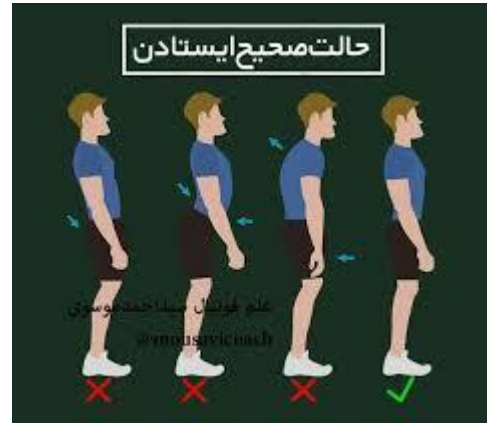


ورزش و بهداشت روانی



حضرت رسول اکرم (ص): چهار چیز راپیش از چهار چیز غنیمت شمار، جوانی راپیش از پیری، صحت راپیش از بیماری، توانگری راپیش از فقر و زندگی راپیش از مرگ.

آیا تا کنون احساس طراوت و نشاطی که پس از یک نوبت ورزش بدست می آید را تجربه کرده اید؟ باوصف آنکه امروزه همه اقشار جامعه و بویژه دانشجویان، نسبت به تاثیر و اهمیت ورزش در تقویت قوای جسمی و روانی از آگاهی کافی برخوردار هستند، آیا ورزش در زندگی شما از چه جایگاهی برخوردار است؟ و اگر ورزشکار هستید چه هدفی را دنبال می کنید؟ و برای رسیدن به آن اهداف، چه اصولی را در نظر گرفته اید؟

آیا ورزش می کنید که عضلات بدنتان قویتر و بزرگتر شوند تا قوامت زیبا و برار زنده ای داشته باشید؟ آیا ورزش می کنید تا نرمش و انعطاف پذیری خوبی به دست بیاورید تا آسانتر و آزادانه تر حرکت کنید؟ آیا ورزش می کنید که سلامتی بدنتان را تأمین کنید و از بیماریها جلوگیری نمائید؟ و یا اینکه ورزش می کنید تا شاداب، خندان و با نشاط باشید؟

تاثیر ورزش در بهداشت روانی

بدون شک تاکنون این حدیث شریف را شنیده اید که عقل سالم در بدن سالم وجود دارد. تحقیقات انجام شده در زمینه ورزش نیز بر ارتباط ورزش با سلامت جسمی و روانی افراد تأکید دارد و نشان می دهند که افراد ورزشکار از قدرت جسمی، شادابی روانی، عملکرد موفق تر و خلاقیت روانی بیشتری برخوردارند، تأثیر ورزش در بهداشت روانی افراد آنقدر چشمگیر بوده است که بسیاری از درمانگران از این روش برای درمان مراجعین خود بهره می گیرند.

بنظر متخصصین، ورزش می تواند موجب افزایش احساس کفایت و اعتماد به نفس و تقویت قدرت رهبری، تصمیم گیری، مسئولیت پذیری، هدفمندی، صبر و بردباری، استقامت در برابر دشواریها، پیوندهای گروهی، تواضع فروتنی، شجاعت، نظم پذیری، تبعیت از قانون، روحیه گذشت و ایثارگری و کنترل احساسات افراد گردد و به کاهش کسالت و بیحالی، پر خاشگری، انزوا طلبی، یأس و ناامیدی، مشکلات خواب، اضطراب و نگرانی، اشتغال فکری، تنش های جسمی و روانی و... زمینه های رشد، خلاقیت و آرامش جسمی و روانی آنها را فراهم سازد و فرصت هایی برای شادی فرد و گروه، دوست یابی و تشکیل گروههای همگن، کشف استعدادها و پرورش مهارت آنها را ایجاد نماید.

به هر صورت، هدف شما از ورزش کردن هر چه باشد، اصول و قوانینی وجود دارند که رعایت آنها می تواند شما را بهتر به اهداف مورد نظرتان برساند. شما در این بروشور ضمن آشنایی بیشتر با اثرات مثبت ورزش می توانید اطلاعات زیر را نیز مورد استفاده قرار دهید:

• اصل اول - لباس پوشیدن

هنگام ورزش لباس راحتی به تن داشته باشید. لباسان آنقدر گشاد نباشد که مزاحم حرکات شما شود و آنقدر هم تنگ نباشد که حرکت کردن را برایتان مشکل کند. سعی کنید لباس نایلونی نپوشید. بهتر است که جنس لباس شما ترکیبی از نخ و مواد مصنوعی باشد. اگر در آفتاب ورزش می کنید از لباس آستین بلند استفاده کنید و دقت داشته باشید که به هنگام ورزش، لباسان آنقدر گرم نباشد که بخاطر گرما عرق کنید. اگر در سرما ورزش می کنید، در ابتدای کار به لباس بیشتری احتیاج دارید، ولی رفته رفته با افزایش دمای بدن به لباس کمتری احتیاج خواهید داشت.

• اصل دوم - کفش و جوراب

جوراب تنگ نپوشید و از پوشیدن جوراب گشاد نیز اجتناب کنید زیرا جوراب گشاد در لابلای انگشتانان چروک شده و به تدریج پای شما را زخم می کند. از کفشی استفاده کنید که اندازه پایتان باشد و زیاده نر می داشته باشد.

• اصل سوم - شدت ورزش

ورزش شما هر چه باشد باید با شدت مناسبی انجام گیرد. اگر با شدت مناسبی ورزش نکنید یقیناً توانایی آنرا نخواهید داشت که در نوبت بعد ورزشتان را ادامه دهید. شدت انجام ورزش بوسیله بالا رفتن ضربان قلب مشخص می شود، هر چه ضربان قلب بالاتر رود ورزش شدیدتر است. برای جوانانی به سن و سال شما بهترین، ورزش آنست که در حین انجام آن ضربان قلبتان در حدود 150 ضربه در دقیقه باشد. شما می توانید در حین ورزش بایستید و ضربان قلب خود را با استفاده از رگ مچ دست یا رگ گردنی بشمارید تا شدت ورزشتان را دریابید. اگر ضربان قلبتان بیش از حدی بود که گفتیم، آهسته تر ورزش کنید و اگر ضربان قلبتان کمتر از آن حد بود می توانید کمی شدیدتر ورزش کنید. لازم نیست که برای شمردن ضربان قلب یک دقیقه کامل ضربانتان را بگیرید، بلکه می توانید این کار را در 15 ثانیه انجام دهید و ضربان بدست آمده را در عدد 4 ضرب کنید تا تعداد ضربان در یک دقیقه بدست آید.

• اصل چهارم - مدت ورزش

نهایت روزی 20 دقیقه ورزش کردن مدت مناسبی ولی شما باید مقداری تمرین کنید تا بتوانید هر بار 20 دقیقه ورزش کنید. هر گاه خسته شدید و ورزش را متوقف کنید و به آهستگی قدم بزنید، چند دقیقه بعد می توانید مجدداً فعالیت را از سر بگیرید. اگر هر روز ورزش کنید خیلی بهتر است ولی سه نوبت ورزش در هفته برای بالا بردن تواناییهای جسمی و روانی شما لازم است. البته اینها قوانین و قواعد بدنسازی است که برای استفاده بهینه از زمان ذکر می شود و گرنه گاهی اوقات حتی یک بار ورزش در هفته نیز مفید است.

• اصل پنجم - زمان ورزش

اگر از ما بپرسید که در چه ساعتی از روز ورزش کنید، پاسخ خواهیم داد که هر ساعتی از روز برای ورزش خوب است، شما می توانید صبح، ظهر، عصر، و شب ورزش کنید. به خاطر داشته باشید که شما با توجه به اصول فوق الذکر می توانید تنهایی و یا با استفاده از تسهیلات و امکانات موجود در دانشگاه به ورزش بپردازید و با شرکت در کلاسهای آموزشی موجود در این زمینه از اطلاعات و مهارتهای بیشتری بهره مند شوید.

مرکز مشاوره و روانشناختی «امین» حوزه معاونت دانشجویی

و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)