

سال‌ها سلامتی

چگونه با افزایش سن
سلامت بمانیم

سالها سلامتی

چگونه با افزایش سن
سلامت بمانیم

ترجمه و تألیف

دکتر احمد شهبانی

این کتاب ترجمه‌ای است از کتاب راهنمای درسی زیر تحت عنوان:

How to Stay Fit as You Age, Course Guidebook

Dr. Kimberlee Bethany Bonura, Fitness and Wellness Consultant

Published by: The Great Courses, 2013

مترجم:	احمد شهشهانی
عنوان:	سال‌ها سلامتی، چگونه با افزایش سن سلامت بمانیم
موضوع:	سلامتی، تندرستی، زندگی سالم، اسرار تندرستی، تناسب اندام، پیری سالم
شابک:	۹۷۹-۸-۸۹۰۳۴-۶۰۶-۳
طرح جلد:	فرزین پزشکی
مشخصات:	۱۳۰ صفحه، ۶ در ۹ اینچ
چاپ اول:	شهریور ۱۴۰۲ خورشیدی - سپتامبر ۲۰۲۳
قیمت:	۸/۹۵ دلار

پخش و فروش: آمازون

ISBN: 979-8-89034-606-3

ASIN: B0CDDP24LV

چاپخانه:

Superfast Copying and Binding Systems Inc.

11964 Wilshire Boulevard

Los Angeles, CA 90025

USA

تقدیم به روان پاک مادرم
که در عمر طولانی خود بر
ورزش تأکید بسیار می کرد.

فهرست

- سخنی با خوانندگان ۹
- روش، محتوا و هدف مطالعه ۱۱
۱. سالمندی همراه با خوش بینی - یک روش جامع ۱۵
۲. ایجاد و حفظ انگیزه ۲۴
۳. اصول مراقبت از خود ۳۱
۴. اصول سلامتی - انتخاب فعالیت بدنی ۴۰
۵. سلامتی فراسوی باشگاه ورزشی - زندگی فعال روزمره ۴۸
۶. سلامتی فکری - تنها فعالیت بدنی کافی نیست ۵۶
۷. انگیزه - اهداف و نیروی اراده ۶۴
۸. دوستان - سلامتی و روابط اجتماعی ۷۱
۹. پذیرفتن واقعیت جدید ۷۹
۱۰. چالش‌ها - بیماری و درد مزمن ۸۷
۱۱. گام‌های کوچک - راهی به سوی فواید سرشار ۹۵
۱۲. اجرای یک برنامه درست برای شما ۱۰۳
۱۳. راه‌های رسیدن به آرامش ۱۱۰

۱۱۵ ورزش کاربردی
۱۱۶ نیروی درونی و تعادل
۱۱۷ ورزش در محل کار
۱۱۸ یوگا با صندلی
۱۱۹ چی کونگ - تمرین حرکات موزون
۱۲۱ منابع

سخنی با خوانندگان

داشتن عمر طولانی همراه با سلامتی یک آرزوی همگانی است. بنابراین چگونه می‌توان به این هدف رسید؟ چه عواملی می‌توانند به شما در طول سال‌های پیری کمک کنند و روحیه شما را قوی نگهدارند؟ بدیهی است ورزش و فعالیت بدنی، تغذیه سالم، خواب کافی، محیط پاک و سالم، کاهش استرس، و روحیه خوب از جمله عواملی هستند که نه تنها برای حفظ سلامتی در دوران پیری، بلکه در تمام طول زندگی اهمیت فراوان دارند. در این کتاب سعی بر آن شده است تا آخرین اطلاعات و توصیه‌هایی که برای داشتن یک زندگی سالم ضروری است، به صورتی ساده در اختیار خوانندگان قرار گیرد.

فرایند پیری یکی از مراحل طبیعی زندگی انسان است، و به همراه آن تغییراتی در نحوه حرکت و رفتار بدن به وجود می‌آید. اما این تغییرات نباید مانعی برای پیگیری هدف‌های سلامتی باشند، و بر خلاف باورهای رایج، ما می‌توانیم آن را به فرصتی تبدیل کنیم که طی آن سلامتی و تندرستی خود را بهبود بخشیم، و با تصمیم‌گیری درست و انتخاب‌های هوشمندانه تجربه پیری را به صورت یک تجربه مثبت و مهمتر از همه توام با سلامتی درآوریم.

با مطالعه این کتاب می‌توانید یک برنامه ورزشی منظم و متعادل برای خود تهیه کنید و به تمرین بپردازید، راهکارهایی عملی برای جایگزین کردن عادات ناسالم با عادات سالم را بیاموزید، و بهترین استفاده را از زندگی خود ببرید. شما می‌توانید با داشتن نگرش سازنده، روش‌های ساده، تمرینات مرتب، و اعتماد به نفس لازم کیفیت زندگی خود را افزایش دهید. همچنین با رعایت توصیه‌های ارائه شده در این مطالعه قادر خواهید بود مسئولیت دوران پیری خود را به عهده بگیرید و از روشی مفید توام با سلامتی و شادی در طول این سفر استفاده کنید.

بدون شک هدف از مطالب این کتاب افزایش آگاهی خوانندگان در مورد فعالیت بدنی، تغذیه، ورزش، و انتخاب سبک مناسب زندگی و تأثیرات آنها روی جسم و روح انسان با توجه به شرایط سلامتی و افزایش سن است، و به هیچ وجه مرجعی برای استفاده پزشکی اعم از پیشگیری، تشخیص، یا درمان بیماری‌ها نیست.

امید است مورد استفاده خوانندگان گرامی قرار گیرد.

احمد شهشهانی

مرداد ماه ۱۴۰۲

روش، محتوا و هدف مطالعه

آیا می‌خواهید عمر طولانی داشته باشید یا می‌خواهید با تندرستی عمری طولانی کنید؟ داشتن یک برنامه متعادل ورزشی به شما کمک خواهد کرد تا از نظر جسمی و روحی در طول زندگی خود سالم بمانید. شما می‌توانید از طریق ورزش، جسم و روانی سالم داشته باشید. چه در حال حاضر بیش از ۶۵ سال داشته باشید، یا در سنین ۵۰ باشید، اما مشکل سلامتی یا بیماری مزمنی داشته باشید، یا مشغول برنامه ریزی باشید تا در دوران سالمندی سالم زندگی کنید، هدف این مطالعه کمک به شما در تصمیم‌گیری‌های درست و استفاده حداکثر از بهترین سلامتی ممکن در تمام سال‌هایی است که در پیش رو دارید. خواه به تازگی شروع به ورزش کردن کرده‌اید یا در نظر دارید فعالیت‌های ورزشی خود را از سر بگیرید، این بررسی به شما کمک خواهد کرد تا برنامه‌ای برای یک زندگی طولانی همراه با سلامتی در ایام سالمندی خود طرح کنید.

برای برخورداری از فواید فعالیت‌های بدنی، باید آنها را انجام دهید. در عین حال درک و فهم نظریه انگیزه به شما کمک خواهد کرد تا از روش‌هایی برای کسب موفقیت در این راه استفاده کنید. در این بررسی ما به مشکلات و موانع تغییر دادن رفتار و نظریه مربوط به مراحل این تغییرات خواهیم پرداخت، و شما را یاری خواهیم کرد تا سطح کنونی انگیزه خود را ارزیابی کرده و برنامه‌ای برای شروع کار تهیه نمایید.

مراقبت از خود بخش مهم دیگری از سلامتی و تندرستی است. اگر چه مراقبت از خود شامل ورزش بدنی هم می‌شود، اما ملاحظات دیگری مانند کنترل استرس، رژیم غذایی سالم، خواب کافی، و ورزش ذهنی، همگی به سلامتی کلی شما کمک می‌کنند. استفاده مداوم از روش‌های کنترل استرس بخش مهمی از هر برنامه ورزشی و سلامتی است.

یک برنامه متعادل سلامتی به شما کمک خواهد کرد تا از نظر جسمی و روحی در طول عمر خود سالم بمانید. برای کمک به سلامت جسمی و تناسب اندام خود، برنامه ورزشی شما باید شامل تمرینات قلبی عروقی، تمرینات مربوط به نیرو و مقاومت، تمرینات نرمش پذیری مفاصل، تمرینات تعادل، و ورزش کیگل^۱ یا تمرین عضلات تحتانی لگن باشد. در این بررسی، ما همچنین به اصول فیت^۲ (دفعات، شدت، زمان، و نوع) اشاره خواهیم کرد تا شما را در تهیه یک برنامه صحیح و متناسب با وضع سلامت فعلی و اهداف شما یاری کنیم.

برای داشتن سلامتی لزومی به رفتن باشگاه ورزشی نیست. مجموعه وسیعی از فعالیت‌ها می‌توانند به سلامتی جسمی کمک کنند، از جمله فعالیت‌های روزمره زندگی، مانند باغبانی و خانه‌داری. در واقع حتی اگر شما به طور منظم ورزش کنید، مدت زمانی که می‌نشینید روی سلامتی شما اثر خواهد داشت. به علاوه در مورد ورزش در محل کار و اینکه چگونه می‌توان بیشتر به سلامتی در محل کار کمک کرد، صحبت خواهیم کرد. ما همچنین فرصت‌هایی را برای به چالش کشیدن شما بررسی خواهیم کرد، و به گسترش افق‌هایی برای شما از طریق فعالیت‌های ورزشی اجتماعی مانند رقصيدن و ورزش‌های رقابتی خواهیم پرداخت.

تمرینات ورزشی همراه با ذهن آگاهی^۳ یا هشیاری، یعنی آگاهی از لحظه، آن دسته از تمریناتی هستند که هدفشان یکپارچه کردن ذهن و بدن شما از طریق ترکیب فعالیت‌های فیزیکی و روانی می‌باشد. ورزش‌های توام با ذهن آگاهی شامل برنامه‌هایی مانند یوگا، تای چی، و هنرهای رزمی است که همه ورزش بدنی را با تنفس آگاهانه و فعالیت ذهنی ترکیب می‌کنند. تمرینات ورزشی همراه با ذهن آگاهی فوایدی برای آمادگی فیزیکی، مانند تمرینات توانبخشی، نرمش پذیری، و تعادل را در بر دارند، اما فواید دیگری علاوه بر یک ورزش فیزیکی نیز فراهم می‌آورند. بررسی‌های تحقیقی نشان می‌دهند که ورزش‌های همراه با ذهن آگاهی، به ویژه برای کمک به سلامت روانی و تندرستی، کمک به بالا بردن اعتماد به نفس، کاهش افسردگی و اضطراب، و کاهش احساس درد، بسیار مناسب هستند.

۱. Kegel or pelvic floor exercise.

۳. Mindfulness.

۲. FITT (Frequency, Intensity, Time, and Type).

محیط اطراف ما بیش از آنچه تصور می‌کنیم روی سلامتی ما اثر دارد. برای مثال، بودن یا نبودن پیاده رو یا فروشگاه خواربار در اطراف منزل می‌تواند روی تصمیمات و گزینه‌های ما در ارتباط با سلامتی تأثیرگذار باشد. اگر محیط اطراف شما برای موفقیت در سلامتی مساعد نیست، در این صورت باید با تکیه بر **نیروی اراده** خود از پس این موانع برآید. تحقیقات نشان می‌دهند که ما از نظر نیروی اراده، ظرفیت محدودی داریم، و اغلب وسوسه و فشار عصبی یا روحی ناشی از استرس توانایی ما را برای به کار گرفتن نیروی اراده کاهش می‌دهد. بنابراین عاقلانه است که محیطی ایجاد کنید که در حفظ نیروی درونی اراده به شما کمک کند.

داشتن **روابط اجتماعی** قوی نیز برای سلامتی ما مهم است. در واقع در ارتباط با خطر مرگ زودرس، داشتن یک سطح محدود و ضعیف تعاملات اجتماعی ضررش از ورزش نکردن بیشتر است، دو برابر چاقی ضرر دارد، و مضرت‌تر از کشیدن ۱۵ سیگار در روز یا الکلی بودن است. وقتی با مردم ارتباط برقرار می‌کنیم، احساس هدفمندی بیشتری داریم، و این ارتباط می‌تواند کمک کند که برای مراقبت بهتر از خود انگیزه داشته باشیم و کمتر سلامتی خود را به خطر بیندازیم.

از سوی دیگر وقتی ورزش و سلامتی به صورت کانون اصلی توجه شما درآید، یا وقتی زندگی می‌کنید تا ورزش کنید و خوب غذا بخورید، در این صورت دیگر با سلامتی کامل به دوران پیری نخواهید رسید. اگر متوجه شدید که فعالیت‌هایی که باید به سلامتی شما کمک کنند شروع به نابودی زندگی شما کرده‌اند، احتمالاً به مشکلی برخورد کرده‌اید. حتی افراد بزرگسال نیز در معرض خطر رفتارهای نامنظم، مانند بی‌نظمی در خوردن، تمرینات بیش از حد، و اعتیاد به ورزش قرار دارند.

نحوه واکنش شما به بیماری، ناتوانی، یا شرایط مزمن جسمی نقش مهمی در تعیین کیفیت زندگی شما برای بقیه عمر بازی خواهد کرد. مواقعی که ورزش سخت‌ترین کار برای شما می‌شود، درست همان زمانی است که ممکن است بیشترین نیاز را به آن داشته باشید. بنابراین داشتن برنامه‌های متناسب و متعادل ورزشی می‌تواند به شما کمک کند تا سریع‌تر بهبودی خود را باز یافته، و در دوران بیماری و داشتن شرایط مزمن، و بعضی ناتوانی‌ها، آزادی و استقلال عمل بیشتری داشته باشید.

فعالیت بدنی باعث سلامت جسمی می‌شود. فواید این فعالیت‌ها عبارتند از: انرژی و استقامت بیشتر، بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های کوچک، و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن، مانند بیماری قند، بیماری‌های قلبی عروقی، و سرطان. فعالیت‌های بدنی همچنین سلامت روانی را افزایش می‌دهند. در افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند، خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب کاهش می‌یابد، و احتمال بیشتری دارد که در امور زناشویی رضایتمندی داشته باشند، و حتی حقوق و دستمزد بالاتری دریافت کنند. هدف این بررسی کمک به شما در تهیه برنامه‌ای برای رسیدن به چنین موفقیتی است، موفقیتی که به شما توانایی بهره‌مندی از این فواید را بدهد، ضمن اینکه زندگی شادی دارید و انگیزه‌های خود را حفظ می‌کنید.

این کتاب دارای ۱۲ فصل و آشنایی با ۶ تمرین عملی است، از جمله ورزش برای آرامش و تمدد اعصاب^۱، ورزش یوگا با صندلی^۲، ورزش تای چی و چی کونگ^۳، ورزش کاربردی^۴ که شامل تمرینات قدرتی و نرمش پذیری^۵ است، ورزش برای تقویت نیروی درونی و تعادل^۶ (ورزش با صندلی یا روی زیرانداز)، و ورزش در محل کار برای کسب انرژی، کنترل استرس، و ایستادن و حرکت کردن. ورزش آرامش و تمدد اعصاب شامل آرامش پیش‌رونده، مدیتیشن، مراقبه، یا درون پویی با استفاده از روش ذهن‌آگاهی به هنگام تنفس^۷، مدیتیشن با استفاده از تنفس متناوب از مجرای بینی، و تمرین انرژی درمانی^۸ است.

۱. Relaxation.

۲. Chair yoga.

۳. Tai Chi and Qigong.

۴. Foundational.

۵. Strength and flexibility.

۶. Core strength and balance.

۷. Anapana breathing.

۸. Reiki energy.

سالمندی همراه با خوش بینی یک روش جامع

سالمندی یا پیری فرا خواهد رسید. همه ما در حال مسن تر شدن هستیم، و همه باید با واقعیت‌های فیزیکی همراه با این حقیقت روبرو شویم. با افزایش سن، ما بیشتر مستعد بیماری می‌شویم، بیشتر در معرض ابتلا به شرایطی مزمن قرار می‌گیریم، و کندتر التیام و بهبودی پیدا می‌کنیم. هیچ چشمه آب حیات یا جوانی در کار نیست که اکثر ما را مانند ایام جوانی و سنین ۱۸ یا ۲۵ یا ۳۰ سالگی همیشه سلامت و تندرست نگهدارد. اما می‌توانیم تصمیم بگیریم که فعال باشیم و با درد و بیماری برخورد کنیم. به سخن دیگر، می‌توانیم کنترل پیر شدن خود را در دست بگیریم و تصمیماتی سنجیده بگیریم که به ما کمک کنند تا استقلال و آزادی عمل خود را حفظ کرده، بهداشت‌مان را تقویت نماییم، سلامتی و شادی را افزایش دهیم، و تجربه سالمندی را به یک دوران سالم تبدیل کنیم.

تعریف "سالمندی"

- به گفته کالج پزشکی ورزشی آمریکا^۱، اصطلاح "افراد سالمند" به طور کلی به افراد بالای ۶۵ سال اطلاق می‌شود، اما می‌تواند برای بزرگسالان ۵۰ تا ۶۴ ساله‌ای نیز به کار برده شود که دارای "شرایط مزمن بالینی قابل توجهی هستند یا محدودیت‌هایی عملی دارند که قابلیت حرکت، سلامتی، یا فعالیت بدنی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد."
- بازنشستگی و پیری زودتر از آنچه می‌اندیشیم برای بسیاری از ما فرا خواهد رسید. بر اساس

۱. American College of Sports Medicine.

نظرسنجی‌های آماری، فقط ۲۳٪ از کارگران فکر می‌کنند که قبل از ۶۵ سالگی بازنشسته خواهند شد، اما در عمل ۶۹٪ از بازنشستگان قبل از سن ۶۵ سالگی بازنشسته می‌شوند. بازنشستگی زودتر از برنامه، ممکن است به علت اخراج از کار باشد، اما اغلب نتیجه مشکلات غیرمنتظره ناشی از وضع سلامتی است.

به نظر می‌رسد میزان خوشحالی بین ۵۱ تا ۵۵ سالگی به پایین‌ترین سطح خود می‌رسد، و پس از آن افزایش می‌یابد، به طوری که بزرگسالان ۶۶ تا ۷۰ سال می‌گویند از بالاترین میزان خوشحالی برخوردارند.

- گاهی اوقات به همراه بازنشستگی پیش از موعد، محدودیت‌های غیرمنتظره‌ای از نظر خودکفایی برای ما به وجود می‌آید. به عنوان مثال، بیش از ۲۰٪ آمریکایی‌های بالای ۶۵ سال دیگر نمی‌توانند رانندگی کنند. به طور متوسط مردان ۷ سال بیشتر از زمانی که می‌توانند رانندگی کنند عمر می‌کنند، و زنان

۱۰ سال بیشتر از توانایی رانندگی خود دوام می‌آورند. به همه این دلایل، مهم است به این فکر کنید که چگونه پیر می‌شوید، چگونه با پیری که فرا خواهد رسید کنار می‌آید، و چه کاری می‌توانید انجام دهید تا سالم‌تر پیر شوید.

فرایند پیری

- زوال تدریجی در ساختار و عملکرد اکثر سیستم‌های فیزیولوژیکی یا کار طبیعی اندام‌های بدن، حتی در صورت نبود بیماری روی خواهد داد. این تغییرات مرتبط با افزایش سن بر طیف وسیعی از بافت‌ها، سیستم‌های اندامی، و عملکرد آنها تأثیر می‌گذارند، و در مجموع فعالیت‌های زندگی روزمره و خودکفایی فیزیکی را متأثر می‌کنند.

- پیری فیزیولوژیکی یا جسمانی شامل کاهش در حداکثر ظرفیت بدن برای نرمش‌های ایروبیکی و عملکرد عضلانی و استخوانی است. بنابراین یک مرد سالم ۲۵ ساله سریع‌تر از یک مرد سالم ۶۵ ساله خواهد دوید. اما ما بر اساس میزان فعالیت و ورزش خود تعیین

می‌کنیم که در کجای این طیف ظرفیت فیزیکی قرار داریم.

○ اگر چه یک مرد ۲۲ ساله در اوج شرایط جسمانی خود ظرفیت بیشتری برای نرمش‌های ایروبیکی و عضلانی نسبت به یک مرد ۶۶ ساله دارد، اما مرد ۶۶ ساله در مقایسه با مرد ۲۲ ساله‌ای که ورزش نمی‌کند یا از خود مراقبت نمی‌کند، ظرفیت و آمادگی بیشتری خواهد داشت.

○ در حقیقت جایی که شما در حال حاضر روی طیف ظرفیت فیزیکی قرار دارید، می‌تواند حاکی از این باشد که در آینده کجا خواهید بود. ظرفیت‌های پایین جسمانی در افراد ضعیف میانسال می‌تواند نشانه‌ی خطرات آتی از کارافتادگی، بیماری‌های مزمن، و مرگ زودرس باشد.

● پیری فیزیولوژیکی یا جسمانی همچنین تغییراتی را در ساختمان بدن به همراه می‌آورد. در سنین ۱۸ تا ۵۵ سالگی، یک فرد متوسط کم تحرک آمریکایی بین ۱۷ تا ۲۰ پوند چربی یا اضافه وزن پیدا می‌کند. بین ۵۵ تا ۶۵ سالگی ما ۲ تا ۵ پوند چربی بیشتر نیز اضافه می‌کنیم.

○ این افزایش تدریجی چربی در بدن با توزیع مجدد چربی در قسمت‌های میانی، دور کمر و احشایی یا داخلی، در دوران میانسالی همراه است. ما همچنین در سنین میانسالی و بزرگسالی با از دست دادن ماهیچه‌های بدن که سارکوپنی^۱ نامیده می‌شود، مواجه خواهیم شد.

○ این تغییرات باعث ایجاد یک اثر دومینو یا هم‌انباشته می‌شود: با افزایش مقدار چربی و کاهش توده ماهیچه‌های بدن، سوخت و ساز یا متابولیسم^۲ شما کند شده، و موجب افزایش وزن می‌شود.

۱. Sarcopenia.

۲. Metabolism.

- تغییرات مرتبط با سن در هورمون‌ها، روی نحوه ذخیره چربی و سوزاندن کالری و میزان توده عضلانی ما تأثیر می‌گذارند. به عنوان مثال، زنان قبل از یائسگی، بیشتر در اطراف باسن و ران‌ها چربی ذخیره می‌کنند. پس از یائسگی، تغییرات سطح استروژن^۱ (گروهی از هورمون‌های جنسی زنانه) باعث می‌شود زنان بیشتر در قسمت میانی چربی ذخیره کنند، و این وضع آنها را در معرض خطر بیشتری برای بیماری‌های قلبی عروقی قرار می‌دهد.

- اما این کاهش هورمونی اجتناب‌ناپذیر نیست. تغییر در رژیم غذایی و ورزش می‌تواند روی اینکه چه مقدار وزن اضافه می‌کنید و چگونه این وزن ذخیره می‌شود، تأثیر بگذارد. ورزش‌های مقاومتی می‌توانند در حفظ یا بازسازی توده ماهیچه‌ها به شما کمک کنند.

- ورزش‌های سوزاندن چربی و عضله‌سازی، میزان متابولیسم بدن را در حالت استراحت بهبود می‌بخشند، و کمک می‌کنند حتی در حالت استراحت کالری بیشتری بسوزانید.

- به نظر می‌رسد افزایش سن با کاهش سطح فعالیت بدنی همراه است. کالج پزشکی ورزشی آمریکا گزارش می‌دهد که افراد مسن از نظر بدنی معمولاً کمتر از افراد بزرگسال ولی کم سن‌تر فعال هستند. به علاوه افراد مسن فعال ممکن است تقریباً به اندازه افراد جوان فعال وقت خود را صرف فعالیت بدنی کنند، اما این افراد به فعالیت‌هایی با شدت کمتر مثل پیاده‌روی، باغبانی، و گلف می‌پردازند.

- یکی دیگر از پیامدهای طبیعی پیری افزایش خطر ابتلا به امراض و بیماری‌های مزمن است. سنین بالا یک عامل خطر برای بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع دوم، چاقی، انواع خاصی از سرطان، پوکی استخوان، و آرتروز یا التهاب مفاصل است. در صورت یکسان بودن همه چیز، احتمال بیشتری دارد که افراد مسن با این مشکلات مواجه شوند. اما فعالیت‌های بدنی منظم میزان خطر ابتلا به همه این شرایط را به طور قابل توجهی کاهش خواهند داد.

۱. Estrogen.

○ ورزشکاران مسن در مقایسه با همسالان خود، از مزایای فیزیولوژیکی و سلامتی بیشتری برخوردارند. این افراد مشخصات و ساختمان بدنی بهتر، و چربی کل کمتری در بدن و در قسمت شکم دارند، توده عضلانی آنها بیشتر، و تراکم مواد معدنی در استخوان‌هایشان بالاتر است. این ورزشکاران همچنین ۳۰٪ تا ۵۰٪ قوی‌تر از همسن و سالان بدون تحرک خود هستند، و از آمادگی ایروبیکی (هوازی) بیشتری برخوردارند.

○ ورزشکاران مسن کمتر در معرض خطر بیماری‌های قلبی هستند، از جمله فشار خون پایین‌تر، حساسیت بهتر به انسولین، سطوح پایین‌تر التهاب یا برافروختگی، و سطوح سالم‌تر چربی در خون دارند که همه این مشخصات آنها را کمتر مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، حمله قلبی، و سکته می‌کند. به علاوه ورزشکاران مسن سرعت هدایت عصبی سریع‌تری دارند، به این معنی که از زمان واکنش بهتری برخوردارند. به سخن دیگر، زمان سپری شده بین شروع محرک و پاسخ فرد به وظایف ادراکی - حرکتی کوتاه‌تر است.

○ بزرگسالانی که فعال هستند همچنین دیرتر دچار از کار افتادگی در سنین بالا می‌شوند، به این معنی که اگرچه پیری در بزرگسالان ورزشکار فرا می‌رسد، اما با سرعت کمتری روی خواهد داد، و احتمال کمتری دارد که به اندازه دیگران به وابستگی و از دست دادن توانایی منجر شود.

میدان کنترل

● میدان کنترل به وسعت یا دامنه‌ای گفته می‌شود که یک فرد فکر می‌کند می‌تواند روی محیط و پیرامون خود تأثیر بگذارد. تحقیقات نشان داده است افرادی که از یک میدان کنترل درونی برخوردارند، سالم‌تر و در پابندی به برنامه‌های بهداشتی موفق‌ترند. افرادی که میدان کنترل بیرونی دارند احتمالاً احساس ناتوانی می‌کنند و در معرض خطر بیشتر برای ابتلا به بیماری قرار دارند.

- آنچه اهمیت دارد دیدگاه درونی ما است، زیرا میزان خوشحالی ما معمولاً به شرایط و اوضاع و احوال ما وابسته است. به عنوان مثال، تحقیقات در زمینه برندگان قرعه کشی نشان می‌دهد که چند ماه بعد از بین رفتن هیجان بخت آزمایی، افراد به همان سطح خوشحالی قبل از برنده شدن باز می‌گردند. همین وضع در مورد افرادی که ضربه‌های روحی، مثل از دست دادن عضوی از بدن یا مرگ همسر را تجربه می‌کنند، صادق است. این گونه افراد در عرض چند سال به همان سطح خوشحالی قبل از آسیب یا شوک روحی باز می‌گردند.

- به همین ترتیب طرز فکر ما می‌تواند تعیین کند که چقدر احساس پیری می‌کنیم. در یک مطالعه که در اوایل دهه ۱۹۸۰ انجام شد، مردان مسن را به آسایشگاهی منتقل کردند که با جلوه‌های دهه ۱۹۵۰ تدارک دیده شده بود. به یک گروه از این مردان گفته شد طوری صحبت کنند که گویی در دهه ۱۹۵۰ زندگی می‌کنند، در حالی که به گروهی دیگر آموزش داده شد که خاطرات دوران جوانی خود را به یاد بیاورند. هر دو گروه به دلیل ارتباط مجدد با دوران جوانی خود، پیشرفت خوبی در آزمایش‌های جسمی و ذهنی نشان دادند، اما گروهی که به گونه‌ای زندگی کرده بودند که گویی جوان بودند، حتی موفق به پیشرفت بیشتر و بهتری شدند. زندگی کردن به شیوه جوان‌تر باعث شد بدن این گروه جوان‌تر عمل کنند!

نابرده رنج، نابرده گنج یا نابرده رنج، نابرده رنج؟

- در آغاز یک برنامه ورزشی لازم است که دنبال یک برنامه مناسب و متعادل باشیم. چشم‌انداز بلند مدت را در نظر بگیریم و به آرامی جلو برویم.

- برای برخی افراد تحمل کمی ناراحتی می‌تواند اجتناب ناپذیر باشد. اگر شما از یک درد مزمن رنج می‌برید، باید با ناراحتی ورزش بسازید، حتی آن را بپذیرید تا علیرغم این ناراحتی بتوانید به فواید سلامتی ورزش که احتمالاً به کاهش درد شما در دراز مدت منجر خواهد شد، دست یابید؛ باید یاد بگیرید که با ناراحتی به عنوان بخشی از روند

سلامتی احساس راحتی داشته باشید.

- البته متوجه باشید که در اینجا دو دیدگاه متضاد وجود دارد: از یک طرف نباید تا سرحد احساس درد یا صدمه جسمی ورزش کنید، و از طرف دیگر، اگر درد مزمنی دارید، باید با وجود ناراحتی که در حین ورزش احساس می‌کنید برای بهبود سلامتی خود تلاش کنید.

دم و بازدم

پمپاژ معده^۱ یا دم و بازدم^۲ یک نوع تمرین یوگا است که می‌توان در هر جا انجام داد. این تمرین که شامل دم و بازدم سریع می‌باشد برای انرژی بخشیدن به بدن و پاکسازی ذهن است، روی فعالیت ماهیچه‌های شکم متمرکز می‌شود، و هدفش تقویت هسته مرکزی بدن و بهبودی سیستم گوارش است. این تکنیک به این دلیل دم و بازدم نامیده می‌شود که مانند دمنده‌ای است که برای ایجاد یک فشار قوی از هوا و شعله‌ور ساختن اجاق عمل می‌کند.

این تمرین را با قرار گرفتن در جایی راحت با حالتی مناسب شروع کنید. بهتر است ایستاده باشید، اما می‌توانید بنشینید. پاها باید باز باشند و در وضع تعادل باشید، قفسه سینه به جلو، و شانه‌ها به عقب و افتاده باشند.

به آرامی از کمر به جلو خم شوید، دستان خود را روی زانوهایتان قرار دهید. و یک استنشاق عمیق انجام دهید. سپس نفس خود را به طور کامل بیرون داده، به طوری که ناف شما به عقب و به سمت ستون فقرات برود.

پس از بازدم، بدون نفس کشیدن کمی مکث کنید، و با جدیت شکم خود را مانند دم شومینه به داخل و خارج منقبض و منبسط کنید. قدری آرام بگیرید، دو باره یک نفس عمیق بکشید و به طور کامل نفستان را بیرون داده و شکم خود را منقبض کنید.

۱. Stomach Pump.

۲. Bellows Breath.

اهداف برنامه ورزشی

- اهداف یک برنامه ورزشی برای افراد مسن می‌تواند قدری مبهم باشد. آیا این افراد برای بازیابی توانایی‌هایی که قبلاً داشته‌اند ورزش می‌کنند؟ یا برای حفظ نیرویی که در حال حاضر دارند؟ پاسخ می‌تواند بستگی به وضع سلامتی کلی و میزان سلامتی فعلی آنها داشته باشد.
 - اگر در دوران جوانی در مورد سلامتی و ورزش خود با آگاهی و سنجیده عمل نکرده‌اید، احتمالاً از طریق تمرکز آگاهانه روی سلامتی خود متوجه می‌شوید که در سال‌های پیری سلامتی بهتری را نسبت به جوانی تجربه خواهید کرد.
 - برعکس برای افراد مسن که همیشه سلامت بوده‌اند، برخی از تغییرات فیزیکی اجتناب ناپذیر دوران پیری ممکن است به خصوص دشوار باشد. با افزایش سن، باید بپذیرید که سلامتی وضع متفاوتی خواهد داشت.
- وقتی افراد صد ساله مورد مطالعه قرار می‌گیرند، محققان متوجه می‌شوند که طول عمر آنها معمولاً به دلیل داشتن یک سبک سالم زندگی است. مهم‌تر از تمام عوامل مؤثر در وضع سلامتی، سه ویژگی عمده برجسته به نظر می‌رسند: (۱) صد ساله‌ها به طور منظم ورزش می‌کنند، (۲) طرز فکری مثبت دارند، و (۳) از یک شبکه اجتماعی خوب برخوردارند. ما در طول این کتاب وری عوامل و اجزای این سه ویژگی تمرکز خواهیم کرد.
- برای بسیاری از ما یکی از مشکل‌ترین مسائل در ارتباط با بالا رفتن سن از دست دادن احساس یا برداشتی است که در خصوص کنترل داریم. این احساس یا برداشت در مورد داشتن کنترل روی زندگی خود ارتباط مستقیمی با سلامتی و بهبودی روانی دارد.
 - به همین دلیل کارشناسان ورزشی معتقدند که بسیاری از فواید ورزش برای افراد مسن

ممکن است به میزان کمکی مربوط باشد که ورزش در حفظ احساس کنترل روانی و اجتماعی، خودکفایی، و احساس قابلیت در ما به عمل می‌آورد.

○ این گونه افکار و احساسات به نوبه خود می‌توانند پیش‌بینی کنند که ما تا چه اندازه تغییر در رفتار را تحمل خواهیم کرد. به سخن دیگر، اگر احساس کنیم که می‌توانیم سلامتی خود به دست آوریم، به احتمال قوی به رفتاری پایبند می‌مانیم که باعث سلامتی می‌شود.

● در خلال این بررسی به یاد داشته باشید که می‌توانید روی سلامتی و تندرستی خود اثر داشته باشید. این تصمیم و گزینه شما است که فعال و دارای تناسب اندام باشید. شما می‌توانید تا پایان عمر و آخرین نفس خود درگیر زندگی خود باشید. شما ممکن است بتوانید یا نتوانید وضع سلامتی، امور مالی، یا شرایط زندگی خود را تغییر دهید، اما می‌توانید تصمیم بگیرید که بیشترین و بهترین آنچه را که دارید برای داشتن سلامتی در دوران پیری به کار گیرید.

ایجاد و حفظ انگیزه

اگرچه بسیاری از ما از فواید فعالیت بدنی آگاهیم، اما تعداد کمی از ما به اندازه کافی فعالیم. تحقیقات نشان می‌دهند که در عمل بیش از ۸۰٪ از بزرگسالان، حداقل دستورالعمل‌های توصیه شده برای فعالیت بدنی را رعایت نمی‌کنند، و ۳۴٪ از افراد مسن کاملاً غیر فعال هستند. چه چیزی ما را به حرکت وادار می‌کند؟ یک عامل اساسی انگیزه است. انگیزه عبارت است از نیاز و اراده برای انجام یک کار یا تغییر در رفتار، افکار، احساسات، خود باوری، و روابط. در این فصل، ما به بررسی یک الگو برای تغییر رفتار، موانع زیادی که برای تغییر با آنها روبرو هستیم، و انواع انگیزه‌ها و محرک‌های شخصی که می‌توانند ما را به حرکت وادارند، می‌پردازیم.

الگوی عملی برای تغییر رفتار

- بر اساس الگوی فرانظری برای تغییر رفتار، یا نظریهٔ مراحل تغییر، زمانی که ما با یک تغییر بالقوه مواجه می‌شویم، انگیزهٔ ما در یکی از این شش مرحله قرار دارد: (۱) مرحلهٔ پیش از ژرف‌نگری یا تأمل، (۲) ژرف‌نگری، (۳) آمادگی، (۴) اقدام، (۵) نگهداری، و (۶) پایان. برای بررسی هر یک از این مراحل به عنوان مثال از یک آدم سیگاری استفاده می‌کنیم.
- انسان در مرحلهٔ پیش از ژرف‌نگری آماده تغییر نیست، و حتی ممکن است آگاه هم نباشد که رفتار او مشکل ساز است. در این مرحله آدم سیگاری مورد مثال ما هیچ قصدی برای ترک سیگار ندارد.
- کسی که وارد مرحلهٔ ژرف‌نگری می‌شود در حال آماده شدن برای تغییر است. این فرد در

تحقیقات نشان می‌دهند که ظرفیت
تخیل یا پنداشت می‌تواند به ما کمک
کند تا تصمیمات بهتری از جمله در
مورد پیری سالم بگیریم.

حال شروع به تشخیص این است که
ممکن است مشکلی داشته باشد. این
شخص نیروی فکری خود را صرف
بررسی مزایا و معایب رفتار خود
می‌کند تا تعیین کند آیا باید تغییری در

رفتارش ایجاد کند یا خیر. فرد سیگاری در مثال ما شاید نوه جدیدی پیدا کند، و پزشک
کودکان اطلاعاتی در مورد مضرات دود سیگار دست دوم در اختیار او بگذارد. در این
صورت پدر یا مادر بزرگ این کودک احتمالاً به این فکر خواهد افتاد که سیگار کشیدن بدتر
از آن چیزی است که قبلاً به نظرش می‌رسید.

- کسی که در مرحله آمادگی است قصد اقدام در آینده نزدیک دارد، و حتی ممکن است
شروع به برداشتن گام‌های کوچکی در جهت ایجاد تغییر کند. فرد سیگاری ممکن است
قرار ملاقاتی با یک درمانگاه محل ترک سیگار بگذارد، یا یک بسته آدامس یا برچسب
نیکوتین دار بخرد. اینها مراحل مقدماتی ایجاد تغییر هستند.

- هنگامی که انسان واقعاً شروع به تغییر می‌کند، از طریق اصلاحاتی خاص و آشکار در
رفتارش، در مسیر مرحله عملی تغییر گام بر می‌دارد. مثلاً فرد سیگاری ما چسب
نیکوتین دار به خود می‌زند یا آدامس نیکوتین دار می‌جود و چند روزی است که سیگار
نکشیده است. به علاوه، این سیگاری برای کمک بیشتر به این تغییر، ممکن است در زندگی
خود تغییراتی بدهد، مثلاً فرش‌هایش را بوزدایی کند، یا برای مقابله با استرس به جای
سیگار کشیدن به تمرین خود هیپنوتیزم^۱ (مکالمه و القای تلقینات به ضمیر ناخودآگاه
انسان)، یا مدیتیشن، مراقبه یا درون پویی^۲ پردازد.

- پس از گذشت چند ماه موفق‌آمیز، فرد سیگاری سابق به عنوان یک غیرسیگاری، وارد مرحله
نگهداری می‌شود. این فرد که برای یک مدت زمان قابل توجه رفتار جدید و سالمی داشته،

۱. Self-hypnosis.

۲. Meditation.

هنوز به طور جدی مواظب جلوگیری از بازگشت به عادت سابق است.

- در برخی موارد مرحله نگهداری بلافاصله وارد مرحله پایان می‌شود، مرحله‌ای که در آن فرد دیگر وسوسه بازگشت به عادت سابق را پیدا نمی‌کند. بعضی روان‌شناسان معتقدند که پایان زمانی روی می‌دهد که رفتار جدید حداقل به مدت یک سال با موفقیت ادامه یابد.
- توجه به این نکته حائز اهمیت است که برای برخی عادت‌ها، مانند اعتیاد به مواد مخدر، الکل، یا سیگار، بازگشتن به آنها ممکن است حتی بعد از سال‌ها خودداری روی دهد. به این دلیل برخی از روان‌شناسان بر این باورند که یک فرد تغییر یافته همیشه در مرحله نگهداری است، و لازم است همیشه به طور جدی برای حفظ رفتار سالم بکوشد.

موانع تغییر

- موضوع انگیزه، موانع تغییر را نیز در بر می‌گیرد، موانعی که سر راه کاری قرار می‌گیرند که ما قصد انجام آن را داریم.
- یکی از موانع تغییر، تعلل و تأخیر است که در بسیاری از موارد ممکن است مرتبط به ترس از رسیدن به حد کمال باشد. نگرانی ما این می‌شود که وضع ما به اندازه کافی خوب نیست، یا توانایی انجام کاری را در حد کمال آن نداریم. بنابراین حتی قبل از اینکه تلاشی به عمل آوریم، از کار دست می‌کشیم. اما به طور کلی در زندگی، و قطعاً در مورد سلامتی، نسبتاً خوب واقعاً کفایت می‌کند. بهتر است "به اندازه کافی خوب" را بپذیریم تا اینکه در انتظار حد کمال بمانیم. به گفته ولتر "بهترین دشمن" خوب است.
- مانع دیگری برای تغییر، ارضای آنی است. شما ممکن است گزینه‌های سالمی را در نظر داشته باشید، اما تماشای تلویزیون، خوردن یک خوراکی سبک، خواندن یک کتاب، یا چرت زدن برایتان کار لذت بخش‌تری باشد. اما به خاطر داشته باشید که کار "آسان" همان

کار "ارضا کننده" نیست. شاید کمی فشار لازم باشد تا برای پیاده روی از منزل بیرون بروید، اما وقتی رفتید، در عمل احساس خوبی از هوای تازه، فعالیت، و تابش آفتاب پیدا خواهید کرد.

- باورها و پیش‌داوری‌ها نیز می‌توانند مانعی برای تغییر باشند. شاید شما باور دارید که ورزشکار نیستید، یا ورزش در شأن بزرگسالان نیست، یا اینکه اگر ورزش کنید ممکن است صدمه ببینید. راه حل این است که در این باورها و پیش‌داوری‌ها بازنگری کنید. چه کسی گفته شما ورزشکار نیستید؟ چرا نتوانید هم آدم باوقاری باشید و هم سلامت و خوش اندام؟ اگر نگرانید که ممکن است صدمه ببیند، آن گزینه‌های ورزشی را انتخاب کنید که سبک هستند و ریسک بالقوه کمی دارند.

- یکی دیگر از باورهای رایج این است که کمی ورزش چندان تفاوتی نخواهد کرد. اما حقیقت این است که حتی کمی ورزش تأثیر مثبت خواهد داشت. یک مطالعه بزرگ که در سال ۲۰۰۸ در مجله پزشکی ورزش بریتانیا^۱ منتشر شد نشان می‌دهد که فقط ۲۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته برای بهبود سلامت روانی کافی است. و تنها ۵ بار پیاده روی ۳۰ دقیقه‌ای در هفته ورزش کافی است تا خطر مرگ زودرس به میزان قابل توجهی کاهش یابد.

- ترس از درد و ناراحتی نیز یک مانع معمول دیگر برای تغییر است. این درست است که ورزش می‌تواند باعث ناراحتی شود و شما را خسته کند، اما اگر شما یک برنامه ورزشی مناسب برای بدن خود و توانایی‌ها و علائق خود انتخاب کنید، خواهید دید که ناراحت شدن مثل تحمل کردن درد نیست. همچنین خواهید آموخت که بعضی از ناراحتی‌ها و کمی احساس خستگی عضلانی طبیعی است، و بخشی از فرایند قوی‌تر شدن بدن و ابتلای کمتر به دردهای مزمن است.

- برای برخی از افراد کلی‌گویی و تعمیم دادن مانعی برای تغییر است. کسانی که تجربه بدی،

۱. *The British Journal of Sports Medicine*.

مانند دیدن مار در یک کوه‌پیمایی، یا شریکی با بوی بد دهان در کلاس رقص داشتند، ممکن است فکر کنند که همیشه تجربه‌ای بد و مشابه خواهند داشت. به جای اینکه دوباره دنبال این ورزش‌ها بروند یا ورزش دیگری را امتحان کنند، همه نوع ورزش را کنار می‌گذارند. در تلاش برای مبارزه با این گونه رفتارها، باید معلوم کنید که چه عاملی باعث این تجربه بد شده، و چگونه می‌توانید خودتان یا فعالیت مورد نظرتان را برای کسب لذت بیشتر تعدیل کنید.

- شاید بزرگترین مانع تغییر کمبود وقت باشد. اما آیا می‌دانید که آمریکایی‌های بالای ۲ سال به طور متوسط در هفته ۳۴ ساعت تلویزیون زنده و ۳ تا ۶ ساعت نوار یا برنامه ضبط شده تماشا می‌کنند؟ و آمریکایی‌های بالای ۶۵ سال به طور متوسط در هفته ۴۸ ساعت تلویزیون می‌بینند. حقیقت این است که ما وقت داریم، اما انتخاب ما این است که وقت خود را صرف کارهایی غیر از سلامتی خود کنیم.

- اگر شما واقعاً نمی‌توانید تماشای تلویزیون کنار بگذارید، در این صورت طوری از آن استفاده کنید که برایتان درست باشد، مثلاً اسباب ورزشی خود را کنار یا جلوی تلویزیون قرار دهید. اگر گذاشتن وسایل ورزشی در اتاق نشیمن شما مناسب نیست، حرکات ورزشی را موقع پخش آگهی‌ها انجام دهید. اگر هر شب ۲ ساعت تلویزیون تماشا می‌کنید، در زمان پخش آگهی‌ها می‌توانید جمعاً ۲۸ دقیقه ورزش کنید!

- همچنین باید ورزش را در برنامه خود بگنجانید، و به آن به طور جدی مثل یک جلسه یا یک قرار ملاقات توجه کنید. ورزش را به عنوان مراقبت از خود و یک بخش مهم از روز خود منظور کنید. اگر ورزش به شما کمک می‌کند که انسان متعهدتری باشید، با یکی از دوستان یا اعضای خانواده بعد از کار قرار پیاده روی یا رفتن به باشگاه بگذارید.

- به یاد داشته باشید که زمان‌های کوتاه با هم جمع می‌شوند. به جای یک فرصت ۳۰ دقیقه‌ای در طول روز، سعی کنید فرصت‌های ۵ یا ۱۰ دقیقه‌ای برای ورزش پیدا کنید.

اگر جلسه شما ۱۰ دقیقه زودتر تمام می‌شود، اطراف ساختمان دفتر کار راه بروید. در زمانی که چای یا قهوه شما در حال آماده شدن است، ۵ دقیقه نرمش کنید.

- آخرین مانع در برابر تغییر، خطر غفلت و بی‌خیالی و توهم مریض نشدن است، داشتن باوری که می‌گویند بیماری سراغ دیگران می‌رود. بسیاری از افراد جوان چنین برخوردی دارند، اما داشتن این توهم با بالا رفتن سن سخت‌تر می‌شود. ما به تدریج اثرات گزینه‌های نامناسب خود را احساس می‌کنیم، و می‌بینیم که پدر و مادرمان از دنیا می‌روند یا دوستان و همسالان ما گرفتار بیماری می‌شوند. در نهایت شروع به درک این نکته می‌کنیم که بیماری می‌تواند همه را تحت تأثیر قرار دهد.

- متأسفانه این تغییر و دگرگونی در دیدگاه ما می‌تواند به مانع دیگری برای تغییر برخورد کند: یک حس بی‌تفاوتی و ناتوانی. اگر همه ما به هر حال می‌میریم، چرا باید به خود زحمت تغییر بدهیم؟

- البته همه ما خواهیم مرد، اما انتخاب‌های ما تأثیر بسیار زیادی روی کیفیت سال‌هایی که در پیش داریم، خواهند داشت.

هیچ گاه برای شروع دیر نیست

- در گذشته دانشمندان بر این باور بودند که مغز انسان قابلیت‌هایی برای شکل‌پذیری یا تغییر پذیری در واکنش نسبت به محیط زیست دارد، و بعد از یک سن معین، ما کمتر قادر به یاد گرفتن چیزهای جدید خواهیم بود. این طرز فکر به این نتیجه می‌رسید که فقط کودکان می‌توانند زبان‌های خارجی را با تسلط کامل بیاموزند، یا برای اینکه واقعاً یک ورزش یا نواختن یک آلت موسیقی را یاد بگیریم باید از دوران کودکی آغاز به کار کنیم. اما دانش جدید سامانه عصبی یا نوروساینس^۱ اساساً درک ما نسبت به مغز انسان و ظرفیت آن را برای

۱. Neuroscience.

تغییر و تکامل تغییر داده است. دانش جدید سامانه عصبی و توانایی آن در نقشه برداری از مغز انسان در درک این مطلب به ما کمک کرده است که مغز دائماً در حال رشد و نشان دادن واکنش نسبت به محیط زیست در سراسر عمر است.

○ یک مطالعه جالب، رانندگان اتوبوس‌های لندن را که در مسیرهای ثابتی حرکت می‌کنند با رانندگان تاکسی در لندن که ممکن است در ۲۵ هزار خیابان لندن رانندگی کنند، مقایسه می‌کند. بر اساس این مطالعه مغز رانندگان تاکسی، در قسمت مرتبط با دانش نقشه‌ها از رشد بیشتری برخوردار بود.

○ بررسی دیگری به این نتیجه رسیده که دانشجویان دانشکده پزشکی بعد از مطالعه و گذراندن امتحاناتشان تغییراتی را در بخش‌هایی از مغز در ارتباط با حافظه نشان دادند.

○ در یک مطالعه دیگر معلوم شد که حتی افراد مسنی که اختلالات ادراکی دارند از انعطاف پذیری مغزی برخوردارند. این افراد بعد از یک برنامه منظم ۶ هفته‌ای برای تمرین حافظه، عملکرد خود را از نظر حافظه ۳۳٪ بهبود بخشیدند، و تصاویر لایه برداری پرتو مغناطیسی^۱ (MRI) افزایش فعالیت مغزی در آنها را منعکس می‌ساخت.

● این گونه مطالعات تأیید می‌کنند که می‌توان در مراحل بعدی زندگی تغییراتی را ایجاد کرد، و این تغییرات می‌توانند تفاوتی در کیفیت سال‌های باقیمانده زندگی ما به وجود آورند.

● انگیزه‌ها ممکن است برای هر یک از ما متفاوت باشند؛ یک نفر ممکن است نیاز به مبارزه با یک سابقه ژنتیکی بد را داشته باشد؛ دیگری ممکن است بخواهد با نوه‌اش در پارک بازی کند، یا به تعطیلاتی کنار دریا برود. شناسایی انگیزه اولین گام مهم برای بهبودی سلامتی شما است؛ کمی وقت بگذارید و آن جرقه‌ای را پیدا کنید که شما را بلند کند و به حرکت درآورد.

۱. Magnetic Resonance Imaging.

اصول مراقبت از خود

امروزه مراقبت از خود به صورت اصطلاحی رایج درآمده، و اغلب ممکن است با فکر زیاده روی یا افراط کاری اشتباه گرفته شود. اما منظور از مراقبت از خود، لاک زدن به ناخن‌ها یا نوشیدن یک جام می هر شب نیست. بر عکس، معنای این اصطلاح انتخاب رفتاری است که در تعدیل فکری یا جسمی اثرات عوامل تنش‌زای زندگی مدرن به شما کمک کند. البته در صورتی که وفور نعمت و بعضی تجملات کوچک در ایجاد تعادل بیشتر در زندگی به شما کمک کند، مراقبت از خود می‌تواند بعضی از زیاده روی‌ها را در بر گیرد. اما مراقبت‌های حیاتی‌تر رفتار و کارهای مهمی هستند که واقعا روی سلامتی ما تأثیر می‌گذارند. در این فصل ما به اهمیت خواب، تغذیه، ورزش فکری، و کنترل استرس خواهیم پرداخت.

اهمیت خواب

- در یک جامعه مدرن صنعتی، گاهی تمایل بر این است که خواب به عنوان یک وظیفه یا تکلیف تلقی شود، و به صورت مشکلی درآید که مانع انجام فعالیت‌های مورد علاقه می‌شود. افراد متخصص و موفق نیز اغلب کم خوابی خود را بزرگ جلوه می‌دهند، و وانمود می‌کنند به قدری مقاوم هستند که مانند بقیه افراد آن قدرها به خواب نیاز ندارند. اما این یک خیال‌واهی بیش نیست. هیچ کس با کم خوابی کارایی خوبی نخواهد داشت.
- اگر فکر می‌کنید ۵ یا ۶ ساعت خواب در شبانه روز برای شما کافی است، بدانید که علم خلاف این را ثابت کرده است. افراد پس از کم خوابی تغییرات قابل توجهی را در فعالیت

مغزی خود تجربه می‌کنند که از طریق نوار مغزی یا الکتروانسفالوگرافی^۱ قابل اندازه‌گیری است. چنین تغییراتی روی همه چیز تأثیر می‌گذارند، و تمرکز شما، حافظه کاری، ظرفیت ریاضی، و حتی استدلال منطقی شما را کاهش می‌دهند.

- از جمله اولین کمبودهایی که در زمان کم خوابی روی می‌دهد، کاهش در ظرفیت استدلال منطقی و افکار پیچیده است. یک بررسی در دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد در سال ۲۰۰۴ نشان داد که بیماران‌ها می‌توانند اشتباهات پزشکی را تا ۳۶٪ کاهش دهند، اگر فقط ۱۶ ساعت شیفت کاری پزشکان را در هفته کمتر کنند، یا ساعات کار آنها را از ۸۰ ساعت در هفته بالاتر نبرند. تحقیقات دیگر نشان می‌دهند که میزان اشتباهات در کار جراحی با بالا رفتن هر یک ساعت در طول روز یک جراح افزایش می‌یابد.

- به علاوه کمبود مداوم خواب، اثرات طولانی مدت هم دارد. یکی نمونه جالب آن افزایش وزن است. در یک بررسی دیگر نشان داده شده افرادی که در شب ۴ ساعت یا کمتر می‌خوابند، نسبت به افرادی که خواب معمولی دارند ۷۳٪ بیشتر احتمال دارد که اضافه وزن پیدا کنند. در یک مطالعه بلند مدت که توسط پژوهشگران دانشگاه استنفورد صورت گرفته، عادات خواب و سطوح هورمونی در بیش از هزار نفر به مدت ۱۵ سال بررسی شده است. این مطالعه نشان می‌دهد هورمون‌هایی که در کنترل اشتها عامل اساسی هستند با میزان خواب شرکت کنندگان در این مطالعه رابطه مستقیم داشته‌اند.

○ همچنین رابطه بین مدت زمان خواب و شاخص توده بدنی^۲ (BMI) به اثبات رسیده است. تقریباً ۷۵٪ از شرکت کنندگان در این بررسی گفته‌اند که در هر شبانه روز کمتر از ۸ ساعت خوابیده‌اند، و این افزایش توده بدنی با کم خوابی آنها متناسب بوده است.

○ به نظر می‌رسد بزرگترین خطر در کمین افرادی است که کمتر از ۶ ساعت در شب می‌خوابند، و در عین حال به نظر می‌رسد ایده آل‌ترین میزان شاخص توده بدنی از آن

۱. Electroencephalogram (EEG).

۲. Body Mass Index.

افرادی است که ۸ ساعت در شب می‌خوابند.

- خواب کمتر از ۵ یا ۶ ساعت در شب همچنین بر خطرات ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی می‌افزاید، و سلامتی فکری را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد. وقتی به تصویر کلی پیر شدن همراه با سلامتی نگاه می‌کنیم، شاید خواب تعیین کننده تعداد سال‌های این دوران باشد. مطالعات آماری در سطحی گسترده نشان می‌دهند که خواب ۵ ساعت یا کمتر در شب خطر مرگ و میر را تا حدود ۱۵٪ افزایش می‌دهد.

تغییر دادن عادت خواب

- کیفیت و کمیت خواب به قدری مهم است که حتی اگر شما هیچ چیز را تغییر ندهید، ولی هر شب ۸ ساعت بخوابید، سلامتی بهتری خواهید داشت، از نظر روحی احساس بهتری خواهید کرد، و احتمالاً وزن هم کم می‌کنید.
- برای کمک به خواب بیشتر و بهتر در زندگی خود، وقت خوابیدن و بیدار شدن خود را معین و این اوقات را مراعات کنید. بدن شما عادت می‌کند که هر روز در ساعت معینی به خواب برود و از خواب بیدار شود. در صورت امکان، زمان خواب و بیداری خود را با ساعات نور طبیعی روز مطابقت دهید. بهتر است ۸ ساعت از ساعت ۱۰ شب تا ساعت ۶ صبح (نه از ساعت ۲ صبح تا ۱۰ صبح) بخوابید.
- از مصرف کافئین یا الکل ۴ تا ۶ ساعت قبل از خواب خودداری کنید. الکل تاثیر فوری روی خواب آلودگی خواهد داشت، اما چند ساعت بعد، زمانی که میزان الکل در خون شما کاهش یافت، اثر محرکه الکل ظاهر و باعث اختلال در خوابیدن می‌شود. در صورتی که رانندگی نمی‌کنید، بهتر است نوشیدنی الکلی را بعد از ظهر مصرف کنید، و نه همزمان با وقت شام.

- به طور منظم ورزش کنید، اما ۲ ساعت قبل از خواب از ورزش خودداری نمایید. تغییراتی که در نتیجه ورزش در دمای بدن ایجاد می‌شود، می‌تواند روی خواب شما تأثیر بگذارد. استثناء این قاعده، تمرینات ملایم و آرامش بخش، مثل یک برنامه ملایم یوگا است که ممکن است به آرامش و خواب رفتن شما کمک کند. همچنین می‌توانید روش‌های آرامش دهنده دیگری، مانند تنفس عمیق، مدیتیشن (مراقبه)، یا حرکات متوالی آرام کننده (شل و سفت کردن منظم عضلات بدن) را نیز انجام دهید.
- اتاق خواب باید فقط مختص دو فعالیت باشد: رابطه جنسی و خواب. تلویزیون، کامپیوتر و اوراق کاری را باید جای دیگری ببرید. توجه داشته باشید که ذهن ناخودآگاه شما باید تختخواب و اتاق خواب را با خواب شما مرتبط سازد. اتاق خواب باید راحت، ساکت، و خنک بین ۱۵ تا ۱۹ درجه سانتیگراد (۶۰ تا ۶۸ درجه فارنهایت) باشد.
- در نهایت برای کمک به گذار از روز به شب باید قبل از خواب همیشه عادت کنید که وسایل الکترونیکی اعم از تلفن، هر نوع تبلت، کامپیوتر، و تلویزیون را یک ساعت قبل از خواب خاموش کنید. یک دوش یا حمام آب گرم بگیرید، و قبل از رفتن به اتاق خواب در اتاق دیگری کتاب بخوانید. همین روال را هر شب دنبال کنید.

اهمیت رژیم غذایی

- یک برنامه سلامتی و حفظ تناسب اندام باید با یک رژیم غذایی متعادل همراه باشد تا به سلامتی و تندرستی کلی شما کمک کند. اگر شما به اندازه کافی می‌خوابید، استرس خود را کنترل می‌کنید، و به طور منظم ورزش می‌کنید، ولی اگر غذاهای فوری (فست فود) می‌خورید، هیکل مناسب و سلامتی مطلوبی نخواهید داشت.
- یک رژیم غذایی سالم و متعادل باید بر اساس غذاهای کاملاً طبیعی، به ویژه میوه و سبزیجات تازه باشد. تحقیقات نشان می‌دهند که بهتر است ویتامین‌ها، مواد معدنی، و

سایر مواد مغذی خود را از طریق غذاهای تازه به جای مواد مکمل کسب کنید.

- نوشیدن مقدار زیادی آب تازه بسیار مهم است، حتی زمانی که در حال ورزش هستید. در صورتی که بیش از حد عرق می‌کنید یا برای مسابقات دو آماده می‌شوید، آب که نوشیدنی گرانی نیست بهترین منبع هیدراته کردن بدن شما است.

ورزش فکری

- پژوهش‌ها نشان داده‌اند که با پیری طبیعی تغییراتی، حتی کاهش‌هایی، در اجزای به خصوصی از نیروی ادراکی انسان روی می‌دهد. به عنوان مثال، زمان واکنش و حافظه کاری هر دو به عنوان بخشی از روند طبیعی پیری تحت تأثیر قرار می‌گیرند. با این حال، عملکرد

همانطور که می‌توان با ورزش‌های بدنی تفاوتی در روند پیری ایجاد کرد، به همین ترتیب می‌توان با ورزش‌های فکری و ذهنی تفاوتی در روند پیری مغز به وجود آورد.

ادراکی در جریان یک پیری طبیعی باید به عنوان یک ناحیه از عملکرد احتمالی انسان در نظر گرفته شود، ناحیه‌ای که تصمیمات شخصی و موانع سلامتی انسان می‌توانند روی جایی که فرد در آن ناحیه قرار دارد، تأثیر بگذارد.

- مطالعات به عمل آمده در زمینه علوم اعصاب نشان می‌دهند که مغز افراد مسن هنوز قابل شکل‌گیری است، یعنی هنوز استعداد بالقوه برای تغییرات مثبت دارد. به علاوه بزرگسالان می‌توانند از روش‌های شناختی و ادراکی برای سازگاری با پیری استفاده کنند، و حتی از تغییراتی که با افزایش سن روی می‌دهد بهره‌مند شوند. اشخاص بزرگسال همچنین می‌توانند با روش‌های جدید و متفاوتی به سراغ یادگیری و پردازش رفته، و به نحو مؤثر و کارآمد به عملکرد خود ادامه دهند.

- ورزش فکری و ذهنی باید به صورت بخشی از برنامه جامع ورزشی شما درآید. یادگیری

چیزهای جدید و به چالش کشیدن خودتان با وقایع جدید می‌تواند عملاً باعث گسترش سلول‌های عصبی جدید شده، و به عملکرد نیروی مغزی کمک کند. حل کردن جدول می‌تواند هم مهارت فکری و هم حافظه بلند مدت شما را درگیر کرده، و توانایی حل کردن مسئله را در شما به چالش بکشد. همین‌طور می‌توانید طرح‌های جدید و توانایی‌های تازه‌ای را با تلاش در یادگیری یک فن جدید، مثل نواختن یک آلت موسیقی یا یاد گرفتن یک زبان خارجی بیاموزید.

کنترل استرس

- هورمون‌های مربوط به استرس مزمن، شما را هم نسبت به بیماری‌های کوتاه مدت و هم بلند مدت مستعدتر می‌کنند. هورمون‌های استرس همین‌طور روی وزن و توانایی تصمیم‌گیری شما تأثیر منفی دارند.

- استرس یا تنش عبارت است از یک واکنش زیستی (بیولوژیکی) خودکار به نیازهای جسمی (فیزیولوژیکی)، روانی، و جامعه‌شناسی. اصول اولیه استرس در یک فرایند ساده خلاصه می‌شود:

- یک عامل استرس‌زا در محیط اطراف روی می‌دهد.

- برداشت یا برخورد شما به عامل استرس‌زا به یک شکل خاص است. این برخورد بستگی به سایر عوامل موجود در محیط، شخصیت، سابقه، و دانش شما دارد.

- اگر نحوه برخورد شما مثبت باشد، نتیجه یک استرس خوب خواهد بود، و شما این تجربه را به صورت یک برداشت مثبت می‌بینید.

- اگر برخورد شما منفی باشد، نتیجه ناراحتی است، و تجربه شما یک برداشت

ناراحت‌کننده یا دردناک خواهد بود.

- دو نفر ممکن است بر اساس برداشت‌هایی که دارند نسبت به یک عامل استرس‌زای محیطی به اشکال متفاوت واکنش نشان دهند. به عنوان مثال، بعضی افراد به کارهایی مانند سوار شدن ترن هوایی یا گردشگری در یک شهر جدید برخورد مثبت دارند و احساس یک استرس خوب پیدا می‌کنند، و بعضی دیگر ممکن است تجربیات مشابهی را منفی برداشت کرده و احساس ناراحتی کنند.

کاهش و تسکین استرس

بایستید و به تمام استرس‌ها و ناراحتی‌هایی که در طول روز داشته‌اید فکر کنید، به تمام کارهایی که می‌خواستید انجام بدهید و به آنها نرسیدید، به افراد ناخوشایندی که مجبور به برخورد با آنها شدید، یا به ترافیک که در آن گیر افتادید، یا حتی اگر از نظر ذهنی گیر کردید.

در مرحله بعد، دست‌های خود را بالای سر برده و تکان دهید. طوری حرکت کنید گویی که یک تودهٔ بزرگ جلاتین هستید. دست‌ها، پاها، و سر خود را تکان دهید. بی‌خیال و سبک‌بال باشید، با تمام ذرات توان خود به جنبش و حرکت ادامه دهید. احساس کنید که در حال دور ریختن تمام استرس‌ها و ناراحتی‌ها، تمام واکنش‌ها و جنگ و گریزهای خود به درون این حرکات هستید.

حالا از حرکت باز بایستید و نفس عمیق بکشید. چه احساسی دارید؟ احتمالا کمی خنده دار و بی‌خیال، اما بدانید که خنده یکی دیگر از روش‌های عالی برای کنترل استرس است. الان باید احساس آرامش بیشتری پیدا کرده باشید، چون از فشار اضافی انرژی انباشته شده و احساس استرس ناشی از آن خلاص شده‌اید. این تمرین را می‌توانید در پایان هر روز پراسترس انجام دهید.

تأثیر استرس

- وقتی در این مورد صحبت می‌کنیم که استرس چگونه روی ما تأثیر می‌گذارد، لازم است به سه نقطهٔ زمانی توجه کنیم: واکنش فوری، واکنش حاد، و واکنش مزمن.
- واکنش فوری به استرس معمولاً به عنوان نشانگان یا سندرم "جنگ یا گریز" شناخته می‌شود. وقتی یک عامل استرس‌زا بر شما عارض می‌شود، ضربان قلب، فشار خون، تنفس، و غیره در شما بالا می‌رود. این تغییرات نشان دهندهٔ یک واکنش اولیه برای کمک فیزیکی به شما است که یا با خطری مواجه شدید یا از آن فرار کنید. اگر عامل استرس‌زا فیزیکی و آنی باشد، معمولاً به سرعت از طریق واکنش جنگ یا گریز برطرف می‌شود.
- بر عکس، اگر عامل استرس‌زا ادامه پیدا کند یا فوراً برطرف نشود، در این صورت شما شروع به بروز علائم استرس حاد، مثل بی‌خوابی، ناراحتی معده، حساسیت عاطفی، و سایر عوارض خواهید کرد.
- هر دو واکنش فوری و حاد به استرس می‌توانند ناراحت کننده باشند، اما سطح استرس تنها زمانی مشکل‌ساز می‌شود که استرس مزمن شود. وقتی شما به طور مداوم در معرض استرس طولانی مدت قرار داشته باشید، واکنش‌های مداوم امواج بالا و پایین استرس فوری همراه با فرسودگی تدریجی سیستم‌های بدن ناشی از واکنش شدید به استرس باعث ایجاد مشکلات مزمن سلامتی، مانند فشار خون بالا، حساسیت قلبی، وحشت زدگی، حمله عصبی، و عوارض دیگر می‌شوند.

سطح مطلوب استرس

- یک مقدار مطلوب استرس برای ایجاد انگیزه و انرژی کافی است، اما این مقدار نباید در حدی باشد که شما را فرسوده کند و از پا درآورد. سطح ایده‌آل استرس برای هر یک از ما

متفاوت، و داشتن یک حس خودآگاهی و هشیاری برای تعیین سطح ایده‌آل استرس یکی از جنبه‌های مهم مدیریت استرس است.

- نظریه روان‌شناسی منطقه فردی عملکرد مطلوب^۱ (IZOF) می‌گوید: هر یک از ما سطح منحصر به فرد استرس ایده‌آل خودمان را داریم. این سطح در یک ترسیم آماری اغلب به شکل یک منحنی زنگوله‌ای^۲ است. وقتی سطح استرس بیش از حد پایین باشد، میزان کارایی پایین خواهد رفت. با افزایش استرس تا منطقه فردی عملکرد مطلوب، کارایی بالا خواهد آمد، و زمانی که به منطقه مطلوب می‌رسد، هر گونه استرس بیشتر موجب کاهش کارایی خواهد شد.

- وقتی شما سطح استرس ایده‌آل خود را بدانید، می‌توانید از روش‌های کنترل استرس برای نگهداشتن آن سطح استفاده کنید. کنترل واقعی استرس مستلزم: آگاهی داشتن از وقایعی است که مشترکاً باعث ایجاد استرس می‌شوند؛ مراقبت کردن از وضع سلامتی از طریق داشتن یک رژیم غذایی مقوی، خواب کافی، و ورزش در حد مناسب؛ استفاده کردن از تدابیر مناسب مانند تکنیک‌های مدیریت زمان، برای جلوگیری از بروز وضعیت‌های استرس‌زا؛ برخوردار بودن از یک شبکه پشتیبانی اجتماعی؛ و آماده کردن خودتان برای مقابله با استرس از طریق تمرین‌های فکری و روش‌های آرامش اعصاب.

- تکنیک‌های سالم مقابله برای کنترل استرس عبارتند از: ورزش، تعیین هدف، مدیریت و تنظیم زمان، نگرش مجدد (نگاه کردن از منظری متفاوت به یک وضعیت)، و ورزش‌های تنفسی، مدیتیشن یا مراقبه، و آرامش پیش‌رونده.

۱. Individual Zone of Optimal Functioning.

۲. Bell-shaped curve.

اصول سلامتی

انتخاب فعالیت بدنی

در فصل گذشته در مورد اصول مراقبت از خود صحبت کردیم، و دیدیم که فعالیت بدنی و ورزش از عوامل بسیار مهم آن هستند. در این فصل روی چگونگی استفاده از فعالیت بدنی و ورزش برای مراقب بهتر از خود تمرکز خواهیم کرد. اما در ابتدا به برخی از تعاریف اساسی از جمله فعالیت بدنی، آمادگی جسمی، و اجزای عمده آمادگی جسمی می‌پردازیم. همچنین در خصوص انواع مختلف تمرین‌هایی که لازم است شما به برنامه ورزشی خود اضافه کنید و فعالیت‌هایی که باید در یک برنامه شخصی ورزشی گنجانده شوند صحبت خواهیم کرد.

تعاریف بنیادی

- **فعالیت بدنی** یعنی حرکت عضلات و ماهیچه‌های بدن. این حرکات نیاز به انرژی دارند و فواید بهداشتی زیادی را به همراه می‌آورند. فعالیت بدنی بر خلاف ورزش بدنی است که فعالیتی برنامه ریزی شده، ساختار یافته، و عمدی است، و به منظور بهتر شدن یا حفظ سلامتی و تناسب اندام صورت می‌گیرد. **آمادگی جسمی** به معنی داشتن توانایی برخورد با شرایط و نیازهای عادی و غیرعادی زندگی روزمره به طور صحیح و موثر است.
- به طور سنتی وقتی از آمادگی جسمی صحبت می‌کنیم، باید در مورد پنج مؤلفه یا جزء کلیدی آن یعنی: قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، استقامت قلبی تنفسی، انعطاف پذیری، و ساختار بدن صحبت کنیم. در ارتباط با ورزش برای کمک به سلامتی در دوران

پیری، سه عامل دیگر یعنی: تعادل، قدرت ماهیچه‌های لگن خاصره، و استقامت را به پنج مؤلفه کلیدی بالا می‌افزاییم.

● **قدرت عضلانی**^۱ به معنی توانایی اعمال حداکثر نیرو در برابر یک جسم مقاوم است، یعنی توانایی بلند کردن یا حرکت دادن یک بار یا یک وزنه سنگین. **استقامت عضلانی**^۲ یعنی توانایی یک عضله برای اعمال نیرویی کمتر از حداکثر به طور مکرر و در طول زمان، یا توانایی بلند کردن یا حرکت دادن مکرر یک وزنه سبک یا متوسط.

○ استقامت عضلانی مستلزم قدرت عضلانی است. اگر شما از یک سطح ابتدایی قدرت عضلانی برخوردار نباشید، نخواهید توانست وسایل سبک را دائماً جابجا کنید.

○ قدرت و استقامت عضلانی هر دو توانایی خاص و هدفمند هستند. به این ترتیب، شما می‌توانید از ورزش‌هایی برای توانبخشی بیشتر استفاده کنید که چند عضله یا گروهی از عضلات را هدف می‌گیرند و قدرت عضلانی شما را حد ممکن بالا می‌برند.

● **استقامت قلبی تنفسی**^۳ نشان می‌دهد که چگونه سیستم‌های قلبی عروقی، ریوی، و عضلانی به هنگام نرمش‌های ایروبیکی یا اکسیژن‌زا با یکدیگر کار می‌کنند. بنابراین استقامت قلبی تنفسی وضعیتی است که در آن ریه‌ها، قلب، و رگ‌های خونی با حرکات مداوم خود در جهت تعادل و توازن شما با هم عمل می‌کنند. بدون داشتن استقامت قلبی تنفسی، توانایی انسان برای حرکت و فعالیت به شدت محدود می‌شود.

● **انعطاف پذیری**^۴ یا نرمش پذیری عبارت از حرکاتی است که شما می‌توانید در یک مفصل یا گروهی از مفاصل داشته باشید. به این معنی که چقدر می‌توانید آن مفصل را بدون آسیب زدن حرکت دهید. عدم انعطاف پذیری می‌تواند مرتبط با آسیب خوردگی باشد و باعث

۱. Muscular strength.

۲. Muscular endurance.

۳. Cardiorespiratory endurance.

۴. Flexibility.

وضعیت بدنی ضعیف و درد مزمن شود. برخی تحقیقات نشان می‌دهند که ۸۰٪ کمر دردهای مزمن در آمریکا مربوط به نامناسب بودن تراز ستون مهره‌ها و لگن خاصره در نتیجه عضلات غیرقابل انعطاف و ضعیف هستند.

● ساختار بدن^۱ به قسمت‌های دارای چربی و غیرچربی بدن اشاره دارد. شاخص توده بدنی (BMI) بیشتر از هر شاخص دیگری برای ارزیابی توده بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد، و می‌تواند یک تخمین تقریبی از خطر سلامتی و میزان مرگ و میر باشد. شاخص توده بدنی بین ۲۲ تا ۲۵ نشان دهنده کمترین خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن برای هم مرد و هم زن است.

○ بافت چربی در اطراف شکم ممکن است با خطر بیشتر بروز بیماری قلبی و دیابت همراه باشد. یکی دیگر از معیارهای ساده خطر سلامتی در ارتباط با ساختار بدن اندازه گرفتن دور کمر است.

○ دور کمر بیشتر از ۱۰۰ سانتی‌متر (۴۰ اینچ) برای مردان و بیشتر ۸۷ سانتی‌متر (۳۵ اینچ) برای زنان نشان دهنده افزایش خطر ابتلا به بیماری است.

● تعادل^۲ به معنی توانایی راست ایستادن و حفظ کنترل حرکات بدن است. وقتی تعادل خوبی دارید، کنترل راه رفتن خود را دارید، و روی پاهای خود احساس اطمینان می‌کنید. وقتی تعادل شما به خطر بیفتد، احتمال زمین خوردن، لغزش پاها، یا افتادن‌های خطرناک بیشتر خواهد شد.

○ تعادل را می‌توان به دو گونه تقسیم کرد: تعادل ایستا که توانایی ایستادن در حالت ثابت است، و تعادل پویا که توانایی راست ایستادن و داشتن کنترل بدن به هنگام حرکت می‌باشد.

۱. Body composition.

۲. Balance.

○ هر دو نوع تعادل مهم هستند، و لازمه هر دو داشتن یک ساختار بدنی نیرومند و یک حس خوب آگاه بودن از وضعیت جسمی بدن است.

● **قدرت و استقامت ماهیچه‌های لگن خاصره^۱** به کنترل ارادی مثانه و روده کمک می‌کند، و بخش مهمی از سلامت جسمی ما به هنگام پیری است. حتی اگر شما تمام جنبه‌های سلامتی فیزیکی خود را حفظ کنید، ولی دیگر قادر به نگهداشتن پیشاب یا مدفوع خود نباشید، کیفیت زندگی شما لطمه خواهد خورد.

○ عدم کنترل ادرار حداقل ۱۰٪ تا ۳۰٪ از جمعیت را دچار مشکل ساخته است، و احتمالاً این ارقام کمتر از میزان واقعی می‌باشند. در یک بررسی به این نتیجه رسیده شده که تنها نیمی از افرادی که بی‌اختیاری ادرار دارند آن را به پزشک خود اطلاع می‌دهند. بسیاری از زنان ممکن است فکر کنند که بی‌اختیاری ادرار نتیجه طبیعی بچه‌دار شدن یا یائسگی است.

○ بی‌اختیاری ادرار با وضع بد سلامتی، احساس انزوای اجتماعی، افسردگی، و به هم خوردن کیفیت زندگی در ارتباط است، این گرفتاری همچنین بسیار پر هزینه است. هزینه تخمینی عدم کنترل ادرار در آمریکا سالانه ۳۲ میلیارد دلار یا حدود ۳۵۰۰ دلار برای هر فرد مبتلا به بی‌اختیاری است.

○ درک این نکته مهم است که عدم کنترل ادرار درست مانند هر جنبه دیگر سلامتی نیاز جدی به ورزش دارد. افراد بزرگسال می‌توانند کنترل این مشکل را به دست گرفته و از طریق ورزش به رهایی خود از آن کمک کنند.

۱. Pelvic floor strength and endurance.

انواع ورزش

- برای کمک به سلامتی جسمی کلی، برنامه ورزشی باید شامل ورزش‌های قلبی عروقی، تمرین‌های قدرتی و مقاومتی، تمرین‌های انعطاف پذیری، تمرین‌های تعادل، و ورزش‌های ماهیچه‌های ناحیه لگن خاصره باشد.
- ورزش قلبی عروقی، ورزش استقامتی یا ایروبیک (اکسیژن‌زا) نیز نامیده می‌شوند. در این نوع ورزش عضلات بزرگ بدن به صورت موزون و یکنواخت برای مدت زمان طولانی به حرکت در می‌آیند، مانند پیاده روی، دویدن، شنا کردن، دوچرخه سواری، یا رقصیدن. ورزش قلبی عروقی، تنفس و ضربان قلب شما را برای بهبود سلامتی قلب، ریه‌ها، و سیستم گردش خون افزایش می‌دهد.

مردان مسن و همچنین زنان مسن می‌توانند در معرض خطر پوکی استخوان قرار گیرند. در صورت مشاهده کاهش در قد با پزشک خود صحبت کنید.

○ بر اساس توصیه‌های کالج پزشکی ورزشی آمریکا باید حداقل ۳۰ دقیقه و ۵ روز در هفته با شدت متوسط ورزش کنید. این ۳۰ دقیقه را می‌توان به سه قسمت ۱۰ دقیقه‌ای در طول روز تقسیم کرد. در واقع برخی از تحقیقات پیشنهاد می‌کنند که

برای بعضی از شرایط سلامتی، مانند فشار خون بالا، سه قسمت ۱۰ دقیقه‌ای در طول روز ممکن است فواید بهداشتی بیشتری نسبت به یک مدت طولانی‌تر داشته باشد. برای فایده حتی بیشتر، کالج پزشکی ورزشی تا نزدیک ۶۰ دقیقه ورزش‌های قلبی عروقی را ۵ روز در هفته توصیه می‌کند.

○ در حدود ۳ ماه یا بیشتر طول خواهد کشید تا شاهد پیشرفت و بهبود ورزش‌های ایروبیک در استقامت قلبی تنفسی باشیم، و برای حفظ این بهبودی باید به انجام این ورزش‌ها ادامه داد.

- تمرین‌های قدرتی یا مقاومتی شامل ورزش‌هایی است که باعث می‌شوند ماهیچه‌ها خوب عمل کرده یا در برابر وارد شدن یک فشار یا سنگینی استحکام خود را حفظ کنند. تمرین‌های استقامتی، هم نیروی عضلانی و هم مقاومت آن را افزایش می‌دهند. این گونه تمرین‌ها را می‌توانید با استفاده از وزنه‌های دستی، کش‌های مقاومتی، وسایل ورزش‌های استقامتی، یا وزن بدن خودتان انجام دهید.

- تمرین‌های قدرتی برای استخوان‌های شما نیز مهم هستند. با افزایش سن شما، تراکم استخوان کاهش، و خطر شکستگی استخوان‌های ما بیشتر می‌شود. ورزش وزنه‌برداری به حفظ تراکم استخوان‌ها کمک می‌کند.

- بر اساس توصیه کالج پزشکی ورزشی آمریکا باید حداقل ۲ روز در هفته به تمرین‌های مقاومتی پرداخت، و هر بار ۸ تا ۱۰ تمرین شامل یک گروه عمده از عضلات را هدف قرار داد. هر تمرین را باید ۸ تا ۱۲ بار تکرار کرد.

- تمرین‌های انعطاف یا نرمش پذیری به فعالیت‌هایی اشاره دارند که برای حفظ یا افزایش دامنه حرکات اطراف یک مفصل طراحی می‌شوند. این تمرین‌ها به شما کمک می‌کنند تا ماهیچه‌های خود را بکشید تا نرم و انعطاف پذیر بمانند و شما به هنگام حرکت آزادی عمل داشته باشید. کشیدن عمدی عضلات و برنامه‌های ورزشی نظیر یوگا و تای چی تمرین‌های انعطاف پذیری به حساب می‌آیند.

- کالج پزشکی ورزشی توصیه می‌کند که کشیدن عضلات را باید حداقل ۲ روز در هفته با شدت متوسط به دنبال هم و به طور ایستا برای هر یک از گروه‌های عمده ماهیچه‌ها انجام دهید.

- کشش‌های ایستا آهسته و کنترل شده هستند و احتمال آسیب کمتری دارند. این کشش‌ها برخلاف کشش‌های بالیستیکی یا پرتابی (مانند پرش یا بالا و پایین پریدن)

می‌باشند که ممکن است در مدرسه یاد گرفته باشید.

- تمرین‌های تقویت‌کننده تعادل به مجموعه‌ای از فعالیت‌ها اشاره دارد که برای افزایش قدرت پایین تنه و هسته مرکزی بدن و کاهش احتمال افتادن طراحی می‌شوند. برنامه‌های ورزشی که با تمام بدن سر و کار دارند، مانند یوگا، تای چی، و رقص مقدار قابل توجهی از ورزش‌های تقویت‌کننده تعادل و توازن را در خود دارند.

- ورزش لگن خاصره کاری ساده، اما در برنامه سلامتی کلی شما امری حیاتی است.

- اولین قدم این است که بدانید عضلات لگن خاصره کجا قرار دارند. بار دیگری که پیشاب می‌کنید، سعی کنید جریان پیشاب را در وسط آن متوقف کنید. انقباض همین عضلات در انجام تمرین‌های لگن خاصره به کار گرفته می‌شوند.

- یکی از تمرین‌های ساده لگن خاصره ایزوله کردن عضلات لگن است در حالی که شکم، نشیمن‌گاه، و ران‌های خود را شل و راحت می‌نگهدارید. سپس بایستید، لگن خاصره خود را منقبض کرده، تا ۵ بشمارید و آن را آزاد کنید.

اجزای عمده یک برنامه سلامتی

- یک برنامه سلامتی از چهار جزء کلیدی تشکیل می‌شود، و راه به خاطر سپردن آن استفاده از واژه کوتاه و ساده فیت^۱ (FITT) است به معنای تعداد دفعات (چند بار)، شدت (چقدر سخت)، زمان (چه مدت)، و نوع (چه حالت یا نوع از ورزش).

- شرح این عناصر کلیدی به این قرار است: فرض کنید که شما قراری برای انجام یک ورزش

۱. FITT (Frequency, Intensity, Time, and Type).

ساده قلبی عروقی می‌گذارید، به این ترتیب که ۲۰ دقیقه (زمان) پیاده روی (نوع) ۳ بار در هفته (تعداد دفعات) با سرعت ملایم (شدت) خواهید کرد. بعد از یک ماه ممکن است تصمیم بگیرید که پیاده روی خود را به ۵ بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه و با سرعت بیشتری افزایش دهید. همچنین ممکن است بعضی از تمرین‌های قدرتی و نرمش پذیری، مانند ۲ بار در هفته یوگا با صندلی را به آن بیفزایید.

- زمانی که روی برنامه فیت برای خود کار می‌کنید، واقع بین باشید. به ورزش‌هایی فکر کنید که از انجام آنها لذت می‌برید، فعالیت‌هایی که زندگی شما در حال حاضر به آنها کمک خواهد کرد، و اینکه چگونه می‌توانید از اصول فیت برای آغاز سلامتی فیزیکی استفاده کنید. مهم این است که برنامه‌ای مناسب برای حال خود درست کنید.

سلامتی فراسوی باشگاه ورزشی زندگی فعال روزمره

حتی اگر تصمیمات خوبی برای بهبود وضع سلامتی خود می‌گیرید، مانند ۸ ساعت خواب شبانه و ۳۰ دقیقه ورزش ۵ بار در هفته، هنوز باید در فکر ۱۵ ساعت و نیم دیگر خود در روز باشید. مطالعات در مقیاس بزرگ نشان می‌دهند که نشستن زیاد خطر ابتلا به بیماری و مرگ زودرس را افزایش می‌دهد، و این بالارفتن خطر حتی در بین افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند نیز وجود دارد. مشکل این است که اکثر ما ۱۲ ساعت یا بیشتر هر روز می‌نشینیم. در این فصل در این خصوص صحبت خواهیم کرد که علاوه بر ۳۰ دقیقه ورزش آگاهانه و عمدی در روز، چگونه حرکت کردن را جزئی از زندگی روزمره خود قرار دهیم.

فواید حرکت

- هنگامی که می‌ایستید و در اطراف خود حرکت می‌کنید، عضلات شما منقبض می‌شوند. این انقباضات عضلانی به نوبه خود باعث تحریک جریان خون و حرکت تنابه یا لُنف در سپیدرگ‌های بدن شما می‌شود، و به پاکسازی باکتری‌ها و سموم به خارج از سلول‌های شما کمک می‌کند. انقباضات عضلانی همچنین به از بین بردن چربی‌ها و قندهای بدن شما کمک می‌کنند.
- مطالعات جانور شناسی نشان می‌دهند که وقتی حیوانات برای مدت طولانی استراحت می‌کنند، فعالیت آنزیمی (پروتئین‌هایی که سرعت واکنش‌های شیمیایی را بالا می‌برند) در آنها کاهش می‌یابد. اکثر واکنش‌های شیمیایی که در سطح سلولی روی می‌دهند نیاز به

فعالیت آنزیمی دارند. بنابراین کاهش فعالیت آنزیمی ممکن است نشان دهنده این باشد که بدن شما آن طور که باید در سطح سلولی کارآمد نیست.

● ترموژن^۱، گرمزایی یا تولید گرما، عرق کردن توسط سلول‌های بدن است. به بیان دیگر، سوزاندن کالری است. فرایند گرمزایی به چندین شکل صورت می‌گیرد، از جمله گرمزایی در ارتباط با ورزش^۲، گرمزایی ناشی از فعالیت غیر ورزشی^۳، گرمزایی لرزیدن^۴، و گرمزایی ناشی از رژیم غذایی.

○ در حدود ۱۰٪ از کالری غذای مصرفی برای سوخت یا پردازش کالری در بدن لازم است، و گرمزایی ناشی از رژیم غذایی، انرژی لازم برای این پردازش است. اما گرمزایی ناشی از رژیم غذایی به این معنی است که همه کالری‌ها یکسان نیستند. یک کالری کربوهیدرات می‌تواند ۵٪ تا ۱۰٪ انرژی خود را فقط برای سوخت خود مصرف کند؛ یک کالری پروتئین می‌تواند ۲۰٪ تا ۳۰٪ انرژی خود را برای پردازش بسوزاند؛ و یک کالری چربی برای سوختن ممکن است مقدار بسیار کمی فقط تا ۳٪ از انرژی خود را مصرف کند. بنابراین، یک بستنی خامه‌ای نه تنها کالری بیشتری نسبت به یک ماست یونانی بی‌چربی و دارای پروتئین بالا دارد، بلکه سوختن آن در بدن نیز آسان‌تر است، و نتیجه این که شما مقدار بیشتری از آن کالری را در بدن خود ذخیره می‌کنید.

○ گرمزایی ناشی از فعالیت‌های غیر ورزشی می‌تواند راه بسیار خوبی برای بالا بردن سوخت و ساز و کمک به کاهش وزن یا حفظ وزن شما باشد. یک بررسی تحقیقی به این نتیجه رسید که افراد لاغر در روز تا ۶۷٪ بیشتر حرکت می‌کنند، و اشخاص بسیار چاق در روز تا ۶۱٪ بیشتر می‌نشینند. به عبارت دیگر، بی‌قرار بودن یا جم خوردن یک راه عالی برای سوزاندن کالری در طول روز است.

۱. Thermogenesis.

۲. Exercise-Associated Thermogenesis (EAT).

۳. Non-Exercise Activity Thermogenesis (NEAT).

۴. Shivering Thermogenesis.

فعالیت‌های زندگی روزمره

- اگر قصد خرید فقط یک وسیله ورزشی برای کمک به سلامتی خود را دارید، این وسیله باید یک مسافت سنج یا گام شمار باشد. هر روز آن را به دست یا کمر خود ببندید و حساب اینکه چقدر پیاده روی می‌کنید را نگهدارید. اگر مثل آدم‌های معمولی باشید، روزانه بین ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ قدم راه خواهید رفت. اما برای بهبود وضع سلامتی از طریق حرکت روزانه، باید ۱۰۰۰۰ قدم در روز را هدف قرار دهید. مطالعات تحقیقی در مقیاس بزرگ نشان می‌دهند اشخاص میانسالی که روزانه در جمع بیش از ۱۰۰۰۰ قدم راه می‌روند تناسب اندام و ترکیب فیزیکی مطلوب‌تری دارند، و خطر بیماری‌های قلبی عروقی برای آنها کمتر است.
- همان گونه که قبلاً گفتیم ذره ذره جمع گردد / وانگهی دریا شود. سعی کنید ورزش کم را با یک تلاش جدی برای کمتر نشستن ترکیب کنید و بیشتر در حرکت باشید. هدفتان این باشد که روزانه واقعاً ۳۰ دقیقه ورزش کنید، و یادتان باشد که سه دفعه ۱۰ دقیقه‌ای هم خوب است. در عین حال آگاهانه تصمیم بگیرید که بیشتر از اینکه بنشینید، بایستید و هر وقت می‌توانید راه بروید.
- سعی کنید برای گنجاندن حرکت بیشتر در فعالیت‌های روزانه خود از پله‌ها به جای آسانسور استفاده کنید، ماشین خود در انتهای محوطه توقفگاه پارک کنید، یا به هنگام صحبت تلفنی به جای نشستن قدم بزنید. همچنین می‌توانید کارهایی مانند جمع کردن برگ‌ها یا پاک کردن زمین را برای حرکت بیشتر در زندگی روزمره خود بگنجانید.
- برای حرکت بیشتر در محل کار می‌توانید به جای مکاتبه یا ارسال ایمیل، نزد همکاران خود بروید، یا به هنگام مکالمات تلفنی در دفتر کار قدم بزنید، یا به جای نشستن با یک همکار دور یک میز مذاکره در اطراف ساختمان محل کار راه بروید. همچنین ممکن است بخواهید از یک میز کاری استفاده کنید که کنار آن بایستید یا به جای نشستن روی صندلی

معمولی، روی یک صندلی ارگونومی یا یک توپ ورزشی ایروبیکی بنشینید.

○ مواظب باشید که کیبورد و نمایشگر رایانه شما در ارتفاع مناسب باشند، و سعی کنید در محل کارتان نور طبیعی کافی داشته باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که در ساختمان‌های اداری با نور طبیعی یا طیف کاملی از نور کار می‌کنند، وضع سلامتی بهتر، غیبت کمتر، و کارایی بیشتری دارند.

نشستن روی یک توپ ایروبیکی در محل کار عضلات اصلی بدن و عضلات پشت شما را به کار می‌گیرد، و به توانایی شما برای تعادل بیشتر در طول روز می‌افزاید.	○ به هنگام کار باید آگاه بود که وضعیت بدن در چه حالی است. یک مطالعه تحقیقی نشان می‌دهد که وقتی افراد توجه دارند که باید راست و
--	--

خندنگ بنشینند، اعتماد به نفس بیشتری نسبت به توانایی‌های خود پیدا می‌کنند تا زمانی که خمیده پشت میز کار می‌نشینند.

ورزش در هوای آزاد

● ژاپنی‌ها عبارتی دارند که معنای واقعی آن "حمام کردن در جنگل"^۱ است. منظور از این عبارت فواید بودن در طبیعت است. بودن در فضای آزاد می‌تواند فواید سرشاری از نظر سلامتی از جمله اثراتی روی سلامتی روانی داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهند که پیاده‌روی در هوای آزاد می‌تواند باعث کاهش افسردگی و بهبود حافظه شود.

● بر اساس یک نظریه دیگر، طبیعت باعث می‌شود که حواس ما از مشغول بودن به گرفتاری‌های دنیای مدرن منحرف شود. وقتی ما در هوای آزاد هستیم، فضای بیشتری برای آرامش داریم و حواس ما به چیزهای دیگری معطوف می‌شود، به چیزهایی توجه می‌کنیم

۱. "forest bathing."

که بسیار پر ارزش هستند، مانند تغییر کردن رنگ برگ‌ها یا دیدن ناگهانی یک پرنده در حال پرواز.

- فایده‌ای که شما از یک پیاده روی ۵ کیلومتری در یک مسیر جنگلی یا کوهستانی در یک پارک می‌برید بیشتر از یک پیاده روی ۵ کیلومتری در یک مرکز خرید سرپوشیده است. وقتی برنامه ورزش معمولی خود را ترتیب می‌دهید، به این فکر باشید که محل ورزش شما خارج از ورزشگاه و در دنیای طبیعی باشد. ترکیب هوای تازه، نور طبیعی، و مناظر سرسبز با فعالیت‌های ورزشی شما می‌تواند حتی فواید بیشتری برایتان داشته باشد.

رقص و ورزش

- رقصیدن یا کارهای ورزشی به شما این امکان را می‌دهد که فواید اجتماعی را با فعالیت بدنی ترکیب کنید. رقصیدن نوعی ورزش ایروبیک و یک تمرین عالی برای بهتر شدن تعادل بدن است.

○ سبک‌های بسیار زیادی از رقص را می‌توان امتحان کرد. از جمله رقص‌های دونفره، مانند والس و تانگو، رقص یک‌نفره گروهی که افراد در یک یا چند خط می‌ایستند، رقص کنترا، پولکا، رقص مربع، سالسا، و رقص لاتین. علاوه بر استودیوهای رقص، می‌توان برنامه‌های رقص را در مراکز اجتماعی یا مراکز سالمندان و در کالج‌ها یا دانشگاه‌های محلی نیز جستجو کرد.

○ در ضمن یادگیری حالات و حرکات رقص فرصتی برای فعالیت ذهنی فراهم می‌آورد و حافظه شما را به چالش می‌کشد، و به بهبود توانایی ادراکی کمک می‌کند، و موسیقی رقص می‌تواند حالت روحی شما را به وجد آورد. علاوه بر این، مؤلفه اجتماعی رقص به شما کمک می‌کند تا روابط خود را با دیگران توسعه و تقویت کنید، و در عین حال فرصتی برای ارتباط با افراد پیر و جوان فراهم می‌آورد.

بررسی حالت بدن

وقتی نشسته‌اید، پاهای خود را محکم روی زمین بگذارید، زانوها را به اندازه عرض نشیمنگاه خود از هم باز نگهدارید، و شانه‌ها را صاف در راستای نشیمنگاه قرار دهید. شانه‌های خود را به آرامی به پایین و عقب ببرید، ضمن اینکه سینه شما بالا و سپر است. سر و نگاه شما باید همسطح، و گردن راحت باشد. دقت کنید در این حالت چه احساسی دارید: آرام، مطمئن، و خاطر جمع.

حال برای مقایسه خود را به جلو خم کرده، ستون فقرات را شل کنید و شانه‌ها و گردن را جلو آورده و سر را پایین بیندازید. ببینید بدن و ذهن شما چقدر ناراحت می‌شود، و انرژی‌تان مانند وضعیت بدن شما تحلیل می‌رود.

اکنون با دقت عقب بنشینید، شانه‌های خود را پایین و عقب بیندازید و سعی کنید ناف خود به داخل شکم و به عقب ببرید. دوباره دقت کنید که چه احساس مقاومت، استحکام، و توانایی بیشتری به شما دست می‌دهد.

اگر واقعاً می‌خواهید سطح انرژی خود را بالا ببرید، پاهای خود را کاملاً باز کنید، در حالی که زانوها و ران‌ها با زاویه باز باشند، ببینید چقدر قفسه سینه شما "باز" و احساس طبیعی خوبی پیدا می‌کنید. در واقع خم شدن در حالتی آویزان و فرو افتاده با پاهای از هم باز شده ناراحت کننده است. وقتی سطح اتکای زیادی داشته باشید، حفظ حالت بدن ساده‌تر است.

در مرحله بعد، بایستید و پاهای خود را به اندازه عرض نشیمنگاه باز کنید، و بدن را در حال عمودی قرار دهید، به طوری که مچ پاها روی کف پاها، زانوها روی مچ‌ها، نشیمنگاه روی زانوها، و شانه‌ها در امتداد پاها قرار گیرند. به آرامی شانه‌ها را به عقب و پایین انداخته، سینه را جلو بیاورید. دست‌ها آسوده در کنار شما، و گردن راحت است. این حالتی است آزاد، راحت و آرام. در طول روز و هر ساعت یکبار، یک لحظه از روی صندلی خود بلند شوید و این حالت را با دقت امتحان کنید. این تمرین، عضلات پشت و مرکزی بدن را به کار می‌اندازد، و کل زمان نشستن شما را در طول روز کاهش می‌دهد.

- حتی اگر هرگز هیچ فعالیت خاصی نداشتید و خود را ورزشکار نمی‌دانید، لااقل یک ورزش را امتحان کنید. نتایج آن می‌تواند تعجب آور باشد. ممکن است تمرین کردن برای ورزش‌های سه گانه (شنا، دوچرخه‌سواری، و دو) یا یاد گرفتن تنیس جرقه هیجانی به زندگی شما بزند.

- از برنامه فیت (FITT) که در فصل گذشته در باره آن صحبت کردیم، استفاده کنید تا جزئیات ورزشی مورد نیازتان را به زندگی خود بیفزایید. به عنوان مثال، اگر همیشه راه رفته‌اید و می‌خواهید در یک مسابقه ۵ کیلومتری دو شرکت کنید، بخشی از زمان پیاده روی خود را به دویدن اختصاص دهید. سعی کنید ۱۵ دقیقه پیاده روی کنید و ۵ دقیقه بدوید، و دوباره ۱۵ دقیقه دیگر پیاده روی کنید. وقتی با این روال جدید احساس راحتی پیدا کردید، زمان دویدن را بیشتر کنید.

- قبل از شروع یک ورزش جدید، با پزشک خود صحبت کنید تا بتوانید توصیه‌های ایمنی لازم را مراعات نمایید. به عنوان مثال، اگر مفصل زانوی شما جراحی شده یا در ناحیه پا سابقه شکستگی دارید، دویدن ممکن است برای شما کار درستی نباشد.

- همچنین ممکن است در جریان یک برنامه جدید ورزشی قدری سرمایه‌گذاری کنید، یک مربی یا معلم خصوصی برای یاد گرفتن صحیح فرم و تکنیک‌های ورزش جدید استخدام کنید تا به ایمنی شما کمک شود، و مطمئن شوید که تجهیزات مناسب را دارید.

در تعطیلات ورزش کنید

- به تعطیلات خود به عنوان فرصت دیگری برای حرکت و تکاپو فکر کنید. تعطیلات به این معنا نیست که فقط پول خرج کنید و غذا بخورید. حتی وقتی با کشتی به یک سفر دریایی می‌روید، فرصت‌های زیادی برای فعالیت و ورزش خواهید داشت. بسیاری از کشتی‌ها

دارای دیواره‌های صخره‌ای برای بالا رفتن یا ماشین‌های موج‌سواری^۱، کلاس‌های رقص یا برنامه‌های ورزشی و مربیان خصوصی هستند. در این فرصت‌ها که برنامه کاری و استرس‌های زندگی روزمره را ندارید، می‌توانید وقت خود را صرف مراقبت بهتر از بدن خود کنید.

- البته در تعطیلات می‌توانید به کاوش هم پردازید. در سفرهای دریایی سعی کنید به جای گردش با اتوبوس در بنادر مقصد، شنا کردن با ماهی‌های بزرگ^۲ یا طناب نوردی^۳ در جنگل‌های بارانی را امتحان کنید. در فکر فرصت‌هایی برای استرس خوب باشید و خود را با فعالیت‌های سرگرم‌کننده، متفاوت، و جالب غافلگیر کنید.

- در این فکر باشید که تمام تعطیلات خود را بر محور فعالیت‌های بدنی برنامه ریزی کنید. اگر عاشق دوچرخه سواری هستید، برنامه‌ای برای یک تور دوچرخه سواری^۴ در مناطق تاکستانی فرانسه تدارک ببینید. اگر اهل پیاده‌روی هستید، در یک گردش پیاده‌روی ورزشی^۵ در آلمان شرکت کنید. مراقبت از سلامتی را در مرحله برنامه ریزی برای تعطیلات در صدر اولویت‌های خود قرار دهید تا بر احساس هیجان و لذت خود بعد از رسیدن به مقصد بیفزایید.

۱. Surfing machines.

۲. Swimming with stingrays.

۳. Zip-lining.

۴. Biking tour.

۵. Volksmarching.

سلامتی فکری

تنها فعالیت بدنی کافی نیست

در چند فصل گذشته در باره مطالبی صحبت کردیم که می‌توانید برای بهبود وضع سلامتی خود انجام دهید، مانند خواب کافی، رژیم غذایی سالم، و البته ورزش. اما زمانی که در مورد سلامتی صحبت می‌کنیم، لازم است که به طور همه جانبه به آن فکر کنیم. تمام عواملی که به سلامتی کمک می‌کنند اجزای یک تصویر بزرگتر هستند. ما انسان‌ها بالاتر و بیشتر از یک موجود فیزیکی هستیم، و لازمه سلامتی کلی چیزی بیشتر از غذای خوب و ورزش منظم است. به موازات مراقبت‌های فیزیکی باید به اجزای ادراکی، روانی، اجتماعی، و معنوی زندگی توجه داشته باشیم. در این فصل به موضوع ذهن‌آگاهی^۱ (هشیاری یا توجه به تجربیات زمان حال) خواهیم پرداخت، به ورزش‌هایی که کمک می‌کنند تا احساس کنید هماهنگی و اتحاد بین جسم و روح شما برقرار است.

مقدمه‌ای بر سلامتی فکری

- تمرین‌های سلامتی فکری و روحی ترکیبی از ورزش‌های فیزیکی و روانی برای پرورش هم تندرستی جسمی و هم سلامتی روانی است. این برنامه‌ها شامل یوگا، تای چی، و هنرهای رزمی^۲ می‌باشند که همه ترکیبی از ورزش بدنی توأم با تنفس آگاهانه و تمرین فکری است.
- تمرین‌های سلامتی فکری نه تنها از فواید سلامتی فیزیکی، مانند ورزش‌های قدرتی، انعطاف پذیری و تعادل برخوردارند، بلکه مزایایی فراتر از ورزش فیزیکی را نیز دربر دارند. مطالعات تحقیقی نشان می‌دهند که روش‌های ذهن‌آگاهی به ویژه برای کمک به سلامتی

۱. Mindfulness.

۲. Martial arts.

و بهبودی روانی مفید هستند، و به بالا بردن اعتماد به نفس، کاهش افسردگی و اضطراب، و کاستن از احساس درد کمک می‌کنند. تمرین‌های ذهن‌آگاهی ممکن است به ویژه برای افراد مسن مناسب باشند، زیرا این ورزش‌ها ضمن اینکه برنامه‌هایی ملایم و جامع برای سلامتی به دست می‌دهند، روی داشتن تعادل و توانایی کلی متمرکز می‌شوند و خطر کمی برای آسیب دیدگی دارند.

- تمرین‌های ذهن‌آگاهی یک بخش از طیف گسترده روش‌های همه‌جانبه سلامتی هستند، و به عنوان پزشکی مکمل و جایگزین^۱ شناخته می‌شوند. یک بررسی تحلیلی نشان داده است که ۶۳٪ از افراد مسن حداقل از یک روش پزشکی مکمل و جایگزین، و به طور متوسط هر فرد از سه نوع از این روش‌ها استفاده کرده بودند. بسیاری از افراد از این روش‌های درمانی برای کمک به سلامتی و بهبودی خود استفاده می‌کنند: ۳۴٪ گزارش دادند که از این روش‌ها برای کاهش اضطراب استفاده کردند، ۲۷٪ برای افسردگی، ۱۹٪ برای دردهای مزمن، ۱۸٪ برای بیماری‌های قلبی، ۱۳٪ برای بی‌خوابی^۲، و ۱۲٪ برای خستگی.

- از آنجا که روش‌های مکمل و جایگزین اصولاً ملایم و کم‌خطر هستند، برای افراد سالمند مناسب‌اند. به علاوه زمانی که سن شما بالاتر می‌رود و در شما تمایلی پدید می‌آید که بیشتر درون‌نگر باشید، تمرین‌های ذهن‌آگاهی برخی از این مزایا را نیز به همراه دارند.

- ورزش‌های ذهن‌آگاهی راهی کم‌خطر برای بهبودی سلامتی در اختیار ما می‌گذارند. ممکن است در یک فرهنگ ما راحت نباشیم در مورد استرس یا اضطراب صحبت کنیم، اما می‌توانیم بدون هیچ مشکلی به کلاس یوگا برویم و تکنیک‌های تنفس و تمرکز ذهن را یاد بگیریم که در حل این مسائل به ما کمک می‌کنند. تمرین‌های ذهن‌آگاهی همچنین به احساس خودکفایی و استقلال در ما کمک می‌کنند، و این امکان را می‌دهند که احساس

۱. Complementary and Alternative Medicine (CAM).

۲. Insomnia.

کنیم کنترل مراقبت شخصی و سلامتی خود را در دست داریم.

- برخی از اشخاص ممکن است به دلایل اعتقادات مذهبی یا فلسفی در مورد روش‌های ذهن‌آگاهی مردد باشند، اما این روش‌ها در عمل می‌توانند به افزایش معنویت و روحانیت در شما کمک کنند، و این امکان برای شما را فراهم آورند که در طول مراسم مذهبی خود بیشتر به زمان حال توجه داشته و کاملاً هشیار باشید.
- همه کلاس‌های ذهن‌آگاهی برای همه کس مناسب نیستند. مربیان مختلف رویکردهای متفاوتی برای آموزش این روش‌ها دارند. برای پیدا کردن بهترین روش و مربی مناسب، کلاس‌های مختلف را امتحان کنید.

یوگا

- کلمهٔ سانسکریت یوگا به معنای "اتحاد" و "همبستگی" است. یوگا ورزش جسمی و روحی را برای پرورش و سلامتی هم جسم و هم روان با یکدیگر ادغام می‌کند. یوگا یک تمرین ورزشی است که بر اساس یک فلسفهٔ منسجم بنا شده، و امروزه از طریق تحقیقات تجربی محکم مورد تأیید قرار می‌گیرد. آموزش مهارت‌های روانی و ورزش‌های بدنی را شما می‌توانید به طور مجزا و جداگانه انجام داد، اما یوگا این فرصت را فراهم می‌آورد که هر دو را با هم و یکجا تمرین کنید.
- اگرچه پیشینه یوگا در سنت هندی و آئین هندو است، اما یوگا در اصل ورزشی عملی و اعطاف پذیر است. یوگا در اصل ورزشی است که هدفش ایجاد اتحاد و همبستگی بین جسم و روح است. از طریق ورزش بدنی، تمرکز حواس، و تنفس آگاهانه شما می‌توانید حس ارتباط بین درون و بیرون خود را تقویت کنید.
- یوگا به خصوص در کمک به کنترل و مقابله با استرس مؤثر است. ورزش مداوم یوگا با

گذشت زمان، واکنش پذیری شما را به استرس، هم از نظر فیزیولوژیکی و هم از نظر روانی، کاهش می‌دهد. علائم معمولی نشان دهنده استرس از نظر فیزیکی، مانند تنفس سریع، ضربان قلب بالا، و فشار عضلانی همه از طریق ورزش منظم یوگا بهبودی می‌یابند. یوگا همچنین یک مجموعه از تکنیک‌هایی را در اختیار شما قرار می‌دهد که می‌توانید در واکنش به وضعیت‌های استرس‌زا از آنها استفاده کنید. وقتی یوگا تمرین می‌کنید، مهارت‌های آرامش بخش را یاد می‌گیرید که می‌توانید در صورت نیاز در شرایط استرس‌زا از آنها کمک بگیرید.

- این دو اثر کاهش دهنده استرس از طریق ورزش یوگا می‌توانند پیامدهای مهمی به دنبال داشته باشند. بررسی‌های تصویربرداری پرتو مغناطیسی (MRI) نشان می‌دهند که ورزش یوگا می‌تواند ساختار مغز به ویژه آمیگدال^۱ یا بادامه مغز، قسمتی از دستگاه کناره‌ای در مغز که با استرس مرتبط است را تغییر دهد. ورزش یوگا همچنین می‌تواند مشخصات هورمونی و اینکه بدن شما چگونه اثرات فیزیولوژیکی استرس را پردازش می‌کند تغییر دهد؛ عملکرد ریه را بهبود بخشد؛ علائم آلرژی را کاهش دهد؛ و روی سطح گلوکز خون، سطح کلسترول، و به طور کلی ویژگی‌های شما نسبت به احتمال بیماری‌های قلبی عروقی تأثیر مثبت داشته باشد.

تای چی و چی کونگ

- تای چی و چی کونگ اشکال سنتی ورزش ذهن‌آگاهی در چین هستند. چی یک واژه چینی به معنی "انرژی" یا "نیروی حیات" است. طب سنتی چین معتقد است که چی از طریق مسیرهای انرژی به نام مریدین^۲ یا خطوط اصلی در بدن جریان می‌یابد. هنگامی که چی در بدن مسدود یا نامتعادل شود می‌تواند منجر به بروز بیماری یا صدمه جسمی و روحی شود. هدف ورزش‌های تای چی و چی کونگ کمک به جریان سالم انرژی و در نتیجه بهبودی وضع سلامتی و تندرستی کلی است.

۱. Amygdala.

۲. Meridians.

- همچنین پایه و اساس فلسفه تای چی و چی کونگ ایده بین و یانگ^۱ یا متضادها است. باور فلسفی بر این است که طبیعت از نیروهای متضاد بین و یانگ به نسبت متعادلی تشکیل می‌شود. ورزش‌های تای چی و چی کونگ حرکات متعادل و متضاد (باز و بسته، نرم و سخت) را برای کمک به تعادل مناسب بین و یانگ در بدن انجام می‌دهند.

مشت یا پنچ کاراته

با پاهای باز و محکم و زانوهای کمی خم شده در جای وسیعی بایستید. پاها باید استوار و قوی موضع شما را روی زمین مستحکم کنند. انگشتان خود را مشت کرده و شصت خود را نه داخل انگشتان بلکه روی آنها قرار دهید. شانه‌ها باید افتاده و عقب باشند، آرنج‌ها خم شده و دست‌ها آرام در کنار پهلوها.

یک نفس عمیق بکشید و با مشت گره کرده دست راست خود ضربه‌ای مستقیم و نیرومند بزنید، در حالی که یک بازدم تند با صدای بلند از راه دهان انجام می‌دهید. این بازدم شدید کیای^۲ نامیده می‌شود، و به زبان ژاپنی به معنای "فریاد" یا "روح" است. این عمل به حرکت شما نیرو و فشار می‌افزاید.

پنج مشت به هر طرف بزنید. مشت‌ها باید محکم زده شوند، و تمام مسیر را تا آخر طی کنند، و حالت چمباتمه و وضعیت بدن شما باید ثابت و محکم نگهداشته شود. دست طرف دیگر را به سمت پهلو بیاورید تقریباً طوری که انگار از پهلو خود محافظت می‌کنید. در حالی که دست‌ها را پایین می‌آورید، بازدم کنید و بعد پاهایتان را کنار هم قرار دهید.

- تای چی و چی کونگ تمرینات متفاوتی هستند، اما اغلب همراه با یکدیگر انجام می‌شوند. تای چی از یک سری حرکات خاص استفاده می‌کند که به صورت مدیتیشن یا درون پویی برای حرکت چی در بدن انجام می‌شود. چی کونگ تمرینات مختلف زیادی را در بر

۱. Yin and yang.

۲. *kiai*.

می‌گیرد که ممکن است در چند دور متفاوت انجام شوند. این تمرینات اغلب قبل از اینکه افراد شروع به حرکات تای چی کنند، یک ورزش زیربنایی به حساب می‌آیند. در ورزش‌های چی کونگ، حرکات هیچگاه اجباری نیستند و عضلات آرام می‌مانند. مفاصل نه کاملاً کشیده می‌شوند و نه کاملاً خم می‌شوند، و بافت‌های متصل‌کننده نیز کشیده نمی‌شوند. این ورزش‌ها را می‌توان با همه گونه توانایی فیزیکی هماهنگ ساخت.

- حرکات تای چی و چی کونگ با سایر حرکات ورزشی تفاوت دارند، زیرا این حرکات معمولاً دایره‌وار هستند، گویی تمرین‌کننده در حال حرکت در آب است. تای چی اغلب مدیتیشن در حرکت نامیده می‌شود، زیرا نوعی تمرین مراقبه و تمرکز ذهن و آگاهی از طریق حرکت است.

- تای چی و چی کونگ هر دو برای کمک به حفظ یا بهبودی طرز قرار گرفتن بدن و تعادل مفید می‌باشند. این تمرینات برای مفاصل ملایم هستند و به تخفیف دردهای مزمن و حفظ

حرکات آگاهانه تای چی اغلب در فضای باز انجام می‌شوند و می‌توانند شبیه رقص‌های زیبای فردی و دسته جمعی باشند.

نرمش پذیری بدن کمک می‌کنند. به علاوه تای چی و چی کونگ نیروی بدن را بهبود می‌بخشند، ممکن است تراکم استخوانی را تقویت کنند، خطر بیماری قلبی را کاهش دهند، و با کاهش استرس خون فشار را پایین

آورده، و کیفیت و مدت خواب را افزایش دهند. هر دو روش ممکن است برای افرادی مفید باشند که در حال بهبودی از سکته مغزی یا مبتلا به بیماری پارکینسون (اختلال پیش‌رونده، مخرب و دراز مدت دستگاه عصبی که عمدتاً سیستم حرکتی بدن را مختل می‌کند) یا آرتريت^۱ (التهاب مفاصل) هستند.

۱. Arthritis.

هنرهای رزمی

- یک بررسی تحلیلی که توسط بخش پزشکی ورزشی در دانشگاه ورزشی چنگدو^۱ در چین انجام شده به این نتیجه رسیده است که هنرهای رزمی ممکن است به سلامتی و تندرستی کمک کنند، و برای تأیید این نتایج مطالعات تحقیقی بیشتری ضروری است.
- تمرین هنرهای رزمی به شما فرصت فوق العاده‌ای می‌دهد تا نیروی درونی خود را پیدا کنید، به خصوص اگر در جریان گذار از دوران سختی در زندگی باشید، یا همیشه شخصی ساکت و درون‌گرا بوده‌اید. هنرهای رزمی بیش از همه چیز روی کنترل داخلی، تمرکز، و هشیاری ارادی تأکید می‌کنند. پرداختن به هنرهای رزمی در واقع یک مدیتیشن توأم با فعالیت و در حال حرکت است.
- باز یادآور می‌شویم که پیدا کردن مربی مناسب برای سبک یادگیری، سن، و سلامتی شما بسیار مهم است. برخی از مربی‌ها روی تمرین مشت زدن تأکید دارند، و برخی دیگر به شما این فرصت را می‌دهند تا کاتا^۲ یاد بگیرید. کاتا واژه‌ای ژاپنی و مجموعه‌ای از الگوها یا حرکات از قبل طراحی شده‌ای است که نیازی به برقراری ارتباط با دیگران ندارند.

مدیتیشن

- مدیتیشن یا درون‌پویی عبارت است از آگاهی متمرکز، آموزش آگاهانه ذهن برای کاستن از درهم‌ریختگی افکار مداومی که بیشتر اوقات با آنها زندگی می‌کنیم. مدیتیشن همیشه بخشی از تمریناتی است که برای سلامتی ذهن آگاهی، تمرکز حواس، حضور در لحظه، و هشیاری انجام می‌شوند. اگر در کلاس یوگا، تای چی یا هنرهای رزمی شرکت کنید، مدتی را صرف تمرین مدیتیشن خواهید کرد. مدیتیشن را همچنین می‌توانید به تنهایی انجام دهید.

۱. Chengdu Sport University.

۲. *Katas*.

- به گفته جک کورنفیلد^۱ نویسنده آمریکایی و مربی معروف مدیتیشن، ذهن مانند توله سگی است که شما می‌خواهید آن را برای داخل منزل تربیت کنید؛ کاغذهایی را در یک گوشه پهن می‌کنید، اما توله سگ سرگردان در گوشه دیگری دستشویی می‌رود؛ و شما همچنان با مهربانی سگ را بر می‌دارید و در باره به محل کاغذها می‌برید. فکر انسان نیز شبیه به همین وضع است؛ شما فکر خود را متمرکز می‌کنید، اما فکر شما به جای دیگری می‌رود. شما آن را با ملاحظه بر می‌گردانید. از طریق این فرایند، یعنی باز گرداندن ملایم اما مداوم به تمرکز آگاهانه، می‌توانید یاد بگیرید که چگونه ذهن و افکار خود را کنترل کنید.
- یاد گرفتن کنترل فکر و ذهن شما پیامدهای مهمی را به دنبال دارد. مدیتیشن از نظر روان‌شناسی به شما کمک می‌کند تا نحوه نگرش خود را به دست بگیرید، استرس را کنترل کنید، احساس خودآگاهی خویش را افزایش دهید، یاد بگیرید که روی لحظه حاضر تمرکز کنید، و از احساسات و افکار منفی بکاهید. طرز فکر و نحوه نگرش شما همچنین می‌تواند تأثیرات عمیقی روی سلامتی فیزیکی داشته باشند. تحقیقات نشان می‌دهند که مدیتیشن می‌تواند به کاهش آلرژی، آسم، بیماری قلبی و فشار خون بالا، و حتی سرطان، و همچنین شرایطی که نیاز به خویشتنداری یا کنترل نفس دارد، مانند پرخوری یا مصرف مواد مخدر کمک کند.
- با افزایش سن، ما اغلب شروع به احساس یک واگرایی یا جدایی بین ذهنیتی می‌کنیم که در ما جوان مانده و بدنی که شروع به نشان دادن برخی از علائم پیری کرده است. مدیتیشن و تمرین‌های تمرکز حواس هر دو می‌توانند به ما کمک کنند که با بدن خود در ارتباط بمانیم و با بلند نظری تغییراتی را که با افزایش سن تجربه می‌کنیم، بپذیریم.

۱. Jack Kornfield (۱۹۴۵ -).

انگیزه اهداف و نیروی اراده

در فصل دوم این کتاب تمرکز ما روی موضوع انگیزه بود، و در مورد الگوی فرانظری و نظریهٔ مراحل تغییر صحبت کردیم. در این فصل دوباره به موضوع انگیزه برمی‌گردیم، زیرا انگیزه برای تغییر نحوهٔ زندگی شما عامل اساسی است. شما نمی‌توانید از فواید ورزش بهرمنند شوید، مگر اینکه واقعاً ورزش کنید. شاید مهمترین بخش یک برنامهٔ ورزشی موفق، مشخص کردن انگیزه‌ها و روش‌هایی است که در دراز مدت شما را به ورزش تشویق می‌کنند. در این فصل در مورد اهداف هوشمند بحث خواهیم کرد، اهدافی که مشخص، قابل اندازه‌گیری، قابل دستیابی، واقع بینانه، و دارای مدت زمان معلوم می‌باشند.

اهداف هوشمند^۱

- هدف عبارت است از منظور نهایی که شما در جهت رسیدن به آن تلاش می‌کنید. اهدافی که در مورد آنها خوب فکر شده، انگیزه برای تغییر رفتار به وجود می‌آورند. این اهداف مقصد نهایی را تعریف کرده و نقشه راه را برای چگونگی رسیدن به آن مشخص می‌کنند. اهداف هوشمند اهدافی هستند که مشخص، قابل اندازه‌گیری، قابل دستیابی، واقع بینانه، و دارای زمان معلوم می‌باشند.
- هدف برای قابل دستیابی بودن باید مشخص باشد، باید تعریفی برای موفقیت در خود

۱. SMART (Specific, Measurable, Attainable, Realistic, and Time-specific).

داشته باشد. شما نمی‌توانید فقط بگویید: "من می‌خواهم وزن کم کنم"، چون نمی‌دانید که آیا موفق شده‌اید یا خیر. هدف بهتر و مشخص‌تر این است: "من می‌خواهم ۵ کیلو وزن کم کنم."

- یک هدف علاوه بر مشخص بودن، باید قابل اندازه‌گیری نیز باشد. شما باید هدف کلی و اجزای فرعی مورد نیاز برای رسیدن به آن را قابل اندازه‌گیری و سنجش کنید.

- به علاوه اهداف باید قابل دستیابی باشند. بهتر است از کوچک شروع کنید و با احساس موفقیت به سمت اهداف بزرگتر حرکت کنید تا اینکه به دلیل نرسیدن به یک هدف غیرواقعی دلسرد شوید. به جای اینکه هدف خود را دویدن در مسابقات ماراتن قرار دهید، تصمیم بگیرید که ۵ روز در هفته و هر روز به مدت ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید. بعد از اینکه این ورزش به صورت یک عادت درآمد، شروع به دویدن ۳ روز در هفته کنید. با شروع کار روی اهداف کوچکتر ممکن است در نهایت بتوانید به آمال و آرزوهای بزرگتری دست یابید.

- یکی از ویژگی‌های اهداف هوشمند واقع بینانه بودن آنها است. خود را برای شکست آماده نکنید. به عنوان مثال، اگر کوتاه قد و به طور طبیعی گرد و غلمبه هستید، شاید هرگز اندام یک مانکن را پیدا نکنید، اما هنوز می‌توانید به طور منظم ورزش کنید تا سالم و تندرست باشید. اهداف واقع بینانه ممکن است بیشتر روی فرایند یک فعالیت متمرکز شوند تا نتیجه آن فعالیت. به عنوان مثال: "من به مدت ۲۰ دقیقه و ۳ روز در هفته ورزش مقاومتی خواهم کرد،" (فرایند) تا اینکه: "من می‌خواهم به سایز ۴ برسم،" (نتیجه). به علاوه در تعیین اهداف واقع بینانه باید در مورد پیشامدها و برنامه‌های احتمالی نیز فکر کنید. آیا اگر هوا مانع پیاده‌روی شما در فضای آزاد شد، یک برنامه ورزشی جایگزین برای آن دارید؟

- در نهایت یک هدف هوشمند دارای یک مدت زمان معلوم است. اگر هدف خود را بر اساس نتیجه کار تعیین می‌کنید، مانند کم کردن ۵ کیلوگرم وزن، لازم است یک محدوده

زمانی نیز برای آن تعیین کنید، مانند کاهش ۱ تا ۲ کیلو وزن در مدت ۶ هفته. اگر هدف خود را بر اساس فرایند هدف تعیین می‌کنید، یک مدت زمان مشخص، مثلاً حداقل ۶ هفته برای پرداختن به آن انتخاب کنید. سپس جریان پیشرفت خود را ارزیابی و معلوم کنید که آیا باید در جهت همان هدف پیش بروید یا الزامات بیشتری را به آن بیفزایید.

- علاوه بر توجه به اجزای کلیدی یک هدف هوشمند، همچنین باید مطمئن شوید که هدف خود را به طور مثبت طرح می‌کنید. "من برای صبحانه حریره جو و انواع توت‌ها را خواهم خورد،" هدف خوبی است. اما "من برای صبحانه شیرینی نخواهم خورد،" فقط باعث می‌شود به خوردن شیرینی فکر کنید. به علاوه باید اهداف خود را بنویسید، به طور منظم به آنها نگاه کنید، و آنها را با یک عضو خانواده یا رفیق دلسوز در میان بگذارید.

نیروی اراده

- اگر چه ما دوست داریم خود را افرادی مستقل و دارای آزادی عمل قلمداد کنیم، اما واقعیت این است که محیط زیست ما بیش از آنچه فکر می‌کنیم بر ما تأثیر می‌گذارد. و اگر محیط اطراف برای موفقیت ما مساعد نباشد، در این صورت برای پیشرفت خود علیرغم موانع موجود به نیروی اراده، یک منبع محدود، تکیه می‌کنیم.

اگر نیروی اراده خود برای مقاومت در برابر خوردن کیک در یک جشن تولد در محل کارتان به کار ببرید، ممکن است متوجه شوید که نیروی اراده ورزش کردن در باشگاه سر راه منزل را از دست داده‌اید.

- یک مطالعه در دانشگاه ایالتی فلوریدا نشان می‌دهد که دانشجویانی که مجبور به استفاده از نیروی اراده خود برای مقابله با عوامل وسوسه‌انگیز شدند، خیلی زودتر از سایر دانشجویانی که دچار وسوسه نشده بودند از انجام تکالیف خود دست کشیدند. به نظر می‌رسد که مقدار نیروی

اراده‌ای که ما داریم محدود است، و هر بار که برای خودداری یا خویشتنداری از آن استفاده

می‌کنیم، از منبع آن مقداری می‌کاهیم. به علاوه، وقتی نیروی اراده افراد به علت مشغولیتی که موجب حواس پرتی می‌شود کاهش می‌یابد، به احتمال قوی تصمیماتی غیر منطقی می‌گیرند و کارهایی را انجام می‌دهند که در غیر این صورت در برابر آنها مقاومت می‌کردند.

- به گفته کلی مک‌گونیگال^۱ روانشناس دانشگاه استنفورد، زیست‌شناسی استرس^۲ و زیست‌شناسی نیروی اراده با هم ناسازگارند. به سخن دیگر، هر چه بیشتر از استرس مزمن رنج ببرید، نیروی اراده کمتری خواهید داشت.
- نیروی اراده مانند یک عضله است، و می‌توان به پرورش آن از طریق ورزش، کنترل استرس، و خواب کافی کمک کرد. تحقیقات نشان داده‌اند که وقتی به دانشجویان وظایفی داده می‌شود که نیاز به خودداری یا خویشتنداری دارد، مانند پیگیری غذایی که می‌خورند یا دقت در استفاده نکردن از دست ضعیف خود برای ماوس رایانه، پس از چند هفته این دانشجویان در جمع نیروی اراده بیشتری دارند. تمرینات ذهن‌آگاهی یا هشیاری می‌توانند به رشد نیروی اراده کمک کنند، زیرا این تمرینات دقیقاً روی آموزش ذهن در جهت خویشتنداری و کنترل نفس متمرکز می‌شوند.

محیط‌های مساعد

- محیط اطراف خود را طوری تنظیم کنید که برای گرفتن تصمیمات درست در مورد رژیم غذایی و ورزش چندان به نیروی اراده متکی نباشید. اگر محیط خود را به شکل مساعدی ترتیب دهید، در این صورت نیروی اراده شما آماده خواهد بود تا در وضعیت‌هایی به کار گرفته شود که واقعاً به قدرت آن نیاز دارید.
- برای مثال، اگر نزدیک یک پارک یا فضایی باز و طبیعی زندگی می‌کنید، از نظر فیزیکی فعال‌تر خواهید بود. اگر در دفتر کارتان پنجره‌ای دارید که می‌توانید فضای سبز و طبیعت را

۱. Kelly McGonigal (۱۹۷۷-).

۲. Biology of stress.

بینید، احتمال کمتری دارد که دچار استرس کاری شوید. اگر در نزدیکی محله شما یک فروشگاه مواد غذایی باشد، احتمال بیشتری دارد که شما در روز لااقل چند بار میوه و سبزیجات تازه بخورید. این عوامل محیطی و دیگر عوامل مشابه می‌توانند تأثیر قابل توجهی روی تصمیمات مربوط به بهبودی وضع سلامتی داشته باشند.

- امروزه امکانات مدرن رفاهی تعداد زیادی از فرصت‌های کوچک را برای گنجاندن حرکت در فعالیت‌های روزمره از بین برده‌اند. نسبت به این واقعیت آگاه باشید، و به دنبال راه‌هایی باشید تا حرکت و جنبش را به محیط اطراف خود باز گردانید.

- به جای ماشین چمن زنی که سوارش می‌شوید، از چمن زن فشاری استفاده کنید، حتی بهتر اینکه از چمن زن دستی استفاده و واقعاً کمی ورزش کنید.

- برای انجام کارهای کوچک به جای رانندگی با ماشین، از دوچرخه استفاده کنید یا پیاده بروید.

- عادت کنید به جای آسانسور یا پله برقی از پله‌ها بالا و پایین بروید.

- به جای استفاده از ابزار برقی خرد کن یا مخلوط کن، مواد غذایی را رنده کنید یا آنها را با دست مخلوط کنید.

- محیط‌های اجتماعی اطراف ما نیز بر تصمیمات مربوط به تندرستی و بهبود سلامتی ما اثر دارند. به عنوان مثال، رستوران‌ها رنگ و وارنگ هستند، خوب نورپردازی و تزئین شدند به طوری که ما را تشویق می‌کنند تا بیشتر بمانیم و بیشتر بخوریم. حتی اشخاص کاردان هم ممکن است تحت تأثیر حال و هوا و تزئینات یک رستوران قرار گیرند. بر اساس یک مطالعه، زمانی که از متخصصان تغذیه خواسته شد تا اطلاعات مربوط به ارزش مواد غذایی پنج رستوران معمولی را ارزیابی کنند، این افراد مقدار کالری را تا ۳۷٪ و چربی را

تا ۴۹٪ کمتر تخمین زدند.

● شما ممکن است توانایی زندگی کردن در محله‌ای با خواربار فروشی نزدیک، خیابان‌های پر درخت با پیاده رو، و یک پارک تفریحی در اطراف خود را نداشته باشید، اما هنوز می‌توانید از راه ساختن فضای شخصی اطراف خود تفاوت‌های کوچک و ملموسی را در زندگی روزمره خود ایجاد کنید.

○ به عنوان مثال، برای کنترل استرس نیاز به خواب کافی دارید، باید احساس آرامش کنید تا تصمیمات درست بگیرید. اگر در اتاق خواب خود تلویزیون یا کامپیوتر دارید، آنها را به اتاق دیگری ببرید. تحقیقات نشان می‌دهند که بودن یک وسیله الکترونیکی در اتاق خواب، هم کمیت و هم کیفیت خواب شما را کاهش می‌دهد. اگر خسته باشید، نیروی اراده کمتری خواهید داشت و ممکن است تصمیماتی نادرست بگیرید.

○ امروزه آمریکایی‌ها در حدود ۳۲٪ از کالری خود را از خوردن در بیرون از منزل کسب می‌کنند. اما تحقیقات نشان می‌دهند که اگر وعده‌های غذایی بیشتری را در منزل صرف کنید، احتمال سالم غذا خوردن شما بیشتر است. در منزل از ظرف‌های بزرگ خود برای سالاد استفاده کنید، و بشقاب‌های کوچک‌تر را به ماکارونی یا برنج اختصاص دهید. این تدبیر وقتی بشقاب‌تان را پر می‌کنید اندازه‌های مناسب‌تری به شما می‌دهد.

○ همچنین می‌توانید بیشتر از مواد و غذاهای تازه، و کمتر از غذاهای آماده و بسته بندی شده استفاده کنید. این روش فوراً میزان چربی، قند، و نمکی را که مصرف می‌کنید، کاهش می‌دهد. ممکن است فکر کنید که برای پختن غذای تازه و کامل وقت ندارید، اما تحقیقی که در دانشگاه کالیفرنیا در لوس آنجلس انجام شده نشان می‌دهد که آشپزی کردن از ابتدا، در عمل فقط نزدیک به ۱۰ دقیقه بیشتر به زمان تهیه غذا اضافه می‌کند!

○ اگر دفتر کار شما پنجره ندارد، سعی کنید چند گیاه گلدانی و یک چراغ با طیف نور طبیعی در آن بگذارید. همینطور ممکن است چند وزنه و نوارهای کش دستی در دفتر خود داشته باشید تا هر یکی دو ساعت ۵ یا ۱۰ تا دقیقه تمرین قدرتی یا حرکت کششی انجام دهید. به جای بیرون رفتن برای غذاهای فوری و آماده، ناهارتان را از منزل بیاورید، و در صورت مساعد بودن هوا، کمی پیاده روی کنید و در هوای آزاد غذا بخورید.

○ برای اینکه خود را به پیاده روی تشویق کنید، کفش‌های پیاده روی و قلاده سگ خود را کنار در ورودی منزل بگذارید.

○ در روزهای تعطیل آخر هفته سبزیجات تازه را خرد کرده و ظرف‌های سالاد را آماده کنید تا در طول هفته خوراکی‌های سبک و کوچکی آماده داشته باشید و در موقع گرسنگی از آنها استفاده کنید.

● بازسازی محیط اطراف شما برای داشتن یک سبک سالم‌تر زندگی ممکن است نیاز به تغییرات کوچک زیادی داشته باشد، اما انجام این تغییرات باعث می‌شود تا بدون اتکا به نیروی اراده محدود خود، گرفتن تصمیمات و انتخاب‌های خوب برایتان به مراتب آسان‌تر شود.

دوستان سلامتی و روابط اجتماعی

فکر می‌کنید که در هفته گذشته چند بار تعاملات اجتماعی خود را با مصرف کالری همراه کرده‌اید، مثلاً ساعات خوشی را با همکاران خود گذرانیدید، با همسران شام را بیرون از منزل صرف کردید، یا با دوستی چای یا قهوه نوشیدید. به نظر می‌رسد دور هم بودن برای صرف غذا و نوشیدنی با خانواده و دوستان کاری طبیعی و راحت است. اما ما با این افراد به ندرت به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازیم. ورزش در دوران کودکی اغلب فرصتی برای برقراری روابط اجتماعی است؛ بچه‌ها با رفقای خود در فضای آزاد، بازی یا دوچرخه سواری می‌کنند یا به شنا می‌روند، اما در زمان بزرگسالی فعالیت‌های اجتماعی ما به خوردن و نوشیدن محدود می‌شوند. در این فصل خواهیم دید که چگونه روابط اجتماعی می‌توانند به سلامتی ما کمک کنند، آن را بهبود بخشند و حتی الهام‌بخش سلامتی و تندرستی باشند، و چگونه فعالیت‌های ورزشی می‌توانند دوستی‌ها را تقویت کرده و آنها را پرورش دهند.

فواید روابط اجتماعی

- داشتن روابط اجتماعی محکم به طور کلی برای سلامتی مهم است. در واقع از نظر خطر مرگ زودرس، داشتن یک سطح محدود و ضعیف تعاملات اجتماعی ضررش از ورزش نکردن بیشتر است، دو برابر چاقی زیاد یا اضافه وزن ضرر دارد، و لطمه آن به اندازه کشیدن ۱۵ سیگار در روز یا الکلی بودن است. اما زمانی که ما با مردم ارتباط داریم، حس هدفمندی بیشتری داریم و این می‌تواند به ما کمک کند که احساس کنیم انگیزه مراقبت بهتری از خودمان داریم و کارهایی انجام دهیم که از نظر سلامتی خطر کمتری دارند.

- افرادی که می‌گویند تنها هستند همان تعداد پیشامدهای پر استرس را در زندگی دارند که افراد غیر تنها دارند، با این تفاوت که افراد تنها دلهره و تنش مزمن بیشتری دارند و بیشتر احساس درماندگی و خطر می‌کنند. افراد تنها از نظر فیزیولوژیکی یا جسمانی نیز تنهایی می‌کشند؛ ادرار این افراد غلظت بالاتری از هورمون‌های استرس دارد و شب‌ها بدتر می‌خوابند.
- اگر احساس می‌کنید تنها یا منزوی هستید، حتماً می‌دانید که این وضع اثری منفی روی زندگی شما دارد. اگر شما مراقب اصلی یکی از اعضای خانواده خود هستید، ممکن است به قدری تحت فشار باشید که مجال یا توان لازم برای ایجاد روابط اجتماعی نداشته باشید. اما مجبور نیستید به صورت یک پروانه در محافل اجتماعی ظاهر شوید، نیاز شما فقط به چند دوست صمیمی است که بتوانید روی آنها حساب کنید.

عوامل اجتماعی در افزایش و کاهش وزن

- محققان مدت‌ها است به این نکته اشاره کرده‌اند که در میان کودکان، دانش آموزان خیلی چاق تمایل دارند که در روابط اجتماعی خود با دیگر دانش آموزان خیلی چاق و مشابه دوست شوند.
 - یک مطالعه بلند مدت در باره دانش آموزان دبیرستانی نشان می‌دهد که بخشی از این اثر ممکن است نتیجه تمایل به داشتن رابطه با افرادی شبیه به خودشان باشد، اما بخشی از آن به دلیل تاثیر دانش آموزان چاق روی آنها است.
 - وقتی دانش آموزانی که از نظر اضافه وزن در حد متوسط بودند با دانش آموزان فعال و لاغر دوست بودند، ۴۰٪ بیشتر احتمال داشت که در طول یک سال تحصیلی شاخص توده بدنی (BMI) خود را کاهش دهند. بر عکس، اگر با دانش آموزانی که بسیار چاق بودند دوست می‌شدند، ۵۶٪ احتمال بیشتر داشت که شاخص توده بدنی خود را در

همان سال افزایش دهند. دوستان روی تصمیماتی مانند تماشای تلویزیون و یا به عکس انجام فعالیت‌های ورزشی تأثیر داشتند.

- تحقیق در مورد بزرگسالان نیز مؤید شواهدی است که اضافه وزن از نظر اجتماعی مسری است. یک تجزیه و تحلیل در مقیاسی بزرگ، به بررسی بیش از ۱۲۰۰۰۰ بزرگسال بالای ۳۲ سال و رابطه بین چاقی و روابط اجتماعی پرداخت. نکته جالب مطالعه این بود که تأثیر دوستان بیشتر از خانواده است. اگر همسر شما اضافه وزن پیدا کند، شانس چاقی شما ۳۷٪ افزایش می‌یابد. اگر خواهر یا برادرتان چاق شوند، امکان چاقی شما ۴۰٪ بالا می‌رود. اما با چاق شدن دوست شما، احتمال چنین وضعی برای شما ۵۷٪ افزایش می‌یابد.

- از جنبه مثبت، این تحقیق نشان می‌دهد که وقتی یک نفر وزن کم می‌کند، احتمال بیشتری دارد که دوستان و خانواده او هم وزن کم کنند. در یک اقدام سراسری در ایالت رود آیلند آمریکا، طی یک فعالیت سازمان یافته برای کاهش وزن معلوم شد که یک رویکرد گروهی به نتایج بهتری منجر می‌شود. افرادی که حداقل ۵٪ از وزن اولیه خود را کم کردند، تقریباً در یک گروه بودند، و تأثیر اجتماعی هم گروهی‌ها در سطوح بالا احتمال کاهش وزن را به میزان بسیار قابل توجهی تا ۲۰٪ افزایش داد.

- یک هشدار در مورد شبکه‌های اجتماعی و نتایج کاهش وزن این است که: اگر شما اولین نفری باشید که وزن کم کنید، یا اگر احتمالاً کاهش وزن شما باعث تغییر در نظم اجتماعی موجود شود، دوستان و خانواده شما ممکن است ناخودآگاه در تلاش شما برای کاهش وزن کارشکنی کنند. حتی ممکن است شما به طور ناخودآگاه از تلاش برای کاهش وزن به منظور بازگشتن به روابط اجتماعی "عادی" خود دست بردارید. در یک نظرسنجی بزرگ، ۲۴۰۰۰ نفر از زنان دارای اضافه وزن نظر دادند که کم کردن وزن مشکلاتی در روابط آنها ایجاد کرده که با افزایش مجدد وزن برطرف شدند.

○ اگر دوستان و خانواده شما به کارشکنی در تلاش شما برای کاهش وزن مشغولند، احتمالاً حتی متوجه نیستند که چنین کاری را می‌کنند. و حتی اگر بخواهند کمک کنند، ممکن است ندانند که چگونه کمک کنند، یا اعتقاداتی داشته باشند که بر اساس آنها فهم اینکه چه می‌کنند برایشان دشوار باشد.

○ در مرکز رژیم غذایی و بهداشتی دانشگاه دوک^۱، شرکت کنندگان پس از انجام یک برنامه سه هفته‌ای، نامه‌ای برای بردن به منزل با عنوان "حامیان عزیز" می‌نویسند تا به دوستان و خانواده خود بگویند که نیاز به کمک دارند. شما نیز ممکن است در خصوص استفاده از روشی مشابه قدری فکر کنید، و به دوستان و خانواده خود بگویید که چگونه می‌توانند به تلاش شما برای کم کردن وزن کمک کنند.

● همانطور که گفتیم تصمیم‌گیری آگاهانه در جهت درست می‌تواند چالش برانگیز باشد، زیرا در محیط اطراف ما عواملی ناخودآگاه وجود دارند که بر تصمیمات ما در مورد خورد و خوراک تأثیر می‌گذارند. معمولاً ما همه فکر می‌کنیم که افرادی مستقل و قادر به تصمیم‌گیری و انجام کارهای درست هستیم. اما مطالعات تجربی نشان می‌دهند که ما آنقدرها هم در درک انگیزه‌های ناخودآگاه آن گونه که فکر می‌کنیم، خوب نیستیم.

○ در یک بررسی، پژوهشگران افرادی را که از یک سرسرا عبور می‌کردند به طور تصادفی متوقف می‌کردند و از آنها می‌خواستند تا یک فرم نظرسنجی را پر کنند. روی این نظرسنجی‌ها یک عکس بود: عکس آدمی چاق، یا آدمی با وزن طبیعی، و یا یک چراغ.

○ پس از تکمیل نظرسنجی از شرکت کنندگان خواهش می‌کردند که از ظرفی یک آب نبات بردارند. افرادی که روی فرم نظرسنجی خود عکس آدم چاق را دیده بودند به طور متوسط ۳۰ درصد بیشتر آب نبات بر می‌داشتند!

۱. Duke University Diet and Fitness Center.

- جالب اینجا است که بررسی‌ها همچنین نشان می‌دهند که وقتی با دیگران غذا می‌خوریم، مقدار غذای خود را با حد متوسط و معیار یا هنجار اجتماعی مطابقت می‌دهیم. ممکن است بر اساس آنچه دیگران می‌خورند، بیشتر یا کمتر از مقدار معمول خود بخوریم. محققین پیشنهاد می‌کنند که اگر وعده‌های غذایی شما به طور معمول کوچک هستند، باید غذای خود را تنها بخورید، چون هنجارهای اجتماعی در غذا خوردن گروهی ممکن است باعث شود که مقدار بیشتری بخورید. اگر متمایل به پرخوری هستید باید با دیگران غذا بخورید، زیرا ضوابط و قواعد اجتماعی احتمالاً به شما در انتخاب مقدار کمتر کمک خواهد کرد.

عوامل اجتماعی در رفتارهای ورزشی

- هنجارهای اجتماعی اشکال قدرتمند کنترل روی رفتار انسان هستند. اگر سعی می‌کنید رفتاری را که باعث سلامتی بیشتر شما می‌شود در زندگی خود بگنجانید، راه حل این است که مشخص کنید چگونه از محیط اجتماعی خود برای حمایت از این رفتارها استفاده کنید.
- به عنوان مثال، ۹۰٪ از شرکت‌کنندگان در برنامه‌های ورزشی ترجیح می‌دهند با یک شریک یا یک گروه ورزش کنند تا اینکه تنها ورزش کنند. و نظریه^۱ حق تعیین سرنوشت یا خودفرمانی معتقد است که یکی از محرک‌های اولیه برای رفتار انسان ارتباط با دیگران است. اگر شما یک برنامه ورزشی تهیه کنید که در برقراری ارتباط با دیگران به شما کمک کند، احتمال بیشتری دارد که این برنامه را دنبال کنید.
- اگر برنامه ورزشی شما به تقویت حس ارتباط شما کمک کند، در این صورت فواید زیادی عاید شما خواهد شد: احساس بهتری پیدا می‌کنید، از مزایای سلامتی جسمی برخوردار می‌شوید، و این برنامه به روابط شما با دیگران کمک خواهد کرد. به علاوه احساس تعهدی که به شخص دیگری پیدا می‌کنید ممکن است موجب ادامه فعالیت شما شود حتی زمانی

۱. Self-determination theory.

که انگیزه زیادی برای ورزش ندارید. این حالت در مورد خانواده‌ها نیز صادق است. بررسی‌های تحقیقی همچنین نشان داده‌اند که میزان علاقمندی مادر و پدر به ورزش می‌تواند شاخصی برای پیش بینی سطح فعالیت ورزشی فرزندان آنها باشد.

- اگرچه ازدواج اغلب باعث بهبود سلامتی و طول عمر می‌شود، اما اثر ازدواج ممکن است به سلامتی همسر شما بستگی داشته باشد. اگر همسرتان ضعیف و کم بنیه باشد، احتمال بیشتری دارد که شما سیگار بکشید و کمتر ورزش کنید. برعکس اگر متاهل باشید و به یک برنامه ورزشی بپیوندید، احتمال اینکه آن را ترک کنید ۴۳٪ است. اما اگر با همسرتان به این برنامه بپیوندید، احتمال ترک آن فقط ۶۳٪ است!

تقویت روابط اجتماعی

- جالب اینکه درست در همین زمانی که می‌آموزیم چقدر شبکه‌های اجتماعی ما برای سلامتی اهمیت دارند، به طور روز افزونی خود را تنها و منزوی می‌بینیم. از سال ۱۹۸۵ تا سال ۲۰۰۴، میانگین تعداد افرادی که آمریکایی‌ها می‌گویند می‌توانند با آنها در مورد موضوعات مهم صحبت کنند از ۲/۹۴ به ۲/۰۸٪ کاهش یافته است. در طی همین دو دهه تعداد افرادی که می‌گویند اصلاً کسی را ندارند که در مورد مسائل مهم با آنها صحبت کنند به بیش از دو برابر یعنی تا ۲۵٪ افزایش یافته است.

- پژوهشگران نظریه‌های مختلفی دارند در مورد اینکه چرا شبکه‌های اجتماعی ما در حال کوچک‌تر و شکننده‌تر شدن هستند. در دنیای مدرن، مردم بیشتر جابه‌جا می‌شوند، و این موجب بهم خوردن شبکه‌های اجتماعی می‌شود که ما در آنها به دنیا آمدم. به علاوه بسیاری از ما بیشتر کار می‌کنیم، به این معنی که بیشتر ساعات بیداری ما در محل کار یا در منزل می‌گذرد. حتی زمانی که رسماً کار نمی‌کنیم، اغلب هنوز کار خود را از طریق تلفن‌های همراه از راه دور کنترل و نظارت می‌کنیم.

- مهم است به فرصت‌هایی که در زندگی خودتان برای تعامل با دیگران دارید به دقت توجه کنید. آیا تمام وقت شما واقعاً با شغلی که بابت آن حقوق می‌گیرید، یا مراقبت از فرزندان و مادر و پدر، و یا کارهای روزمره منزل گرفته می‌شود؟ آیا حتی زمانی که سر کار نیستید، هنوز یک قلاده الکترونیک به گردن شما آویزان است؟ اگر زمان لازم برای کارهای روزمره مانند خوابیدن، دوش گرفتن، و خوردن را هم جمع کنید، خواهید دید که وقت زیادی برای تعاملات اجتماعی برایتان باقی نمی‌ماند.

مادران و پدران ممکن است توجه کرده باشند که وقتی نوجوانان آنها درگیر یک فعالیت ورزشی هستند تمایل بیشتری به گفت و شنود دارند تا اینکه سر میز شام مجبور به صحبت کردن شوند.

- به علاوه ممکن است زمان فراغت کمی را که دارید به صورت آنلاین بگذرانید. نتایج یک نظرسنجی نشان می‌دهد که آمریکایی‌ها به

طور متوسط روزانه ۲ ساعت از وقت خود را صرف شبکه‌های اجتماعی می‌کنند، و کسانی که به طور منظم از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند ۳/۸ ساعت در روز را صرف ایجاد ارتباطات مجازی می‌کنند.

- هر چند این ارتباطات مجازی می‌توانند منجر به شبکه‌های اجتماعی گسترده‌تر شوند، اما روابط عمیق‌تر هنوز نیاز به حضور رو در رو دارند.

- بسیاری از ما برای سال‌های بازنشستگی خود در حال پس اندازیم، اما آیا وقتی را نیز صرف می‌کنیم تا روابطی را که برای یک بازنشستگی خوش به آن نیاز داریم ایجاد و تقویت کنیم؟ اگر همه دوستان شما به کار مشغول باشند، چه خواهد شد اگر شما کار خود را از دست بدهید، بیمار و مجبور به گرفتن مرخصی، یا بازنشسته شوید؟ طبیعتاً روابط مثبت در محل کار یا آنلاین (روی خط) اهمیت دارند، اما ایجاد یک شبکه اجتماعی در دنیای واقعی و خارج از محیط کار نیز برای سلامتی و تندرستی مهم است.

- دوست یابی با افزایش سن دشوارتر می شود؛ مردم تعهدات بیشتری پیدا می کنند و این وضع برقرار کردن روابط را چالش برانگیز می کند. شما باید در مورد توسعه و تقویت روابط به همان اندازه آگاه باشید که نسبت به رعایت سایر جنبه های سلامتی و تندرستی خود هستید. سعی کنید فرصت هایی را پیدا کنید تا بتوانید با افراد دیگر ارتباط برقرار کنید. زندگی خود را پر کنید با فعالیت هایی که از آنها لذت می برید، انگیزه ها و اهدافی که به آنها اعتقاد دارید، و جاهایی دوست دارید در آنها باشید تا شانس برخورد با افرادی را پیدا کنید که علاقه های مشابه شما دارند.

- روابط و هنجارهای اجتماعی اثری نیرومند بر سلامت و تندرستی دارند، و راه های زیادی برای استفاده مناسب از این اثر نیرو وجود دارد. وقتی به دیدن مادر و پدر خود می روید، آنها را برای پیاده روی بیرون ببرید؛ بجای شام خوردن و دیدن یک فیلم با همسرتان، به یک کلاس رقص بروید؛ با بچه های خود از منزل بیرون بروید یا با آنها سرگرم یک بازی پر جنب و جوش بشوید؛ با دوستان قرار یک بازی یا فعالیت ورزشی بگذارید؛ یا با اعضای خانواده در تعطیلات به یک پارک ملی بروید. در این فکر باشید که چگونه می توانید از طریق ورزش ارتباط برقرار کنید، و چطور می توانید از طریق روابط به سلامتی دست یابید.

پذیرفتن واقعیتی جدید

برای داشتن برنامه‌ای درست برای سلامتی در سنین پیری لازم است که در مورد ورزش و تغذیه سالم آگاهانه عمل کنید. منظور این است ورزش کنید و سالم غذا بخورید تا به اندازه کافی سالم باشید و زندگی کامل و خوشی داشته باشید. اما وقتی ورزش و تناسب اندام به صورت کانون اصلی توجه شما درآید، وقتی زندگی می‌کنید برای ورزش کردن و خوب غذا خوردن، در این صورت دیگر سالم پیر نخواهید شد. اگر متوجه شدید که فعالیت‌هایی که باید به سلامتی شما کمک کنند، شروع به از بین بردن زندگی شما کردند، ممکن است مشکلی داشته باشید. در این فصل ما به بی‌نظمی در تغذیه، اعتیاد به ورزش، و تمرینات بیش از حد می‌پردازیم. هدف ما آگاه شدن از مشکلات و خطرات احتمالی است تا بتوانیم تعادل و توازن را در زندگی خود حفظ کنیم.

انواع بی‌نظمی در تغذیه

- وقتی به بی‌اشتهایی یا آنورکسی^۱ فکر می‌کنیم، معمولاً دختر نوجوان و لاغری را در نظر می‌آوریم که از گرسنگی رنج می‌برد، و البته این مطلب درست است که کم‌اشتهایی یا بی‌اشتهایی عمدتاً بین دختران نوجوان رایج است. اما از سال ۲۰۰۱ تا سال ۲۰۱۰ میزان بی‌نظمی و اختلال در خوردن در بین میانسالان ۴۲٪ افزایش یافته است. یک بررسی دیگر روی بزرگسالان بین ۵۵ تا ۶۴ سال هم افزایش مشابهی را نشان می‌دهد.

○ بر اساس آمار رسمی، حداقل ۱۱٪ از زنان مسن، یا بیش از ۱ نفر در هر ۱۰ زن مسن، از اختلال در خوردن رنج می‌برند.

۱. Anorexia.

○ تعداد به مراتب بیشتری از این گروه مشکلات بالینی و نارضایی از وضع بدن خود دارند و زندگی خود را بر اساس رژیم غذایی و ورزش می‌گذارند. در یک مطالعه در سال ۲۰۱۰ توسط دانشگاه علوم و بهداشت اورگان^۱، زنان بین ۶۵ تا ۸۰ سال نیز به همان اندازه زنان جوان نسبت به شکل بدن خود ابراز نگرانی کردند یا خاطر نشان کردند که احساس می‌کنند اضافه وزن دارند.

● اختلال در اشتها یا بولیمیا^۲ ترکیبی از پرخوری و پاکسازی مزاج است. فردی با پرخوری عصبی ممکن است مقدار زیادی غذا را در مدت زمان کوتاهی مصرف کند و سپس با پاکسازی آن را جبران نماید. پاکسازی می‌تواند اشکال مختلفی به خود بگیرد، از جمله استفراغ اجباری، استفاده از ملین‌ها و یا داروهای ادرارآور (دیورتیک‌ها)، ورزش بیش از حد، و روزه گرفتن. افراد مبتلا به پرخوری عصبی می‌توانند کم وزن هم باشند.

○ پاکسازی از طریق ورزش می‌تواند به ویژه مخفیانه صورت گیرد، چون می‌تواند به عنوان یک کار درست شروع شود. مردان مسن به خصوص ممکن است مستعد ورزش اجباری باشند.

○ اختلال در خوردن ممکن است برای دیگران به سختی قابل مشاهده باشد، زیرا افراد مبتلا به پرخوری عصبی اغلب نه بیش از حد لاغر، بلکه وزنی طبیعی یا مقدار اندکی اضافه وزن دارند. در نتیجه کسی متوجه بی‌نظمی در تغذیه آنها نمی‌شود.

● افرادی که بی‌اشتهایی یا آنورکسی دارند به شدت مقدار و اغلب نوع غذایی را که می‌خورند، محدود می‌کنند. این افراد ممکن است فوق‌العاده لاغر و در فکر وزن خود باشند، و اغلب خود را سنگین‌تر از آنچه هستند، می‌بینند. زنان مسن و دچار بی‌اشتهایی معمولاً لاغر نیستند، و در واقع ممکن است توسط پزشکان خود به خاطر پایین نگهداشتن وزن مورد تحسین قرار گیرند.

۱. Oregon Health and Science University.

۲. Bulimia.

○ بی‌اشتهایی می‌تواند به ویژه در افراد مسن چالش برانگیز باشد، زیرا وضعیت سلامتی ممکن است فرد را مجبور به کم خوردن کند. به عنوان مثال، کسی که کلسترول بالا یا دیابت نوع دوم دارد باید مصرف قند، آردهای تصفیه شده، یا چربی اشباع شده را محدود کند.

○ چنین محدودیت‌های غذایی می‌توانند در ابتدا برای بهبود وضع سلامتی آغاز شوند، اما نهایتاً به قدری شدید شوند که بر کیفیت زندگی فرد تأثیر بگذارند. موضوع مهم این است که آیا این فرد وزن سالم خود را حفظ می‌کند و کلاً سلامتی خوبی دارد یا خیر.

● کسی که از اختلال پرخوری رنج می‌برد به طور معمول مقدار زیادی غذا را در مدت زمان کوتاهی می‌خورد، و معمولاً این کار را در خفا و اغلب با احساس شرم یا گناه انجام می‌دهد. برخلاف افراد دچار بی‌نظمی اشتها (بولیمیا)، افرادی که اختلال پرخوری دارند، پرخوری را با پاکسازی دنبال نمی‌کنند. این افراد اغلب اضافه وزن دارند یا بسیار چاق هستند، حتی ممکن است مقدار کالری مصرفی و علت اضافه وزن خود را انکار کنند.

● اختلالات در امر تغذیه و شکل اندام بدن همچنین می‌تواند خود را به اشکال دیگری، مانند دست زدن به جراحی پلاستیک نشان دهد. مردانی که دچار اختلال زشت‌انگاری^۱ عضلانی هستند ممکن است صرف نظر از اینکه واقعاً چقدر توده عضلانی دارند، به این ایده وسواس‌گونه فکر کنند که بدن آنها بیش از حد کوچک یا لاغر است. این قبیل مردان ممکن است به اندازه زنان مبتلا به بی‌اشتهایی که روی کوچک‌تر شدن تمرکز دارند، روی بزرگ‌تر شدن تمرکز کنند.

علل بی‌نظمی تغذیه

● بی‌نظمی تغذیه در تعداد کمی از موارد در اواخر زندگی در نتیجه یک عامل تنش‌زا یا یک

۱. Dysmorphia.

وضعیت پزشکی روی می‌دهد. به عنوان مثال، اگر زنی به علت یک بیماری وزن کم کند، به خصوص اگر قبلاً هم دچار مشکل اضافه وزن بوده، در مورد ظاهر جدید و اندام باریک خود ممکن است تعریف و تمجیدهایی را هم از اطرافیان بشنود. این وضع پس از بهبودی از بیماری می‌تواند باعث نوعی تمرکز روی محدودیت غذایی او شود. شرایط پزشکی نیز ممکن است افراد را وادار به رفتن به دنبال رژیم‌های غذایی محدودتری کند، و بعد این افراد ممکن است به عنوان راهی برای حفظ سلامتی خود به فکر کنترل رژیم غذایی خود بیفتند.

- در بیشتر موارد، کسانی که در مراحل بعدی زندگی از بی‌نظمی خوردن رنج می‌برند در نوجوانی نیز دچار این مشکلات بوده‌اند. گاهی اوقات شدت این مشکل در افراد مسن افزایش می‌یابد، و علائم جدید و دشوارتری را به همراه می‌آورد. ۹۴٪ از زنان میانسال و بی‌اشتها در جوانی هم دچار بی‌نظمی خوردن بوده‌اند.

یک بررسی نشان داده که وزن اکثر مانکن‌ها و هنرپیشه‌ها ۲۰٪ کمتر از وزن بدن ایده‌آل است. با این حال این افراد به شدت روی برداشت یا تصور ما نسبت به زیبایی تأثیر می‌گذارند.

- عوامل استرس‌زای معمولی که ممکن است منجر به ایجاد یا عود کردن بی‌نظمی خوردن شوند عبارتند از: مشکل سازگاری با تغییرات فیزیکی بدن و تصویری که فرد از جذابیت خود دارد، مرگ یکی از عزیزان که می‌تواند

منجر به احساس عدم کنترل شود، و طلاق. البته فشار اجتماع برای لاغر شدن نیز همه ما از جمله افراد بزرگسال را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

○ مقاله‌ای در مجله تغذیه برای سالمندان^۱ گزارش داده است تبلیغاتی که افراد بزرگسال را هدف قرار می‌دهند، بر ضد پیری و روی محصولات بهداشتی تمرکز دارند، و این تبلیغات می‌توانند اثر منفی روی تصور ما از شکل بدن داشته باشند.

۱. *Journal of Nutrition for the Elderly.*

○ در یک مطالعه دیگر که روی زنان ۶۰ تا ۷۰ ساله انجام شده، ۴۵٪ از این زنان گزارش دادند که ارزش و احترام آنها به وزن و شکل آنها بستگی دارد، و بیش از ۶۰٪ گفتند که از وزن و هیكل خود فقط رضایتی در حد متوسط یا کمتر دارند.

○ اگر انتظاراتی غیر واقع بینانه داشته باشیم که قیافه و ظاهر ما با بالا رفتن سن چگونه باید باشد، ممکن است خود را در معرض آسیب‌های ناسالم تغذیه و ورزش قرار دهیم.

● گاهی اوقات قطع ارتباط بین احساس ما و شکل و قیافه ظاهری ما می‌تواند باعث مشکل شود. یک بررسی در مرکز تحقیقاتی پیوا^۱ در سال ۲۰۰۹ نشان داد که ۶۰٪ از افراد بالای ۶۵ سال احساس می‌کنند جوان‌تر از سن واقعی خود هستند، اما آینه ممکن است آن جوانی را که این افراد هنوز احساس می‌کنند، منعکس نسازد. اگر شما همیشه اندام متناسب داشته و سالم بوده‌اید، ممکن است پذیرفتن این تغییرات در آینه به خصوص کار دشواری باشد.

● هم در مورد بی‌نظمی‌های جدید در خوردن و هم بی‌نظمی‌هایی که دو باره روی می‌دهند، فشارهای عصبی مربوط به مراقبت کردن می‌توانند به طور اتفاقی باعث اختلال در خوردن شوند. کسانی که به عنوان مراقب اصلی برای یکی از عزیزانشان خدمت می‌کنند ممکن است وقت کافی برای غذا خوردن یا مراقبت صحیح از خود نداشته باشند. این وضعیت می‌تواند در نهایت منجر به یک بی‌نظمی جدی در خوردن شود.

درخواست کمک

● افراد بزرگسال وقتی اختلال یا بی‌نظمی در خوردن دارند اغلب دچار شرمندگی می‌شوند. این افراد معتقدند که باید بهتر بدانند یا بتوانند به تنهایی بر این مشکل غلبه کنند. این شرمندگی می‌تواند درمان مشکل را دشوار کند. امروزه بسیاری از مراکز درمانی، بیماران

۱. Pew Research Center.

بالای ۳۰ سال و کمتر از ۳۰ سال را از هم جدا می‌کنند تا بزرگسالان احساس راحتی بیشتری داشته باشند و بتوانند در مورد مسائل خاص خود در مورد بی‌نظمی خوردن در بزرگسالی صحبت کنند.

- اگر در مورد رفتار غذایی خودتان یا یکی از نزدیکان نگرانی دارید، مهم است که یک درمانگر یا مرکزی را پیدا کنید که تجربه کار کردن با افراد بزرگسال را در محیطی درخور تجربه زندگی و سن آنها داشته باشد.
- معالجه اغلب شامل درمان شناسی رفتاری^۱ است که به رفع افکار غیر واقعی در مورد غذا و ظاهر کمک می‌کند. درمان همچنین ممکن است شامل کار با یک متخصص تغذیه یا مشاور تغذیه باشد تا به افراد در یادگیری یا دوباره یادگیری مواد یک رژیم غذایی سالم کمک کند، و به رفع عدم تعادل غذایی ناشی از بی‌نظمی در خوردن بپردازد.

اعتیاد به ورزش

- اعتیاد به ورزش یک وابستگی روانی یا جسمانی به یک رژیم منظم ورزشی است که با علائم ترک ورزش بعد از ۲۴ تا ۳۶ ساعت بدون ورزش کردن مشخص می‌شود. این اعتیاد معمولاً هم شامل عوامل روانی و هم جسمانی است.
- برخلاف یک وابستگی سالم به ورزش، اعتیاد به ورزش باعث می‌شود افراد زندگی خود را بر اساس ورزش و تناسب اندام بنا کنند. این گونه افراد ممکن است حتی در صورت آسیب دیدن یا به قیمت تعهدات دیگر به ورزش کردن ادامه دهند. هنگامی که یک فرد معتاد به ورزش نتواند ورزش کند، ممکن است علائم ترک اعتیاد، مانند اضطراب، تشنج عضلانی، و تندخویی را احساس کند.

۱. Cognitive behavioral therapy.

- اعتیاد به ورزش ممکن است به شکل خاصی از ورزش مرتبط باشد که فرد آن را بهترین راه بر خورداری از سلامتی و تناسب اندام می‌داند. احتمال این اعتیاد در فعالیت‌های ورزشی انفرادی، مانند دویدن، دوچرخه سواری، و شنا بیشتر است. دنبال کردن اشکال اجتماعی تر ورزش می‌تواند به رفع اثرات تک و تنهایی در اعتیاد به ورزش کمک کند.
- برخی از پژوهشگران بر این باورند که اعتیاد به ورزش با ترکیبات شیمیایی مغز در ارتباط است. به عنوان مثال، بررسی‌ها نشان داده‌اند که ورزش شدید در موش‌ها باعث تغییر میزان دوپامین^۱ در آنها می‌شود. این ماده یک انتقال دهندهٔ عصبی^۲ است که با حالت موش‌ها و وضع فکری و احساسی انسان‌ها مرتبط است.
- پژوهشگران تخمین می‌زنند که اعتیاد به ورزش تقریباً در ۳٪ از کل جمعیت روی می‌دهد، اما یک مطالعه در مورد اعضای دائمی یک باشگاه ورزشی نشان داد که ۴۲٪ افراد باشگاه دارای ویژگی‌های اعتیاد به ورزش بودند. همچنین احتمال دارد که اعتیاد به ورزش همزمان با بی‌نظمی در خورد و خوراک روی دهد، زیرا تا ۴۸٪ از افرادی که بی‌نظمی خوردن دارند ویژگی‌های اعتیاد به ورزش را نیز دارا هستند.

تمرین بیش از حد

- تمرین بیش از حد زمانی روی می‌دهد که فردی بیشتر از ظرفیت بدن خود برای استراحت و تجدید قوا به تمرین پردازد. این وضع ممکن است به علائمی مانند خستگی، درد عضلات، درد مفاصل، بی‌خوابی، سردرد، و مشکلات دیگر منجر شود.
- تحقیقات نشان می‌دهند که ورزش منظم سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند، اما ورزش با شدت زیاد یا ورزش بیش از حد ممکن است در واقع ایمنی را کاهش یابد. یک مطالعه نشان داده است که ۹۰ دقیقه ورزش با شدت زیاد می‌تواند شما را به مدت ۷۲ ساعت بعد

۱. Dopamine.

۲. Neurotransmitter.

از ورزش بیشتر مستعد بیماری سازد. بررسی دیگری به این نتیجه رسیده است که ورزشکاران پر استقامت، هم در طول تمرینات سنگین و هم در طی ۱ تا ۲ هفته بعد از انجام مسابقات، در معرض خطر بیشتر عفونت دستگاه تنفسی هستند.

- برای پرهیز از تمرین بیش از حد، باید در تعیین اهداف خود برای جلوگیری از آسیب واقع بین باشید، و زمان کافی برای استراحت و بهبودی اختصاص دهید. علاوه بر این، اهدافی را که امروز تعیین می کنید ممکن است با افزایش سن یا در صورت بیماری یا صدمه بدنی و روحی نیاز به تجدید نظر داشته باشند.

انتظارات واقع بینانه

- حتی اگر شما دچار بی نظمی خوردن نباشید، تغییرات فیزیکی ناشی از افزایش سن می توانند اعتماد به نفس و حرمت نفس شما را کاهش دهند. اگر ویژگی هایی در قیافه یا ظاهر شما باشد که همیشه آنها را به عنوان بخش مهمی از خود قلمداد کرده اید، با تغییر قیافه و ظاهر شما، فهمیدن اینکه شما چه کسی هستید می تواند دشوار باشد. اگر سخت کوشیده اید تا بدن خود را موزون و خوش فرم نگهدارید، ممکن است با ناامیدی ببینید که صورت شما سن بیشتری را نسبت به صورت همسالان چاق تر شما نشان می دهد.
- برای مبارزه با احساسات منفی، به آنچه واقعاً برایتان اهمیت دارد فکر کنید. خوب است که اهدافی در ارتباط با قیافه و ظاهر خود داشته باشید، اما مطمئن باشید که این اهداف واقع بینانه و قابل دستیابی باشند. بنابراین توجه خود را به بهترین ظاهر و سر و وضع خود معطوف کنید تا بتوانید از وجود و ظاهر خود لذت ببرید.
- به یاد داشته باشید که فعالیت های ورزشی باید به زندگی شما کمک کنند و آن را بهبود بخشد. زندگی شما نباید منحصر به کمک و بهبود کارهای ورزشی شما باشد. هدف، ورزش به خاطر ورزش نیست، بلکه ورزشی است که به سلامتی کلی کمک می کند.

چالش‌ها

بیماری و درد مزمن

چگونگی واکنش شما به یک بیماری، ناتوانی، یا یک وضعیت مزمن نقش مهمی در تعیین کیفیت زندگی شما تا آخر عمر خواهد داشت. توانایی شما برای حفظ و بازسازی استقلال و آزادی فیزیکی خود مستلزم این است که انگیزه داشته باشید تا به فعالیت‌های بدنی حتی در زمانی که انجام آنها کار دشواری است ادامه دهید. برای بهبودی یافتن از بیماری یا ادامه دادن به زندگی با داشتن درد مزمن، نیاز به اتخاذ یک روش چند جانبه برای مراقبت از خود، کمک‌های پزشکی صحیح، و کمک گرفتن از محیط اطراف خود و از سوی دوستان و خانواده است. اما علاوه بر اینکه شما نیاز به دریافت کمک از اطرافیان خود دارید، در نهایت خود شما باید مسئول رفع مشکلات باشید تا بتوانید سلامتی و توان خود را بازسازی کنید.

درد مزمن

- درد حاد به طور ناگهانی بروز می‌کند، شدید است و معمولاً نشان دهنده یک آسیب دیدگی است. این نوع درد زمانی روی می‌دهد که استخوانی می‌شکند، ماهیچه‌ای تحت فشار قرار می‌گیرد، کار دندانپزشکی یا جراحی انجام می‌شود، یا علت داشتن یک بیماری است. درد حاد زمانی کاهش می‌یابد که بیماری اصلی برطرف شود.
- درد مزمن از طریق بیماری‌های مختلفی مانند آرتروز^۱ یا ورم مفاصل، فیبرومیالژیا^۲ (یک

۱. Arthritis.

۲. Fibromyalgia.

سندرم درد اسکلتی-عضلانی)، یا بیماری پارکینسون^۱ پیش می‌آید. این دردها ممکن است نتیجه عوارض دیابت پیشرفته یا بیماری‌هایی مانند زونا^۲ باشند. با بالا رفتن سن، بدن گاهی کندتر بهبودی می‌یابد، و درد حاد ناشی از یک جراحی می‌تواند به درد مزمن در ناحیه جراحی منجر شود، مانند شانه یا مفصل ران (هیپ) یا زانوئی که دیگر هرگز احساس کاملاً درستی ندارند.

- دردهای مزمن آمریکایی‌ها را بیشتر از مجموع بیماری‌های قلبی، دیابت، و سرطان تحت تأثیر قرار می‌دهند. تقریباً از هر ۴ بزرگسال، ۱ نفر دچار درد مزمن است، و شایع‌ترین نوع دردهای مزمن عبارتند از: کمردرد (۲۷٪)، سردرد شدید یا میگرن (۱۵٪)، گردن درد (۱۵٪)، و درد صورت (۴٪).

- درد مزمن می‌تواند بیش از هر عامل دیگری بر کیفیت زندگی و رضایت از زندگی تأثیر بگذارد. ۶۰٪ از مبتلایان به درد مزمن می‌گویند که درد مزمن از لذت زندگی آنها می‌کاهد، ۷۷٪ از همین مبتلایان دچار افسردگی هستند، و درد مزمن روی خواب ۸۶٪ تأثیر می‌گذارد. اثرات دردهای مزمن می‌توانند طولانی مدت باشند. برخی از مطالعات نشان می‌دهند که افراد مبتلا به درد مزمن به طور متوسط نزدیک به ۷ سال و گاهی بیش از ۲۰ سال رنج می‌برند.

- در آمریکا سالانه بیش از ۶۳۵ میلیارد دلار برای درمان دردهای مزمن هزینه می‌شود. مقداری از این پول صرف داروهای مسکن، از جمله مواد مخدر می‌شود که می‌تواند اعتیادآور باشند و منجر به افزایش حساسیت نسبت به درد شوند.

کنترل درد

- پزشکان متخصص دردهای مزمن یک روش همه جانبه برای کنترل درد توصیه می‌کنند.

۱. Parkinson's.

۲. Shingles.

برای درمان دردهای مزمن، تمرکز روی آموزش، کمک‌های اجتماعی، و راهنمایی در زمینه تهیه یک برنامه مناسب برای فعالیت بدنی و ورزش است. هدف کمک به بیمار است تا علیرغم درد و رنجی که متحمل می‌شود، زندگی فعالی داشته باشد.

- درد یک تجربه چند بُعدی با چهار بعد کلیدی است: (۱) بعد فیزیولوژیکی - حسی یا پاسخ درونی بدن به درد، (۲) بعد هیجانی یا پاسخ عاطفی به درد، (۳) بعد ادراکی یا شناختی به معنی طرز برخورد و باورهای انسان در مورد درد، و (۴) بعد رفتاری یا کارهایی که شما هنگام بروز درد انجام می‌دهید.

- تحقیقات نشان می‌دهند که یک روش چند جانبه برای کنترل درد موثرترین استراتژی برای کمک به کاهش درد و بهبود عملکرد است. به عنوان مثال، هنگامی که افراد مبتلا به دردهای مزمن آموزش‌هایی در باره درد می‌بینند، از جمله جزئیات و راهکارهای روان‌شناسی برای مقابله با درد، حالت و نگرش این افراد بهتر می‌شود و حتی درد کمتری احساس می‌کنند.

○ تحقیقات همچنین نشان داده‌اند که برنامه‌های آموزشی متمرکز روی شناخت و روش‌های کنار آمدن با درد ممکن است در عمل به اندازه داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی^۱ مانند آسپرین و ایبوپروفن در کاهش درد مؤثر باشند، بدون اینکه عوارض جانبی و بالقوه داروهای شیمیایی را داشته باشند.

○ کمک‌های اجتماعی و همچنین آموزش اعضای خانواده یا مراقبان بیمار نیز می‌توانند بخش مهمی از کنترل درد را تشکیل دهد.

- فعالیت بدنی ممکن است یکی از موثرترین راه‌های درمان و کنترل درد مزمن باشد. ورزش می‌تواند احساس درد مزمن را کاهش دهد و استقلال بیمار را در عمل بهبود بخشد. به

۱. Nonsteroidal anti-inflammatory.

منظور پیشرفت در پیامدهای بالقوه کنترل درد از طریق ورزش، داشتن اهداف انعطاف پذیر بسیار مهم است، اهدافی که بتوانند بر اساس میزان دردی که بیمار احساس می کند و تغییرات حاصله در شرایط او تنظیم شوند. همچنین لازم است که بیمار آهنگ پیشرفت خود را کنترل کند، و در فرایند تصمیم گیری برای برنامه ورزشی خود مشارکت داشته باشد، و با یک متخصص آموزش دیده در رشته دردهای مزمن و آشنا با شرایط خاص او در ارتباط باشد.

- درد مزمن اغلب با خستگی مزمن همراه است، و کسانی که درد مزمن دارند ممکن است بیش از حد برای ورزش کردن احساس خستگی کنند. با این حال، تحقیقات نشان می دهند که ورزش های ملایم، مانند یوگا یا ایروبیک در آب، می توانند انرژی و نشاط را بهبود بخشند و درد و خستگی را کاهش دهند. در حقیقت عدم تحرک ممکن است عملاً علائم درد مزمن و خستگی را تشدید کند.

- فعالیت های ذهن آگاهی یا حواس جمعی ذهن می توانند به ویژه برای کنترل درد مزمن مفید واقع شوند. تمرینات ورزشی مانند یوگا و تای چی معمولاً بسیار ملایم هستند. بنابراین می توانید در این گونه تمرینات که احتمال خطر کمی دارند، شرکت کنید. این تمرینات همچنین به شما کمک می کنند تا با داشتن هشیاری بتوانید با لحظه حال ارتباط برقرار کنید، و نحوه کنترل ترس یا اضطراب مرتبط با درد را بهتر بیاموزید. ماساژ و طب سوزنی درمان های مکملی هستند که ممکن است برای مقابله با درد مزمن نیز مفید باشند.

گزینه های ورزشی

اگر در بیمارستان یا بستری هستید، هنوز می توانید برای حفظ نیرو و فعال نگهداشتن خود حرکت کنید. اینکه چه موقع و چگونه می توانید حرکت کنید، باید از فشار بیش از حد به یک نقطه از بدن، و زخم های پوستی و زخم هایی که در اثر خوابیدن زیاد پیدا می شوند، جلوگیری کنید. به هنگام استراحت در رختخواب با فیزیوتراپیست هایی که می خواهند به شما کمک کنند همکاری کنید تا در اسرع وقت روی پای خود باستید.

○ توپ‌های گیره‌دار پلاستیکی را فشار دهید تا توانایی دست خود را حفظ کنید و کارهایی را که می‌توانید، مثل مسواک زدن، غذا خوردن، و غیره را خودتان انجام دهید.

○ سعی کنید دست‌های خود را باز و بسته کنید و گردن و شانه‌ها را به طور آهسته حرکت دهید، و اگر اشکالی ندارد پاهایتان را تکان داده و هر ساعت چند دقیقه به انگشتان پا فشار آورده و آنها را حرکت دهید. به طور متناوب پاهای خود را از روی تخت بلند کنید.

○ از طریق تنفس‌هایی که روی عضلات شکم متمرکز می‌شوند سعی کنید تا ریه‌های خود را پاک و قوی نگهدارید.

● اگر توانایی نشستن روی یک صندلی یا ویلچر را دارید، می‌توانید همین تمرینات و بعضی دیگر را نشسته انجام دهید. سعی کنید از ورزش‌های تقویت کننده بالاتنه استفاده کنید، مثلاً از وزنه‌های دستی، نوارهای کشی، یا حتی از بطری‌های آب یا قوطی‌های سوپ برای این کار استفاده کنید. اگر می‌توانید از پاهای خود کمی استفاده کنید، پاها را حرکت داده بالا و پایین ببرید و با کش‌های مقاوم‌تری آنها را کشیده و کاملاً دراز کنید. در طول ورزش‌های درمانی یا فیزیوتراپی، ممکن است بتوانید از ابزاری مانند دوچرخه یا ماشین‌های پازنی برای حفظ یا بهبود استقامت خود استفاده کنید.

● اگر می‌توانید با واکر یا عصا راه بروید، مهم است تا آنجا که می‌توانید فعال باشید تا قابلیت راه رفتن خود را حفظ کنید، یا در صورت امکان، توانایی خود را برای راه رفتن بدون وسایل کمکی بازسازی کنید. برای افزایش قدرت و نرمش می‌توانید هم حرکات روی تخت‌خواب و هم از برنامه‌های ورزشی روی صندلی استفاده کنید. در صورت امکان، برنامه‌ای تهیه کنید که امکان راه رفتن با خیال راحت در فضای آزاد را به شما بدهد.

● فیزیوتراپی می‌تواند به بسیاری از شرایط، از جمله دردهای مزمن، آرتрит، شکستگی یا

آسیب دیدگی استخوان‌ها، مشکلات تعادل، بهبودی پس از عمل جراحی، بازیابی توانایی پس از سکته مغزی یا حمله قلبی، مراقبت از زخم، و صدمات یا درد مفاصل کمک کند. فیزیوتراپی را باید به عنوان یک بخش مهم از برنامه ورزشی خود در نظر بگیرید. اگر به یک بیماری مزمن یا ناتوانی دچار هستید، حتماً از پزشک خود بخواهید شما را نزد یک متخصص فیزیوتراپی بفرستد.

شرایط ویژه بهداشتی

- بررسی‌ها نشان می‌دهند که ورزش اثرات مفیدی به عنوان یک روش پیشگیری و هم به عنوان یک روش درمانی برای چندین بیماری دارد، از جمله می‌توان از آرتрит، سرطان، بیماری مزمن انسداد ریه، فشار خون بالا، پوکی استخوان، سکته مغزی و حمله قلبی، دیابت نوع دوم، و غیره نام برد. به طور خلاصه ورزش در کل می‌تواند هم سلامتی و هم کیفیت زندگی شما را زمانی که گرفتار یک وضعیت مزمن هستید، بهبود بخشد.

برای کسانی که با یک بیماری مزمن یا حاد مواجه هستند، یک گروه پشتیبانی فرصت صحبت کردن با افرادی در وضعیت مشابه را فراهم می‌آورد.

- تحقیقات مداوم نشان داده است افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند، در معرض خطر کمتری از بسیاری سرطان‌ها، از جمله سرطان روده بزرگ و سینه هستند. علاوه بر این، به نظر می‌رسد ورزش کیفیت

زندگی افرادی که را تحت درمان سرطان قرار دارند، بهبودی می‌بخشد، و به رضایت از زندگی و وضع سلامتی بهتری در افرادی که از سرطان نجات یافتند، کمک می‌کند.

○ سرطان می‌تواند به ویژه چالش برانگیز باشد، زیرا بیماران باید هم با درد این ناخوشی و هم با مشکل درمان آن دست و پنجه نرم کنند. اما ورزش می‌تواند به هر دو مورد کمک کند. به عنوان مثال، بسیاری از درمان‌های سرطان باعث خستگی می‌شوند، اما تحقیقات نشان می‌دهند که آن گروه از بیماران سرطانی که به طور منظم و در حد

اعتدال ورزش می‌کنند، ۴۰٪ تا ۵۰٪ کمتر احساس خستگی می‌کنند. ورزش همچنین به حال و هوا و خلق و خوی بیمار و به درمان اضطراب و افسردگی که اغلب با تشخیص سرطان همراه است، کمک می‌نماید.

○ ورزش برای کسانی که با سرطان مبارزه می‌کنند باید در حد اعتدال باشد، زیرا تمرکز بدن باید روی بهبودی باشد و نه اینکه خود را بعد از یک ورزش خسته کننده ترمیم کند. ورزش متعادل می‌تواند تاثیر زیادی بر کیفیت زندگی در طول درمان سرطان داشته باشد، و بعد از انجام درمان، ورزش می‌تواند به جلوگیری از عود کردن آن کمک کند.

● پس از سکته مغزی یا حمله قلبی، بازپروری^۱ سه هدف را دنبال می‌کند: (۱) بازیابی سطح قلبی توانایی، (۲) جلوگیری از یک رویداد قلبی عروقی دیگر، و (۳) بهبودی سلامتی قلبی عروقی.

○ بررسی‌های متعدد و دقیق نشان داده‌اند که ورزش پس از سکته مغزی یا حمله قلبی می‌تواند به افراد کمک کند تا توانایی‌های فیزیکی خود را باز یابند و خطر حوادث قلبی عروقی آینده را کاهش دهند.

○ فیزیوتراپی به موازات ورزش‌های ایروبیک به ویژه پیاده‌روی برای کمک به بازسازی توانایی‌های فیزیکی برای انجام فعالیت‌های روزمره زندگی مهم است. تمرینات مقاومتی، انعطاف پذیری، و تعادل همه اجزای کلیدی یک برنامه ورزشی پس از یک سکته مغزی یا حمله قلبی هستند.

ملاحظات ایمنی

● قبل از شروع یک برنامه ورزشی، وضعیت خود را با پزشک خود در میان بگذارید تا

۱. Rehabilitation.

نگرانی‌ها، موارد مضر و منع شده و اقدامات احتیاطی را روشن کنید. توجه داشته باشید که یک پزشک عمومی ممکن است آموزش محدودی در مورد استفاده از ورزش و مدیریت علائم بیماری داشته باشد. در صورت لزوم، درخواست کنید با به یک فیزیوتراپ یا فیزیولوژیست (متخصص اندام شناسی) ورزشی ارجاع داده شوید.

- با یک متخصص آموزش دیده کار کنید که پیشینه قوی در علم ورزش و تجربه کاری با شرایط شما را دارد. این شخص حرفه‌ای به شما کمک خواهد کرد تا برنامه‌ای تهیه کنید که مطابق با وضعیت سلامتی و سطح تناسب فیزیکی فعلی شما باشد.

- مطمئن شوید که وسایل مناسبی برای کمک به نیازهای سلامتی خود دارید. برای مثال، اگر دیابتی هستید، باید به خصوص مراقب پاهای خود باشید. از کفش‌های مناسب پیاده‌روی استفاده کنید که توسط یک متخصص پا که با بیماران دیابتی کار می‌کند توصیه می‌شود. با متخصص ورزش و پزشک خود در مورد هرگونه ملاحظات تدارکی یا نیاز به وسایل ویژه صحبت کنید.

- در مورد درد مزمن و حاد با پزشک و متخصص ورزش خود صحبت کنید. اگر یک بیماری مزمن دارید، نباید به خودتان فشار بیاورید و وضع خود را بدتر کنید. با این حال اگر درد یا ناراحتی مزمن دارید، امکان دارد که در نتیجه ورزش، لااقل در ابتدا کمی ناراحتی احساس کنید. باید یاد بگیرید که بین کمی ناراحتی در یک حد مقتضی و یک درد نگران کننده فرق بگذارید.

- در نهایت، انتظارات واقع بینانه را با پزشک خود و متخصص ورزش در میان بگذارید. با توجه به شرایطی که دارید، چه انتظار منطقی از یک برنامه ورزشی می‌توانید داشته باشید؟ آیا ورزش از پس رفتن کارکرد اندام جلوگیری خواهد کرد؟ آیا ورزش می‌تواند به طور بالقوه باعث بهبودی علائم شما شود؟ ورزش ممکن است نتواند مشکلی را که از نظر سلامتی دارید برطرف کند، اما همیشه می‌تواند کیفیت زندگی شما را بهبود بخشد.

گام‌های کوچک راهی به سوی فواید سرشار

وقتی شروع به افزودن فعالیت‌های بدنی بیشتری به زندگی روزمره خود کنید، متوجه فواید آن خواهید شد. احتمالاً صبح‌ها کمتر خسته خواهید بود و راحت‌تر از رختخواب بیرون می‌آیید. همچنین ممکن است متوجه شوید که در طول روز حساسیت کمتری دارید. بند کمر شما کمی شلتر شده یا کیف دستی‌تان کمی سبکتر به نظر می‌رسد. این مزایای کوچک روی هم انباشته شده و با دیگر پیشرفت‌های نامحسوسی که ممکن است حتی از آن‌ها بی‌خبر باشید، جمع می‌شوند. در این فصل در باره فواید فعالیت‌های بدنی بحث خواهیم کرد تا انگیزه‌های بیشتری را برای تداوم بخشیدن به حرکت بیشتر در اختیار شما قرار دهیم.

عوامل عمده سلامتی برای زندگی طولانی

- همانطور که در فصل نخست توضیح دادیم، هیچ چشمه‌ای برای نوشیدن آب زندگانی و بازگرداندن جوانی یا جلوگیری از پیری وجود ندارد، اما تصمیماتی که در بهبود سلامتی شما نقش مهمی دارند، مانند گنجاندن فعالیت‌های بدنی منظم در زندگی، تأثیر اساسی روی فرایند پیر شدن و میزان سلامتی و استقلال‌لی که در طول زندگی خود دارید، خواهند داشت.
- طبق تحقیقات به عمل آمده، عوامل فیزیولوژیکی که اغلب با طول عمر و پیری موفقیت‌آمیز ارتباط دارند، عبارتند از: فشار خون پایین، شاخص توده بدنی (BMI) پایین، مقدار چربی کم در اطراف کمر، سطح مقاومت در برابر گلوکز، و مشخصات محافظت

کننده چربی های خون، یعنی تری گلیسیرید TG پایین، کلسترول LDL پایین، و کلسترول HDL بالا. ورزش تنها فعالیتی است که به طور مداوم به بهبود همه این شاخص های سلامتی کمک می کند.

- بر اساس تمام فواید بهداشتی و نتایج مثبت حاصله از فعالیت های بدنی و ورزش، کالج پزشکی ورزشی آمریکا (ACSM) خاطر نشان می کند که فعالیت بدنی عامل مهمی در سبک زندگی و "وجه تمایز بین افرادی است که پیری موفقیت آمیزی را تجربه کرده یا تجربه نکرده اند." در حقیقت میزان سلامتی قلبی عروقی شما ممکن است در عمل احتمال وابسته شدن شما را از نظر عملکردی پیش بینی کند.

فواید فیزیکی فعالیت

- اگر در گذشته فعالیت های فیزیکی زیادی در زندگی روزمره خود داشته اید، یکی از فوایدی را که احتمالاً تا به حال تجربه کرده اید انرژی و استقامت بیشتر بوده است. شاید دور از عقل به نظر برسد وقتی فکر می کنید که برای ورزش کردن خیلی خسته هستید، اما ورزش در عمل انرژی و توان را افزایش و خستگی را کاهش می دهد.
- ورزش همچنین به کنترل وزن کمک می کند و خطر چاقی زیاد را کاهش می دهد. به خصوص، ورزش هم وزن کل و هم توده چربی که خطرناک تر است را مانند توده چربی اطراف شکم کاهش می دهد. این نکته نیز درست است که یک بدن لاغرتر و خوش اندام تر حتی زمانی که در حال ورزش نیست کالری بیشتری می سوزاند. به عنوان مثال، برخی از بررسی ها نشان می دهند که تمرینات مقاومتی به مدت ۱۲ تا ۲۶ هفته می توانند میزان متابولیک یا سوخت و ساز بدن را تا ۹٪ افزایش دهند.
- ورزش مشخصات هورمونی شما را بهبود می بخشد، سطح کورتیزول^۱ در حال استراحت

۱. Cortisol.

را کاهش می‌دهد. کورتیزول به ترکیبات چربی بدن و هورمونی گفته می‌شود که می‌تواند در نتیجه استرس افزایش پیدا کند و می‌تواند با اضافه وزن مرتبط باشد.

- ورزش نه تنها می‌تواند فشار خون و سطح کلسترول را کاهش دهد، بلکه خطر کلی بیماری‌های قلبی عروقی را نیز کم می‌کند. افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند کمتر در معرض خطر سکته مغزی و حمله قلبی قرار دارند. حتی بدون تغییری در رژیم غذایی، ورزش توانایی بدن را برای پاکسازی چربی‌ها و به ویژه تری گلیسیریدها از گردش خون بعد از صرف غذا بهبود می‌بخشد، و همچنین به استفاده از چربی‌ها به عنوان سوخت به هنگام تمرین‌هایی با شدت متوسط کمک می‌کند.

- همین وضع در مورد بیماری قند نیز صادق است. ورزش منظم خطر ابتلا به دیابت نوع دوم و همچنین خطر عوارض جدی را برای افراد مبتلا به دیابت کاهش می‌دهد. فواید ورزش، مانند بهبود کنترل قند خون و عملکرد انسولین برای بیماران دیابتی، حتی بدون تغییر رژیم غذایی نیز حاصل می‌شود. البته زمانی که ورزش و تغییرات مناسب در رژیم غذایی با یکدیگر همراه شوند، نتایج حاصله به طور چشمگیری افزایش می‌یابد.

- ورزش خطر پوکی استخوان و خطر شکستگی را نیز کاهش می‌دهد. فعالیت‌های ملایم همراه با تحمل وزن بدن، مانند پیاده‌روی، می‌توانند تأثیر متوسطی بر تراکم استخوان لگن و ستون فقرات در زنان یائسه داشته باشد. به علاوه فعالیت‌هایی که با تحمل وزن بدن همراهند با پوکی استخوان مربوط به افزایش سن مقابله کرده و آن را (۵٪ تا ۱٪ در زنان یائسه کم تحرک) خنثی می‌کنند. فعالیت‌های با شدت بالا همراه با تحمل وزن بدن، مانند بالا رفتن از پله‌ها یا پیاده‌روی سریع (زمانی که حداقل ۱ تا ۲ سال ادامه یابد)، می‌توانند تأثیرات بیشتری بر تراکم استخوانی داشته باشند.

- البته ورزش همچنین به افزایش نیروی بدن کمک می‌کند. تمرینات مقاومتی به طور منظم می‌توانند قدرت عضلانی را حداقل ۲۵٪ و حتی تا ۱۰۰٪ یا بیشتر بهبود بخشند، و در واقع

نیروی شما را دو برابر کنند.

○ قدرت عضلانی^۱ مقدار نیرویی است که شما می‌توانید ایجاد کنید، در حالی که نیروی عضلانی^۲ توانایی تولید حداکثر نیرو در سریع‌ترین زمان ممکن (ترکیب قدرت و سرعت) است. افزایش سن اغلب نیروی عضلانی را حتی بیشتر از قدرت عضلانی کاهش می‌دهد. خوشبختانه بررسی‌ها نشان داده‌اند که تمرینات مقاومتی می‌توانند منجر به افزایش قابل توجهی در نیروی عضلانی در افراد بزرگسال شوند.

○ استقامت عضلانی^۳ که ظرفیت استفاده مکرر از قدرت عضلانی در طول زمان است، با افزایش سن در حفظ استقلال عملکردی ما نیز مهم است. استقامت عضلانی روی توانایی شما برای راه رفتن بدون کمک، حمل مواد غذایی خود، و غیره مؤثر است. میزان استقامت عضلانی شما ممکن است محدوده گردش‌ها و سفرهای شما را در بزرگسالی تعیین کند.

● افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند توانایی بیشتری برای مقابله با کمردرد، سردرد، و سایر شرایط درد مزمن دارند. همانطور که در فصل گذشته بیان کردیم، ورزش همچنین فواید درمانی زیادی را برای بهبودی و کنترل وضعیت سلامتی، از جمله بیماری انسداد شریان قلب، فشار خون بالا، دیابت نوع دوم، کلسترول بالا، پوکی استخوان، آرتروز یا التهاب مفاصل، و غیره عاید می‌سازد.

فواید روانی فعالیت بدنی

● همان گونه که دیدیم بهبودی سلامتی فیزیکی و داشتن فعالیت‌های منظم بدنی هر دو با بهبودی سلامتی روانی در ارتباطند. به عنوان مثال، ورزش به بهبودی عملکرد ادراکی شما

۱. Muscle strength.

۲. Muscle power.

۳. Muscular endurance.

کمک می‌کند. یک مسابقه ورزشی یا یک جلسه ورزشی می‌تواند در بهبودی عملکرد و مهارت شناختی مؤثر باشد، توانایی فکری را بالا ببرد، و کمک فوری به بهبودی حافظه، زمان واکنش، و حواس جمعی داشته باشد.

- با ورزش منظم می‌توانید حافظه و ادراک خود را بهبود بخشید، و خطر اختلالات شناختی و زوال عقل یا خردسودگی^۱ با پیر شدن را کاهش دهید. ورزش حتی می‌تواند شروع فرایندهای روانی و زوال عقل را آهسته کند. بر عکس، غیر فعال شدن از نظر بدنی می‌تواند خطر و شروع زوال ادراکی یا شناختی را افزایش دهد.

- در طول قرن گذشته میزان مرگ و میر کاهش، و امید به زندگی افزایش یافته است. اما برخی از پژوهشگران این پرسش را مطرح کرده‌اند که آیا آن سال‌های پایانی عمر کیفیتی خواهند داشت یا خیر. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها^۲ در آمریکا، پس از ۶۵ سالگی، خطر آلزایمر هر ۵ سال دو برابر می‌شود. در سن ۸۵ سالگی، بین ۲۵٪ تا ۵۰٪ افراد علائم آلزایمر را نشان می‌دهند. اگرچه زوال عقل در افراد مسن شایع است، اما جزئی طبیعی از فرایند پیری نیست. انتخاب سبک زندگی سالم و ورزش می‌تواند احتمال جلوگیری از زوال عقل در سنین پیری را برایتان بالا ببرد.

- در حقیقت سطح سلامتی شما می‌تواند در عمل به پیش‌بینی خطر از دست دادن یا کاهش نیروی ادراکی شما کمک کند. سرعت راه رفتن شما و اینکه آیا می‌توانید یک کیلومتر (حدود ۰/۶ مایل) راه بروید یا خیر با اختلالات شناختی مرتبط هستند. همچنین ارتباط‌هایی بین اختلالات شناختی و سایر کارهای معمول فیزیکی، مانند قدرت در دست گرفتن، و اینکه آیا می‌توانید از روی صندلی بلند شوید یا خیر، وجود دارد.

- ورزش‌های ایروبیک یا اکسیژن‌زا برای سلامت روانی امری اساسی می‌باشند. اما زمانی

۱. Dementia.

۲. Center for Disease Control and Prevention.

نتایج بهتری به دست می‌دهند که شما تمرینات ایروبیک را با تمرینات مقاومتی، و تمرینات انعطاف پذیری را با برنامه‌های ورزش ذهنی با هم ترکیب کنید. به نظر می‌رسد بیشترین تأثیر روی ادراک و شناخت، زمانی حاصل می‌شود که جلسات تمرین بیشتر از ۳۰ دقیقه باشند. به علاوه، ظاهراً ورزش به ویژه روی کنترل اجرایی، مانند برنامه ریزی، زمان بندی، حافظه کاری، و هماهنگ کردن کارها تأثیر می‌گذارد.

- ورزش همچنین با افزایش کارایی، کاهش غیبت از کار، و کاستن از اشتباهات کاری همراه است. اگر ورزش کنید نه تنها در محل کار بهتر عمل خواهید کرد، بلکه حتی ممکن است درآمد بیشتری هم کسب کنید. یک بررسی نشان داده است که ۳ بار ورزش در هفته با افزایش ۶٪ تا ۱۰٪ دستمزد همبستگی دارد. بر عکس، مطالعه دیگری نشان داده که زنان چاق ۱۸٪ کمتر از زنان دارای وزن طبیعی درآمد کسب کردند، و یک مطالعه سوم نشان داده که کل درآمد خانوار زنان دارای اضافه وزن، ۲۵٪ کمتر از درآمد خانوار زنان با وزن طبیعی است.

بررسی‌ها نشان داده‌اند گذشته از اینکه در طول روز با چند رویداد منفی یا مثبت برخورد می‌کنید، فقط یک جلسه ورزش باعث بهبود خلق و خوی شما می‌شود.

- ورزش منظم به کاهش استرس، اضطراب، خشم، و افسردگی کمک می‌کند، و خطر بروز اضطراب بالینی و افسردگی را کاهش می‌دهد. در حقیقت ورزش می‌تواند علائم افسردگی بالینی را در افراد مسن تا ۸۸٪ کاهش دهد. بزرگسالانی که غیرفعال هستند بیشتر در معرض افسردگی قرار دارند.

- به طور کلی موسسه ملی سلامتی روانی^۱ در آمریکا به این نتیجه رسیده است که: سلامتی جسمی با سلامتی و آرامش روانی همبستگی مثبت دارد، ورزش به ویژه به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند، ورزش در کاستن از افسردگی خفیف تا متوسط مؤثر است، و

۱. National Institute of Mental Health.

حتی در موارد شدید اضطراب بالینی و افسردگی، ورزش یک مکمل مفید برای روان درمانی و سایر اشکال درمان بالینی است.

- به نظر می‌رسد ۹ هفته ورزش منظم، مدت زمانی است که بعد از آن بیماران نتایج قابل توجهی را در کاهش افسردگی تجربه می‌کنند. در حقیقت یک برنامه ورزشی بلند مدت می‌تواند به اندازه روان درمانی یا دارو در درمان افسردگی مؤثر باشد. بررسی‌های طولانی مدت نشان داده‌اند که کاهش اضطراب با تغییرات فیزیکی شخص از نظر سطح سلامتی ارتباطی ندارد. حتی اگر احساس نمی‌کنید که وضع سلامتی شما رو به پیشرفت است یا وزن کم نمی‌کنید، با این حال ورزش هنوز هم تاثیر مثبتی بر خلق و خوی و حال و احوال شما خواهد داشت.

- سایر فواید روانی ورزش منظم عبارتند از: داشتن رضایت بیشتر از زندگی، بهبودی کلی در وضع سلامتی، پیشرفت کیفیت زندگی، افزایش تأثیرات مثبت، بهسازی شکل بدن، اعتماد به نفس بالاتر، و احساس کارایی فردی بیشتر، یعنی باور داشتن به توانایی خود در به انجام رساندن وظایفی خاص.

بهبودی بیشتر سلامتی روانی

- بررسی‌های انجام شده چندین عامل کلیدی را در برنامه‌های ورزشی مشخص کرده‌اند که در بهبود سلامتی روانی مؤثرند. نخست اینکه، برنامه ورزشی باید شامل تنفس‌های ریتمیک (موزون) شکمی باشد. ورزش‌های ایروبیک، مانند شنا یا پیاده‌روی می‌توانند این منظور را عملی سازند، اما ورزش‌های همراه با ذهن آگاهی یا تمرکز در لحظه، مثل یوگا و تای چی نیز می‌توانند این کار را انجام دهند.

- دوم، برنامه ورزشی باید زمینه‌ای را فراهم آورد که در آن رقابت نسبی میان افراد نباشد. هر چند که رقابت ممکن است برای برخی افراد سرگرم‌کننده و هیجان‌انگیز باشد، اما می‌تواند

منجر به سعی بیش از اندازه، فشار برای برنده شدن، و احساس نوعی ارزیابی جمعی شود. تحقیقات نشان می‌دهند که ورزش‌های غیررقابتی به احتمال قوی به سلامت روانی کمک می‌کنند.

- ورزش‌هایی که در یک محیط بسته و قابل پیش بینی انجام می‌شوند به احتمال زیاد میزان به سلامت روانی کمک می‌کنند. با توجه به تجربه و انتظارات شما این نوع محیط‌ها با یکدیگر متفاوتند؛ برای کسی که راحت شنا می‌کند، این محیط ممکن است یک استخر باشد، یا چنین محیطی برای کسی که به طور منظم گلف بازی می‌کند، ممکن است زمین گلف باشد. به طور کلی محیط‌های مناسبی که شما با آن‌ها خوب آشنا هستید و می‌دانید چه انتظاری داشته باشید، به شما این امکان را می‌دهند تا بدون حواس‌پرتی روی فعالیت‌هایی که مشغول آن هستید تمرکز کنید.

- چهارم، برای داشتن تجربه پیشرفت مرتب در بهزیستی خود باید حداقل ۲۰ دقیقه در روز و لااقل ۲ تا ۳ بار در هفته ورزش کنید. توجه داشته باشید که مقدار ورزشی که برای بهبود سلامت روحی خود به آن نیاز دارید کمتر از مقداری است که برای سلامت جسمی نیاز دارید.

- در نهایت، مهم‌ترین بخش یک برنامه ورزشی که برای بهبود سلامت روانی باید در نظر گرفته شود ممکن است نکته بسیار روشنی باشد که احتمالاً شما به آن فکر نمی‌کنید: و آن لذت بردن از برنامه ورزشی است. ما اغلب ورزش را به عنوان کاری قلمداد می‌کنیم که باید جزء کارهای لازم قرار دهیم و با سختی یا تلاش زیاد برای آن زحمت بکشیم. اما اگر شما یک برنامه ورزشی پیدا کنید که واقعاً از آن لذت می‌برید، به احتمال زیاد هم به آن خواهید پرداخت و هم از آن لذت خواهید برد.

اجرای یک برنامه درست برای شما

برای کودکان فعالیت بدنی و جنب و جوش با تفریح و آزادی عمل همراه است. وقتی کودکان بزرگتر می‌شوند، آنها را تشویق می‌کنیم تا برای گرفتن نمرات خوب در کلاس ورزش، ساختن شخصیت خود، و حتی برای گرفتن بورس تحصیلی در دانشگاه به فعالیت بدنی بپردازند. بعدها در زندگی متوجه می‌شویم که ورزش برای سلامتی مفید است و به پیشگیری از بیماری کمک می‌کند، و هرچند این مطلب درست است، اما مشکل نگاه کردن به ورزش به عنوان چیزی که حاصلی دارد این است که ما ورزش را به صورت یک وظیفه یا یک تعهد در نظر بگیریم. در این فصل به انگیزه‌های درونی برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی خواهیم پرداخت.

نظریه خودمختاری^۱

- بر اساس نظریه خودمختاری انسان‌ها سه نیاز روانی ذاتی دارند: شایستگی، استقلال، و ارتباط. انگیزه‌های ما ناشی از چیزهایی است که به برآورده کردن این سه نیاز کمک کنند. این نیازها انگیزه درونی یا ذاتی شرکت در فعالیت‌ها را فراهم می‌سازند. عوامل بیرونی یا خارجی هم می‌توانند در کوتاه مدت در ما انگیزه ایجاد کنند، اما در بلندمدت عوامل بیرونی ممکن است عملاً انگیزه ما را کاهش دهند.
- این ایده برخلاف تصورات ما است در مورد اینکه چگونه رفتار و کردار بهتری داشته باشیم. ما با این اندیشه پرورش می‌یابیم که پاداش‌های بیرونی به ما انگیزه می‌دهند. اگر در مدرسه خوب درس بخوانیم، نمرات خوب می‌گیریم. اگر در کارمان خوب عمل کنیم، حقوق

۱. Self-determination theory.

بیشتر و ترفیع می‌گیریم. اما این نوع پاداش‌های بیرونی فقط در شرایط و زمینه‌های محدودی عمل می‌کنند، و گاهی اوقات حتی ساده‌ترین مزایا یا پاداش‌های خارجی می‌توانند انگیزه را کاهش دهند.

- نظریه خودمختاری بر این باور است که ما نیازی عمیق و درونی داریم که احساس کنیم شایستگی و صلاحیت داریم، یعنی در کاری که انجام می‌دهیم خوب هستیم و می‌توانیم بر تکالیف دشوار تسلط یابیم؛ استقلال داریم، به این معنی که ما ارباب و صاحب اختیار دنیای خودمان هستیم، و با آزادی مطابق با تمایلات و نیازها و ارزش‌های خودمان عمل می‌کنیم؛ و ارتباط داریم، یعنی احساس می‌کنیم با دیگران در تماس نزدیک هستیم. ارضای این نیازها و تمرکز روی انگیزه درونی با عزت نفس بالا و خودشکوفایی همبستگی مثبت دارد. اما برای اینکه واقعاً ورزش را در زندگی خود بگنجانیم، باید فعالیت‌هایی را برای خودمان انتخاب کنیم که به ما احساس خوبی نسبت به خودمان بدهند، فعالیت‌هایی که روابط ما را با دیگران تقویت کنند.

عادت کردن به ورزش

- بخش‌های زیادی از زندگی ما کارهای معمولی هستند. حدود ۴۵٪ از فعالیت‌های روزمره ما تقریباً هر روز به همان صورت و در همان محل همیشگی تکرار می‌شوند. بسیاری از ما هیچگاه عادت‌های سالمی مانند تمیز کردن و مسواک زدن دندان‌ها را از کارهای روزمره خود حذف نمی‌کنیم.
- با این حال تبدیل کردن ورزش به یک عادت می‌تواند چالش برانگیز باشد. ورزش فقط برای ۲۲٪ از جمعیت عادت است، در حالی که ۵۴٪ از جمعیت فقط گاهی اوقات ورزش می‌کنند و این کافی نیست که ورزش به عنوان یک عادت قلمداد شود. هر چند وقت یک بار ورزش کردن، مفید بودن ورزش را مشکل‌تر می‌کند. اکثر افرادی که یک برنامه ورزشی جدید را شروع می‌کنند، تنها حدود ۵ هفته آن را دنبال می‌کنند و بعد آن را کنار می‌گذارند.

- یکی از عواملی که روی عادت تأثیر می‌گذارد داشتن یک محیط ثابت است. شما معمولاً دندان‌هایتان را در دستشویی خود مسواک می‌زنید، نه بیرون در حیاط منزل یا در آشپزخانه. مرتب بودن محل و در دسترس بودن مسواک و خمیر دندان، مسواک زدن دندان‌ها را آسان و ساده می‌کند. وسایل لازم و محل انجام یک کار هر دو به عادت شما کمک خواهند کرد. فکر کنید که چگونه می‌توانید یک محدوده مشخص و مشابهی برای وسایل ورزشی خود فراهم کنید.

- برای مثال کفش‌های پیاده‌روی خود را کنار در بگذارید تا وقت پیاده‌روی مجبور نشوید دنبال آنها بگردید. بهتر این که یک جفت کفش پیاده‌روی در محل کار و یک جفت در اتومبیل خود داشته باشید تا از فرصت‌هایی که برای پیاده‌روی ممکن است در طول روز پیش آید، استفاده کنید. یک زیرانداز یوگا روی زمین در کنار تختخواب خود بگذارید تا بتوانید قبل از رفتن به رختخواب برای آرامش اعصاب ۱۰ دقیقه حرکات نرمشی انجام دهید.

- همچنین سعی کنید لباس‌هایی بپوشید که برای حرکت و فعالیت مناسب باشند. به جای کفش‌های پاشنه بلند کفش‌های تخت به پا کنید تا بتوانید به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید.

- دستگاه ورزشی، تردمیل، یا دوچرخه ثابت خود را مقابل تلویزیون قرار دهید تا بتوانید در حین تماشا ورزش کنید.

- چگونگی ساختار محیط اطراف شما باید با انگیزه‌های درونی شما برای ورزش و سلامتی در ارتباط باشد. خواهان ساختن محیطی باشید که انگیزه درونی شما را برای ورزش کردن تقویت کند، شما را در ارتباط با نیازهای فلسفی که به شایستگی، استقلال، و داشتن ارتباط با دیگران دارید، کمک کند. اگر محیط اطراف خود طوری ترتیب دهید که ورزش را به صورت یک وظیفه یا تعهد احساس کنید، انگیزه شما در عمل کاهش خواهد یافت.

لذت بردن از ورزش

- احتمالاً قوی‌ترین دلیلی که برای ورزش کردن پیدا می‌کنید این است که ورزش تفریح و خوشی است. اما اگر آن نوع ورزش یا فعالیت جسمی را پیدا کنید که از آن لذت می‌برید، به احتمال زیاد در طول زندگی خود به آن مقید خواهید ماند. نباید به باشگاه بروید و با زحمت ورزشی را کنید که از آن متنفرید. نباید ورزش کرد چون پزشک به شما گفته یا فکر می‌کنید باید آن را انجام دهید. فعالیتی را پیدا کنید که واقعاً از آن لذت می‌برید و باعث می‌شود که بخواهید در آن شرکت کنید.

راه‌های سرگرم‌کننده‌ای برای گنجاندن "لحظات" جنب و جوش در زندگی روزمره خود، مثل قایم موشک با بچه‌ها یا رقصیدن با همسران پیدا کنید.

- اگر هنوز چنین فعالیتی را پیدا نکرده‌اید، ورزش‌های جدید و متفاوتی را امتحان کنید تا فعالیتی را پیدا کنید که دوست دارید. حتی مربی‌های ورزش هم لزوماً شرکت در کلاس‌های ورزشی مثل ایروبیک را دوست ندارند. شما ممکن

است متوجه شوید که از پیاده‌روی با خانواده، گردش پیاده در شهر، شنا کردن، رقصیدن، یا تمرینات یوگا یا تای چی لذت می‌برید.

- همان گونه که در یکی از فصل‌های گذشته بیان کردیم، آنچه در گذشته در مورد توانایی ورزشی شما تصور شده ممکن است به صورت مانعی در تغییر رفتار ورزشی شما درآید. به برچسب‌هایی اعتنا نکنید که در جوانی روی شما گذاشته شده، مثل "گرم‌کتاب" یا آدمی که همیشه سرش توی کتاب است. آنچه شما را به عنوان یک کودک توصیف می‌کرده لازم نیست امروزه ویژگی شما قلمداد شود. کنترل سلامتی خود را در دست بگیرید و با انتخاب خود از گذر عمر با سلامتی لذت ببرید.

- یک بررسی تحقیقی جالب روی دو گروه از افراد متمرکز شد و آن دو را از نظر یکی از

مفاهیم بسیار مهم در روان‌شناسی یعنی مفهوم خودپنداری^۱ یا خودباوری با هم مقایسه کرد: افراد یا "خودهای امیدوار" - خودهایی که امیدوارند بمانند و باشند و مثلاً سلامتی و استقلال خود را حفظ کنند - و افراد یا "خودهای ترسان" - خودهایی که می‌ترسند و می‌خواهند مثلاً از ناسلامتی و وابستگی خود جلوگیری کنند.

○ افراد سالمندی که از طرز فکر "خودهای امیدوار" برخوردار بودند، برداشت مثبت و بهتری از خود داشتند، و در سطوح بالاتری از ورزش و پایبندی به ورزش عمل می‌کردند.

○ روی پیامدهای مثبت، روی یک زندگی سالم تمرکز کنید، و سپس برای رسیدن به آن تصمیم بگیرید. مهم‌تر از همه اینکه بفهمید چگونه این تصمیمات را می‌گیرید و چه راهی برای سفری خوش در انتظار دارید.

رسیدن به یک سبک زندگی سالم

- ما در این کتاب در مورد بسیاری از نظریه‌های مختلف انگیزه و روش‌های متفاوت برای بهبودی و موفقیت در سلامتی صحبت کرده‌ایم. حال ببینیم چه روشی ممکن است بهترین روش برای رسیدن به یک سبک زندگی سالم باشد.
- اول، شما باید یک طرز فکر یا نگرش مثبت داشته باشید. به کسی که می‌خواهید باشید، به آن خودی که امید دارید، فکر کنید، نه به کسی که می‌خواهید از او فرار کنید. به سال‌های سلامتی که در پیش رو دارید و می‌خواهید داشته باشید فکر کنید و چشمان خود را به دورنمای آن سال‌ها بدوزید تا در جهت آن اهداف حرکت کنید.
- دوم، اهدافی را تعیین کنید که برایتان عملی باشد. دیدگاه فلسفی خود را مشخص کنید که

۱. Self-concept.

چه کسی هستید و چه کسی می‌خواهید باشید. برای این کار باید در مورد نیازهای اساسی که در نظریه خودمختاری برشمردیم، فکر کنید - شایستگی، استقلال، و ارتباط - و بفهمید که برنامه ورزشی شما چگونه می‌تواند این نیازها را برآورده سازد. انگیزه‌هایی را شناسایی کنید که به خودی خود مفید و سودمند هستند، مانند احساس انرژی، خوشحالی، و ارتباط با خانواده و دوستان، تا به این ترتیب ورزش برای شما به یک انگیزه ذاتی تبدیل شود.

- سوم، روش مثبت و دیدگاه فلسفی خود را از طریق تعیین اهداف هوشمند^۱ در باره گام‌هایی که شما را در رسیدن به دیدگاه‌تان کمک خواهد کرد، به اقدام واقعی تبدیل کنید. دیدگاه یعنی چه و چرا، و اهداف هوشمند یعنی چگونه. به یاد داشته باشید که اگر اهداف عملی شما با کارهایی در ارتباط باشند که برایتان جالب است و واقعاً از آنها لذت می‌برید، احتمال دستیابی شما به آنها بسیار بیشتر خواهد شد. اجازه ندهید پدر و مادر درونی شما آنقدر به شما فشار آورند که ورزش دیگر مایه خوشی نباشد و شما دست از کار بکشید. در عوض، کودک درونی خود را با آن فعالیت‌های ورزشی پرورش دهید که برایتان شادی به ارمغان می‌آورد.

- چهارم، محیط اطراف خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که به موفقیت شما کمک کند، و محیطی الزامی و اجباری نباشد. زندگی به اندازه کافی سخت است، ورزش را به یک انتخاب ساده تبدیل کنید. وسایل و تجهیزات ورزشی مورد نیاز خود را آماده نگهدارید. ورزش را در برنامه خود بگنجانید، و آن را پاداشی به خودتان برای به انجام رساندن و موفقیت در کارهای لازم دیگر تلقی کنید.

- پنجم، پیگیر باشید، نه اینکه خود را آزار دهید، بلکه در مورد چیزی که برای شما مهم و با ارزش است به خودتان یادآوری کنید. خود را در قبال دیدگاه فلسفی آن خودی مسئول بدانید که به او امید دارید. خیلی ساده است که درگیر کارهای روزمره، ایمیل‌ها، و ضرب الاجل‌ها شوید و از پیگیری چیزی که واقعاً به آن اعتقاد دارید دست بردارید. ممکن است یک دفتر

۱. SMART.

روزنامه داشته باشید و از آن برای پاسخگو نگهداشتن خودتان به چشم اندازتان در مورد پیر شدن با سلامتی استفاده کنید. این یادآوری کردن فیزیکی موفقیت شما باعث می‌شود احساس بهتری نسبت به خودتان پیدا کنید، و رضایتمندی شما حتی به موفقیت بیشتری بینجامد.

● در نهایت، به خاطر داشته باشید که سلامتی یک سیر و سفر، یک فرایند در جریان است.

○ هر چند وقت یکبار باید اهداف هوشمند خود را دوباره تنظیم کنید. ممکن است دچار آسیبی شده و مجبور شوید کلاً برنامه خود را تغییر دهید. ممکن است فعالیت یا ورزشی را که از آن لذت می‌بردید دیگر دلخواه شما نباشد، یا معلم یوگایی را که دوست دارید جای دیگری رفته باشد، یا استخری که در آن شنا می‌کنید تعطیل خواهد شد. مشکلات زندگی ممکن است مانع شوند، و برنامه ورزش شما برای مدتی کنار گذاشته شود. اگر چنین اتفاقاتی روی داد، خودتان را ناراحت نکنید، کافی است به پا خیزید و از نو شروع کنید.

○ حتی اگر به گزینه ورزشی خود متعهد بمانید و آن را ادامه دهید، هنوز هم باید برای ارزیابی انگیزه‌ها و اهداف خود برنامه داشته باشید. زمانی را برای انجام این ارزیابی در زندگی خود اختصاص دهید، شاید شروع هر فصل یا روز تولد شما زمان مساعدی برای این کار باشد. مجدداً ارزیابی کنید که کجا هستید، کجا می‌خواهید باشید و چگونه می‌خواهید به آنجا برسید. و همیشه به خاطر داشته باشید که بهترین برنامه ورزشی همان برنامه‌ای است که عملاً به آن می‌پردازید.

راه‌های رسیدن به آرامش

در این فصل به بررسی چهار روش برای تمدد یا آرامش اعصاب می‌پردازیم. این روش‌ها عبارتند از: (۱) آرامش پیش‌رونده^۱، (۲) مدیتیشن، مراقبه، یا درون‌پویی با استفاده از روش ذهن‌آگاهی به هنگام تنفس^۲، (۳) مدیتیشن با استفاده از تنفس متناوب از مجرای بینی^۳، و (۴) انرژی درمانی^۴. همانطور که خواهید دید می‌توان از این روش‌ها در هر زمان برای کاهش استرس، کمک به یاد گرفتن چگونگی کنترل افکار و اندیشه‌ها، کسب انرژی، و یا تسکین درد استفاده کرد.

آرامش پیش‌رونده

- آرامش یا آرمیدگی پیش‌رونده یک روش آرام‌سازی است که بر اساس انقباض عضلات شما بنا شده است. برای استفاده از این روش، یادگیری و تشخیص اینکه فشار عضلانی چه احساسی دارد می‌تواند مفید باشد. در حقیقت شما ممکن است متوجه شوید که حالت عصبی و فشار روحی که دارید بیشتر از آن چیزی است که فکر می‌کنید. این روش همچنین می‌تواند برای مقابله با بی‌خوابی یا کم‌خوابی^۵ مفید باشد. اگر شب موقع دراز کشیدن در رختخواب آن را امتحان کنید، ممکن است متوجه شوید که راحت‌تر به خواب می‌روید و عمیق‌تر می‌خوابید.

- در این تمرین به یک آرام‌سازی تدریجی و پیش‌رونده اعصاب برای تمام بدن می‌پردازیم، اما اگر شما به یک روش سریع کنترل استرس نیاز دارید، می‌توانید فقط بخشی از این تمرین

۱. Progressive Relaxation.

۲. Anapana Sati Breathing technique.

۳. Alternate Nostril breathing.

۴. Reiki energy.

۵. Indomnia.

را انجام دهید. به عنوان مثال، اگر سر کار هستید و احساس فشار یا خستگی می‌کنید، می‌توانید تنها چند قسمت کوتاه از این روش را با تمرکز روی قسمت بالای بدن، گردن، و پشت خود انجام دهید.

- از آنجا که این روش شامل انقباضات و فشار شدید ماهیچه‌ها است، اگر فشار خون بالا یا سابقه بیماری قلبی دارید، باید قبل از دست زدن به این آرامش پیش‌رونده با پزشک خود مشورت کنید. همچنین توجه داشته باشید که وقتی عضلات خود را منقبض می‌کنید، ممکن است دچار گرفتگی یا اسپاسم عضلانی شوید، به خصوص اگر اولین باری است که این روش را امتحان می‌کنید. این طبیعی است، اما در صورت احساس گرفتگی، لازم است اندام یا قسمت مربوطه بدن خود را به آرامی حرکت دهید.

- در این تمرین کل بدن را در معرض یک سری انقباض و انبساط قرار خواهیم داد. در صورت امکان به پشت روی تختخواب خود یا روی تشک ورزشی روی زمین دراز بکشید. می‌توانید از یک بالش هم زیر سر خود استفاده کنید. اگر مشکل کمر دارید، یک بالش یا تکیه‌گاه زیر زانوهای خود نیز قرار دهید تا کم‌ترتان راحت‌تر باشد.

- از انگشتان پا شروع و به سمت بالای بدن حرکت خواهیم کرد، ماهیچه‌های پا، ساق پا، شکم و غیره را منقبض و آزاد می‌کنیم. در پایان تمرین تمام ماهیچه‌های بدن را منقبض و رها می‌کنیم، و شما احساس خواهید کرد که سنگین شده‌اید، و در حال فرورفتن در زمین یا تختخواب خود هستید. سعی کنید این حس آرامش کامل را حفظ کنید.

ذهن آگاهی به هنگام تنفس

- ذهن آگاهی به هنگام تنفس، یا مدیتیشن به هنگام دم و بازدم، یک تمرین ساده است که کمک می‌کند تا توجه خود را روی تنفس متمرکز کنید و کنترل ارادی افکار خود را یاد بگیرید. در این نوع مدیتیشن از احساس نفس کشیدن به عنوان لنگری برای تمرکز حواس

خود استفاده می کنید.

- در این روش باید از یک وضعیت نشسته و راحت شروع کنید. می توانید روی یک صندلی بنشینید، یا اگر راحت هستید، روی زمین به صورت چهار زانو یا زانو زده بنشینید. نکته مهم وضع بدن شما است که باید در حالت راحت و آرام باشد؛ نباید به علت ناراحتی دچار حواس پرتی شوید.
- در طول این مدیتیشن آگاهی خود را بر حس فیزیکی نفس کشیدن خود متمرکز کنید، و با تنفس از طریق بینی به دم و بازدم پردازید. اگر ذهن شما به جای دیگری می رود، آگاهی خود را به بینی خود و حس نفس کشیدن خود باز گردانید، در حالی که جریان هوا از مجرای بینی شما داخل و خارج می شود.
- این مدیتیشن که مبتنی بر احساس است می تواند شما را به لحظه حال و تجربه واقعی تان باز گرداند. می توانید این کار را به طور منظم تمرین کنید تا توانایی خود را برای تمرکز و حضور در لحظه بهبود بخشید، و می توانید از آن به عنوان ابزاری در لحظات استرس استفاده کنید.

تنفس متناوب از بینی

- تنفس متناوب از مجرای بینی یک روش تنفس در یوگا است که برای بالا بردن سطح انرژی فوق العاده است. اگر احساس خستگی یا سستی می کنید یا سردرد یا گرفتگی در مجاری بینی یا گلو دارید، تنفس متناوب از سوراخ بینی می تواند روش خوبی برای پاکسازی ذهن شما باشد.
- از آنجا که این گونه تنفس از خط میانی بدن عبور می کند، نظریه یوگا بر این باور است که به برقراری ارتباط سمت راست و چپ مغز کمک می کند؛ این ارتباط زمانی می تواند مفید

باشد که با مشکلی روبرو می‌شوید که هم به مهارت خلاقانه و هم به مهارت تحلیلی نیاز دارد.

- دوباره از یک حالت نشسته و راحت شروع کنید. وضع بدن شما باید شل و آرام باشد تا ناراحتی باعث حواس پرتی نشود. تنفس یا دم و بازدم را تکرار می‌کنید و همزمان با آن به طور متناوب یک سوراخ بینی را می‌بندید و بعد دیگری را.
- تنفس متناوب از مجرای بینی باید به شما احساس آرامش، انرژی، تمرکز و هشیاری دهد. سعی کنید این احساس آرامش و انرژی مثبت را در طول روز در خود حفظ نمایید.

انرژی درمانی

- ریکی نوعی روش ژاپنی از پزشکی مکمل است که انرژی درمانی نامیده می‌شود. این روش به شما کمک می‌کند تا از گرما و انرژی بدن خود برای بهبودی عاطفی یا جسمی خودتان استفاده کنید. در اینجا به یک تمرین کوتاه انرژی درمانی می‌پردازیم تا به شما کمک کنیم یاد بگیرید که چگونه این روش می‌تواند به شما کمک کند تا آرام شوید و درد یا ناراحتی را برطرف کنید.

- در این روش ابتدا به کف دستان خود تنفس می‌کنید. سپس دستان خود را به آرامی روی قسمتی از بدن که ممکن است آسیب دیده یا درد داشته باشد قرار می‌دهید. همانطور که نفس‌های عمیق، آهسته و ارادی می‌کشید، به آن قسمت از بدن خود فکر کنید، و تصور کنید گلبول‌های قرمز خون با انرژی وارد آن می‌شوند، و همزمان گلبول‌های سفید برای بهبودی به آن حمله می‌کنند، و بدن شما به ظرفیت کامل خود برای التیام و ترمیم خود متصل می‌شود.

یک جلسه کوتاه انرژی درمانی ممکن است از اضطراب شما در باره درد بکاهد، و آن را در نظر شما بیشتر قابل کنترل نشان دهد.

- این تمرین را می‌توانید در هر زمان با تمرکز روی هر قسمت از بدن خود انجام دهید. این روش ممکن است درد مزمن را از بین نبرد، اما می‌تواند احساس و ترس شما از درد را کاهش دهد، درد را در نظرتان بیشتر قابل کنترل نشان دهد و به شما کمک کند احساس کنید که روی افکار و بدن خود کنترل دارید.
- شما همچنین می‌توانید از این روش انرژی درمانی برای کمک به عزیزی استفاده کنید که به نیروی عشق، محبت، و نوازش دلسوزانه شما نیاز دارد.

ورزش کاربردی



ورزش کاربردی^۱ یا عملی، ورزشی است که بدن را برای حرکات و فعالیت‌های روزمره آماده کرده و به زندگی شما کمک می‌کند. این گونه ورزش‌ها ماهیچه‌ها را عادت می‌دهند تا باهم کار کنند و با شبیه سازی حرکات عادی که ممکن است در منزل، محل کار، یا در ورزش انجام شوند آماده کارهای روزمره باشند.

تنها با استفاده از ابزار ورزشی ساده و یک زیرانداز یوگا این ورزش ۳۰ دقیقه‌ای را ۲ تا ۳ بار در هفته انجام دهید. این ورزش یک ترکیب مناسب از تمرینات قدرتی و ورزش‌های انعطاف پذیری است. علاوه بر این برای داشتن یک برنامه ورزشی کامل، حداقل ۳ روز در هفته، ۳۰ دقیقه ورزش ملایم قلبی عروقی، مانند پیاده روی، شنا، یا دوچرخه سواری را به آن اضافه کنید. در این ورزش از وزنه‌های سبک دستی، کش‌های ورزشی، زیرانداز یوگا، یک توپ تعادل یوگا، و یک صندلی استفاده می‌کنیم.

۱. Foundational Fitness.

نیروی درونی و تعادل



نیروی درونی^۱ یا نیروی مرکزی بدن ارتباط نزدیکی با تعادل دارد، زیرا برای داشتن حرکات متعادل و مؤثر در ناحیه لگن، زانوها، و مچ پاها به ثبات در قسمت میانی بدن نیاز است.

داشتن این نیروی درونی و تعادل برای کمک به حفظ استقلال و آزادی عمل شما کاملاً ضروری است. در این ورزش تمرکز ما روی تمرینات فیزیکی خواهد بود تا وضع بدنی شما بهبود یافته و با تقویت عضلات هسته مرکزی و پشت به تعادل کلی کمک شود. این ورزش شامل دو تمرین ۱۵ دقیقه‌ای است: یک تمرین با استفاده از صندلی، و یک تمرین روی زیرانداز یا مت. تمرینی که با صندلی انجام می‌شود و فرد سالمند ممکن است روی آن بنشیند، بسیار ملایم و بدون در نظر گرفتن نرمش پذیری یا میزان تناسب جسمی برای همه قابل استفاده است. در ورزش روی زیرانداز یا مت از تمرینات یوگا و پیلاتس^۲ برای کمک بیشتر به تقویت نیروی درونی و تعادل بدن استفاده می‌شود. توضیح اینکه پیلاتس به مجموعه‌ای از تمرینات ورزشی گفته می‌شود که روی بدن و ذهن فرد تأثیر گذاشته و با افزایش توان و استقامت تمام اعضای بدن، درونی‌ترین عضلات بدن را مورد هدف قرار می‌دهد.

۱. Core strength.

۲. Pilates.

ورزش در محل کار



آیا فکر می‌کنید برای ورزش کردن باید تا پایان روز کاری صبر کنید؟ می‌توانید با راه‌های ساده‌ای آشنا شوید و با انجام پیاده روی‌های کوتاه، تمرین‌هایی برای داشتن یک حالت بدنی مناسب روی صندلی ارگونومی یا نشستن روی توپ تعادل یوگا، و انجام حرکات کششی برای به حرکت درآوردن عضلات بدن خود، و تمرینات دیگر در دفتر کارتان فعال و پرانرژی باشید.

ورزش در محل کار شامل سه تمرین ۱۰ دقیقه‌ای است. این سه تمرین برای ایستادن و حرکت کردن، کنترل استرس، و کسب انرژی است. در صورت امکان می‌توانید برای انجام کمی ورزش‌های قلبی عروقی در اطراف محل یا ساختمان دفتر کار خود پیاده روی کنید.

یوگا با صندلی



یوگا مجموعه‌ای از فعالیت‌های جسمی، ذهنی، و معنوی است که در هند باستان پدید آمده است. ریشه‌یابی دقیق این ورزش که توسط چه شخصی و چگونه به وجود آمده کم و بیش دشوار است، زیرا تاریخ شکل‌گیری یوگا به سال‌های بسیار دور برمی‌گردد. حرکات بدنی یوگا نقش به‌سزایی در سلامتی و فواید بسیاری برای بدن انسان دارند.

به سخن دیگر، یوگا یک نوع ورزش و تمرین با آگاهی ذهنی است که حرکات بدنی را با تمرینات تنفسی و تمرکز آگاهانه ذهن ترکیب می‌کند. یوگا با صندلی یک یوگای انعطاف‌پذیر و قابل‌تغییر است تا اطمینان حاصل شود که فواید یوگا برای همه از جمله سالمندان قابل دسترسی است. احتمالاً تصاویر یوگا را در رسانه‌های جمعی دیده‌اید، این تصاویر یوگا را در نظر بیننده ورزشی پیچیده، غیر معمول، و حتی استرس‌زا نشان می‌دهند. اما یوگا می‌تواند یک تمرین ساده و یک شکل راحت از ورزش بدنی باشد. به خاطر داشته باشید که در پایان جلسه یوگا با صندلی، نیت شما باید روی حفظ احساس کنترل و آرامشی متمرکز باشد که از طریق یوگا به دست آوردید.

چی کونگ تمرین حرکات موزون



چی کونگ^۱ یا کی کونگ در واژه به معنای "ترویج انرژی زندگی" است. چی کونگ تمرینی برای هماهنگی حرکت، تنفس، و آگاهی است که به منظور ورزش، بهبود حال، و مدیتیشن استفاده می‌شود. این گونه تمرینات با هزاران سال قدمت توسط مردم چین برای حفظ و افزایش سلامت جسمی و روانی و همچنین به دست آوردن قدرت بیشتر در هنرهای رزمی انجام می‌شود. با توجه به سابقه فلسفی، چی کونگ را می‌توان روشی سنتی برای تهذیب و ترویج چی که همان انرژی حیات است دانست.

تای چی و چی کونگ هر دو تمریناتی ورزشی توأم با ذهن آگاهی هستند که بر حرکت آهسته و آگاهانه همراه با تمرینات تنفسی تمرکز می‌کنند. این شیوه‌ها به ویژه برای بهبود تعادل و ثبات، بهبود وضعیت بدن، و افزایش ظرفیت ریه‌ها مناسب هستند. این ورزش‌ها بر اساس دو مبنای فلسفی استوارند: افزایش جریان سالم انرژی یا چی^۲ در سراسر بدن، و همچنین تحکیم تعادل میان نیروهای متضاد بین^۳ و یانگ^۴ در بدن.

۱. Qigong.

۲. Qi.

۳. Yin .

۴. Yang.

منابع

فصل ١

Cozolino, Louis. *The Healthy Aging Brain: Sustaining Attachment, Attaining Wisdom*. New York: W. W. Norton and Company, 2008.

Iyengar, B. K. S. *Light on Pranayama: The Yogic Art of Breathing*. New York: The Crossroad Publishing Company, 1985.

Weil, Andrew. *Healthy Aging: A Lifelong Guide to Your Well-Being*. Norwell MA: Anchor Press, 2007.

فصل ٢

Bandura, Albert. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Worth Publishers, 1997. Bandura's work is foundational to modern motivation theory.

Prochaska, James O., John C. Norcross, and Carlo C. DiClemente. *Changing for Good: A Revolutionary Six-Stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward*. New York: William Morrow Paperbacks, 2007. A great review of the transtheoretical model of change/ stages-of-change theory, from the researchers who developed the model.

فصل ٣

Anding, Roberta. *Nutrition Made Clear*. Chantilly, VA: The Teaching Company, 2009.

Epstein, Lawrence, and Steven Mardon. *The Harvard Medical School Guide to a Good Night's Sleep*. New York: McGraw-Hill, 2006.

Heller, H. Craig. *Secrets of Sleep Science: From Dreams to Disorders*. Chantilly, VA: The Teaching Company, 2013.

Sapolsky, Robert M. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. 3rd ed. New York: Holt Paperbacks, 2004.

———. *Stress and Your Body*. Chantilly, VA: The Teaching Company, 2010.

فصل ٤

American College of Sports Medicine, ed. *ACSM's Complete Guide to Fitness and Health*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.

———. <http://www.acsm.org/>.

Brill, Patricia. *Functional Fitness for Older Adults*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2004.

فصل ٥

Buder, Sister Madonna. *The Grace to Race: The Wisdom and Inspiration of the 80-Year-Old World Champion Triathlete Known as the Iron Nun*. New York: Simon and Schuster, 2010.

Levine, James A. *Move a Little, Lose a Lot: New N.E.A.T. Science Reveals How to Be Thinner, Happier, and Smarter*. New York: Crown Archetype, 2009. More about applying the principles of non-exercise activity thermogenesis to support health and wellness.

Switzer, Kathrine. *Running and Walking for Women Over 40: The Road to Sanity and Vanity*. New York: St. Martin's Griffin, 1998.

Team Hoyt, www.teamhoyt.com

فصل ٦

Center for Mindfulness,
<http://www.umassmed.edu/content.aspx?id=41254>.

Kabat-Zinn, Jon. *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment—and Your Life*. Louisville, CO: Sounds True, 2011. Mindfulness-based stress reduction is a research-proven approach to mindfulness.

Kornfield, Jack. *The Inner Art of Meditation*. Louisville, CO: Sounds True, 1993. This audio CD is a favorite for learning the basics of meditation. Kornfield is an ordained Buddhist monk and a clinical psychologist; thus, he brings a unique combination of Eastern and Western skillsets to the teaching of insight meditation.

———, <http://www.jackkornfield.com>.

Muesse, Mark W. *Practicing Mindfulness: An Introduction to Meditation*. Chantilly, VA: The Teaching Company, 2011.

فصل ٧

Baumeister, Roy, and John Tierney. *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. New York: Penguin Books, 2012.

McGonigal, Kelly. *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and How You Can Get More of It*. New York: Avery, 2011.

فصل ٨

Carrol, Cain, and W. D. Lori Kimata. *Partner Yoga: Making Contact for Physical, Emotional, and Spiritual Growth*. Emmaus, PA: Rodale, 2008. A physical approach to support connection.

Christakis, Nicholas A., and James H. Fowler. *Connected: The Surprising Power of Our Social Networks and How They Shape Our Lives—How Your*

Friends Affect Everything You Feel, Think, and Do. New York: Back Bay Books, 2011.

Kasl, Charlotte. *If the Buddha Dated: A Handbook for Finding Love on a Spiritual Path.* New York: Penguin Books, 1999.

———. *If the Buddha Married: Creating Enduring Relationships on a Spiritual Path.* New York: Penguin Books, 2001.

فصل ٩

Paul, Marla. *The Friendship Crisis: Finding, Making and Keeping Friends When You're Not a Kid Anymore.* Emmaus, PA: Rodale Books, 2005.

Richo, David. *How to Be an Adult in Relationships: The Five Keys to Mindful Loving.* Boston, MA: Shambhala, 2002.

فصل ١٠

American College of Sports Medicine, ed. *ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities.* 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009.

Gardner-Nix, Jackie, and Jon Kabat-Zinn. *The Mindfulness Solution to Pain: Step-by-Step Techniques for Chronic Pain Management.* Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2009.

National Center on Health, Physical Activity, and Disability, www.ncpad.org

فصل ١١

Chodzko-Zajko, et al., "American College of Sports Medicine, Position Stand: Exercise and Physical Activity for Older Adults."

U.S. Department of Health and Human Services. "2008 Physical Activity Guidelines for Americans."

فصل ١٢

Deci, Edward L., and Richard Flaste. *Why We Do What We Do*. New York: Penguin Books, 1996. Deci is the original researcher who developed the theory of self-determination.

Pink, Daniel H. *Drive: The Surprising Truth about What Motivates Us*. New York: Riverhead Books, 2009. An interesting and easy-to-read book on modern motivation theory.

فصل ١٣

Benson, Herbert. *The Relaxation Response*. New York: HarperTorch, 2000.

Hart, William. *The Art of Living: Vipassana Meditation, as Taught by S. N. Goenka*. New York: HarperOne, 2009.

Iyengar, B. K. S. *Light on Pranayama: The Yogic Art of Breathing*. New York: The Crossroad Publishing Company, 1985.

Stein, Diane. *Essential Reiki: A Complete Guide to an Ancient Healing Art*. Berkeley, CA: Crossing Press, 1995.

Vipassana Meditation, <https://www.dhamma.org/en-US/index>

فصل ١٤

Baechle, Thomas R., and Wayne Westcott. *Fitness Professional's Guide to Strength Training Older Adults*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010.

Bonura, Kimberlee Bethany. *Pelvic Yoga: An Integrated Program of Pelvic Floor Exercise to Overcome Incontinence and Support Overall Pelvic Floor Health*. Seattle, WA: CreateSpace, 2013

فصل ١٥

Austin, Denise. *Pilates for Every Body: Strengthen, Lengthen, and Tone— with This Complete 3-Week Body Makeover*. Emmaus, PA: Rodale, 2003.

Schatz, Mary Pullig. *Back Care Basics: A Doctor's Gentle Yoga Program for Back and Neck Pain Relief*. Berkeley, CA: Rodmell Press, 1992.

فصل ١٦

Archer, Shirley, and Chuck Gonzales. *Fitness 9 to 5: Easy Exercises for the Working Week*. San Francisco, CA: Chronicle Books, 2006.

Kneale, Angela. *Desk Pilates: Living Pilates Every Day*. Minneapolis, MN: Orthopedic Physical Therapy Products, 2008.

Zeer, Darrin, and Frank Montagna. *Office Spa: Stress Relief for the Working Week*. San Francisco, CA: Chronicle Books, 2002.

فصل ١٧

International Association of Yoga Therapists (IAYT), <https://www.iayt.org>
The IAYT publishes *The International Journal of Yoga Therapy*, a peer-reviewed scientific journal, focusing on yoga research studies.

Yee, Rodney. *Yoga: The Poetry of the Body*. New York: St. Martin's Griffin, 2002.

Yoga Alliance, <http://www.yogaalliance.org/>.

Yoga Journal, <http://www.yogajournal.com/>.

فصل ١٨

American Tai Chi and Qigong Association.
<http://americantaichi.org>

Cohen, Kenneth S. *The Way of Qigong: The Art and Science of Chinese Energy Healing*. New York: Wellspring/Ballantine, 1999.

National Qigong Association, <http://www.nqa.org>.

Wayne, Peter M. *The Harvard Medical School Guide to Tai Chi: 12 Weeks to a Healthy Body, Strong Heart, and Sharp Mind*. Boston, MA: Shambhala, 2013.

از همین نویسندگان در سال‌های اخیر:

پخش آمازون

- آشنایی با کتاب‌های بزرگ جهان، در ۲ جلد
کتاب‌هایی که تاریخ را رقم زدند و می‌توانند زندگی شما را تغییر دهند

- معنای زندگی
در اندیشه بزرگان جهان

- زیبایی
مقدمه‌ای کوتاه

- آشنایی با علم حال در مقابل علم قال
و دیدگاه مولانا جلال‌الدین بلخی

- متهم ردیف ۱۳
خاطرات بی‌عدالتی

لینک این کتاب به صورت صوتی در Castbox

<https://castbox.fm/channel/id5478204?country=us>

