

وقتی کوه نوردی معجزه می‌کند... !

فواید شگفت‌انگیز کوه نوردی در افزایش سلامتی و عمر
طولانی



طبیعت و کوه‌ها، اکوسیستم (مجموعه‌ای از موجودات زنده مانند گیاهان، حیوانات و میکروب‌ها در مقابل با اجزای غیر زنده محیط مانند هوا، آب و خاک است که با یکدیگر برهم‌اثر دارند). شکننده‌ای هستند که باید با احترام با آن‌ها رفتار کرد. مراقب تأثیر اعمال مان بر محیط طبیعت و کوهستان باشد.^{۱۲}

کوه نوردی، یک فعالیت هوازی عالی است که می‌توان در طول سال انجام داد.^{۱۳}

کوه نوردی برای سلامتی سودمند است.^{۱۳}

یکی از ورزش‌هایی که به دلیل همراهی‌اش با نشاط و شادی، مورد توجه ویژه قرار دارد، کوه نوردی است.^{۱۳}

اکنون مردم، پذیرفته‌اند که نداشتن فعالیت ورزشی، برای جسم و روان زیان‌آور است. همچنین در تمام فصل‌ها که مردم در جستجوی هوای

پاک و صاف و جای آرام هستند به کوه ، روی می آورند و در طی راه پیمایی و گردش در کوه از فواید شگفت انگیز آن به بهترین شکل بهره مند می شوند.^{۱۳}

کوه نوردی، یکی از لذت بخش ترین و پُر طرفدارترین شکل های طبیعت گردی و در عین حال ورزشی چالش برانگیز و پُر زحمت است که همزمان با لذتی وصف ناشدنی که از تماشای افق های باز به ما می دهد ، به حفظ و بهبود سلامت جسمی و روحی ما به بهترین شکل کمک می کند.^{۱۳}

کوه نوردی، یک ورزش استقامتی است که با تجربه ای فوق العاده از طبیعت همراه است.^{۱۳}

کوه نوردی به افزایش شادابی و نشاط کمک می کند. بیشتر انسان ها، کوه نوردی را "ورزش اراده" می دانند. جایی که طبیعت به ما یاد می دهد که چگونه از موانع طبیعی عبور کرده و چگونه برای مشکلات گوناگون آنی و آینده، راه حل های خلاقانه بدست آورید. این قابلیت، در کوه و کوه نوردی و تداوم آن، در جسم و روح کوه نورد، تقویت می شود و به همین خاطر، کوه نوردان و افرادی که حتی به صورت تازه کار، کوه نوردی می کنند، معمولاً از روحیه شاداب و با اعتماد به نفس برخوردارند.^۱

گوهستان ، راهی آسان برای حفظ و افزایش سلامت روان، پیش روی ما گذاشته است.

کوه، یکی از بزرگ ترین منابع شادی است. فعالیت ورزشی و از جمله کوه پیمایی، برای دست یابی به بالاترین حد سلامتی، حیاتی است. کوه، یکی از بزرگترین منابع شادی است. پژوهشگران معتقدند یکی از بهترین عواملی که می تواند جلوی عدم تحرک و سستی را بگیرد و نهال نشاط و شادمانی را در محیط پرسروصدای ماشین، درون دل انسان بکارد، ورزش است. ^۱ کوه نوردی

و قدم زدن در طبیعت، به ما انرژی می‌دهد تا احساس آرامش کنید و از سر زندگی و شادابی خود لذت ببرید.^۱

✚ عبور از ارتفاعات و صعود از صخره‌ها به قله مرتفع، دیواره‌های سنگی و کوه‌های پُر برف و یخ، موجب خونسردی و مهارت و همچنین نرمش و سرعت انجام در کارهای معمول زندگی می‌شود و از خمودگی و افسردگی و پیری زودرس، جلوگیری می‌کند.^۱

✚ کوه و کوه نوردی، به ما یاد می‌دهد که برای مقابله با سختی‌ها و فراز و نشیب‌های زندگی، همیشه یک راه حل وجود ندارد و استقامت و صبری و اراده، رمز موفقیت در کوه پر سنگلاخ زندگی انسان‌های بزرگ است.^۱

✚ تأثیر ورزش و از جمله کوه نوردی بر بیماری‌ها، بسیار چشمگیر است. آنچه در این رابطه بیش از هر چیز شایسته توجه است، این است که ما نمی‌توانیم کم تحرک باشیم و ورزش کافی انجام ندهیم و در عین حال سالم بمانیم. براساس نظرات متخصصان سلامتی، هیچ دارویی مانند فعالیت‌های ورزشی وجود نخواهد داشت که تندرستی و شادابی انسان را تأمین کند.^۱

در کوه نوردی، هم باید جسم را از آلودگی‌ها و ضعف پاک کرد، هم فکر را برای مقابله با سختی‌های طبیعی و مواجهه با فراز و نشیب‌های زمین، آماده کرد!^۱

✚ فعالیت‌های ورزشی و از جمله کوه نوردی، موجب احساس اعتماد به نفس، احساس قدرت و تقویت اراده می‌شود. کوه نوردی، باعث ایجاد انگیزه و میل به زندگی، تقویت اعتماد به نفس و در کل خوش‌بینی نسبت به آینده در انسان می‌شود. تحقیقات نشان داده است. افرادی که فعالیت ورزشی مانند کوه نوردی و کوه پیمایی را به طور منظم و مرتب انجام می‌دهند،

دارای احساس خشنودی بیشتر، اعتماد به نفس و برداشت بهتری از خویش هستند.^۱

➤ **کوه نوردی، ورزش افراد پُرحوصله و بُردبار است.** افرادی که صَبور نیستند و زود احساس خستگی و ناامیدی می کنند، در کوه نوردی می توانند به این نقاط ضعف جسمی و روحی غلبه کنند.^۱

➤ **فعالیت های ورزشی نظیر کوه نوردی، کوه پیمایی و سنگ نوردی باعث تقویت تمرکز فکر و افزایش دقت عمل می گردد.**^۱

اگر ورزش و از جمله کوه نوردی و کوه پیمایی به صورت کپسول درون شیشه به فروش برسد، بی گمان بیش از هر داروی دیگری تجویز و مصرف می گردید!^۱

➤ **شادابی و نشاط بیشتر ، با کوه نوردی منظم و مُرتب! داشتن نوعی فعالیت جسمی منظم و مرتب، حتی ورزش آرام و ساده، نقش بسیار تعیین کننده ای در حفظ سلامت، نشاط و سرزندگی تان دارد .** عدم توجه به ورزش و سهل انگاری از انجام آن در زندگی روزانه خود، می تواند برای سلامت انسان زیان آور باشد. اگر بی تحرک باشیم و از ورزش غفلت بکنیم، کیفیت زندگی مان کاهش می یابد. پژوهشگران در دانشگاه ایالت کالیفرنیا، دریافته اند که تنها ده دقیقه قدم زدن برای افزایش انرژی، شادابی و نشاط و نیز ایجاد چشم انداز و دیدگاهی مثبت به مدت ۲ ساعت برای زندگی معمولی کافی است.^۱ کوه نوردی به افزایش شادابی و نشاط افراد کمک می کند. بر اساس نظرات متخصصان سلامتی، هیچ دارویی

مانند فعالیت های ورزشی وجود نخواهد داشت که تندرستی و شادابی انسان را تامین می کند. یک برنامه کوه نوردی مناسب برای خودمان انتخاب نماییم.^۴

فعالیت ورزشی مناسب و تغذیه صحیح، به انسان نیرو می بخشد و باعث می شود که فکری روشن و رفتاری مثبت و شاد داشته باشیم و از زندگی خود با موفقیت و شادابی بیشتر استفاده کنیم.^۱

🌈 **کوه نوردی، هدیه ای با ارزش برای افزایش آرامش روحی! با طی مسافت و صعود آرام به کوه، در اثر ترشح هورمون ها و آنزیم ها ذوق و اشتیاق حرکت بیشتر شده، به اصطلاح بدن گرم گردیده و حرکت آسان تر می شود . دانشمندان ژاپنی به این نتیجه رسیده اند که احساس ما ناشی از دیدن خورشید، بوی عطر درختان و شنیدن صدای آب می تواند تاثیری آرام بخش داشته باشد.**

🌈 **افرادی که ورزش می کنند، چه ورزش های سنگین یا حتی پیاده روی منظم و مرتب، احساس تندرستی بیشتری می کنند؛ همچنین شور و نشاط آنان بیشتر است و از زندگی بهتر لذت می برند.^۱**

🌈 **پیش به سوی سلامتی جسمی و روحی بیشتر! با تحرک و فعالیت بدنی و به خصوص کوه پیمایی و قدم زدن در طبیعت، جسمی سالم و روحی شاد خواهیم داشت و مشکلات روزمره نیز کمتر می توانند بر جسم و روان ما غلبه گردند. ورزش ، احساس آرامش و راحتی روح را افزایش داده و انسان را در مقابل فشارهای روحی و اضطراب مقاوم می کند.^۱**

قدم زدن در میان گل‌ها، لاله‌ها و سبزه‌های خوش بو، مشاهده پرندگان و جانداران ظریف و زیبا و تماشای مناظر دیدنی و دست نخورده طبیعی، باعث آرامش روح انسان می‌گردد.^۱

➤ در پیشگیری از بروز اختلالات و بیماری‌های روحی- روانی پیش قدم شویم! ورزش، به خصوص ورزش‌های هوازی (مانند کوه نوردی، کوه پیمایی پیاده روی و قدم زدن در طبیعت)، که به طور منظم و مداوم انجام می‌گیرد، به کاهش اختلالات عصبی و عاطفی کمک می‌نماید و از بروز بسیاری از اختلالات و بیماری‌های روحی-روانی پیشگیری و مقابله کرده و بسیاری از عوارض آنها را درمان و یا کاهش می‌دهد؛ بنابراین ورزش یکی از جدیدترین رویکردها به درمان مشکلات روانی، به خصوص اضطراب و افسردگی است.^۱

➤ ورزش و کوه نوردی، افسردگی را از بین می‌برد. امروزه ثابت شده است که ورزش و فعالیت بدنی، موجب پیشگیری و کاهش اضطراب و افسردگی و حتی تغییرات شخصیتی، به صورت دیدی مثبت‌تر نسبت به زندگی می‌باشد.^۱

➤ با کوه نوردی منظم و مرتب، شادی را چندین برابر کنیم! ورزش منظم و مرتب، مانند کوه پیمایی و قدم زدن در طبیعت، به طور مستقیم شادی را تقریباً "به میزان دو درصد افزایش می‌دهد و به طور غیر مستقیم باعث می‌شود به گونه‌ای شگفت انگیز تصویر بهتری از خود بسازیم."^۱

پژوهش‌های اخیر به طور روز افزون بر اهمیت و ضرورت فعالیت‌های جسمی و نرمشی برای سلامتی و شادابی جسم و روان تأکید فراوان می‌ورزند.^۱

✚ با کوه‌نوردی منظم و مرتب، تیشه به ریشه استرس بزنیم! ورزش کردن یکی از روش‌هایی است که همه متخصصان و صاحب نظران در مورد آن در خصوص کاهش استرس هم‌عقیده هستند. یکی از راه‌های موثر کاهش ناراحتی‌های روحی، کوه‌نوردی است. اگر از زندگی شهری خسته شده‌اید، کوه‌پیمایی به شما کمک می‌کند از همه آن سر و صداها و استرس‌های اطراف مان دور شویم و استراحتی کنیم.^۲ به طور کلی کوه‌پیمایی منظم و مرتب، در کنترل و پیشگیری از بروز استرس (فشار روحی) موثر است؛ بنابراین براساس برنامه‌ای منظم در زندگی روزمره، زمانی را در طبیعت و از جمله کوه‌سپری کنیم.^۱

✚ چنانچه کوه‌نوردی به طور منظم در درازمدت انجام شود و به صورت مداوم باشد این امر در کاهش سطح هورمون کورتیزول یا کاهش استرس تاثیر چشم‌گیری دارد و باعث می‌شود نشانه‌های استرس در فرد کاهش یابد.^۲

حرکت دادن تمام اندام‌های بدن در هنگام ورزش و کوه‌نوردی، حیات بخش بوده و به سلول‌های بدن، نشاط و جان می‌دهد. چه خوب است زمانی را برای این کار در نظر بگیریم.^۱

✚ افزایش توانایی در برابر مشکلات و سختی‌ها، با کوه‌نوردی منظم! ورزش و از جمله کوه‌نوردی، باعث افزایش ظرفیت شخصیتی و شادابی ما شده و توانایی‌مان را در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی بیشتر می‌کند.^۱

❖ **کوه نوردان، عموماً افرادی خوش اخلاق و شاداب و مهربان هستند، زیرا**
مسمومیت ناشی از هوای آلوده شهر با تنفس عمیق هوای کوهستان، از خون
زایل می‌شود و تمام سلول‌های بدن با جریان سریع خون پر اکسیژن، شسته و
شاداب شده به علاوه موجب رفع بی حالی و سستی از جسم و روح می‌گردد.

۱

❖ **ورزش در طبیعت و کوهستان، یک راه عالی برای ترشح اندورفین**
است. آن‌ها سلول‌های گیرنده‌ای را تحریک می‌کنند که برای تولید شادی
در مغز شناخته می‌شوند و به ما احساس خوبی می‌دهند.^{۱۴} همچنین در هنگام
کوه نوردی هورمون‌هایی مانند اندورفین و سروتونین در خون افزایش یافته و
با اثرات ضد درد خود، قادرند در فرد کوه نورد نشاط و نیرو ایجاد کنند.^۱

ورزش و از جمله کوه نوردی، باعث جریان سریع خون در مغز می‌شود و
مواد سمی را که در آن جمع شده اند، دفع می‌نماید.^۲

❖ **اهمیت ورزش و از جمله کوه نوردی را در پیشگیری و کاهش بروز**
سرطان جدی بگیریم! پژوهشگران براین باورند فعالیت بدنی و ورزش
در کاهش میزان بروز سرطان موثر است. سرطان از بیماری‌هایی است که
می‌توان با کمک ورزش و فعالیت‌های بدنی منظم از بروز آن پیشگیری کرد.^۳

❖ **امروزه ورزش، جایگاه ویژه‌ای در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری**
ها و از جمله سرطان دارد. سرطان، هم جزو بیماری‌هایی است که ارتباط
نسبتاً زیادی با شیوه زندگی افراد دارد. در حال حاضر ورزش در جلوگیری از
بروز سرطان، یکی از مهم‌ترین موضوع در بین پزشکان و مردم است! افرادی

که به طور منظم و مرتب ورزش می کنند، کمتر از اشخاصی که ورزش نمی کنند دچار سرطان می شوند.^۳

➤ به تقویت اعتماد به نفس کمک می کند. کوه نوردی باعث انگیزه و میل به زندگی، تقویت اعتماد به نفس و در کل خوش بینی به آینده در انسان می شود. تحقیقات نشان داده است افرادی که فعالیت ورزشی مانند کوه نوردی را به طور منظم و مرتب انجام می دهند، دارای احساس خشنودی بیشتر، اعتماد به نفس و برداشت بهتری از خویش هستند. وقتی اعتماد به نفس بالایی داریم، ذهن ما در آرامش است و یکی از موثرترین راه ها برای آرام کردن ذهن، آشتی با کوه است!^۴

ورزش کردن و از جمله کوه نوردی ، باعث می شود که مغز هوشیاری خود را تقویت کند و بدین وسیله برای مواجه با استرس (فشار روحی) کمک نماید.^۲

➤ سنگ نوردی توانایی ما را برای اعتماد،افزایش می دهد.سنگ نوردی تا حد زیادی به اعتماد بین سنگ نورد و نگه دارنده بستگی دارد.دلیل بزرگی برای این امر این است که پشتیبان، همان چیزی است که سنگ نورد را از سقوط به زمین محافظت می کند. اگر سنگ نورد به عقب نشین اعتماد نداشته باشد، نمی تواند صعود کند ،یا در پایین آمدن احساس راحتی کند.^۷

➤ آرامش را به ذهن مان هدیه می دهد! وقتی با طبیعت و کوهستان خلوت می کنیم، برای تماشای مناظر و پرندگان وقت می گذاریم و از بوی خوش

گل ها در این مکان ها لذت می بریم ، ذهن مان کاملاً آرام می شود و احساس می کنیم شادی کامل بوجود ما حاکم است.^۴

✚ هوای پاک و تازه کوهستان، صدای جریان آب جویبار و آسمان آبی شفاف ، همگی عناصر احیا کننده ای هستند که می توانند اعجاز شان را بر ذهن خسته ای به نمایش گذارند. تحقیقات اخیر در ژاپن نشان داده است که ایمنی بدن ما با بودن در فضای سبز، قوی ترمی شود!^۴

تاثیر ورزش و از جمله کوه نوردی بر بیماری ها، به ویژه افسردگی بسیار چشم گیر است. کوه نوردی در کاهش اضطراب و افسردگی نقش به سزایی دارد. به طور کلی فعالیت بدنی منظم و پیوسته، قوی ترین عاملی طبیعی است که می تواند در پیشگیری از بروز افسردگی موثر باشد. تحقیقات فراوان در طی سال ها تاثیرات مثبت روانی ورزشی را ثابت کرده اند.^۴

✚ افسردگی کمتر با کوه نوردی بیشتر! افسردگی، نوعی غم و اندوه و کاهش بیش از اندازه سطح شادمانی است که آن را با احساساتی شدید مانند، ناامیدی، اندوه و پوچی شناسایی می کنند. افسردگی می تواند برای هر کسی به وجود آید. یکی از راه های از بین بردن افسردگی پیشگیری از بروز آن ، فعالیت ورزشی و حرکات درمانی است. فعالیت های ورزشی برای دست یابی به بالاترین حد سلامتی حیاتی است.^۴

✚ انجام کوه نوردی آرام و طولانی به طور منظم و مرتب در پایان هر هفته ، می تواند در مدت چند هفته حال ما را بسیار بهبود بخشد. آزمایش های متعدد روان پزشکی نشان داده است کسانی که فعالیت های ورزشی منظم و مرتب مانند پیاده روی ، کوه نوردی، دویدن آرام ، انجام می دهند کمتر به افسردگی دچار می شوند. ورزش های هوازی از جمله کوه پیمایی، پیاده روی،

دوچرخه سواری، دویدن، حرکات نرمشی، از جمله ورزش های بسیار موثر، در درمان طبیعی افسردگی به شمار می آیند.^۴

➤ **هنگامی که فرد فعالیت های کوه نوردی و سنگ نوردی را با پشتکار و علاقه انجام می دهند این امر موجب رهایی او از احساس ناکامی و دلسردی می شود.** فعالیت ورزشی و از جمله کوه نوردی را با زندگی خودگروه بزنیم تا قادر شویم، از فواید آرامش لذت فراوان ببرید. مطالعات انجام شده در افراد میان سال نشان داده است که افرادی که کوه پیمایی و پیاده روی منظم و مداوم را شیوه زندگی خود قرار داده اند کمتر دچار اضطراب و فشارهای روحی، افسردگی، و خستگی می شوند.^۴

سعی کنیم که در طول هفته لااقل یک برنامه کوه نوردی داشته باشیم. ورزش هایی مانند پیاده روی، کوه پیمایی، دویدن آرام و شناکردن می توانند کمک کننده در داشتن خواب آرام باشد.^۴

➤ **خواب راحت و عمیق را برای خود به دست آوریم.** خواب خوب و سالم هم مانند تغذیه و ورزش، برای سلامت بدن و احساس حال خوب داشتن ما اهمیت دارد. در حدود یک سوم زندگی انسان در خواب می گذرد. نه فقط افراد سالم از برنامه های ورزشی منظم سود می برند، بلکه روان شناسان دریافته اند تمرین های ورزشی مانند پیاده روی، کوه نوردی، دویدن منظم و مرتب در درمان افرادی که به نوعی بیماری فکری و مشکل خواب دارند، مفید است. دکتر کاسترو بالا، از روان شناسان ساندياگوي کالیفرنیا، اختلالات روحی را به وسیله پیاده روی و دویدن با موفقیت درمان کرده است. شاید قدیمی ترین دستور برای خوب خوابیدن، ورزش کردن باشد.^۴

➤ **در کاهش وزن اضافی موثر است.** امروزه نقش اساسی و مهم ورزش در کنترل وزن بر همگان آشکار است. فعالیت های ورزشی مانند کوه نوردی باعث می شود که به آسانی وزن اضافی خود را کاهش دهیم و هیکل ما زیبا شود. به

طور کلی افزودن یک برنامه ورزشی پیوسته و منظم همچون کوه پیمایی (لااقل هفتگی یک بار) همراه با یک برنامه صحیح غذایی، می تواند موثرترین راه برای کاهش وزن و رسیدن به سلامتی باشد.^۴

برای برخوردار شدن از برنامه موثر کاهش وزن، تصمیم جدی و کوه نوردی منظم و مرتب را پیش بگیریم.^۴

+ کوه نوردی مداوم و منظم می تواند یک عامل کمک کننده برای کاهش وزن اضافی و چربی های بدن باشد، زیرا هنگام کوه نوردی کالری مورد نیاز بدن تقریباً "به سه برابر افزایش پیدا می کند. بدن در این حالت برای تامین کالری مورد نیاز خود، چربی های ذخیره شده را می سوزاند و به مصرف می رساند و از طرفی در موقع صعود و کوه پیمایی، انسان عرق کرده و مقداری از چربی های زیر پوست در اثر تعریق، دفع می شود.^۴

+ **تقویت دستگاه تنفس و داشتن ریه های سالم، هدیه کوهستان به کوه نوردان !** هنگام کوه نوردی، نیاز فراوان بدن به اکسیژن، افزایش فوق العاده تبادلات ریوی را ایجاد می کند و این کیفیت به صورت نفس های عمیق و افزایش تعداد ضربان قلب و حرکات تنفسی ظاهر می شود که حجم و ظرفیت قفسه سینه و شش ها را بالا می برد.^۴

+ کوه نوردی باعث می شود ظرفیت ریه ها و توان تهویه آنها افزایش پیدا کند. به همین دلیل است که یک کوه نورد خوب، دوندۀ خوبی است. همچنین برخی از پزشکان کوه ها را برای تصفیه شدن ریه توصیه می کنند. کوه ها به علت داشتن هوایی پاک، باعث می شوند تا ما ریه های سالم تری داشته باشیم. هنگام کوه نوردی هر مقدار که لازم است هوادریافت کنیم. ابتدا از بینی و چنانچه کافی نبود از دهان هم هوا بگیریم.^۴

کوه نوردی آرام و طولانی موجب باز شدن رگ های خونی، به ویژه رگ های داخل عضلات و زیرپوست شده و در عین حال باعث کاهش مقاومت رگ ها و در نتیجه کاهش فشار جریان خون می شود.^۴

با کوه نوردی منظم و مرتب، توفان فشار خون بالا را مهار کنید! تنظیم فشار خون: در حال حاضر بیشتر درمان های غیر دارویی، به ویژه فعالیت های ورزشی مانند کوه نوردی، پیاده روی، دویدن آرام به طور منظم و مرتب مورد توجه واقع شده اند. درمان های غیر دارویی همچون انجام ورزش به طور منظم و مرتب و تغذیه صحیح، قدم اول پیشگیری و درمان طبیعی فشار خون خفیف بدون عارضه است. سعی کنیم میزان فشار خون خود را در اندازه ۱۲۰ به ۸۰ میلی متر جیوه یا کمتر حفظ نماییم.^۴

اجرای یک برنامه منظم و مرتب کوه نوردی در پایین آوردن فشار خون و درمان طبیعی موثر است. مطالعات با کنترل خوب، نشان داده اند که ورزش هایی مانند پیاده روی، کوه نوردی، دویدن آرام و مرتب و منظم، کاهش در فشار خون ایجاد می کنند. اگر برنامه کوه نوردی و یا کوه پیمایی خود را به صورت منظم و مرتب دنبال کنید، بهبود این کار سیستم به طور دایم ادامه پیدا خواهد کرد، حتی در زمان استراحت فشار خون یک کوه نورد تقریباً یک درجه پایین تر از یک فرد کم تحرک است.^۴

برای رفع خستگی جسمانی حاصل از کار زیاد، با کوه نوردی آرام و طولانی، احساس آرامش می کنیم.. بهتر است هر وقت فرصت داشتیم کوه نوردی انجام دهیم.^۴

به طور کلی امروزه ثابت شده است که ورزش از جمله روش های غیر دارویی برای رساندن فشار خون به اندازه معمول است. چنانچه از فشار خون بالا رنج می برید باید در تنظیم برنامه کوه نوردی شرایط جسمی خود را در نظر بگیرید. مثلاً یک مرد میانسال دارای اضافه وزن که بیمار نیز می باشد و تا

به حال ورزش و به ویژه کوه پیمایی نکرده است نباید به طور ناگهانی با کوه نوردی سخت و طولانی، خود را خسته کند، بلکه برنامه کوه نوردی خود را به آرامی شروع نماید.^۴

✚ با یک برنامه منظم و آرام و طولانی کوه نوردی احساس لذت کنید و عمر خود را افزایش دهید. حتی فردی که در سن ۸۰ سالگی به طور منظم به کوه پیمایی و پیاده روی پردازد، تقریباً بیش از دو سال نسبت به شخصی که ورزش نکرده است، یا به ندرت ورزش می کند به عمرش افزوده می شود. اگر خواهان عمر طولانی هستیم کوه نوردی کنیم، زیرا این ورزش بسیار خوب و مفید، قدرت و توانایی های عمومی بدن را در حد مطلوبی بالا می برد.^۴

✚ ورزش و از جمله کوه نوردی مداوم و منظم، یک رکن اصلی جهت کنترل دیابت (بیماری قند) است. همچنین ورزش باعث افزایش تولید انسولین و نیز افزایش جذب آن توسط سلول می گردد. به طور کلی ورزش، و از جمله کوه نوردی منظم و مرتب، باعث جلوگیری از افزایش بیماری دیابت شده یا آن را به تاخیر می اندازد.^۴

امروزه ثابت شده است که ورزش و از جمله کوه نوردی در تنظیم قند خون و کاهش نیاز فرد مبتلا به انسولین و یا داروهای خوراکی پایین آورنده گلوکز ، نقش قابل توجهی دارد. در بیشتر موارد با تکیه بر ورزش و برنامه غذایی مناسب ، می توان میزان قند خون را به طور موثر تحت کنترل دقیق درآورد و بروز آسیب های آن را به حداقل گلوکز خون دارد، به آن انسولین غیر قابل مشاهده اطلاق می شود.^۴

✚ مبتلایان به بیماری قند می توانند با هفته ای دوبار و هر بار ۲ تا ۲/۵ ساعت کوه نوردی مصرف داروهای کمکی و رژیم های فشرده را سبک تر کنند، زیرا هنگام کوه نوردی، میزان سوخت و ساز بدن افزایش می یابد و این سوخت و ساز، موجب مصرف چربی و قند و به طور کلی مواد ذخیره بدن می شود.

✚ به عبارت دیگر ، کوه نوردی و فعالیت ورزشی، برای بیماران مبتلا به دیابت در حکم انسولین می باشد و نقش بازدارنده را بازی می کند.^۴

✚ دلایل متعددی وجود دارد مبنی بر این که کوه نوردی منظم روزمره (به ویژه پایان هر هفته) می توانند اثرات سودمندی بر روی بیماران مبتلا به دیابت داشته باشند. این اثر به خصوص در مورد مبتلایان به دیابت که استعداد چاقی دارند، بیشتر و نمایان تر است. متأسفانه برخی از افراد نقش مهم و اساسی ورزش و حتی کوه پیمایی را در کنترل بیماری قند نادیده می گیرند.^۴

✚ یکی از مهم ترین ورزش ها برای مبتلایان به دیابت، کوه پیمایی است. یک برنامه منظم کوه پیمایی، به ویژه در پایان هر هفته برای خود و اعضای خانواده تان در نظر بگیریم.^۴

کوه نوردی، حریفی قوی و تازه نفس در مقابل پوکی استخوان! عدم فعالیت و تحرک بدنی، عامل مهمی است که می تواند باعث بروز پوکی استخوان شود. تحقیقات نشان داده است، کسانی که ورزش می کنند، به ویژه افرادی که به ورزش های تعادلی مشغول هستند کمتر در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان و آسیب های ناشی از آن قرار دارند.^۴

✚ کوه نوردی آرام و طولانی، یکی از بهترین نوع فعالیت برای افزایش تراکم استخوانی است. به طور کلی تحرک بدن و ورزش، مستقیماً در تقویت استخوان سازی دخالت دارد. از میان ورزش ها آن دسته که با حرکات ناگهانی بدن و اندام ها همراه هستند و اندام ها در جهت های گوناگون، وزن بدن را تحمل می کنند (مانند کوه نوردی، پیاده روی، دویدن، نرمش های حرکتی) بیشتر باعث تحریک استخوان سازی می شوند.^۴ کوه نوردی منظم و مرتب، تراکم استخوان را بهبود می بخشد، به خصوص اگر کوله های سنگین

را در مسافت های طولانی تر حمل می کنیم، که برخی از تمرینات قدرتی را به فعالیت اضافه می کند. این می تواند ماهیچه های ما را تقویت کند و سطح استقامت ما را بهبود بخشد.^{۱۲}

امروزه تاثیر سودمند فعالیت های ورزشی، از جمله پیاده روی و کوه پیمایی بر روی ثابت نگه داشتن یا افزایش توده استخوانی به طور کامل ثابت شده است؛ به عبارت دیگر ورزش به استحکام و تقویت استخوان ها کمک می کند. کوه نوردی، در واقع می تواند از بروز پوکی استخوان پیشگیری نماید.^۴

➡ در پیش گیری از بروز بیماری نقرس پیش قدم شوید! بالا رفتن میزان اسید اُوریک در خون، باعث بروز بیماری نقرس می شود. بیماری نقرس موجب رسوب گذاری بلور های اسید اُوریک در مفاصل بدن و تاندون های عضلات می گردد. در صورت بروز این بیماری تجمع بلورهای اسید اُوریک بیشتر در اطراف مفصل ها صورت می گیرد. التهاب مفصل ها که با دردهای شدیدی همراه می باشد، می تواند باعث آسیب هایی در غضروف ها و استخوان ها گردد. و در نهایت اختلالاتی در کار کلیه ها ایجاد می کند.^۴

➡ با کوه نوردی منظم و مرتب سلامتی قلب و عروق تان را تضمین کنید! امروزه ثابت شده است که ورزش، از جمله روش های درمان طبیعی برای سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری های قلبی عروقی است. اجرای یک برنامه ورزشی منظم و مرتب مانند کوه نوردی که برای آمادگی و سلامت قلب و عروق مناسب و سودمند باشد، نیاز به وقت زیادی ندارد، مشروط به اینکه به طور منظم و پیوسته انجام شود؛ بنابراین ورزش و فعالیت بدنی لااقل سه بار در هفته به مدت ۲۰ تا ۴۰ دقیقه برای سلامت بدن، به ویژه دستگاه قلب و رگ های خونی بسیار سودمند است.^۴

بیماران مبتلا به عوارض اسیدآوریک (نقرس، درد مفاصل و عضلات) می توانند هفته ای ۲ بار و هر بار ۲ تا ۵/۲ ساعت کوه نوردی نمایند تا از بروز رسوب بلورهای اسیدآوریک در مفاصل و رباط ها جلوگیری کرده واز درد و آسیب های دیگر رهایی یابند. در حقیقت کوه نوردی از ایجاد این رسوب ها در مفاصل و تاندون ها جلوگیری می نماید.^۴

✚ برای تقویت و بهبود کار دستگاه قلبی - عروقی ،کوه نوردی آرام و طولانی توصیه می شود، زیرا با این نوع فعالیت ضربان قلب ما آهسته و قوی می شود. قلب بایستی بتواند به مدت طولانی و بدون خستگی به کار خود ادامه دهد. میزان ضربان قلب بعد از کوه نوردی به سرعت به حالت اولیه خود بر می گردد، چون قلب ما کار بیشتری را با خستگی کمتر انجام می دهد.تجمع چربی درقلب کاهش پیدا کرده و از بروز حمله قلبی جلوگیری می شود. در کوه نوردی اکسیژن بیشتری به بافت های بدن می رسد.^۴

✚ عمل گوارش را بهبود می بخشد .انرژی لازم برای انجام کوه نوردی از اکسیداسیون مواد غذایی و از سوختن هیدروکربن ها(قند و نشاسته) و چربی ها، حاصل می گردد که نتیجه آن زیاد شدن اشتها و خوردن غذای بیشتر و بالاخره زیادتیر شدن دفع مواد زیاد بدن خواهد بود و در نتیجه آن، فعالیت غدّی، توسعه یافته، اشتها تحریک شده و عمل هضم تسریع می شود.^۴

✚ تاثیر مستقیم کوه نوردی در دستگاه گوارش و دفع مواد غذایی بدن، به واسطه افزایش حرکات مکانیکی روده ها و اندام داخلی بدن به سبب افزایش گردش خون در تمام دستگاه های بدن است.به طور کلی با انجام کوه نوردی، گوارش آسان تر و اشتها بیشتر می شود. یک کوه نورد غذای بیشتری را در مقایسه با کسی که فعالیت کوه نوردی ندارد مصرف می کند، زیرا بدن او مواد غذایی را به طور کامل جذب می کند.^۴

کوه نوردی علاوه بر جلوگیری از جمع شدن مواد زاید در بدن، موجب دفع مقدار زیادی از مواد زاید بدن از طریق تعریق می شود. بر عکس افراد بی تحرک، در دفع فضولات مشکل دارند.^۴

➤ به پیشگیری از بروز یبوست کمک می کند. به افرادی که دچار ناراحتی یبوست هستند توصیه می شود که با برنامه منظم کوه نوردی آرام و طولانی، خود را از این ناراحتی نجات دهند.^۴

➤ قدرت عضلات را افزایش می دهد. واضح ترین تاثیر کوه پیمایی، افزایش قدرت عضلات است. در هر قدم تمام عضلات پا، ران، کمر، پشت، شکم و سینه به شدت منقبض و منبسط می شود. این انقباض های مکرر عضلات را ورزیده تر، مقاومت آن ها را بیشتر، و بر توان کوه نورد می افزاید.^۴

➤ به افزایش جریان خون در رگ ها کمک می کند. با انجام کوه نوردی به طور منظم و مرتب، حرکت خون در عروق بهتر شده و در نتیجه خون بیشتری به پوست خواهد رسید. زیرا فعالیت مویرگ های بدن در شرایط عادی و در موقع استراحت به مقدار ۱۵ در صد ظرفیت طبیعی آن ها است. در حالی که در هنگام کوه نوردی مویرگ ها ۹۵ درصد فعال می شوند و چون اکسیژن و غذای مورد نیاز از طریق این مویرگ ها به نقاط گوناگون بدن می رسد. با باز شدن و فعال شدن مویرگ ها، مواد غذایی با سرعت بیشتر و کیفیتی سودمند تر به مغز و عضلات و اندام داخلی بدن می رسد و همین سرعت در گردش خون، گاهی دردهای ماهیچه ای را از بین می برد.^۴

در کوه نوردی بین فعالیت های عضلانی و فعالیت های دیگر اندام های بدن، توازن برقرار شده و حرکات ورزشی، خودکار و غیر ارادی خواهد شد. در این فعالیت همه عضلات پا، ساق، ران، کمر و ... شرکت دارند و به همین دلیل کوه نوردی بهترین وسیله برای جلوگیری از خمیدگی ستون مهره ها، افتادگی شکم، سوء هاضمه و راحت و نرم عمل کردن مفاصل خواهد بود.^۴

با کوه نوردی منظم و مرتب، با چربی اضافی در خون خداحافظی کنیم! تحقیقات نشان داده است که ورزش و از جمله کوه نوردی و کوه پیمایی تاثیر سودمندی بر کاهش چربی خون از نوع بد (LDL) دارد. همچنین فعالیت های ورزشی میزان کلسترول از نوع خوب (HDL) را افزایش می دهد، حتی اگر فعالیت کم یا متوسطی مانند پیاده روی و یا بالا رفتن از پله ها را انجام دهید. این مهم می تواند در بدن ما اتفاق بیافتد.^۴

کسانی که کلسترول (چربی خون) بالا دارند با هفته ۲ بار به مدت ۱ تا ۲/۵ ساعت حرکت در کوه می توانند سطح کلسترول و چربی خون را پایین بیاورند. لازم به ذکر است در این افراد در سنین گوناگون، پس از چند هفته کوه نوردی، کاهش مقدار کلسترول، اسید اوریک و اوره خون مشاهده شده است.^۴

به طور کلی فعالیت ورزشی روزانه و از جمله کوه نوردی و کوه پیمایی، بهترین و سالم ترین داروی طبیعی برای پایین آوردن کلسترول خون است. افراد مبتلا به بیماری افزایش چربی خون می توانند با انجام کوه نوردی منظم و مرتب کلسترول و چربی خون زیاد خود را سوزانده و از بروز آسیب های خطرناک و زیان آور در امان باشند.^۴

امروزه ثابت شده، که ورزش از جمله روش های درمان غیردارویی برای سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و عروقی است. انجام فعالیت های ورزشی موجب تقویت قلب و عامل بازدارنده در ابتلای انسان به بیماری های قلبی است ورزش بر روی بسیاری از عوامل خطر ساز که کارایی دستگاه قلب و عروق را با خطر مواجه می کند، اثر مثبت می گذارد.^۵

امروزه فعالیت های ورزشی و از جمله کوه پیمایی، به عنوان اقدامی موثر جهت پیشگیری از بروز سکته های قلبی محسوب می شوند. تحقیقات

نشان داده اند کسانی که به طور منظم و پیوسته ورزش می کنند کمتر به سکته قلبی دچار می شوند و در صورت ابتلا، به احتمال قوی از آن جان سالم به در می برند. بهترین روش برای پیشگیری از بروز سکته های قلبی و مغزی، ورزش است.^۵

کوه نوردی از مفیدترین ورزش ها برای تقویت سلامت جسمانی
است. مهم ترین فایده وجود کوهستان را می توان در ترغیب افراد به کوه پیمایی خلاصه کرد. مقدار کوه نوردی و کوه پیمایی با سن، میزان سلامت و تمرین قلبی ارتباط مستقیم دارد. برداشتن گام های پیوسته و آرام، هنگام بالا رفتن از کوه می تواند در تقویت عضلات قلب، پا و تقویت ریه مؤثر باشد.^۵

تحقیقات نشان داده شده است که کوه پیمایی منظم و مرتب، باعث کاهش خطر بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی، دیابت نوع ۲، آسم، سکته مغزی و برخی از سرطان ها می شود.^۵

کوه نوردی باعث افزایش پمپاژ و برون دهی خون از قلب به میزان ۲۰ درصد می شود که این امر باعث بالا رفتن ضربان قلب از ۷۲ بار به ۱۲۰ بار در دقیقه شده که منجر به سرعت یافتن جریان خون در رگ ها و جلوگیری از لخته شدن خون در رگ ها و مویرگ ها می شود.^۵

فقدان ورزش های بدنی، فرد را برای ابتلا به ایجاد لخته در سُرخرگ ها آماده می کند. بعضی مواقع، منظم ورزش نکردن، به ویژه هنگامی که بادیگر عوامل خطر ساز (مانند افزایش وزن، فشارخون خون بالا، سیگار، بیماری قند، افزایش میزان کلسترول خون بالا) همراه باشد، به پیشرفت ناراحتی قلبی و از جمله گرفتگی رگ های غذا دهنده قلب کمک می کند.^۵

ورزش و از جمله کوه نوردی همراه با برنامه غذایی مناسب، به ما یاری خواهد رساند که به پیشرفت کلی در کنترل تندرستی قلب و عروق خود

نایل آییم. علم پزشکی در تحقیقات جدید ثابت کرده است که با انجام فعالیت‌های ورزشی منظم و مداوم همراه با رژیم غذایی مناسب، می‌توان از بسته شدن رگ‌های قلبی و مغزی جلوگیری کرد.^۵

به طور کلی مهم‌ترین فواید ورزش و از جمله کوه نوردی و کوه پیمایی برای دستگاه قلب و عروق عبارتند از: افزایش فعالیت دستگاه گردش خون، کاهش احتمال بروز مرگ و میر ناشی از سکته قلبی، پیشگیری از بروز بیماری‌های عروق غذا دهنده قلب، افزایش عملکرد دستگاه قلب و عروق، جلوگیری از سخت شدن دیواره رگ‌ها، کاهش فشار خون بالا و پیشگیری از بروز لخته خون در داخل عروق.^۵

تحقیقات نشان داده اند که کوه نوردان سریع‌تر از مردم دیگر می‌توانند چربی را از خون‌شان پاک کنند. فعالیت‌های ورزشی منظم و مرتب مستمر در افرادی که دارای چربی خون با لایه هستند قادر هستند چربی خون زیان‌آور (LDL) را کاهش و در عوض باعث افزایش چربی مفید خون (HDL) بشوند؛ در نتیجه از اثرات ناشی از ازدیاد چربی خون در بروز بیماری‌های عروقی و سنگ‌های صفراوی جلوگیری می‌نماید.^۶

فعالیت ورزشی می‌تواند مقادیر تری‌گلیسیرید را کاهش دهد. مقادیر بالای این نوع چربی با بیماری‌های قلبی و عروقی در ارتباط است. مطالعات نشان می‌دهند که فعالیت‌های ورزشی منظم مانند کوه نوردی و کوه

پیمایی می تواند مقادیر تری گلیسیرید را در حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد کاهش دهد.^۶

✚ هنگام کوه نوردی متابولیسم (سوخت و ساز) مواد شناور در خون از جمله قند، کلسترول ، پروتئین ها و اسید اوریک به بهترین وجهی صورت می گیرد و در نتیجه در درمان بیماری های تصلب شرایین (گرفتگی و سخت شدن دیواره رگ ها)، فشار خون ، سکتة های قلبی و مغزی، افزایش کلسترول و تری گلیسیرید خون، بیماری دیابت (بیماری قند)، به ویژه افراد مبتلا به بیماری نقص که بلورهای اسید اوریک در مفاصل و تاندون های آن ها رسوب کرده، مفید است.^۶

شواهد نشان می دهد که کمبود تحرک و فعالیت های ورزشی، افراد را بیشتر در معرض خطر تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها) و بیماری قلبی قرار می دهد.

✚ هنگام فعالیت های ورزشی و کوه نوردی، خون با شدت و سرعت بیشتری در رگ های بدن به حرکت در می آید و رسوب های چربی و پلاک های داخل عروق را جدا و رگ ها را پاک سازی می کند. با تمیز شدن دیواره داخلی رگ ها، خون به آسانی به تمام سلول های مغز، عضلات و دیگر اندام های داخلی بدن رسیده و بروز بیماری تصلب شرایین خود به خود از بین می رود.^۶

✚ عبور از ارتفاعات، صعود از صخره ها به طرف قله های مرتفع ، دیواره های سنگی و کوه های پُر برف و یخ ، موجب خونسردی، مهارت ، نرمش و سرعت انجام در کارهای معمول زندگی می شود و از بی حالی ، تنبلی، افسردگی و پیری زودرس جلوگیری می کند.^۴

✚ فواید ذهنی و عاطفی سنگ نوردی علاوه بر فواید جسمی، فواید روحی و روانی بسیاری دارد. به عنوان مثال ، تحقیقات در مورد فواید سنگ نوردی نشان داده است که از آنجایی که سنگ نوردی باعث ایجاد عملکرد حرکتی، مهارت های هماهنگی، تمرکز و سایر جنبه های روانی می شود، ورزش بسیار جامع و در مقایسه با سایر ورزش ها است .علاوه بر این، تصور می شود که این ورزش، یک درمان و مدیریت مفید برای بسیاری از بیماری های عصبی و روانی است.^۷

ورزش و از جمله کوه نوردی منظم و مرتب ،اقدامی مناسب جهت

پیشگیری از بروز بیماری فشار خُون است.^۵

✚ سنگ نوردی اضطراب را کاهش می دهد. سنگ نوردی برای فواید روانی مانند کاهش اضطراب، در مطالعات متعدد مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. به عنوان مثال، یک مطالعه در مورد فواید روانی سنگ نوردی برای اضطراب قبل

و بعد از ۳ ماه از تمرین سنگ نوردی آزمایش شد و آن را با ۳ ماه تمرین تناسب اندام مقایسه گردید. نتایج نشان داد که اضطراب پس از ۳ ماه از جلسات تمرینی سنگ نوردی در مقایسه با گروه تمرین تناسب اندام، به طور معنی داری کاهش یافت.^۸

سنگ نوردی افسردگی را کاهش می دهد. سنگ نوردی به صورت منظم ممکن است به بهبود خُلق و خوی ما یا کاهش حملات افسردگی کمک کند. تحقیقات نشان داده است که سنگ نوردی افسردگی را کاهش می دهد.^۸

در مطالعه و بررسی که در مورد سنگ نوردی در فضای داخلی به عنوان یک درمان جدید برای افسردگی انجام شده بود، نتایج نشان داد که این ورزش به طور قابل توجهی سطوح افسردگی را کاهش می دهد و ممکن است درمان خوبی برای افراد مبتلا به افسردگی باشد.^۹

با گذشت زمان، سنگ نوردی نوردی منظم می تواند به رشد تمرکز، اراده و مهارت های حل مسئله کمک کند. همان طور که پیشرفت می کنید، طبیعتاً می خواهید خود را بیشتر فشار دهید و صعودهای سخت تری را امتحان کنید یا در فضای باز صعود کنید.^{۱۰}

✚ خطر ابتلا به بیماری قلبی خود را کاهش دهید. کوه نوردی نه تنها برای سیستم قلبی عروقی شما عالی است، بلکه فواید دیگری نیز دارد. این چالش برانگیز است و گاهی اوقات می تواند استرس را باشد، که قلب شما را مجبور می کند سخت تر کار کند و سریع تر پمپاژ کند. این خون غنی از اکسیژن را در سراسر بدن شما می رساند، به کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی کمک می کند و ماهیچه ها را تقویت می کند. به نوبه خود، این به شما انرژی بیشتری می دهد و سطح کلی تناسب اندام را بهبود می بخشد.^{۱۱}

اگر ورزش، به ویژه کوه نوردی یا کوه پیمایی به صورت منظم و مرتب انجام شود، موجب کاهش مرگ و میر ناشی از تنگی عروق غذا دهنده قلب می شود.^۴

✚ کوه نوردی و سنگ نوردی به ما کمک می کند بر ترس غلبه کنیم. غلبه بر ترس، یکی از سخت ترین چالش های کوه نوردی و سنگ نوردی است، با این حال، این افراد برای غلبه بر ترس، تمرین زیادی می کنند و در نتیجه در غلبه بر ترس بهتر می شوند. بخشی از غلبه بر ترس، پردازش واکنش مبارزه یا فرار است که آدرنالین، ناشی از صعود تولید می کند.

✚ در هر برنامه سنگ نوردی، سقوط از صخره ها منجر به برخورد با زمین می شود؛ بنابراین بسیاری از سنگ نوردان، ترس از سقوط دارند. هنگامی که آن ها به بخشی از مشکل صعود می رسند که دشوار است و خطر سقوط را

دارند، یک واکنش درگیری یا پرواز شروع می شود یا به پایین بر می گردند (پاسخ پرواز) یا به بالا رفتن ادامه می دهند (مبارزه با واکنش ترس). از آنجایی که این افراد پاسخ مبارزه یا گریز به ترس را به طور منظم فعال می کنند، در ارزیابی و پردازش این پاسخ در جنبه های دیگر زندگی روزمره خود، بهتر رشد می کنند تا بتوانند بهتر بر ترس غلبه کنند^۸

کوه نوردی صبر، تمرین و قدرت پشتکار را به ما می آموزد، حتی زمانی که باموانعی رو به رو می شوید که ممکن است ما را از تکمیل دوره منصرف کند. کوه نوردان می دانند که باید مسیرهای خود را گام به گام طی کنند تا به اهداف خود برسند.^{۱۲}

 **سنگ نوردی یک فعالیت اجتماعی است، زیرا باید به صورت جفت انجام شود.** این می تواند برای افرادی که ممکن است به دلیل شرایط جسمی و دیگر موارد ارتباطی جهت برقراری ارتباط و اجتماعی بودن در گروه بزرگ تر مشکل داشته باشند، عالی باشد.^{۱۰}

 **کوه نوردی و سنگ نوردی ، باعث ایجاد دوستی می شود.** فرهنگ کوه نوردی و سنگ نوردی بسیار اجتماعی است و افراد را دور هم جمع می کند. چه به یک باشگاه سنگ نوردی سرپوشیده برویم و چه در صخره محلی خود، کوه نوردان و سنگ نوردان دیگری راملاقات خواهیم کرد.^۸

هماهنگی و تعادل چشم و دست را افزایش می دهد.^{۱۲}

کوه نوردان و سنگ نوردان اغلب از یکدیگر می خواهند چگونگی مشکل صعود شان را کاملاً کنند و از این گفت و گو با آن افراد، روابط برقرار می کنند. علاوه بر این، گروه های ملاقات کننده زیادی در رسانه های اجتماعی وجود دارد که به دنبال کوه نوردان و سنگ نوردان همفکر دیگری هستند؛ بنابراین، دیدار و آشنایی با کوه نوردان و سنگ نوردان دیگر، آسان است.^۸

یادگیری مداوم کوه نوردی، یک راه عالی برای ایجاد اراده است.^{۱۱} هنگام کوه نوردی مجبور می شویم با مشکلاتی روبرو شویم، که قدرت و اراده ما را آزمایش می کند، به خصوص زمانی که ساعت ها در حال صعود هستیم و فقط می خواهید تسلیم شویم. آن وقت است که متوجه می شویم اراده های مان چقدر قوی هستند.^{۱۱}

به کاهش وزن اضافی کمک می کند. کوه نوردی یکی از بهترین فعالیت هایی است که می تواند به کاهش وزن و جلوگیری از افزایش آن کمک کند. تلاش برای کاهش وزن در باشگاه گاهی اوقات تکراری و خسته کننده است. اما زمانی که به یک گروه کوه نوردی ملحق می شویم، به شیوه ای جذاب و اجتماعی ورزش می کنیم که به ما قدرت می دهد تا به اهداف مرتبط با وزن که برای خود تعیین کرده ایم برسیم.^{۱۵}

فعالیت های سخت گیرانه مانند کوه نوردی یا سنگ نوردی ما را تشویق می کند که به طبیعت و کوهستان برویم و بر روی روش های صعود

خود تمرکز کنیم. انجام این کار، می تواند به حذف افکارمان از دفتر و مسئولیت های خود کمک کند و ذهن ما را درگیر و متمرکز نگه دارد.^{۱۲}

✚ به افزایش اعتماد به نفس ما کمک می کند. کوه نوردی این توانایی را دارد که احساس اعتماد به نفس و غرور را نسبت به توانایی های خود افزایش می دهد. کوه نوردی می تواند به ما کمک کند تا با هر ترسی که ممکن است داشته باشیم رو به رو شویم و بر آن غلبه کنیم، ذهنیت شجاعانه تری را پرورش دهیم، و چالش ها و تردیدها را به پیش ببریم. غلبه بر موانعی مانند خستگی جسمانی، گرسنگی، ناامیدی و ناامیدی ممکن است کنترل بیشتری بر احساسات مان به ارمغان بیاورد. علاوه بر این، به ما کمک می کند تا برخی از مشکلات دیگر خود را در زندگی در چشم انداز قرار دهیم تا بتوانیم با اعتماد به نفس و کنترل بیشتری آن ها را مدیریت کنیم.^{۱۵}

منابع:

۱- سرزندگی و شادابی را در کوه و طبیعت پیدا کنید!، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۲- با کوه نوردی تیشه به ریشه استرس بزنید!، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۳- اهمیت ورزش را در کاهش بروز سرطان جدی بگیرید، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۴-سلامتی، شادابی و نشاط بیشتر با کوه نوردی، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۵-سلامتی بیشتر قلب، با کوه نوردی منظم و مرتب، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۶-کوه نوردی، اقدامی موثر در کنترل چربی خون، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۷-صخره نوردی، ورزشی هیجانی و نشاط آور، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

8-22 Health Benefits of Climbing - Backed Research.
Send Edition. (<https://sendedition.com>)

9-<https://saednews.com>

10-10 Spiritual Benefits of Rock Climbing, Rock
Climbing Guru, 2022, (<https://rockclimbingguru.com>)

11-What Are the 8 Benefits of Mountaineering?,
Discover Altai, 2023
,(<https://www.discoveraltai.com>)

12-Survival Tips for Living in the Mountains,
Medium, (<https://medium.com>)

۱۳-راهنمای سلامتی در کوه نوردی، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

14-Top Health Benefits of Hiking and Mountain Climbing, Expedreview, 2020,
(<https://www.expedreview.com>)

15-10 Reasons Why Mountain Climbing Improves Your Life, A World to Travel,
(<https://www.aworldtotravel.com>)

برای مطالعه بیشتر:

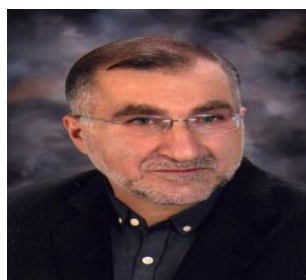
- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

- کوه نوردی، تألیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۷۴، انتشارات فدراسیون ورزش
های جانبازان و معلولین

- ورزش، جادوی سلامتی جسم و روان، تألیف وحید عرفانی، چاپ اول،
۱۳۸۶، انتشارات به آفرین

-Physical Activity and the Cancer Patient, American Cancer Society, 2014, (<https://www.cancer.org>)

-Exercise As Part of Cancer Treatment, Harvard University, 2018, (<https://www.health.harvard.edu>)



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir