کمک می‌کند.

آیا تا به حال دقت کرده اید که بعضی افراد بدون توجه به مسائل و مشکلات، چقدر در سرزندگی و شاد بودن توانا هستند؟ تحقیقات نشان می‌دهد این حالت ذاتی یا خدادادی نیست بلکه یک مهارت است که این افراد آن را در خود پرورش داده‌اند. شما هم اگر بخواهید می‌توانید این مهارت را کسب کنید و زندگی خود را لبریز از شادی و نشاط سازید.

هر کسی تقدیری در زندگی دارد و این به عهده خودش است که با قسمت خود بجنگد یا با آن همکاری کند اما آیا این حرف به این معنی است که با قسما خود بجنگد یا با آن همکاری کند. اما آیا این حرف به این معنی است که فرد باید دراز بکشد و بگذارد زندگی روند خود را طی کند؟

مسلمان! در عوض می تواند روشی در پیش گیرد که به بهترین وجه ممکن با مسایل مواجه شود و حداکثر تلاش خود را در این زمینه نشان دهد در ان صورت متوجه راه های جدیدی می شود و با کشف آن ها انرژی تازه ای کسب می کند . زندگی می خواهد شخص , تقدیر و سر نوشت خود را بفهمد آیا ترجیح نمی دهید به جای جنگ با زندگی کنار بیایید؟ اشخاص شاد فقط مثبت نمی اندیشند بلکه مثبت عمل می کنند.

مثبت اندیشی مسلما جای خودش را دارد. برای شاد بودن باید افکار خود را عوض کنید. اما منتظر از راه رسیدن احساسات نباشید. اشخاص دارای قدرت کنترل مستقیم بر چگونه عمل کردن و چگونه اندیشیدن خود هستند. اگر می خواهید شخص شادتری باشید , شادمانه تر عمل کنید. اگر می خواهید شخص مهربان تر و با عاطفه تر عمل کنید. اگر می خواهید منش دوستانه تری داشته باشید دوستانه تر عمل کنید. احساسات پس از عمل کردن از راه می رسند.

اشخاص شاد آن چه را که احتیاج دارند طلب می کنند.

همان طور که نعمت ها معمولا از آسمان به زمین نمی افتند, از شکایت کردن نیز چیزی عاید اشخاص نمی شود. اگر به ظرب المثل هر چه بکارید همان را درو می کنید اعتقاد دارید پس به جای شکایت کردن به دنبال خواسته های خود بروید. این انتخاب شماست. می توانید به همین رویه ادامه بدهید, دیگران را متهم کنید و همچنان چیزی عایدتان نشود یا می توانید خیلی راحت آن چه را که خواهید طلب کنید.

اشخاص شاد مشتاق تغییر هستند.

ثابت ماندن و تغییر نکردن مخالف همه قوانین طبیعت است . اگر تلاش کنید که ثابت اتفاق بیفتید, در این صورت همیشه ناراحت خواهید بود

اگر اجازه بدهید ترس از تغییر کردن شما را متوقف سازد , با محروم شدن از خواسته های خود موافق هستید شما می توانید بر این باور باشید که تغییر باعث آزار اشخاص می شود و در مقابل آن مقاومت به خرج دهید. یا در عوض می توانید تغییرات را با آغوش باز پذیرا باشید و معتقد باشید که وجود آن ها به شما کمک خواهد کرد.

همه این ها بستگی به این موضوع دارد که تصمیم بگیرید کدام عقیده را باور کنید.

اشخاص شاد به خود اجازه شکست خوردن نمی دهند.

شکست به این معنی نیست که هیچ گاه به هدف خود نرسید و یا دلیلی بر دست کشیدن از هدف نیست به هدف دست نیافتن تنها یک معنی دارد: شما به تمرین و تجربه بیشتری احتیاج دارید و مشتاق اشتباه کردن باشید و تسلیم نشوید. اجازه ندهید یک شکست شما را به گونه ای تحت تاثیر قرار بدهد که همه تلاش های خود را از بین ببرید و درست مثل یک دونه لذت به خط پایان رسیدن را حس کنید. اشخاص شاد در زمان حال زندگی می کنند همانطور که تمرینات ورزشی می تواند سلامت جسمی شما را تأمین کند، اتخاذ برخی حالات و حرکات زیر نیز می تواند سلامت روحی شما را فراهم نماید.

ورزش علاوه بر ایجاد نشاط و شادابی در روحیه شما می تواند باعث بهبود وضعیت سلامتی و قدرت جسمانی شما شود. فعالیتهای زیادی وجود دارد که بتنهائی و یا همراه دوستان و خانواده خود می توانید آنها را انجام دهید .

مسلماً یک شخص ورزشکار با تنبلی و کسالت بیگانه است و علاوه بر داشتن هیكلی متناسب و خوش فرم از روحیهی بالا و شادابی نیز برخوردار است و این موفقیت، ارتباطات وی را در زندگی روزمره، چه در خانواده و چه در اجتماع یا محیط کار تضمین می کند.

مسلماً کارفرمایان در استخدام افراد، این معیارهای مهم را در نظر خواهند گرفت. بنابراین یک شخص سالم و تندرست، از موقعیت و پیشرفت شغلی بهتری نسبت به [افراد چاق](#) و کم تحرک برخوردار خواهد بود

روح و روان انسان در میدان زندگی همواره در معرض آلودگی به هوسهای تحریک شده و لجام گسیخته، خودخواهیها و چشم و هم چشمیهای برانگیخته، غرورناشی از پیروزی و کامیابی، عقده روانی ناشی از شکست و ناکامی و به دنبال آن حسد، کینه،

افسردگی، اضطراب، انتقام و... است که روح و روان را تیره و انسان را از راه راست زندگی، راه پاکی و فضیلت و تقوا منحرف می سازد. در این میان دعا و نیایش همراه با ایمان مذهبی و اعتقاد باطنی و خالصانه در کنار اسباب مقدر الهی، مطمئن ترین و راه گشا ترین طریق التیام و علاج آلام روحی و روانی مستولی بر وجود انسانی بر اثر اشتغالات دنیوی و نفسانی است .

در اسلام فرامندی دعا، علاوه بر جنبه های عرفانی، گسترده و وسیعی از عرصه های مختلف اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و ابعاد مختلف حیات بشری را مورد توجه قرار داده است . دعا در شریعت اسلام تنها وسیله ای برای طلب نیست، بلکه

مجموعه ای از آموزشهای علمی و اخلاقی است، نمونه کامل و جامع این نوع دعا صحیفه سجادیه می باشد که قرآن صاعد لقب گرفته است.

از شیرین ترین میوه های دینداری نیایش و عبادت خداوند می باشد. قلوب آدمیان در طول حیات همواره در جستجوی آرامش و قرار است و دایم مرغ دل را به این سو و آن سو پرواز می دهد، اما آشیانی نخواهد یافت و تنها در آغوش حق خواهد آرامید. هیچ دینی نیست که از نیایش و دعا به بارگاه قدس حق تهی باشد. از دیدگاه بسیاری از روانشناسان و جامعه شناسان عبادت و نیایش موجب نگرش مثبت به زندگی و کاهش ناهنجاریها می گردد. این دست آورد نیکو و شیرین در سایه عبادت و نیایشی حاصل می آید که با ادراک و توجه و یاد حق همراه باشد.

ورزش راز سلامتی

در دنیای امروز، بیماری ایدز، مصرف دخانیات، نبود تحرک و ورزش، خشونت و سوء تغذیه، سلامتی بشر را تهدید می کند. بدون شک می توان گفت اگر ورزش در زندگی ما نقش و اهمیت خودش را پیدا کند و برای آن برنامه داشته باشیم، این عارضه های ناخوشایند شاید از بین بروند یا کم رنگ تر شوند. زیرا شخص ورزشکار معمولاً سیگاری نمی باشد، به تغذیه سالم اهمیت می دهد، از اعصاب آرام تری برخوردار است، انرژی خود را درست مصرف می کند و کمتر اهل خشونت و عصبانیت است. افزون بر این اثرات مثبت ورزش بیش از این است زیرا ورزش باعث زیاد شدن توده عضلانی بدن و مصرف بیشتر انرژی نیز می شود. تمرینات مرتب و منظم ورزشی باعث کم شدن چربی می شود و نمی گذارد چاق و بیمار شوید. انرژی مصرفی روزانه با ورزش و زیاد شدن توده عضلانی افزایش می یابد. ورزش پیر شدن و سالمندی را به تاخیر می اندازد و باعث حفظ تناسب اندام و زیبایی بدن افراد می شود، از پوکی استخوان جلوگیری می کند و سبب تقویت سیستم اسکلتی بدن می گردد. در ضمن ورزش به مصرف مستقیم اسیدهای چرب می انجامد، روش مطمئن و مناسب درمان چاقی و پیشگیری از برگشت آن است، زیرا عضلاتی که تحت تأثیر فعالیت ورزشی اند بدون نیاز به انسولین انرژی خود را علاوه بر گلوکز (نوعی قند مورد مصرف بافت ها و سلول های بدن) از اسیدهای چرب تامین می کنند. ورزش حتی برای بیمارانی که به مرض قند (دیابت) مبتلا می باشند مفید است. ورزش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی، عروقی و سکنه های مغزی را کاهش می دهد. ورزش باعث زیاد شدن مقدار گردش خون موثر در بدن می شود و از لخته شدن خون در سیاهرگ عمقی پا جلوگیری می کند و دستگاه قلبی عروقی و دستگاه تنفس و ایمنی بدن را تقویت می نماید. همچنین اثرات مثبت ورزش بر دستگاه گوارش را نباید نادیده گرفت.

افزون بر این ورزش از افسردگی پیشگیری می کند، روحیه فرد را بالا می برد و در زندگی خانوادگی و اجتماعی و در شغل افراد تاثیرات سازنده ای دارد. تجربه نشان داده است یک شخص سالم و تندرست معمولاً از موقعیت و پیشرفت شغلی بهتری نسبت به افراد چاق و کند برخوردار است. در غایت ورزش از مبتلا شدن به آلودگی های اجتماعی، مثل سیگار کشیدن، مواد مخدر و ... جلوگیری می کند، ذهن را تقویت می نماید و با اندیشه ای قوی می توان بر مشکلات و معضلات خانوادگی و اجتماعی بهتر فائق آمد.

تأثیر ورزش در سلامت روان:

مجموعه این ویژگیهای شاخص تشکیل دهنده سلامت روان در یک فرد می باشد. بدون شک رفتار بشر تابع تمامیت وجود اوست بدین معنی روان تابع جسم و جسم تابع روان است. امروزه تحقیقات نشان می دهد که ناراحتی های جسمانی اختلالات روانی را به همراه داشته و برعکس. ولی نکته برجسته در تقویت قوای جسمانی حفظ روان سالم می باشد.

دکتر آرتویدر روانشناس معروف آمریکایی در تحقیق بسیار جامع خود اظهار می نماید عدم تعادل روانی بسیاری بیماران نتیجه عدم فعالیت حرکتی و ورزشی در دوران کودکی است. جونز در قسمتی از تحقیق خود دریافت پسرانی که از نظر قوای جسمانی ضعیف می باشند علاوه بر ضعف جسمانی دارای مشکلات روانی مانند احساس حقارت عدم توانائی تطبیق خود با دیگران می باشند. راویک و مک کی دریافتند دانش آموزانی که در مهارتهای حرکتی ضعیف می باشند اغلب خجول و گوشه گیر هستند و برعکس دانش آموزانی که از نظر مهارتهای حرکتی قوی می باشند دارای ویژگیهای برجسته بسیار نمایانی از نظر رفتار چون فروتنی، تدبیر، توجه و حس همکاری هستند.

شندل با استفاده از آزمون روانی خصوصیات روانی دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار را مورد بررسی قرار داد و به این نتیجه رسید دانش آموزان ورزشکار دارای صفات ممتاز رفتاری چون رهبری، تحرکهای اجتماعی حس ارزشهای فردی و

اجتماعی، عدم شک و تردید در خود عدم بهانه جوئی و نتیجتاً رشد اجتماعی بیشتر می باشد

بارزترین اثرات مثبت ورزش در سلامت روح و روان و سلامت اجتماعی فرد:

- ورزش ، طراوت و شادابی را به ارمغان آورده و افسردگی را از بین می برد.
- ورزش ، موجب احساس اعتماد به نفس ، احساس قدرت و تقویت اراده می شود.
- ورزش باعث تقویت تمرکز فکر و افزایش دقت عمل می گردد.
- ورزش متعادل موجب داشتن احساس خوب و افزایش قدرت خلاقیت می گردد.
- ورزش ، احساس آرامش و راحتی روح را افزایش داده و انسان را در مقابل فشارهای روانی و اضطراب مقاوم می کند.
- ورزش ، موجب تقویت قوای ذهنی و حافظه می شود.
- با توجه به محاسن فوق الذکر افرادی که ورزش متعادلی دارند ، همیشه سالم هستند و در مقابل بیماری های مختلف، مقاومند ؛ در نتیجه غالباً در فعالیتهای اجتماعی ، افرادی موفق هستند.
- ورزش ، موجب پیشگیری از خستگی زودرس شده و کارمندان ورزشکار هیچگاه با کسالت به ارباب رجوع پاسخ نمی دهند.
- افراد فعال ، توانایی خود را می شناسند و از آن حداکثر استفاده را می کنند.
- احتیاجات اولیه خود را برطرف می کنند و با شناخت واقعیات ، واقع بنیانه تر با مشکلات زندگی ، مقابله می نمایند.
- افراد فعال به دلیل اعتماد به خویش ، مسئولیت پذیرند ، از کسب تجربه لذت می برند و همیشه برای بهترین نتیجه تلاش می کنند.
- تربیت روح و روان در کنار تربیت بدنی موجب تقویت اراده شده و چنین شخصی هرگز به طرف اعتیاد نخواهد رفت

اهمیت ورزش:

امروزه ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده و گروه زیادی به اشکال گوناگون با آن سرو کار دارند. برخی از مردم، ورزشکار حرفه ای اند و گروهی ورزشکار آماتور. گروهی طرفدار و علاقه مند به

ورزش و دیدن برنامه ها، مسابقات و نمایش های ورزشی بوده، وعده ای نیز از راه ورزش امور زندگی خویش را می گذرانند.

وزارتخانه ها و ادارات ورزشی فراوانی تاسیس شده و مخارج زیادی صرف ورزش، ساختن استادیوم ها، مجتمع ها و باشگاه های ورزشی و نیز تهیه وسائل و لباس های ورزشی و یا تماشای مسابقات ورزشی می شود. بخش های قابل توجهی از برنامه های تلویزیون، رادیو، مجلات و سایر رسانه های گروهی، به ورزشی و اخبار ورزشی اختصاص دارد و خلاصه ورزش یکی از اموری است که در جهان به صورت جدی مطرح بوده و از جهات مختلف دارای اهمیت می باشد، از جمله:

امروزه یکی از مشکلات جامعه بشری، مساله بی کاری و عوارض ناشی از آن است. بی کاری، به ویژه برای نوجوانان و جوانان و به خصوص در ایام تعطیلات تابستانی مدارس و مراکز آموزشی، بسیار خطرناک و مضر است و باید با آن مبارزه شده، یا به نحوی اوقات بی کاری را پر نمود که مفید بوده و یا لااقل مضر نباشد. بسیاری از انحرافات، از قبیل: اعتیاد به مواد مخدر، دزدی و ایجاد مزاحمت، دعواها و درگیری های خیابانی، انحرافات جنسی و ... زاییده بی کاری و ولگردی است.

مرحوم شهید مطهری در کتاب تعلیم و تربیت در اسلام، مطلبی تحت عنوان "زن و غیبت" دارد و می فرماید: "زن ها در قدیم مشهور بودند که زیاد غیبت می کنند. شاید این به عنوان یک خصلت زنانه معروف شده بود که زن طبیعتش این است و جنساً غیبت کن است؛ در صورتی که چنین چیزی نیست، زن و مرد فرق نمی کنند. علتش این بود که زن - مخصوصاً زن های متعینات، زن هایی که کلفت داشته اند و در خانه، همه کارهایشان را کلفت و نوکر انجام می دادند- هیچ شغلی و هیچ کاری، نه داخلی و نه خارجی نداشت، صبح تا شب باید بنشیند و هیچ کاری نکند. کتاب هم که مطالعه نمی کرده و اهل علم هم که نبوده، باید یک زن هم شان خود پیدا کند، با آن زن چه کند؟ راهی غیر از غیبت کردن به رویشان باز نبوده، و این برایشان یک امر ضروری بوده؛ یعنی اگر غیبت نمی کردند، واقعاً بدبخت و بی چاره بودند."

شاید به واسطه جلوگیری از همین عوارض سوء بی کاری باشد که می بینیم در اسلام از "کار و انسان شاغل" بسیار تجلیل شده است. احادیث فراوانی در این زمینه وارد شده که توجه شما را به برخی از آن احادیث جلب می نمایم: امام علی علیه السلام فرمود:

"إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْتَرِفَ الْآمِينَ؛

خداوند، انسان امینی را که دارای حرفه است [و به آن اشتغال دارد] دوست می دارد." رسول خدا صلی علیه واله فرمود:

أَلَكَاذُ لِعِيَالِهِ كَالْمُجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ؛

کسی که خود را برای اداره زندگی اش به مشقت می اندازد، مانند کسی است که در راه خدا جهاد می کند." رسول اکرم صلی علیه واله فرمود:

"مَلْعُونٌ مَّنْ الْقَى كَلَّهُ عَلَى النَّاسِ؛

هر کس که سنگینی [اقتصادی] خود را بر دوش مردم بیندازد، ملعون است."

بدون شک، مردم و کشور باید در پی ایجاد کار و اشتغال سالم برای همه باشند، ولی آیا همیشه امکان اشتغال برای همه و به ویژه جوانان و نوجوانان فراهم است؟ اگر این امکان فراهم نشد، تکلیف چیست؟ آیا ایجاد سرگرمی های سالم و مفید نمی تواند از بسیاری انحرافات جلوگیری کند؟

ورزش یکی از مفیدترین و سالم ترین سرگرمی هایی است که می تواند اوقات فراغت جوانان و نوجوانان را پر کند. ورزش، کسالت و تنبلی را از انسان زدوده و به وی نشاط و شادابی بخشیده، او را برای انجام کارهای و وظایف فردی و اجتماعی آماده نموده و اخلاقش را بهبود می بخشد.

ورزش، روحیه شجاعت، از خود گذشتگی، مبارزه با ظلم و ظالم و دفاع از مظلوم را در انسان تقویت نموده، اراده وی را قوی می سازد.

ورزش، توان رزمی انسان را افزایش می دهد. بالا بودن توان جسمانی نیروهای نظامی و رزمی، تنها در زمان های گذشته که جنگ ها با سلاح های سرد صورت می گرفت، مورد توجه نبوده، بلکه امروزه نیز حائز اهمیت فراوان است و تمرینات بدنی قسمت عمده ای از آموزش های نظامیان و به ویژه کماندوها و نیروهای ویژه را تشکیل می دهد. همچنین افرادی که از نقطه نظر بدنی و جسمانی، ضعیف و یا ناقص باشند، در ارتش پذیرفته نشده و گاه از خدمت سربازی نیز معاف می گردند.

اهمیت سلامتی و توانمندی جسمانی بر کسی پوشیده نیست.

پیامبر گرامی اسلام صلی علیه واله در باره حق بدن بر انسان می فرماید:

"إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَلَا هَلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا؛

پروردگارت بر تو حقی دارد، و بدنت بر تو حقی دارد، و خانواده ات [نیز] بر تو حقی دارد."

آن چه در این حدیث ارزنده قابل توجه است، این است که پیامبر بزرگوار اسلام، تا بدان پایه برای جسم و بدن ارزش و اهمیت قابل است که حق بدن را در ردیف حق پروردگار [آن هم بلافاصله بعد از آن] و در کنار حق خانواده [و حتی قبل از آن] ذکر می فرماید. زمانی انسان می تواند حق پروردگار و خانواده خویش را به بهترین نحوی ادا کند، که از بدنی سالم و نیرومند برخوردار باشد.

ورزش، کمک شایانی به ایجاد و تقویت سلامتی جسمانی و روانی می کند، و افرادی که با روش صحیح ورزش می کنند و یا دارای کارهای با تحرک می باشند، سالم تر بوده و عمرشان از افرادی که کارهای بدون تحرک دارند بیشتر است.

شهید دکتر سیدرضا پاک نژاد در کتاب اولین دانشگاه و آخرین پیامبر می نویسد:

"عضلات در حال ورزش ۱۰ تا ۱۸ برابر در حال استراحت احتیاج به خون دارند، ۲۰دفعه بیشتر قند و اکسیژن مصرف می نمایند، ۵۰ بار زیادتر گاز کربنیک دفع می نمایند، و با توجه به همین ارقام، اهمیت کار قلب هنگام ورزش روشن می گردد

در واکنش قلب در برابر کار عضلانی، مشاهده می شود ضربان های دبی، حجم خون، فشار خون و حتی ترکیبات فیزیکی شیمیایی خون را دگرگون می سازد. ضربان قلب هنگام کار بدنی، یعنی زمانی که عضلات را به فعالیت می داریم، ۲-۳ و حتی ۴ برابر، و امکان دارد به ۲۰۰ ضربه در دقیقه برسد. حجم خون ۲-۳ برابر و دبی قلب ۶-۷ و حتی ۸ برابر و گاه زیادتر شود و دبی قلب از ۴ لیتر در دقیقه ممکن است به ۳۰ تا ۳۵ لیتر در دقیقه برسد، در صورتی که دبی قلب شخص سالم و ورزشیده در حال معمولی ۲۵ لیتر است....

حجم قلب ورزش کاران و کارگرانی که کار بدنی سنگینی دارند، بدون شک افزایش می یابد، اما این افزایش به عقیده بسیاری، فیزیولوژیک و کاملاً طبیعی است. در اثر فعالیت بدن، حجم قلب افزایش می یابد، زیرا جدار بطن ها به ویژه بطن چپ ضخیم می شوند؛ یعنی همان طور که عضلات بازو در اثر ورزش یا ابتلا به برخی بیماری ها قوی می شود، عضلات قلب هم در اثر کار، قوی می گردد و در نتیجه قدرت انقباض قلب زیاد می شود... "

وی در بخش دیگری از کتابش، در باره فواید ورزش چنین می نگارد:

قدرت انقباض و نظم ضربان قلب پس از مدتی ورزش کردن بهتر می شود... .

گنجایش ریه ها بیشتر می گردد و در نتیجه، اکسیژن بهتری و بیش تری به بدن می رسد... ورزش صحیح و معتدل و متناسب با مزاج، سبب نظم و ثبات حرکات تنفس می گردد و تنفس عمیق تر، ولی شمارش آن کم تر می شود. هر چه شخص ورزش کرده تر باشد، مقدار سوخت بدنش نقصان می یابد؛ یعنی درحقیقت در اثر مدتی ورزش کردن، بدن بهتر از مواد غذایی خود استفاده می کند.

رشد و نمو بهتر انجام می گیرد، زیرا اکسیژن بهتر و بیشتر به تمام نسوج می رسد و در نتیجه، فعالیت غدد داخلی افزوده شده و بنابر عقیده ای در عضلانی که فعالیت می کنند، موادی ایجاد می شوند که به رشد و نمو کمک می نماید.

قوه جذب و دفع بهتر می شود.

بدن عادت می کند در برابر مختصر فعالیت، ناگهان نفس تنگی پیش نیاید و ضربان قلب زیاد نشود و دیرتر خسته گردد و عرق نماید.

هماهنگی بین اعصاب و مراکز عصبی و تقویت اعصاب، ایجاد شده و کارهای فکری، آسان تر می شود." در کتاب زن و ورزش نیز در باره فواید ورزش چنین آمده است:

"بدن انسان بر خلاف ماشین یا هر وسیله دیگر که بر اثر کار و فعالیت مستهلک می گردد، با کار جان گرفته و توانایی بیش تری کسب می نماید. در زمان های گذشته، حرکت و تمرین های بدنی، بخشی از کار روزانه فرد به شمار می رفت، اما امروزه بر اثر پیش رفت تکنولوژی و ماشین، باید بیش تر از گذشته در جستجوی حرکت بود، و هر فرد بایستی آن را در برنامه روزانه خود بگنجانند...

تنفس و یا نفس کشیدن وسیله ای است که با آن، اکسیژن به همه بدن می رسد و مواد زاید و اکسیده به بیرون ریخته می شود. در خلال تمرین، میزان نفس کشیدن افزایش می یابد. شخصی که بدنش تربیت شده با تمرین های ورزشی است، آهسته تر و عمیق تر از افراد دیگر نفس می کشد، فشارهای وارد بر سیستم تنفسی خویش را با تلاش کم تر و کارایی بیش تر پاسخ گوشت.

تمرین ها به دستگاه هاضمه به دو طریق کمک می کنند:

به علت پی آمد نیاز بدن به غذا، اشتها را افزایش می دهند؛

حرکت اندام های هاضمه تسریع می شود و حرکات دودی شکل معده - که موجب هضم غذا می گردد - سریع تر و راحت تر صورت می گیرد.

تمرین های ورزشی، عمل تخلیه را بهبود و از یبوست پیش گیری می کند. حرکات دودی شکل افزایش می یابد و در نتیجه، روند ترشحات بدن کارآمدتر تنظیم می شوند. به طور کلی افرادی که فعالیت های جسمانی بیش تری دارند، کم تر از افراد کم حرکت، به بیماری سنگ کلیه و اختلالات مشابه به آن مبتلا می شوند. بسیاری از مواد زاید، از طریق غدد عرق در پوست بدن بیرون ریخته می شود. این فرایند با تمرین های شدید ورزشی تسریع می شود؛ علاوه بر این، عرق کردن باعث تمیز شدن پوست می گردد.

ارزش دیگر تمرین های ورزشی، در افزایش تولید سلول های قرمز خون در بافت های لنفاوی استخوان است. شمارش هموگلوبین خون بر اثر فعالیت بالا می رود. تمرین ها از بالا رفتن فشار خون جلوگیری می کند." به طور کلی نقش ورزش در سلامتی انسان آن قدر زیاد است که امروزه بسیاری از بیماری ها را با ورزش مداوم می کنند، که به این شیوه مداوم "ورزش درمانی" گفته می شود.

امروزه ورزش در سطح بین المللی، بعد سیاسی نیز به خود گرفته است. گاه اتفاق می افتد کشوری که بیش تر مردم حتی نام آن را نشنیده اند، یک باره در جهان مطرح شده و به واسطه پیروزی های ورزشی، نامش در صفحه اول روزنامه های جهان و صدر اخبار قرار می گیرد. شرکت و یا عدم شرکت تیم های ورزشی یک کشور در یک کشور دیگر نیز، گاه جنبه سیاسی داشته و به معنای دوستی، دشمنی، اعتراض و ... تلقی می شود. در انسان گزینه قدرت طلبی، برتری جویی و مبارزه وجود دارد. ورزش و مسابقات ورزشی اگر در محیط و جو سالم برگزار شوند، زمینه اشباع این گزینه از طریق صحیح را فراهم می سازند. اگر این گزینه و سایر غرایز، کنترل نشده و به مسیر صحیح هدایت نشوند، برای جامعه بشری مشکل ساز و مساله آفرین خواهند بود. ورزش، توان انسان را برای انجام کارهای روزمره شخصی و اجتماعی بالا می برد، حتی عباداتی از قبیل نماز، روزه، حج و جهاد نیز با بدنی سالم و نیرومند، بهتر. بیش تر و راحت تر جامعه عمل به خود می پوشند. انسان مایل است با دیگران باشد و با آنان بیامیزد. این گزینه و یا تمایل شدید را می توان از طریق ورزش بر آورده ساخت. در ورزش، در زمینه نیل به ارزش های اجتماعی دیگری نیز، چون کار گروهی، وفاداری، روحیه ورزش کاری می توان توفیق یافت. محیط صمیمانه و مطلوب ورزشی، اغلب فرصتی مناسب برای ایجاد روابط انسانی و شکل گیری دوستی هاست.

ورزش به انسان تحرک می بخشد و حرکت و تحرک به ویژه در کودکان لازمه رشد است. اگر عضو نیرومندی از اعضای بدن یک ورزش کار را چندین ماه در گچ قرار دهند و تحرک را از آن سلب نمایند، ضعیف و لاغر خواهد شد. اگر جنبش بدن کم شود، دفاع بدن کم و ضعیف می گردد، و همچنان که داشتن تحرک و ورزش موجب سلامتی بدن و طول عمر می گردد، نداشتن تحرک نیز موجب مرگ زود رس می شود

نقش ورزش در رفع افسردگی

بسیاری از افراد در سراسر جهان از افسردگی ناتوان کننده ای رنج می برند. به گزارش هلت دی تحقیقات نشان می دهد ورزش، بویژه اگر بصورت گروهی انجام شود لاقبل به اندازه داروهای استاندارد برای کاهش علائم در بیماران دچار افسردگی نقش دارد. همچنین مطالعات دیگری نشان می دهند ورزش در ورزشگاه و یا دوی سریع روزانه می تواند به اندازه فعالیت های گروهی در دور کردن افسردگی موثر باشد و اینکه مدت ورزش خیلی اهمیت ندارد. مهم ورزش کردن یا نکردن است. محققان می گویند در حالیکه ورزش احتمالاً بر مواد شیمیایی مغز مانند سروتونین و دوپامین تاثیر می گذارد، فعالیت بدنی ممکن است تغییرات مثبتی را در سایر قسمت ها اعمال کند.

افسردگی حالتی است که با انرژی کم مشخص می شود و برخی آن را خستگی شدید می نامند. اما ورزش یک تاثیر خلقی دارد که بنظر می رسد آن حالت نگرانی اما همراه با بیحالی را برطرف می کند.

ورزش سبک مانند ۱۰ دقیقه پیاده روی در روز منجر به افزایش انرژی می شود گرچه این میزان برای کاهش استرس کافی نیست.

ورزش های شدید تر مانند آئروبیک، بیشتر در کاهش تنش اثر دارد. حتی ممکن است انرژی شما را کم کند چرا که باعث خستگی شما می شود. اما طی یکساعت بعد مجدداً انرژی را به بدن باز می گرداند.

افرادی که ورزش می کنند اعتماد به نفس بیشتری خواهند داشت و باعث می شود در مورد خودشان بهتر فکر کنند و تعالی بیشتری را نیز احساس می کنند.

اما بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی، ورزش را شروع نمی کنند.

چرا این افراد آن کاری را که شاید مهم ترین اثر را در آنها داشته باشد، انجام نمی دهند؟ زیرا افت در انرژی و ویژگی عمده افسردگی است بطوریکه فرد احساس می کند برای ورزش هیچ انرژی ندارد.

تنها راه شکستن این سیکل، شروع ورزش است.

فکر درباره رفتن به ورزشگاه و انجام همه آن حرکات ورزشی با یک گروه شاید برای فرد افسرده کمی نگران کننده باشد اما تصور اینکه فقط چند دقیقه ای در خیابان یا در یک محل فرحبخش پیاده روی کند، نقطه آغاز خوبی است. هیچکس نمی گوید ورزش جایگزین درمان دارویی است اما نقش ورزش و فعالیت اجتماعی در تسریع بهبود و رهایی از افسردگی غیر قابل انکار است.

علاوه بر تاثیر مثبت ذهنی، ورزش فوائد قلبی عروقی را در پی خواهد داشت که با مصرف داروهای ضد افسردگی نمی توان بدن دست یافت

زندگی امروز ما ماشینی شده و همین امر باعث تنبلی افراد ورزش یکی از ارکان اصلی زندگی است که در تمام دنیا به این امر مهم توصیه شده و سعی شده در برنامه روزانه افراد حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ورزش و حرکات ورزشی گنجانده شود ورزش روحیه انسان را شاداب و باعث شادی و نشاط و سلامتی می شود

مسلماً عدم سازش وجود و اختلالات رفتاری در هر طبقه و صنفی و در هر گروه و جمعی بسیار مشهود است عوامل مختلفی را می توان در بوجود آوردن یا پایه ریزی عدم سلامت روان ذکر نمود: فشارهای اجتماعی، فقر مادی، اختلافات خانوادگی، تصادفات، بیماریها، مرگ و میرهای پیش بینی نشده و بسیاری از عوامل خانوادگی و اجتماعی همراه با عوامل وراثتی، افراد را دچار عدم تعادل روان می سازد. بنابراین برای پیش گیری از بیماری روانی و حفظ سلامت روان توصیه های مختصری در نظر گرفته می شود

یک ورزش خاص برای عموم افراد یا مبتلایان به افسردگی تجویز نمی شود. اولاً افراد باید ورزش را تدریجاً آغاز کنند. ثانياً انواع مختلف آن در اشخاص متفاوت تاثیر مشخصی دارد. برای برخی پیاده روی، دو یا شنا مفید است. بعضی یوگا را ترجیح می دهند.

به هر حال ورزش فرصتی برای افزایش تماس با دیگران است که به ویژه برای کسانی که در اثر افسردگی منزوی شده‌اند سودمند است. افراد باید با شروع ورزش به هر گونه تغییر در خلق و خوی‌شان دقت کنند تا متوجه شوند چه ورزشی و در چه حدی به آنها در کاهش افسردگی کمک می‌کند.

آیا تا به حال دقت کرده اید که بعضی افراد بدون توجه به مسائل و مشکلات، چقدر در سرزندگی و شاد بودن توانا هستند؟ تحقیقات نشان می‌دهد این حالت ذاتی یا

خدادادی نیست بلکه یک مهارت است که این افراد آن را

در خود پرورش داده اند. شما هم اگر بخواهید می‌توانید این مهارت را کسب کنید و زندگی خود را لبریز از شادی و نشاط سازید.

هر کسی تقدیری در زندگی دارد و این به عهده خودش است که با قسمت خود بجنگد یا با آن همکاری کند

تعریف روانشناسی از "ورزش و سلامت روحی"

در تلاش برای تعریف روانشناسی سلامت، ابتدا باید سعی شود که سلامت به مثابه یک مفهوم تعریف شود. مشهورترین تعریف سلامت در نظامنامه سازمان بهداشت جهانی (world heal the organization) به شرح زیر صورت گرفته است:

سلامت حالت کامل آسایش و کامیابی زیستی، روانی و اجتماعی است و صرف فقدان بیماری یا معلولیت (ناتوانی) سلامت نیست.

ابعاد منفی و مثبت این تعریف به وسیله داوونی (Dawnie etall ۱۹۹۶) و همکاران (۱۹۹۶) مورد ملاحظه قرار گرفته است. در قسمت اول تعریف، آنها اعتقاد دارند که سلامت به مثابه یک مفهوم مثبت نگریسته می‌شود (کیفیت مثبت: آسایش، بهزیستی) در قسمت دوم تعریف، سلامت در بعد منفی به مثابه فقدان بیماری یا معلولیت نگریسته می‌شود (اشاره ضمنی به ابعاد منفی دارند). با در نظر گرفتن هر دو بعد تعریف، این مطلب را می‌رساند که سلامت حقیقی هم شامل پیشگیری از نابهنجاری و بیماری (مثل ناخوشی، بیماری) و نیز ارتقای سلامت مثبت است که این امر (ارتقای سلامت مثبت) خیلی مورد غفلت قرار گرفته است.

بنیارد (Banyard) (۱۹۹۶) تعریف سلامت بر مبنای کامل صحت و آسایش زیستی، روانی و اجتماعی را مورد انتقاد قرار داده و اظهار می کند که رسیدن به آن حالت در عمل خیلی مشکل است. از سوی دیگر این تعریف از عوامل گسترده اجتماعی، اقتصادی و سیاسی که ممکن است در این حالت سهیم باشند، غفلت کرده است. این تعریف همچنین مستلزم آن است که افرادی که کامل نیستند (لزوما)، سالم نیز نیستند. در زمینه روان شناسی سلامت، رویکردهای متفاوتی وجود دارد از جمله مدل زیستی پزشکی (Biomedical model) و مدل زیستی روانی اجتماعی (Biopsychosocial model) که در اینجا به آخرین مدل ارائه شده توسط دوانی و همکاران (۱۹۹۶) اشاره می کنیم.

مدل جدید سلامت روحی و روانی با ورزش

به عنوان راهی برای حل بعضی از مسائل زندگی، با در نظر گرفتن سلامت به مثابه یک مفهوم نسبی، به جای مفهوم مطلق، دوانی و همکاران (۱۹۹۶) مدل جدیدی از سلامت را ارائه داده اند که در شکل (۱) نشان داده شده است. با در نظر گرفتن سطح مثبت سلامت، دوانی و همکاران مفهوم << سلامت و رفاه حقیقی >> را به جای اصطلاح سلامت ذهنی به کار بردند زیرا، اصطلاح اخیر ممکن است فریبنده باشد و از تأثیراتی ناشی شود که نسبت به کنش وری فرد مضر باشند یا برای اجتماع زیان آور باشند. در عوض، دوانی و همکاران عقیده دارند که سلامت حقیقی، فرایند نیرومند شدن و قادر بودن توأم با داشتن یک << زندگی خوب >> را منعکس می کند. به عنوان مثال، داشتن دوستان، خوشنودی از نیازهای عادی، داشتن کنترل زندگی، قادر بودن برای انتخاب آنچه فرد می خواهد انجام دهد یا قادر بودن به گسترش و توسعه خلاقیت های فرد و داشتن اختیار رای توسعه این کیفیات، تمام این کیفیات سلامت حقیقی زندگی ما را تشکیل می دهند.

دوانی و همکاران خاطر نشان می کنند که سلامت مثبت، اندیشه تناسب اندام را نیز در بر می گیرد. این مفهوم بر اسنادهای جسمی سامت متمرکز است و در چهار مقوله قدرت و استحکام، نیروی بدنی، انعطاف پذیری و مهارتها خلاصه می شود.

در کل، تمام اید مربوط به مدل جدید سلامت، به تعریف سلامت از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی (۱۹۶۴) ارتباط پیدا می کند و عدم تعادل بین سلامت مثبت و منفی را دوباره جبران کرده و التیام می بخشد. این هدف با ارتقای سلامت مثبت و استفاده از ارتقای سلامت به مثابه وسیله ای برای رسیدن به سلامت متعادل مثبت جسمی، روانی و

اجتماعی بالا توأم با پیشگیری از بیماری جسمی، روانی و سلامت متعادل مثبت جسمی، روانی و اجتماعی بالا توأم با پیشگیری از بیماری جسمی، روانی و اجتماعی قابل وصول است.

روانشناسی و سلامت با ورزش

نقش روانشناسی در پیشگیری، کنترل و ارتقای سلامت ما، به مثابه یکی از چالش‌انگیزترین و جالبترین وظایف قرن بیستم نمود پیدا کرده است. تاسیس روانشناسی سلامت به عنوان بخش ۳۸ در انجمن روانشناسی امریکا (Apa) (American psychological Association) در ۱۹۷۸ و دادن کرسی در انجمن روانشناسی انگلیسی (Bps) (British psychological society)، نیاز و ارزش فرایند کاربرد اطلاعات را در نتایج مراقبت‌های بهداشتی و سلامت در روانشناسی نشان می‌دهد. (ماترازو ۱۹۹۴). (Matarazzo)

در طول ۱۰ سال اخیر، روانشناسی سلامت در شناخت رفتارهای فردی و سبکهای زندگی که سلامت جسمی شخصی، پیشگیری و درمان بیماری را تحت تاثیر قرار می‌دهد، مشارکت کرده است. هم‌چنین در شناخت عوامل خطر مربوط به ناخوشی، بهبود بخشیدن به سیستم‌های مراقبت بهداشتی از طریق شناخت کارهای عملی خوب و شکل دادن دیدگاه عمومی بر اساس سلامت عامه مردم، روانشناسی سلامت سهم قابل ملاحظه‌ای داشته است. روانشناسی سلامت هم‌چنین در کنترل و مقابله با استرس، تشکیل درد، کاهش و ترک سیگار و تعدیل سایر رفتارهای پرخطر درگیر بوده است. در سطح ارتقای سلامت و بهداشت، روانشناسان در تشویق به تمرین منظم ورزش و داشتن رفتارها و تفکر مثبت فعالیت داشته‌اند.

روانشناسی به نام دیوید مایرز (David Myers) که کتابی با نام << به دنبال سرخوشی : چه اشخاصی سرخوش هستند و چرا >> (the pursuit of Happiness : Who is happy and why?) تالیف کرده است، سلامت روانی فرد را در میزان داشتن سرخوشی فرد می‌داند و سرخوشی (خوشحالی) را چنین تعریف می‌کند:

<<نوعی احساس امنیت، احساس اینک زندگی به طور کلی به خوبی می‌گذرد>>

این حالت خوشی و نشاط، آنی و زودگذر نیست. طبق یافته‌های یک بررسی ده ساله که انستیتو ملی پیری به انجام رسانده است، افراد برخوردار از روحیه خوش تا ده سال پس از آغاز بررسی نیز همین روحیه را حفظ کرده بودند. این

افراد در صورت برخورد با موانع و شکست. قادر بودند دوباره نیروهای خود را جمع کنند و خوشبختی را دیگر بار در زندگی خود بازیابند.

چه چیزهایی باعث خوشحالی مردم می شود به گفته مایرز خوشحالی به سن یا میزان درآمد، مرد یا زن بودن بستگی ندارد، ولی با بعضی خصوصیات شخصیت فرد، وجود تناسب بسن شغل و مهارت های او، داشتن روابط نزدیک با دیگران و برخورداری از اعتقادات مذهبی و عمل کردن به آنها مربوط است. طبق این نظر، بهترین عوامل پیش بینی کننده خوشی، ثروت و زیبایی یا شهرت نیست، اما افرادی که بیشتر احتمال دارد خود را آدم های سرخوشی تعریف کنند، دارای صفات یا ویژگی های مشخص هستند که در ادامه آمده است.

ویژگی های افراد با نشاط

احترام به خود: به زبان خیلی ساده مرد سرخوش را دوست دارند. اگر چه آنان در برابر احساسات تردید در مورد خود، اضطراب و افسردگی به طور کامل مصون نیستند، به جنبه های خوب و مثبت خود بیشتر توجه می کنند و محدودیت هایشان را می پذیرند.

خوش بینی: افراد سرخوش به جنبه های روشن و مثبت حوادث نگاه می کنند و انتظار دارند نتیجه کار خوب باشد و هر گاه چنین نشود، آنان شکست و ناکامی خود را امری کوچک و گذرا تلقی می کنند و می کوشند راه حل تازه و بهتری برای مشکل خود بیابند.

تسلط شخصی: افراد سرخوش، احساس می کنند که ارباب و صاحب اختیار سرنوشت خود هستند. چون احساس می کنند که اختیار زندگی خود را در کف دارند، به صورتی همسان از داشتن احساس سرخوشی خبر می دهند. افزودن بر این چهار ویژگی اصلی شخصیت، احتمال بیشتری وجود دارد که افراد سرخوش از بدن سالم و متناسب بهره مند بوده، هدفها و توقعات واقع بینانه ای داشته باشند و ضمن سود جستن از روابط مناسب، دوستانی صمیمی داشته و از ایمان مذهبی

یا روحانی برخوردار باشند که از آنان حمایت می کند، به زندگیشان هدف و مقصد می بخشد و آنان را چنانکه هستند می پذیرد.

سرخوشی نه تنها احساس خوبی به فرد می دهد، بلکه برای سلامت جسمی نیز خوب است بارها محققان پی برده اند که سلامت (جسمی و روانی) و سرخوشی دست در دست هم کار میکنند و البته چنین یافته علمی به هیچ وجه شامل

چیز تازه ای نیست ، هزاران سال پیش سلیمان نبی گفت: قلب شاداب به اندازه دارویی موثر بهر انسان فایده می رساند ولی روحی شکسته استخوان ها را خشک می کند.

و البته جای هیچ تردید نیست که یادگیری نیز در فردی با روان سالم شکل می گیرد هر چقدر روان فرد از سلامت بیشتری برخوردار است میزان ، عمق و پایداری یادگیری نیز بیشتر است. در راستای پرورش سرخوشی و نشاط ، موارد و توصیه های زیر در متون مختلف روان شناسی آمده است.

توصیه های موثر بر افزایش نشاط از دید روانشناسان با ورزش

۱. تلاش در وقت گذاری و رسیدگی به خود : کمک به رفع نیازهای دیگران بدون شناسایی و ارضای نیازهای فرد نا ممکن است . باید فرد توجه کند که چه کارهایی او را خوشحال می کند ، سپس وقت کافی برای انجام دادن آنها در نظر بگیرد .

۲. سرمایه گذاری در روابط نزدیک و صمیمانه : باید هر فرد وقت و محبت خود را به اشخاصی که دوست دارد هدیه دهد.

۳. تلاش در به انجام رساندن کارها مورد علاقه : هر فرد باید ، دنبال مبارزه طلبی هایی بگردد که به ارضای نیاز خود برای انجام دادن کارهای دارای معنی و هدف از نظر خود کمک می کند . هم چنین باید از فرصت های نامنتظر برای آزمون چیزها و کارهای متفاوت استفاده کند .

۴. دادن نیرو و انرژی به خود : رسیدگی به وضع سلامت جسمانی برای مراقبت از سلامت روان اهمیت دارد .

۵. پرهیز از افراط و تفریط : روحیه همه گاهی قوی و گاهی ضعیف می شود . ولی باید سعی کرد که به نوعی حالت تعادل یا حد وسط رسید.

۶. خوش بین بودن : اگر فرد همواره در پی آن باشد که ببیند در زندگی چه کمبودهایی دارد ، آن عیبها را خواهد یافت و احساسش نسبت به خود از آنچه هست بدتر خواهد شد . باید فرد به دنبال جنبه های و جلوه های مثبت زندگی خود بگردد.

فرهنگ لغات خوش بینی را به تمایل به پیش بینی و چشم داشت بهترین پیامدهی ممکن تعریف می کند. رابرت اورنستاین و دیوید سوبل (Ornstein, David Sobel Rabert) در کتاب خود << لذتهای سالم >> (Healthy pleasures) خوش بینی را از دیدگاه روان شناسی چنین تعریف کرده اند << تمایل به جستجو، به خاطر آوردن و انتظار کسب تجارت لذت بخش، این تمایل یکی از اولویت های فعلانه فرد است، نه صرفا نوعی واکنش انطافی که او را به توجه به جنبه های روشن و آفتابی زندگی تشویق می کند . >>

بنا به دلایل گوناگون - از قبیل اعتقاد به خود، اعتماد به قدرتی فرا بشری، احساس خوش شانسی - افراد خوش بین در زندگی خود منتظر کسب تجارت مثبت هستند. در نتیجه، ممکن است آنان زندگی درازتر و سالم تری داشته باشند افراد خوش بین هر گاه با حوادث بد و ناخوشایند رو به رو شوند، این قبیل شکستها و پیامدها را رخدادهایی استثنایی و ناپایدار تلقی می کنند. از دیدگاه آنان، شکست و ناکامی << فقط یکی از آن چیزها >> است که هر از گاهی اتفاق می افتد و نه آخرین نمونه از رشته ای پی در پی از وقایع ناگوار در چنین مواردی، افراد خوش بین به جای اینکه خود را سرزنش کنند و مثل افراد بدبین بگویند: << من همیشه کارها را خراب می کنم >> در پی عوامل گوناگونی می گردند که ممکن است باعث بروز آن دشواری شده باشد.

اورنستاین و سوبل می گویند: << شما به همان چیزی دست می یابید که انتظارش را دارید >> باید اشاره داشت که افرا خوش (Seligman)، نویسنده کتاب << خوش بینی فراگرفته شده: مهارت لازم برای غلبه بر موانع کوچک و بزرگ زندگی >> (small & obstacles, large Learned optimism: The skill to conquer lifes) تاکید می کند که << در این مورد که چگونه بیندیشیم صاحب اختیاریم، ما می توانیم

چنان انتخاب کنیم که عادات بدبینانه خود را به عادات خوش بینانه بدل سازیم >>. کلید اصلی این کار مبارزه و رد کردن افکار منفی خودکار (از قبیل انتقاد از خود، ترس و تردید) است که به مغز ما هجوم می آورند. این کار با تاکید و پافشاری بر ارزش خود میسر است. به قول سلینگمن. << خوش بینی مجموعه ای از مهارت های یاد گرفته شده است. این مهارت ها هر گاه آموخته شوند، پایداری نشان می دهند و ادامه می یابند، زیرا استفاده و تکرار آنها برای ما بسیار خوشایند است. واقعیات خارجی هم معمولا با ما همراهی می کنند . >>

۷. نوع دوستی: نیکی کردن به دیگران ممکن است باعث شود فرد احساس خوبی و شادی کند. نوع دوستی، کمک یا بخشش به دیگران بدون توجه به نفع شخصی، احساس احترام به خود را افزایش می دهد. نوع دوستی، هم چنین ممکن است به کاهش فشارهای روحی و جسمی بینجامد و از سلامت و تندرستی فرد محافظت کند. بیشتر ما افرادی

نوع دوست هستیم . ما تا آنجا که توان داشته باشیم به امور خیریه کمک می کنیم ، برای کمک به سالمندان یا از کار افتادگان داوطلب می شویم ، به افراد بی سواد خواندن و نوشتن یاد می دهیم و یا آماده ایم به عنوان برادر یا خواهر بزرگتر کودکان و نوجوانان نیازمند عمل کنیم . دلیل عمده انجام دادن این کارها آن است که ما صمیمانه می خواهیم به دیگران یاری دهیم .

احسان و بخشش به همان اندازه که به دریافت کنندگان کمک میکند ، برای بخشندگان هم مفید است . بسیاری از افرادی که برای انجام دادن امور خیر داوطلب می شوند از نوعی احساس سرشار از عافیت خبر می دهند که به (نشاط کمک کنندگان) مشهور شده است . این حالت ، نوبی احساس آرامش و رهایی از استرس ، افزایش انرژی ، گرمی ، افزایش احساس با ارزش بودن و حتی کاهش احساس درد و ناراحتی را شامل می شود .

هانس سلامی (Hans selye) بیانگذار پژوهش در زمینه استرس ، همکاری با دیگران به خاطر خود را با عنوان (خودخواهی نوع دوستانه) توصیف کرده است که ما از طریق آن ، با کمک به دیگران برای تامین نیازهایشان ، نیازهای خود را نیز برآورده می کنیم . این مفهوم در واقع تعبیر جدیدی از قانون اخلاق طلایی مشهور است (با دیگران همچنان رفتار کن که میل داری آنان با تو رفتار کنند) تفاوت مهم در آن است که شما با ابزار دوستی و کمک کردن به همسایه خود ، محبت و کمک او را به سوی خود جلب می کنید .

۸ شوخ طبعی: شوخ طبعی و مزاح ، که به ما اجازه می دهد ترسها و دیگر احساسات منفی خود را بدون ایجاد ناراحتی برای خودمان یا دیگران بیان کنیم . یکی از سالمترین راه های مقابله با فراز و نشیب های زندگی است . بنابراین دکتر ویلیام فرای (Williamfry) استاد دانشگاه استانفورد که تاثیر های خنده و شوخی را بر سلامت جسمی و روحی به مدت ۳ سال مورد بررسی قرار داد ، خنده در هر روز به اندازه ۱۰ دقیقه ورزش قایق سواری و پارو زدن برای کار کردن قلب و عروق بدن مفید است . همچنین باعث تغییر شکل امواج مغزی و ضرب آهنگ تنفس می شود ، از احساس درد می کاهد ترشح هورمون های مربوط به استرس را کاهش می دهد و با افزایش فعالیت سلولهای کشنده طبیعی باعث تقویت ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می گردد .

شوخی و خنده روش هایی برای بیان عواطف صادقانه ، غلبه بر ترس و تردید و برقراری ارتباط با دیگران است . حتی در زمان ابتلا به بیماری های درمان ناپذیر و مرگ بار ، شوخی می تواند به افراد کمک کند که روزهای آخر زندگی خود را با شادی و نشاط سپری کنند . فایده دیگر شخصی کمک به فرو نشاندن خشم و عصبانیت است ، تقریباً امکان ندارد که انسان هم بخندد و هم عصبانی بماند .

۹. داشتن روابط اجتماعی: برقرار کردن ارتباط با دیگران به بهبود سلامت جسمی و روانی کمک می کند ، داشتن روابط گروهی با کاهش هرمون های مربوط به استرس به حفظ تندرستی یاری می رسانند .

۱۰. حفظ سلامت جسم : نگه داشتن سلامت بدن ، به وسیله ورزش و تغذیه صحیح ، به سلامت فکر و روان کمک می کند . علت این موضوع آن است که ورزش میزان بعضی مواد شیمیائی موجود در مغز را تغییر می دهد و جریان خون و جذب اکسیژن را می افزاید . این تغییرات می تواند بر دستگاه اعصاب مرکزی اثر گذارند و دگرگونی خوشایندی را در احساس و حال فرد به وجود آورند . ورزش همچنین به ایجاد تغییرات روانی تدریجی می انجامد . فعالیت بدنی به خودی خود می تواند در ذهن انسان را از تمرکز به افکار مزاحم و آزار دهنده باز دارد . کسانی که به طور مرتب ورزش می کنند به نوعی احساس مهارت و تسلط بر خود دست می یابند و عصبانیت و نگرانی خود را با حرکات ورزشی تخلیه می کنند .

این تغییرات در امر تغذیه صحیح نیز ایجاد می شود داشتن چندین وعده غذایی کم حجم ولی مغذی و همچنین استفاده صحیح از مواد غذایی از جمله عوامل تاثیر گذار بر روان هستند

نویسنده : محمدرضاقنبریان