اهميت و تاثیر ورزش بر سلامت روان

*علی مهدی پور*

*هشتم 4*

* + مقدمه

علم پزشكي علاوه بر معاينات و تجويز داروها و اعمال جراحي كه در مورد بيماري ‌هاي مختلف انجام مي ‌دهد، از ورزش نيز به عنوان وسيله‌اي در جهت بهبود و سلامتي بيماران بهره مي ‌برد. بعضي از پزشكان در مواردي مثل كم‌ خوابي ، كم كردن وزن و ضعف ‌هاي عضلاني مثل كمردرد، كسب هماهنگي‌ هاي عصبي و عضلاني در بعضي از انواع فلج ، توان‌ بخشي ، نداشتن اشتها ، داشتن اضطراب يا هيجانات روحي ، بي‌قراري‌ها ، افسردگي‌ها ، احساس پوچي و بسياري ديگر از موارد ، بيمار خود را به ورزش كردن تشويق مي‌نمايند.

در اسلام نيز به ورزش شنا ، تيراندازي ، سواركاري و حتي پياده ‌روي سفارش شده است. پيامبر اكرم (صلي‌اله عليه و آله وسلم) پياده‌ روي را بهترين درمان براي بسياري از بيماري‌ ها معرفي مي‌كنند.



انواع ورزش را مي‌توان بر حسب ميزان فعاليت جسماني و انرژي مصرفي در واحد ، نيمه سنگين و سنگين تقسيم كرد. به طور كلي ورزش‌هاي سبك اثرات مفيدي بر جسم و روان انسان دارد.

نتايج تحقيقات مختلف نشان داده است كه انجام انواع مختلف نرمش ‌ها، علاوه بر فوايد جسمي فراوان، بر مقابله با مشكلات عصبي و رواني نيز آثار مفيدي دارد.

با توجه به اثرات مثبت ورزش بر سلامت و تندرستي انسان بايد به فرهنگ ورزشي بيشتر پرداخته شود. از طرف ديگر براي رسيدن به توسعه پايدار در هر جامعه‌اي علاوه بر برنامه ‌ريزي ، مديريت صحيح و استفاده از فن آوري مناسب، استفاده از منابع انساني كارآمد اهميت بسياري دارد. جامعه‌اي كه نيروي انساني سالم و شادابي داشته باشد، اين امكان را خواهد داشت كه در جهت توسعه واقعي، سريع‌تر گام بردارد. همچنين جامعه‌اي كه داراي افرادي توانمند و قدرتمند باشد، دشمنانش هوس تجاوز به آن جامعه را نخواهد داشت.

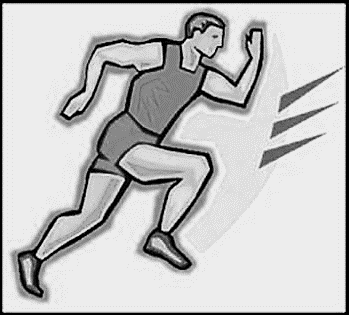
زندگی امروز ما ماشینی شده وهمین امر باعث تنبلی افراد ورزش یکی از ارکان اصلی زندگی است که در تمام دنیا به این امر مهم توصیه شده و سعی شده در برنامه روزانه افراد حداقل 15 تا 20 دقیقه ورزش و حرکات ورزشی گنجانده شود ورزش روحیه انسان را شاداب و باعث شادی و نشاط و سلامتی می شود.

مسلماً عدم سازش وجود و اختلالات رفتاري در هر طبقه و صنفي و در هر گروه و جمعي بسيار مشهود است عوامل مختلفي را مي توان در بوجود آوردن يا پايه ريزي عدم سلامت روان ذكر نمود : فشارهاي اجتماعي ، فقر مادي ، اختلافات خانوادگي ، تصادفات ، بيماري ها ، مرگ و ميرهاي پيش بيني نشده و بسياري از عوامل خانوادگي و اجتماعي همراه با عوامل وراثتي ، افراد را دچار عدم تعادل روان مي‌سازد. بنابراين براي پيش گيري از بيماري رواني و حفظ سلامت روان توصيه هاي مختصري در نظر گرفته مي‌شود.

* + 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 عارضه‌های ناخوشایند شاید از بین بروند یا کم رنگ تر شوند. زیرا شخص ورزشکار معمولاً سیگاری نمی‌باشد ، 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 می‌شود 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 می‌گردد.



در ضمن ورزش به مصرف مستقیم اسیدهای چرب می‌انجامد ، روش مطمئن و مناسب درمان چاقی و پیشگیری از برگشت آن است ، زیرا عضلاتی که تحت تأثیر فعالیت ورزشی‌اند 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 می‌باشند مفید است. ورزش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی ، عروقی و سکته های مغزی را کاهش می دهد.

ورزش باعث زیاد شدن مقدار گردش خون موثر در بدن می شود و از لخته شدن خون درسیاهرگ عمقی پا جلوگیری می‌کند و دستگاه قلبی عروقی و دستگاه تنفس و ایمنی بدن را تقویت می‌نماید. همچنین اثرات مثبت ورزش بر دستگاه گوارش را نباید نادیده گرفت. افزون بر این ورزش از افسردگی پیشگیری می‌کند، روحیه فرد را بالا می‌برد و در زندگی خانوادگی و اجتماعی و در شغل افراد تاثیرات سازنده‌ای‌ 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 مبتلاشدن به آلودگی های اجتماعی ، مثل سیگار کشیدن ، مواد مخدر و... جلوگیری می‌کند ، ذهن را تقویت می نماید و با اندیشه‌ای قوی می توان بر مشکلات و معضلات خانوادگی و اجتماعی بهتر فائق آمد.

* + اهمیت ورزش

امروزه ورزش يکي از اموري است که به عناوين مختلف در جهان مطرح شده و گروه زيادي به اشکال گوناگون با آن سرو کار دارند. برخي از مردم، ورزشکار حرفه اي اند و گروهي ورزشکار آماتور. گروهي طرفدار و علاقه مند به ورزش و ديدن برنامه ها ، مسابقات و نمايش هاي ورزشي بوده ، وعده اي نيز از راه ورزش امور زندگي خويش را مي گذرانند.

وزارتخانه ها و ادارات ورزشي فراواني تاسيس شده و مخارج زيادي صرف ورزش ، ساختن استاديوم ها ، مجتمع ها و باشگاه هاي ورزشي و نيز تهيه وسائل و لباس هاي ورزشي و يا تماشاي مسابقات ورزشي مي شود. بخش هاي قابل توجهي از برنامه هاي تلويزيون ، راديو ، مجلات و ساير رسانه هاي گروهي ، به ورزشي و اخبار ورزشي اختصاص دارد و خلاصه ورزش يکي از اموري است که در جهان به صورت جدّي مطرح بوده و از جهات مختلف داراي اهميت مي باشد ، از جمله:

امروزه يکي از مشکلات جامعه بشري ، مساله بي کاري و عوارض ناشي از آن است. بي کاري ، به ويژه براي نوجوانان و جوانان و به خصوص در ايام تعطيلات تابستاني مدارس و مراکز آموزشي ، بسيار خطرناک و مضرّ است و بايد با آن مبارزه شده ، يا به نحوي اوقات بي کاري را پر نمود که مفيد بوده و يا لااقل مضر نباشد. بسياري از انحرافات ، از قبيل : اعتياد به مواد مخدر ، دزدي و ايجاد مزاحمت ، دعواها و درگيري هاي خياباني ، انحرافات جنسي و... زاييده بي کاري و ولگردي است.

مرحوم شهيد مطهري در کتاب تعليم و تربيت در اسلام ، مطلبي تحت عنوان "زن و غيبت" دارد و مي‌فرمايد:« زن ها در قديم مشهور بودند که زياد غيببت مي کنند. شايد اين به عنوان يک خصلت زنانه معروف شده بود که زن طبيعتش اين است و جنساً غيبت کن است ؛ در صورتي که چنين چيزي نيست ، زن و مرد فرق نمي کنند. علتش اين بود که زن – مخصوصاً زن هاي متعيّنات، زن هايي که کلفت داشته اند و در خانه، همه کارهايشان را کلفت و نوکر انجام مي دادند- هيچ شغلي و هيچ کاري ، نه داخلي و نه خارجي نداشت ، صبح تا شب بايد بنشيند و هيچ کاري نکند. کتاب هم که مطالعه نمي کرده و اهل علم هم که نبوده ، بايد يک زن هم شأن خود پيدا کند ، با آن زن چه کند؟ راهي غير از غيبت کردن به رويشان باز نبوده ، و اين برايشان يک امر ضروري بوده ؛ يعني اگر غيبت نمي کردند ، واقعاً بدبخت و بي‌چاره بودند».

بدون شک ، مردم و کشور بايد در پي ايجاد کار و اشتغال سالم براي همه باشند ، ولي آيا هميشه امکان اشتغال براي همه و به ويژه جوانان و نوجوانان فراهم است؟ اگر اين امکان فراهم نشد ، تکليف چيست؟ آيا ايجاد سرگرمي هاي سالم و مفيد نمي تواند از بسياري انحرافات جلوگيري کند؟

ورزش يکي از مفيدترين و سالم ترين سرگرمي هايي است که مي تواند اوقات فراغت جوانان و نوجوانان را پر کند. ورزش ، کسالت و تنبلي را از انسان زدوده و به وي نشاط و شادابي بخشيده ، او را براي انجام کارهاي و وظايف فردي و اجتماعي آماده نموده و اخلاقش را بهبود مي بخشد.

ورزش ، روحيه شجاعت ، از خود گذشتگي ، مبارزه با ظلم و ظالم و دفاع از مظلوم را در انسان تقويت نموده ، اراده وي را قوي مي سازد. ورزش ، توان رزمي انسان را افزايش مي دهد. بالا بودن توان جسماني نيروهاي نظامي و رزمي ، تنها در زمان هاي گذشته که جنگ ها با سلاح هاي سرد صورت مي گرفت ، مورد توجه نبوده ، بلکه امروزه نيز حائز اهميت فراوان است و تمرينات بدني قسمت عمده اي از آموزش هاي نظاميان و به ويژه کماندوها و نيروهاي ويژه را تشکيل مي دهد. همچنين افرادي که از نقطه نظر بدني و جسماني ، ضعيف و يا ناقص باشند ، در ارتش پذيرفته نشده و گاه از خدمت سربازي نيز معاف مي گردند. آن چه در اين حديث ارزنده قابل توجه است ، اين است که پيامبر بزرگوار اسلام (صلي‌اله عليه و آله وسلم) ، تا بدان پايه براي جسم و بدن ارزش و اهميت قابل است که حق بدن را در رديف حق پروردگار [آن هم بلافاصله بعد از آن] و در کنار حق خانواده [و حتي قبل از آن] ذکر مي فرمايد. زماني انسان مي تواند حق پروردگار و خانواده خويش را به بهترين نحوي ادا کند ، که از بدني سالم و نيرومند برخوردار باشد.

ورزش ، کمک شاياني به ايجاد و تقويت سلامتي جسماني و رواني مي کند ، و افرادي که با روش صحيح ورزش مي کنند و يا داراي کارهاي با تحرک مي باشند ، سالم تر بوده و عمرشان از افرادي که کارهاي بدون تحرک دارند بيشتر است . شهيد دکتر سيدرضا پاک نژاد در کتاب اولين دانشگاه و آخرين پيامبر مي نويسد:

«عضلات در حال ورزش10 تا 18 برابر در حال استراحت احتياج به خون دارند ،20دفعه بيشتر قند و اکسيژن مصرف مي نمايند ،50 بار زيادتر گازکربنيک دفع مي نمايند ، و با توجه به همين ارقام ، اهميت کار قلب هنگام ورزش روشن مي گردد.

در واکنش قلب در برابر کار عضلاني ، مشاهده مي شود ضربان هاي دبي ، حجم خون ، فشار خون و حتي ترکيبات فيزيکو شيميايي خون را دگرگون مي سازد. ضربان قلب هنگام کار بدني ، يعني زماني که عضلات را به فعاليت مي داريم ، 2- 3 و حتي 4 برابر، و امکان دارد به 200 ضربه در دقيقه برسد. حجم خون 2- 3 برابر و دبي قلب 6- 7 و حتي 8 برابر و گاه زيادتر شود و دبي قلب از 4 ليتر در دقيقه ممکن است به 30 تا 35 ليتر در دقيقه برسد ، در صورتي که دبي قلب شخص سالم و ورزيده در حال معمولي 25 ليتر است....

حجم قلب ورزش کاران و کارگراني که کار بدني سنگيني دارند ، بدون شک افزايش مي يابد ، اما اين افزايش به عقيده بسياري ، فيزيولوژيک و کاملاً طبيعي است.



در اثر فعاليت بدن ، حجم قلب افزايش مي يابد ، زيرا جدار بطن ها به ويژه بطن چپ ضخيم مي شوند ؛ يعني همان طور که عضلات بازو در اثر ورزش يا ابتلا به برخي بيماري ها قوي مي شود ، عضلات قلب هم در اثر کار ، قوي مي گردد و در نتيجه قدرت انقباض قلب زياد مي شود»....

وي در بخش ديگري از کتابش ، در باره فوايد ورزش چنين مي نگارد :« قدرت انقباض و نظم ضربان قلب پس از مدتي ورزش کردن بهتر مي شود.... گنجايش ريه ها بيشتر مي گردد و در نتيجه، اکسيژن بهتري و بيش تري به بدن مي رسد... ورزش صحيح و معتدل و متناسب با مزاج ، سبب نظم و ثبات حرکات تنفس مي گردد و تنفس عميق تر ، ولي شمارش آن کم تر مي شود. هر چه شخص ورزيده تر باشد ، مقدار سوخت بدنش نقصان مي يابد ؛ يعني درحقيقت در اثر مدتي ورزش کردن ، بدن بهتر از مواد غذايي خود استفاده مي کند. رشد و نمو بهتر انجام مي گيرد ، زيرا اکسيژن بهتر و بيشتر به تمام نسوج مي رسد و در نتيجه ، فعاليت غدد داخلي افزوده شده و بنابر عقيده اي در عضلاني که فعاليت مي کنند ، موادي ايجاد مي شوند که به رشد و نمو کمک مي نمايد.»

* + قوّه جذب و دفع بهتر مي شود.

«بدن عادت مي کند در برابر مختصر فعاليت ، ناگهان نفس تنگي پيش نيايد و ضربان قلب زياد نشود و ديرتر خسته گردد و عرق نمايد. هماهنگي بين اعصاب و مراکز عصبي و تقويت اعصاب، ايجاد شده و کارهاي فکري، آسان تر مي شود.»

در کتاب زن و ورزش نيز در باره فوايد ورزش چنين آمده است :

«بدن انسان بر خلاف ماشين يا هر وسيله ديگر که بر اثرکار و فعاليت مستهلک مي گردد، با کار جان گرفته و توانايي بيش تري کسب مي نمايد. در زمان هاي گذشته ، حرکت و تمرين هاي بدني ، بخشي از کار روزانه فرد به شمار مي رفت ، اما امروزه بر اثر پيش رفت تکنولوژي و ماشين ، بايد بيش تر از گذشته در جستجوي حرکت بود ، و هر فرد بايستي آن را در برنامه روزانه خود بگنجاند....

تنفس و يا نفس کشيدن وسيله اي است که با آن ، اکسيژن به همه بدن مي رسد و مواد زايد و اکسيده به بيرون ريخته مي شود. در خلال تمرين ، ميزان نفس کشيدن افزايش مي يابد. شخصي که بدنش تربيت شده با تمرين هاي ورزشي است ، آهسته تر وعميق تر از افراد ديگر نفس مي کشد ، فشارهاي وارد بر سيستم تنفسي خويش را با تلاش کم تر و کارايي بيش تر پاسخ گوست.

تمرين ها به دستگاه هاضمه به دو طريق کمک مي کنند :

به علت پي آمد نياز بدن به غذا ، اشتها را افزايش مي دهند ؛

حرکت اندام هاي هاضمه تسريع مي شود و حرکات دودي شکل معده – که موجب هضم غذا مي گردد – سريع تر و راحت تر صورت مي گيرد.

تمرين هاي ورزشي ، عمل تخليه را بهبود و از يبوست پيش گيري مي کند. حرکات دودي شکل افزايش مي يابد و در نتيجه ، روند ترشحات بدن کار آمدتر تنظيم مي شوند. به طور کلي افرادي که فعاليت هاي جسماني بيش تري دارند ، کم تر از افراد کم حرکت ، به بيماري سنگ کليه و اختلالات مشابه به آن مبتلا مي شوند.

بسياري از مواد زايد ، از طريق غدد عرق در پوست بدن بيرون ريخته مي شود. اين فرايند با تمرين هاي شديد ورزشي تسريع مي شود ؛ علاوه بر اين ، عرق کردن باعث تميز شدن پوست مي گردد.

ارزش ديگر تمرين هاي ورزشي ، در افزايش توليد سلول هاي قرمز خون در بافت هاي لنفاوي استخوان است. شمارش هموگلوبين خون بر اثر فعاليت بالا مي رود. تمرين ها از بالا رفت فشار خون جلوگيري مي کند».

به طور کلي نقش ورزش در سلامتي انسان آن قدر زياد است که امروزه بسياري از بيماري ها را با ورزش مداوا مي کنند ، که به اين شيوه مداوا «ورزش درماني» گفته مي شود.

امروزه ورزش در سطح بين المللي ، بعد سياسي نيز به خود گرفته است. گاه اتفاق مي افتد کشوري که بيش تر مردم حتي نام آن را نشنيده اند ، يک باره در جهان مطرح شده و به واسطه پيروزي هاي ورزشي ، نامش در صفحه اول روزنامه هاي جهان و صدر اخبار قرار مي گيرد. شرکت و يا عدم شرکت تيم هاي ورزشي يک کشور در يک کشور ديگر نيز ، گاه جنبه سياسي داشته و به معناي دوستي ، دوشمني ، اعتراض و... تلقي مي شود. در انسان غريزه قدرت طلبي ، برتري جويي و مبارزه وجود دارد. ورزش و مسابقات ورزشي اگر در محيط و جوّ سالم برگزار شوند ، زمينه اشباع اين غريزه از طريق صحيح را فراهم مي سازند. اگر اين غريزه و ساير غرايز ، کنترل نشده و به مسير صحيح هدايت نشوند ، براي جامعه بشري مشکل ساز و مساله آفرين خواهند بود. ورزش ، توان انسان را براي انجام کارهاي روزمره شخصي و اجتماعي بالا مي برد، حتي عباداتي از قبيل نماز ، روزه ، حج و جهاد نيز با بدني سالم و نيرومند ، بهتر. بيش تر و راحت تر جامه عمل به خود مي پوشند. انسان مايل است با ديگران باشد و با آنان بياميزد. اين غريزه و يا تمايل شديد را مي توان از طريق ورزش بر آورده ساخت. در ورزش ، در زمينه نيل به ارزش هاي اجتماعي ديگري نيز ، چون کار گروهي ، وفاداري ، روحيه ورزش کاري مي توان توفيق يافت. محيط صميمانه و مطلوب ورزشي ، اغلب فرصتي مناسب براي ايجاد روابط انساني و شکل گيري دوستي ها است.



ورزش به انسان تحرک مي بخشد و حرکت و تحرک به ويژه در کودکان لازمه رشد است. اگر عضو نيرومندي از اعضاي بدن يک ورزش کار را چندين ماه در گچ قرار دهند و تحرک را از آن سلب نمايند ، ضعيف و لاغر خواهد شد. اگر جنبش بدن کم شود ، دفاع بدن کم و ضعيف مي گردد ، و همچنان که داشتن تحرک و ورزش موجب سلامتي بدن و طول عمر مي گردد ، نداشتن تحرک نيز موجب مرگ زود‌رس مي شود.

* + تأثير ورزش در سلامت روان

مجموعه از ويژگي هاي شاخص تشكيل دهنده سلامت روان در يك فرد مي باشد. بدون شك رفتار بشر تابع تماميت وجود اوست بدين معني روان تابع جسم و جسم تابع روان است. امروزه تحقيقات نشان مي دهد كه ناراحتي هاي جسماني اختلالات رواني را بهمراه داشته و برعكس. ولي نكته برجسته در تقويت قواي جسماني حفظ روان سالم مي باشد.

دكتر آرترويدر روانشناس معروف آمريكايي در تحقيق بسيار جامع خود اظهار مي نمايد عدم تعادل رواني بسياري بيماران نتيجه عدم فعاليت حركتي و ورزشي در دوران كودكي است. جونز در قسمتي از تحقيق خود دريافت پسراني كه از نظر قواي جسماني ضعيف مي باشند علاوه بر ضعف جسماني داراي مشكلات رواني مانند احساس حقارت عدم توانایي تطبيق خود با ديگران مي باشند. راويك و مك‌كي دريافتند دانش آموزاني كه در مهارتهاي حركتي ضعيف مي باشند اغلب خجول و گوشه گير هستند و برعكس دانش آموزاني كه از نظر مهارتهاي حركتي قوي مي باشند داراي ويژگيهاي برجسته بسيار نماياني از نظر رفتار چون فروتني ، تدبير ، توجه و حس همكاري هستند.

شندل با استفاده از آزمون رواني خصوصيات رواني دانش آموزان ورزشكار و غير ورزشكار را مورد بررسي قرار داد و به اين نتيجه رسيد دانش آموزان ورزشكار داراي صفات ممتاز رفتاري چون رهبري ، تحركهاي اجتماعي حس ارزشهاي فردي و اجتماعي ، عدم شك و ترديد در خود عدم بهانه جوئي و نتيجتاً رشد اجتماعي بيشتر مي باشد.



* + چگونگى مبارزه با بيمارى روانى با ورزش

1. سعي كنيد به انجام فعاليتهاي ورزشي بپردازيد زيرا ورزش تنشهاي رواني را از بين مي برد و اخمها را به لبخند تبديل مي نمايد.
2. در رابطه با نگراني خود با ديگران صحبت كنيد و اگر مشكل شما جدي است از مراجعه به پزشك روان‌درمان مضايقه نكنيد.

3.موقعيت خود را بشناسيد و بجاي جنگيدن با آن خود را با ان سازگار سازيد. با تغذيه مناسب ورزش مناسب، استراحت كامل مواظب سلامت جسم خود باشيد.

4.با ديگران معاشرت و دوستي نمائيد.

5. براي انجام هر كاري زمان خاص و منظمي را در نظر بگيريد.

6.در نهايت ياد بگيريد كه هميشه خونسرد و فرد راحتي باشيد.

در پايان اگر داراي توانایي لازم براي تحمل درد و رنج باشيد و در موقع لزوم با شهامت و بردباري برخورد نموديد به زندگي و رفاه ديگران علاقمند بوديد و در اين زمينه فعاليت داشتيد شما از سلامت روان برخورداريد. ورزش و اهمیت آن چیزی است كه بر كمتر كسی پوشیده مانده است. بشر همواره به سلامتی و جاودانگی می‏اندیشید ؛ لذا از همان نخستین دوره‏های تاریخ حیات ، سعی بر آن دارد تا تن و روان خود را ورزیده كند و راهی برای جاویدان ساختن خویش بیابد.

آيا ميدانيد كه ورزش براي سر نيز سودمند است. شايعترين درمانها براي افسردگي روان درماني و دارودرماني هستند. روانشناسان دريافتهاند انجام حركت ورزشي ميتواند سومين راه درمان افسردگي به شمار آيد. ورزش هم در مدت كوتاه و هم در طولاني مدت يك داروي ضدافسردگي مفيد است.گرچه ورزش باعث كاهش افسردگي در ميان همه جمعيت‌هاي مورد مطالعه شده ، بيشترين تاثير را در افرادي داشته كه از فعاليت بدني بيشتري برخوردارند.

گرچه ورزش در همه طبقات سني به ميزان قابل ملاحظه‌اي از افسردگي مي‌كاهد ، هر چه بر سن افراد افزوده شود ، كاهش افسردگي در اثر آن بيشتر است. ورزش براي هر دو جنس زنان و مردان سودمند است و به صورت ضد افسردگي مناسبي عمل مي‌كند. پياده‌ روي و دوي آرام بيش از ساير انواع حركات ورزشي مورد مطالعه قرار گرفته‌اند اما همه انواع شامل هوازي و بي ‌هوازي در كاهش افسردگي موثرند. هر چه مدت برنامه ورزشي و تعداد جلسات آن بيشتر باشد ، تاثير آن در كاهش افسردگي بيشتر است. موثرترين و بهترين روش درمان افسردگي همراه ساختن روان درماني و ورزش است . بنابراين متخصصان ، ورزش را به عنوان بخشي از برنامه درمان افسردگي به بيماران توصيه مي‌كنند.

يك ورزش خاص براي عموم افراد يا مبتلايان به افسردگي تجويز نمي‌شود. اولاً افراد بايد ورزش را تدريجا آغاز كنند. ثانيا انواع مختلف آن در اشخاص متفاوت تاثير مشخصي دارد. براي برخي پياده روي ، دو يا شنا مفيد است. بعضي يوگا را ترجيح مي‌دهند. به هر حال ورزش فرصتي براي افزايش تماس با ديگران است كه به ويژه براي كساني كه در اثر افسردگي منزوي شده‌اند سودمند است. افراد بايد با شروع ورزش به هر گونه تغيير در خلق و خوي‌شان دقت كنند تا متوجه شوند چه ورزشي و در چه حدي به آنها در كاهش افسردگي كمك مي‌كند. آیا تا به حال دقت کرده اید که بعضی افراد بدون توجه به مسائل و مشکلات ، چقدر در سر زندگی و شاد بودن توانا هستند؟

تحقیقات نشان می دهد این حالت ذاتی یا خدادادی نیست بلکه یک مهارت است که این افرادآن را‌در خود پرورش داده اند. شما هم اگر بخواهید می توانید 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 ایا این حرف به این معنی است که با قسما خود بجنگند یا با آن همکاری کند. اما ایا این حرف به این معنی است که فرد باید دراز بکشد و بگذارد زندگی روند خود را طی کند؟

مسلما نه! 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 دوستاه 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 خواسته‌های 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 نست 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 کند. 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 وشادابی در روحیه شما می تواند باعث بهبود وضعیت سلامتی و قدرت جسمانی شما شود. فعالیتهای زیادی وجود دارد که به تنهایی و یا همراه دوستان و خانواده خود می‌توانید آنها را انجام دهید.

مسلماً يک شخص ورزشکار با تنبلي و کسالت بيگانه است و علاوه بر داشتن هيکلي متناسب و خوش فرم از روحيه ي بالا و شادابي نيز برخوردار است و اين موفقيت ، ارتباطات وي را در زندگي روزمره ، چه در خانواده و چه در اجتماع يا محيط کار تضمين مي کند. مسلماً کارفرمايان در استخدام افراد ، اين معيارهاي مهم را در نظر خواهند گرفت. بنابراين يک شخص سالم و تندرست ، از موقعيت و پيشرفت شغلي بهتري نسبت به افراد چاق و کم تحرک برخوردار خواهد بود.

روح و روان انسان درميدان زندگي همواره درمعرض آلودگي به هوسهاي تحريك شده و لجام‌گسيخته، خودخواهي ها و چشم و هم چشمي هاي برانگيخته، غرورناشي ازپيروزي و كاميابي، عقده رواني ناشي ازشكست و ناكامي و به دنبال آن حسد ، كينه ، افسردگي ، اضطراب ، انتقام و... است كه روح و روان را تيره و انسان را از راه راست زندگي، راه پاكي و فضيلت وتقوا منحرف مي سازد.در اين ميان دعا و نيايش همراه با ايمان مذهبي و اعتقاد باطني و خالصانه دركنار اسباب مقدر الهي، مطمئن ترين و راه‌‌گشاترين طريق التيام و علاج آلام روحي و رواني مستولي بر وجود انساني بر اثر اشتغالات دنيوي و نفساني است.

دراسلام فرامندي دعا، علاوه بر جنبه هاي عرفاني،گسترده وسيعي ازعرصه هاي مختلف اجتماعي،فرهنگي، سياسي وابعاد مختلف حيات بشري را مورد توجه قرار داده است. دعا درشريعت اسلام تنها وسيله اي براي طلب نيست ، بلكه مجموعه اي از آموزشهاي علمي واخلاقي است ، نمونه كامل و جامع اين نوع دعا صحيفه سجاديه مي باشدكه قرآن صاعدلقب گرفته است.

از شيرين‌ترين ميوه هاي دينداري نيايش و عبادت خداوند مي باشد. قلوب آدميان درطول حيات همواره درجستجوي آرامش وقرار است و دايم مرغ دل را به اين سو وآن سو پرواز مي دهد ، اما آشياني نخواهد يافت و تنها در آغوش حق خواهد آراميد.هيچ ديني نيست كه از نيايش و دعا به بارگاه قدس حق تهي باشد.از ديدگاه بسياري از روانشناسان وجامعه شناسان عبادت و نيايش موجب نگرش مثبت به زندگي وكاهش ناهنجاري ها مي گردد.اين دست آورد نيكو و شيرين در سايه عبادت و نيايشي حاصل مي آيد كه با ادراك وتوجه وياد حق همراه باشد.



* + به طور کلی اثرات ورزش بر روح و روان شامل موارد زیر است :



1. شادابی و احساس آرامش
2. افزایش امید به زندگی ، و لذت بردن از آن
3. ایجاد انگیزه و روحیه ی بهتر
4. پرورش و تقویت نیروی اراده و رشد خلاقیت
5. افزایش اعتماد به نفس
6. ارتقای عزت نفس
7. کمک به رشد مهارت‌های اجتماعی ، و استحکام روابط خانوادگی
8. دست‌یابی به اخلاق حسنه و شخصیت بهتر و سالم
9. کمک به حافظه و انجام فعالیت‌های فکری، و تمرکز بهتر
10. تسهیل پیشرفت تحصیلی
11. خواب راحت

منابع :

1. سایت **www.varzesh.tarlog.com**
2. سایت **www.tebyan.net**