

ورزش و تأثیر آن در زندگی

آذر 3, 1393

انسان، این آفریده ویژه خداوند که به عقل و اختیار از دیگر * جانداران متمایز می‌شد در آغاز در محیطی طبیعی زندگی می‌کرد که تحرک بدنی و کاربرد حواس پنجگانه را الزامی می‌کرد، باید می‌دوید، در تاریکی شب می‌دید، کوچکترین صدا را می‌شنید، با دستان خود ابزار می‌ساخت و مایحتاج زندگی را حمل می‌کرد و شب هنگام با بدنی خسته اما روانی آسوده به خواب می‌رفت تا فردا با سپیده دم این زندگی پرتحرک را از سر بگیرد. با گذشت زمان و کاربرد بیشتر توانایی‌های ذهنی و اکتشاف و اختراع، تکیه انسان بر عضلات و حواس خود کمتر و وسایل ماشینی بیشتر شد. جانوران اهلی را برای رفت و آمد و حمل بار به کار گرفت، لکوموتیوها و کشتی‌های بخار به حرکت درآمد. اتومبیل حتی برای فواصل کوتاه انسان را از پیاده‌روی معاف کرد، تلگراف و تلفن نیاز به رفت و آمد برای رساندن پیام را برطرف کرد، ماشین‌های کشاورزی و ساختمانی و راهسازی نیاز به کاربرد عضلات را به حداقل رسانید، آب لوله‌کشی حتی در روستا نیاز رفتن به سرچشمه را رفع کرد و در مجموع انسان کمتر ماهیچه‌ها را به کار برد و با کاربرد برق ریتم طبیعی خواب و استراحت او نیز به هم خورد و همه اینها ضمن آسانتر کردن زندگی باعث کاهش تحرک، افزایش وزن، شیوع بیماری‌های قلب و عروق، گوارش، دیابت و پوکی استخوان شد. به همین دلیل ورزش و تحرک بدنی برای سالم ماندن در زندگی بشر امروز تبدیل به یک ضرورت و الزام شده است تا از بیماری‌هایی که ذکر شد پیشگیری شود. از این گذشته ورزش راهی برای کاهش تنش و فشار روانی است که در زندگی سریع و پرقابیت امروز به ناگزیر وجود دارد. ورزش در کاهش افسردگی هم نقش دارد و همان‌گونه که خلق افسرده سبب سکون و سکوت می‌شود، تحرک و حضور در جمع هم می‌تواند سبب بهبود روحیه شود، البته اگر فردی به افسردگی در حد بیماری مبتلاست، درمان زیر نظر پزشک برای او لازم است که در کنار آن ورزش هم مفید است اما جای درمان اصلی را نمی‌گیرد.

در ایران از دوران باستان توجه به ورزش به مفهوم پهلوانی که جوانمردی هم ملازم آن بوده وجود داشته است رستم و گودرز و گيو ضمن پهلوانی مظهر خداجویی و میهن دوستی بوده‌اند، در اسلام نیز به ورزش و سوارکاری سفارش شده و حضرت علی(ع) مظهر کامل پهلوانی هستند. به این دلایل است که ورزش راهی برای سلامت تن و آرامش روان و برای همه

از پیر و جوان ضروری است. ذکر این نکته لازم است که ورزش به صورت اختصاصی بیماری‌های اعصاب و روان را درمان می‌کند و بیماران باید درمان را زیر نظر پزشک انجام دهند اما ورزش به‌عنوان وسیله‌ای برای بهبود روحیه و تسریع درمان به‌کار می‌رود. ورزش مرتب و روزانه، به زندگی بیمار نظم می‌دهد، او را به تحرک وامی‌دارد، اگر به صورت گروهی انجام شود موجب رفع انزوای بیمار و ایجاد احساس پیوستگی او با گروه می‌شود.

برای رفع خستگی مزمن، ورزش مرتب و روزانه جزو درمان‌های اصلی است. ورزش‌های گروهی در کودکان دچار مشکلات روانی نقش مهمی در آموزش مسائل زندگی به آنان و نیز آموختن ارتباط‌های اجتماعی دارد.

کلام آخر آنکه، زندگی ماشینی امروز نیاز به ورزش را از نظر بعد زیستی و ابعاد روانی و اجتماعی بیشتر کرده است و بهتر آنکه عادت به ورزش از دوران کودکی آغاز شود، علاوه بر این، در بیمارستان‌های بزرگ روانپزشکی، ورزش جزو برنامه‌های روزانه بیماران مبتلا به اختلالات شدید روانی بوده و نتایج مثبت آن طی پژوهش‌های متعدد به اثبات رسیده است.

دکتر فرید فدایی
مدیر گروه روانپزشکی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی