ورزش و سلامت روح و روان

**از دست آورد‌های پیشرفت تکنولوژی و زندگی امروزی، ظهور و بروز انواع ناهنجاری‌ها و اختلالات روانی ـ عاطفی، هیجانات روحی منفی، استرس، ناامیدی و نگرانی، احساس پوچی و سردرگمی و نداشتن زندگی شیرین و با آرامش است؛ که در نتیجه آن مردم به انواع بیماری‌های روانی همچون اضطراب، افسردگی و ... مبتلا می‌شوند.   در عصر حاضر، بیماری اعصاب و روان جزء مهمترین و شایع‌ترین بیماری‌هاست.در سرتاسر جهان بسیاری از مردم از اعصاب متشنج و در هم ریخته و سردردهای مزمن شکایت می‌کنند. مدیر یکی از کلینیک‌های درمانی معروف آمریکا (آقای مایو) اعلام می‌کند، بیش از نیمی از تختخواب‌های بیمارستان‌ها را کسانی اشغال کرده‌اند که گرفتار ناراحتی عصبی هستند. بیماری آنان از خرابی اعصابشان نیست؛ بلکه از هیجانات درونی، محرومیت، تشویش، نگرانی، ترس، عدم موفقیت، یأس و ناامیدی سرچشمه می‌گیرد  .بسیاری از مردم می‌گویند، هنگامی که به طور منظم ورزش می‌کنند، خواب آرامش‌بخشی دارند؛ و ورزشکاران تقریباً همان قدر که از مزایای فیزیولوژیک ورزش سخن می‌گویند، از فواید روانی آن نیز صحبت به میان می‌آورند. تقریباً همه کسانی که ورزش می‌کنند، اظهار می‌دارند که بعد از انجام حرکات ورزشی شاداب شده و حس خوب و مطبوعی به آنان دست می‌دهد؛ روحیه آنها بهتر شده و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنند و این حس موجب افزایش کارآیی و توانایی آنها می‌گردد. امروزه، تحقیقات علمی بسیاری نشان داده است، که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای سلامتی جسمانی است، رابطه نزدیکی با سلامتی روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزشکاران معمولاً نسبت به افراد کم‌تحرک، اضطراب و افسردگی کمتری احساس می‌کنند. ورزش اعصاب را در برابر هیجان و استرس مقاوم می‌کند. در تحلیلی که روی تعداد زیادی از تحقیقات که تأثیر ورزش بر خصیصه‌های شخصیتی و اضطراب را بررسی کرده بودند انجام گرفت، مشخص شد که ورزش در درمان افسردگی‌های مزمن و حاد تأثیر متعادل کننده‌ای دارد و بیشترین میزان کاهش استرس، افرادی را شامل شد که به درمان کلینیکی نیاز داشتند. ورزش، به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی مفرّ سالمی برای آزاد کردن انرژی انبار شده آنها است و این خود بسیار لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است. ورزش شروع ناتوانی ناشی از سالخوردگی و بیماری مزمن را به تأخیر انداخته و باعث افزایش امید به زندگی فعال و نیز امید به خود زندگی می‌شود. و بالاخره، ورزش داروی اعصاب به همه ریخته و شادی‌آور است، و روان‌شناسان اذعان دارند که ورزش در تسکین حالات روحی منفی، نسبت به روان‌درمانی بهتر عمل می‌کند. پس فعالیت‌های بدنی به خصوص ورزش، سهم زیادی را در ایجاد امنیت و آرامش روانی و اجتماعی برای افراد و جوامع، و تأمین بهداشت و سلامتی و زندگی سالم خواهد داشت. تأثیر مهارت‌های حسی ـ حرکتی و فعالیت‌های ورزشی بر کنش‌های ذهنی و تحول روانی، به گونه‌ای است که بسیاری از روان‌شناسان و کارشناسان تعلیم و تربیت عقیده دارند، این قبیل فعالیت‌ها در درجه اول، می‌بایست جزو برنامه‌های موظف آموزشی قرار داده شود. آشنایی دانش‌آموزان و دانش‌پژوهان با برنامه‌ها و روش‌های مختلف فعالیت‌های حسی و حرکتی، نه تنها سبب کنش‌های ذهنی آنها می‌گردد؛ بلکه موجبات نشاط روانی و سرزندگی، تقویت اعتماد به نفس و بالطبع بهداشت روانی آنها را فراهم می‌نماید. کمترین مقدار فعالیتی که برای نیل به این مزایا لازم است، سی دقیقه و پنج بار در هفته و در ورزش‌های هوازی حداقل 70% تا 85%، حداکثر میزان ضربان قلب (220 منهای سن فرد) است.**

آثار و فواید روحی ـ روانی ورزش

o      شادابی و احساس آرامش

**از ضروری‌ترین نیازهای بشر که جزو شرط‌های اصلی بهداشت روانی به شمار می‌رود، آرامش خاطر، احساس امنیت، شادابی و نشاط است و ورزش یکی از راه‌های دست‌یابی به این امر مهم می‌باشد. ورزش، از طرفی با ایجاد محیطی فرح‌انگیز و نشاط‌آور؛ و از سوی دیگر با کاستن فشارهای عضلانی و از بین بردن سستی و کسالت، فشارهای روانی را مهار و باعث احساس شادی و نشاط می‌شود. به همین دلیل ورزش را «رابط جسم و ذهن» می‌نامند. در ایجاد احساس نشاط و شادابی حین ورزش، ترشح مخدرهای طبیعی گروه‌ اندروفین‌ها** **در مغز و غدة هیپوفیز نقش مهمی را ایفا می‌کنند. هنگام ورزش کردن، ترشح میانجی‌های عصبی‌ ـ شیمیایی مثل اندروفین، انکفالین****و سروتونین****در خون افزایش یافته و با اثرات ضددرد و شادی‌بخش خود، قادرند در فرد نشاط و سرور ایجاد کنند. برنامه‌های منظم و متعادل ورزشی، مثل راه رفتن سریع به مدت بیست دقیقه در هر روز تولید اندروفین‌ها را برمی‌انگیزد و احساس نشاط را تقویت می‌کند.**

o      افزایش امید به زندگی، و لذت بردن از آن

**تمام تلاش و کوشش انسان، برای دست‌یابی به زندگی بهتر، هدفمند و با کیفیت عالی همراه با کامیابی و رسیدن به لذت واقعی است؛ که ورزش بهترین زمینه‌ساز رسیدن به این هدف‌ها می‌باشد. ورزش کیفیت زندگی را بهتر می‌کند. و نیز کارکرد جسمی را حفظ کرده و زندگی مستقل افراد مسن را طولانی‌تر می‌سازد. براساس یافته‌های تحقیقاتی پروفسور استیوبلر، حتی امید به زندگی افراد چاقی که دارای تحرّک هستند، از امید به زندگی افراد لاغری که اکثر اوقات در جلوی تلویزیون لمیده‌اند، بیشتر است. پژوهش‌های انجام گرفته در مورد چهل هزار زن حاکی است، که حتی تحرکات بدنی ملایم نظیر باغبانی یا پیاده‌روی، در صورتی که چند بار در هفته صورت گیرد، به افزایش طول عمر کمک می‌کند.**

 o    ایجاد انگیزه و روحیة بهتر

**روبرت اپستین روانشناس و یکی از مؤلّفین «کتاب بزرگ مسابقه انگیزش» می‌گوید: «ورزش نه تنها باعث می‌شود شغلی بیابید، بلکه ممکن است کمک کند آن را حفظ کنید؛ زیرا تحرک بدنی کوتاه مدت در فاصله‌های ساعت‌های کاری، انرژی شما را افزایش می‌دهد.» به نظر او حرکات ورزشی پرجنب و جوش در طول روزهای کاری باعث افزایش انگیزش می‌شود. انگیزه در ورزش در افراد بین 8 تا 18 سال رابطة نزدیکی با یادگرفتن مهارت‌ها، لذت بدن از زندگی، پیشرفت خودکفایی و توانایی جسمی و روانی و در مجموع تقویت بهداشت روانی دارد.**

 o      پرورش و تقویت نیروی اراده و رشد خلاقیت

 o      افزایش اعتماد به نفس **ورزش باعث افزایش اعتماد به نفس و تسلط بر مسایل می‌شود. اعتماد به نفس از داشتن روابط موفقیت‌آمیز با دیگران و آموختن مهارت‌ها نشأت می‌گیرد. مهمترین عوامل ایجاد اعتماد به نفس عبارتند از: خانواده، مدرسه، فعالیت‌های تفریحی و ورزشی و ارتباط متقابلی که در این مراحل فرد می‌آموزد. مشخص شده است که فعالیت‌های بدنی تأثیرات مثبتی در ایجاد اعتماد به نفس در بزرگسالان دارد. مردان و زنانی که در مورد ورزشکار بودن خود صحبت می‌کنند، بیش از آنهایی که در این باره صحبت نمی‌کنند، سخت‌کوش، متکی به نفس و مسلط به خود به نظر می‌رسند.**

 o      ارتقای عزت نفس و خودپندارة مثبت **شرکت در فعالیت‌های ورزشی باعث ایجاد فرصت خودارزیابی، ارتباط و مقایسه با همسالان و همگنان و رقابت سالم می‌شود، که به نوبه خود به رشد عزت نفس و خودپنداری کمک می‌کند. ورزش منظم با افزایش احساس عزت نفس رابطه دارد. ورزش زمینه‌ای برای بروز استعدادها و درک بهتر توانایی‌ها است و شاخص‌هایی مثل اعتماد به نفس، عزت‌نفس، جامعه‌پذیری و سازگاری اجتماعی را بهبود بخشد. این شاخص‌ها نیز به نوبه خود، خودپنداره فرد را تقویت می‌کنند. تحقیقات انجام گرفته در بین دانش‌آموزان، بیانگر این مطلب است که بین خودپنداری دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به این معنی که دانش‌آموزان ورزشکار نسبت به دانش‌آموزان غیرورزشکار از خودپنداری بیشتری برخوردارند. پس ورزش از عوامل است که می‌تواند در شکل‌گیری خودپنداری مثبت، مؤثر باشد. ورزشکاران معتقدند که نیرومندتر، خوش‌تیپ‌تر و لایق‌ترند، و بیشتر مورد قبول دیگرانند. این اعتقادات به نوبه خود در شکل‌گیری خودپنداره مثبت نقش مؤثری دارد. تحقیقات انجام شده در مورد بزرگسالان نیز نشان می‌دهد، آنهایی که از بیماری قلبی رنج می‌برند، پس از گذشت بحران، اگر به ورزش منظم و مداوم بپردازند، باعث می‌شود تا احساس سلامتی در آنها بیشتر شود و همچنین موجب تقویت خودپنداری، پذیرش واقع‌بینانة بیماری و تقویت خودکفایی و خودیاری می‌شود.**

 o      کمک به رشد مهارت‌های اجتماعی، و استحکام روابط خانوادگی **ورزش واسطه‌ای مناسب برای اجتماعی شدن، ایجاد کفایت و مهارت، استحکام روابط خانوادگی، سهولت دوست‌یابی وارتباط سالم با همسالان و همگنان می‌باشد. در پژوهشی، 65 درصد از جوانان ابراز کردند که ورزش آنها را از استفاده مواد مخدر و الکل بازداشته است. این پژوهش نشان می‌دهد که ورزش وسیله‌ای مهم برای ارتقای سطح زندگی اجتماعی ـ اقتصادی کودکان و نوجوانان بوده است.  در تحقیقی پیرامون ورزش و خرده فرهنگ****در آمریکا به این نتیجه رسیده است که ورزش یکی از ساز و کارهای مهم در فرایندهای انطباق و همسازی فرهنگی در جامعه است؛ زیرا باعث پختگی و بلوغ اجتماعی در بازیکن و تماشاچی می‌شود.**

 o      دست‌یابی به اخلاق حسنه و شخصیت بهتر و سالم **تحقیقات انجام شده حاکی از آن است که ورزش باعث اصلاح رفتارهای فردی و اجتماعی و بهتر شدن اخلاق می‌شود و کمک می‌کند تا فردی بهتر و مفید باشیم. ورزش همچنین در رفتار معنوی و بینش ‌اجتماعی تأثیر داشته و زمینه‌ساز خلق و خوی بهتر و به وجود آوردنده شخصیت است. تربیت بدنی در رشد وتقویت ارزش‌های انسانی وارزش تعاون وهمکاری مؤثر است.**

* کمک به حافظه و انجام فعالیت‌های فکری، و تمرکز بهتر **ورزش علاوه بر حالات روحی، بر عملکرد ذهنی فرد و تقویت قوای آن، افزایش سلامت ذهنی و هوشیاری و تقویت قدرت تمرکز نیز مؤثر است. ورزشکاران نه تنها دارای توانایی و عملکرد بهتری هستند، بلکه بهتر نیز فکر می‌کنند. همچنین فعالیت حرکتی با فرایندهای عالی عقلی پیوندی استوار دارد. به هنگام ورزش، خون واکسیژن مورد نیاز به مغز بهتر و بیشتر رسیده و سرعت تفکر افزایش می‌یابد. و نیز سیستم عصبی تقویت یافته و عمل دماغ منظم می‌شود و در نتیجه کارهای فکری آسانتر انجام می‌گیرد. محققین می‌گویند: در موقع مطالعه و کارهای فکری زیاد، خون بیش از حد در مغز و کاسه سر به گردش درمی‌آید و گاه اختلالاتی در آن رخ می‌دهد. از این رو این افراد باید به ورزش و فعالیت‌های بدنی مناسب روی آورند، تا باعث استراحت مغز و اعصاب شوند و از اختلال در تغذیه و دفع سموم جلوگیری به عمل آورند. آنها می‌افزایند: اگر وضعیت حیاتی مغز و اعصاب (تنفس، جریان خون، تغذیه و دفع سموم) کامل نباشد، به تدریج کند ذهنی به وجود می‌آید و می‌تواند یکی از علل فراموشی باشد. همچنین بنابر توصیه انجمن آلزایمر، ورزش کردن در مدت زمان طولانی ممکن است خطر ابتلا به بیماری زوال عقل** **را کاهش دهد.**
* تسهیل پیشرفت تحصیلی **با بهبودی روند کارهای فکری و تقویت حافظه پیشرفت تحصیلی نیز افزایش می‌یابد. پژوهش‌های ویست و بوچر حاکی از آن است که ورزش در افزایش پیشرفت تحصیلی و نمرات دانش‌آموزان تاثیر فراوانی دارد.  ضمن کنترل متغیر‌های هوش و برنامه درسی، پژوهشی را در مورد پیشرفت تحصیلی دو گروه از دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار انجام دادند. در این مقایسه روشن شد که سطح پیشرفت تحصیلی دانشجویان ورزشکار بالاتر از دانشجویان غیرورزشکار است.**

 o      خواب راحت **یکی از نتایج افکار و اعصاب متشنج و در هم ریخته، بی‌خوابی و کم‌خوابی است. ورزش با تقویت و تسکین و آرامش اعصاب و با از بین بردن افکار و اوهام مشوش، موجب می‌شود تا فرد خواب بیشتر، عمیق و راحتری داشته باشد. محققان می‌گویند: ورزش بلافاصله قبل از خواب مدت زمان لازم برای خواب رفتن را تا 50 درصد کاهش می‌دهد، کابوس‌های شبانه را به مقدار قابل توجهی کاهش می‌دهد و سبب می‌شود افراد از خواب خود لذت ببرند، با رضایت بیشتری از رختخواب جدا شوند و با انگیزه و شادابی بیشتری کار و تحصیل روزانه خود را آغاز نمایند.**