

## روانشناس کوهنوردی، تکواندو و تناسب اندام کیست؟

تاریخ روزرسانی: ۵ دی ۱۴۰۱

تا بحال، این عنوان در جامعه ما برای تعداد کمی از مشاغل بکار برده شده است. اگر نگاه سازنده ای به آن داشته باشید و با تمرکز بر افرادی که واقعاً خدماتی را به عنوان روانشناس ورزشی ارائه میدهند را در نظر بگیرید، پیشرفت شایانی متوجه جامعه ورزشی خواهد شد. امین، پانزده ساله، یک تکواندو کار باشگاهی است. او در طول تمرین قوی و انعطاف پذیر است. با این حال وقتی او در رقابت با حریفش قرار میگیرد، همه تعادلش را از دست میدهد (اضطراب اجتماعی). امید شانزده ساله، کوهنورد با سابقه، مدتیست که افسرده است. با وجود اینکه پس از مدت طولانی، علائم ضربه مغزی باید فروکش کرده باشد. نهال در چهارده سالگی یک فیتنس کار اعجوبه با اندامی زیبا است. اما همیشه بی انگیزه و مبهم به نظر میرسد.

چه اتفاقی برای هر یک از این سه نوجوان میافتد؟ برای بهبود روح و روان خود بهتر است چه اقدامی کنند؟ چگونه به برنامه ورزشی خود پایبند بمانند؟ شاید شما والدین یکی از این نوجوانان باشید. آیا روانشناس ورزشی مانند کوهنوردی، تکواندو و تناسب اندام میتواند به فرزندتان کمک کند؟ نیمی از مهارتها فرایند ذهنی است. استفاده از علم روانشناسی برای شناسایی شخصیت و ارزشهای ورزشکار، جهت دستیابی به اهداف تناسب اندام، کوهنوردی و تکواندو چقدر میتواند مؤثر باشد؟ میتوان گفت یک ورزشکار در صورت وجود مشکلات روحی و روانی که باید بر آنها غلبه کند، بهتر است با یک روانشناس ورزشی کار کند. همچنین این موضوع راه اطمینان بخش از طریق ابزار ذهن برای عملکرد مطلوب ورزشکار میباشد. اما، ای کاش به این آسانی بود. از طرفی دریافت بهترین خدمات روانشناختی برای فرزندتان مهم هست.

امین با یادگیری برخی ابزار و مهارتهای ذهنی توسط یک روانشناس حرفه ای، مانند تمرکز و توجه و به چالش کشیدن فرضیات و احساس، فشار غیر واقع بینانه اش رفع میشود. روانشناس تکواندو به او کمک میکند تا با اعتماد به نفس بیشتر، مشتاق بکارگیری مهارتهای ذهنی باشد. امید با تشخیص و صلاحدید روانشناس تیم کوهنوردی، توسط یک عصب روانشناس مورد بررسی قرار میگیرد. او ۸ ماه پس از ضربه مغزی همچنان مشکلات شناختی را تجربه میکند. بطور معمول زمانیکه علائم تا این حد طول بکشد، اشاره به برخی از مشکلات موجود از قبل دارد. گاهی اوقات میتواند مشکل فیزیولوژیکی باشد مانند سابقه میگرن. گاهی اوقات سابقه مسائل روانی - اجتماعی وجود دارد. مربی گروه و خانواده امید از جمله مادرش فکر میکنند که همکاری با من به عنوان روانشناس نه تنها برای بازگشت نهایی او به کوهنوردی، بلکه به عنوان راهی برای کنار آمدن امید، با شکست خود بسیار مفید است.

امید تمایل دارد برای بازگشت به ورزش روی مهارت های ذهنی کار کند، دقیقاً تمرینهایی که من با امین انجام دادم. پدر نهال با شناخت تواناییهای جسمانی دخترش از او میخواهد که مهارتهای ذهنی قوی تری را برای جلوگیری از پرخوری عصبی برای افزایش تناسب اندام در نظر بگیرد. او سالهاست که احساس افسردگی و ناامیدی میکند. در پی افسردگی به پرخوری عصبی روی آورده است. من و نهال برای چند ماه با هم آشنا شدیم و مشکلاتش بیشتر به خاطر بیزاری طولانی مدت او از خودش بود. با تشخیص روانشناس، این خود سرزنشگری در نهال کاهش یافته است.



## روانشناسی تکواندو و بهبود انعطاف پذیری مغز

انعطاف پذیری در میزان توجه و تمرکز مغز چیزی است که از آموزش ورزش رزمی تکواندو بدست می آید. در تمرین تکواندو شما مجبور هستید در لحظه حضور داشته باشید و به آنچه در حال رخ دادن است توجه کنید. این یافته نتیجه مطالعات مقطعی روانشناسان است که در آن افرادی که در ورزش رزمی تکواندو تمرین میکنند با کسانی که تمرین نمیکنند مقایسه میشوند. نکته کلیدی این است که روانشناس تکواندو کمک میکند که شما از نظر ذهنی و جسمی فعال باشید و حتی کارهای روزمره تان را با توجه بیشتری انجام دهید. اوه بله و البته کلید همه اینها مثل خیلی امور دیگر تمرین، تمرین و تمرین است. روانشناس حداقل کمک میکند که ورزشکار چطور ناهماهنگی شناختی - ذهنی خود را حل کند. در ادامه برخی از مزایای سلامت روان برای تمرین بهتر تکواندو را مطرح خواهیم کرد.

### بهبود تمرکز و خودکنترلی

تعداد کمی از شما شانس این را دارید که با استفاده از روش مؤثر و علمی از توجه و ایجاد تمرکز ذهنی بهتر بهره ببرید. اما کمک روانشناس در تمرین رزمی تکواندو ممکن است یک راه حل خوب باشد. شواهدی وجود دارد که نشان میدهد تمرینات ذهنی شناختی در هنر رزمی تکواندو میتواند تمرکز، تنظیم احساسات و خودکنترلی را در ورزشکار بهبود بخشد (گلدسمیت، ۲۰۱۴؛ مارکز-کاستیلو، ۲۰۱۴؛ مندنهال، ۲۰۰۶).

تکواندو کار لازم است یادگیری تکواندو که اغلب نیازمند تعهد کامل برای حضور در لحظه است را مبنای یادگیری خود قرار دهد. برای یادگیری و استفاده از تکنیک های دفاعی بهترست ذهن آگاهی را پرورش دهید. ذهن آگاهی می تواند به انواع مسائل مانند اضطراب، ضربه، افسردگی، OCD نیز کمک کند. به عبارت ساده تر وقتی در لحظه حال زندگی میکنید، نسبت به آنچه که واقعا انجام میدهید، تمایل دارید تجربیات معناداری بیشتری داشته باشید. وظیفه روانشناس تکواندو اینست که تشخیص دهد چگونه ورزشکار به جای نگرانی در مورد آینده یا نشخوار فکری در مورد گذشته. توسعه بهتری در آموزش هنر رزمی تکواندو داشته باشد.

## اعتماد به نفس اجتماعی بیشتر

برای مبارزه به دو نفر نیاز است. از طرفی، آموزش تکواندو نیز یک تمرین گروهی است و تقریباً لازمه آن، یادگیری کار تیمی و ایجاد روحیه کار تیمی در فرد است. این امر باعث میشود که آموزش هنرهای رزمی به عنوان یک درمان کمکی، برای سلامت روان نیز مفید باشد. یکی از شایع ترین مشکلات سلامت روان معمولاً شامل آسیبهای اجتماعی بویژه کناره گیریهای اجتماعی است. وقتی افسرده هستید میخواهید تنها باشید و وقتی مضطرب هستید میخواهید از مردم دوری کنید. حتی اگر خلق و خوی منزوی دارید، روانشناس شما را در معرض تعاملات اجتماعی حرفه ای قرار میدهد. روانشناس میتواند با پروتکل ذهنی شناختی بعنوان مواجهه درمانی برای اضطراب اجتماعی عمل کند. منزوی شدن تقریباً همیشه باعث میشود احساس بدتری داشته باشید.

## خودپنداره مثبت

تمرین تکواندو مانند سایر هنرهای رزمی میتواند عزت نفس شما را تقویت کند (بال، ۲۰۱۲؛ فینکنبرگ، ۱۹۹۰؛ پرنس، ۱۹۹۶). این بدان معنا نیست که شما خود را مانند یک سلاح انسانی غیرقابل توقف مانند شخصیت فیلم بروس لی یا یک جان «بونز» واقعی (چون اینطور نخواهید بود) ببینید اما با پیشرفتتان احساس بهتری نسبت به خود خواهید داشت. ورزش رزمی تکواندو بویژه زمانی که برای مبارزه و رقابت باشد، شما را مجبور میکند با ترسهای روبرو شوید که اکثر افراد از آن اجتناب میکنند. مانند ترس از دعوا، ترس از درد، ترس از صدمه دیدن، ترس از شکست، ترس از دست دادن، ترس از خشم، ترس از امور غیرقابل پیش بینی تکواندو ورزش سرگرم کننده ای است. توصیه میکنیم کمی تحقیق کنید و یکی از هنرهای رزمی را امتحان کنید که برایتان جالب به نظر میرسد.



آیا بالا رفتن از ارتفاعات میتواند میزان شادی را افزایش دهد؟ برای هر کوهنوردی کوه ها میتوانند منبع بی انتهای انرژی و شادی باشند. وقتی با یکی از مراجعان کوهنورد صحبت کردم، او به سابقه افسردگی در میان خانواده اش اشاره کرد اما گفت که چطور با کوهنوردی خود را از این بیماری دور نگه داشته است. شاید به این دلیل است که یاد گرفته است که چگونه زمان زیادی را صرف کار روی خودش در کوهستان کند: «کوه ها به من زمان داده اند تا برای خلاص شدن از شر همه چیزهایی که مهم نیستند روی خودم تمرکز کنم، من معتقدم در طبیعت بودن به شما کمک میکند تا بفهمید چگونه شاد باشید». «در نهایت شما آنقدر خسته هستید که برایتان مهم نیست که مردم شما را دوست داشته باشند یا خیر و برایتان مهم نیست که چه لباسی می پوشید». مطالعات علمی، اعتقاد مراجعان را تأیید میکند. ماجراجویی در کوهستان ممکن است بهزیستی، تمرکز حواس و خودکارآمدی را در جوانان افزایش دهد و استرس ذهنی و فشار زمانی را کاهش دهد.

در کوهنوردی هر قدمی که بر میدارید اهمیت دارد. افراد چگونه خطرات ناشی از کوهنوردی را مدیریت میکنند؟ برای نشان دادن اینکه چقدر مهم است که همیشه خطرات را مدیریت کنید، روانشناس میتواند به کوهنورد کمک کند که چگونه همیشه حدود ۲۰ درصد از مغز و ذهنش را بر روی خطرات و ارزیابی مداوم آنها متمرکز کند. چون ۲۰ درصد روی خطرات کوهنوردی تمرکز میکند، میتواند ۸۰ درصد دیگر ذهن را آزاد بگذارد تا از آن لذت برده و بفهمد که چقدر خوش شانس است که میتواند کوهنوردی کند.

کوهنوردی میتواند یک کار تیمی باشد و افراد یاد بگیرند که چقدر مهم است که یک هم گروهی با همان میزان تحمل خطر و الگوهای فکری یکسان داشته باشند. هنگامی که مهارت تان را افزایش دادید و می بینید که تیم شما قوی است، میتوانید تقریباً هر کاری را که میخواهید انجام دهید. بدیهی است که هر فردی عاشق تماشای درخشش خورشید از برف یا وزش باد از میان درختان باشد. اما کوه ها آرامش و زیبایی خاص را برای شما به ارمغان می آورند. خوشبختی چیزی فراتر از لذت است. در برخی مطالعات روانشناسی بیان شده است که کوهنوردان بهتر تصمیم میگیرند. این موضوع در مورد زنان بهتر نتیجه داده است. هر چند برای ادعای بیشتر این مطلب، نیاز به تحقیقات بالینی بیشتری هست. اگر خواهان درک شادی هستید، نگاهی به مهارت کوه نوردی بیاندازید.



## آمادگی جسمانی (فیتنس) و بهبود عملکرد مغز و ذهن

داشتن دانش همه جانبه از ورزش فیتنس به شما این امکان را میدهد که روال تمرین خود را بهینه سازی کنید و سطح تناسب اندام خود را افزایش دهید. یکی از مطالعات اخیر در مرکز پزشکی دانشگاه بوستون گزارش میدهد که بهبود آمادگی جسمانی از سنین پایین تر ممکن است به یکپارچگی ماده سفید رنگ مغز در افراد مسن کمک کند. آمادگی قلبی تنفسی در سطوح بالاتر با بهبود ساختار مغز در افراد مسن مرتبط است. این بهبودی بدین صورت است که فعالیتهای فیزیکی که باعث افزایش عملکرد قلب و تنفس میشود، بطور بالقوه میتوانند باعث بهبود کیفیت زندگی با به تاخیر انداختن زوال ذهنی - شناختی و طولانی تر شدن عملکرد ذهن شود. فیتنس مغز فرد را در حالت خوبی نگه میدارد و حتی عملکرد حافظه را نیز بهبود می بخشد.

روانشناسان نیز بر این باورند که درک بهترِ تاثیر برنامه های ورزشی خاص مانند تمرینات قدرتی تکواندو، هوازی یا ترکیبی مانند فیتنس و کوهنوردی یا دوز ورزش (تکرار و شدت) بر ماده سفید مغز اثر مفید خواهد داشت یعنی بطور کلی توجه و توانایی تمرکز افراد افزایش می یابد. در حین یادگیری، ذهن سالم فعالیت مغزی بیشتری را نشان میدهد و فرد در تستهای حافظه بهتر از هممتایان خود که از آمادگی جسمانی کمتری برخوردار هستند، عمل میکند. مشکل در یادگیری و بخاطر سپردن اطلاعات جدید یکی از شایعترین شکایات ناشی از افزایش سن است. کاهش عملکرد حافظه نیز یکی از اختلالات بارز بیماری آلزایمر و سایر اشکال زوال عقل است.

در عصر دیجیتال، جامعه بطور فزاینده ای کم تحرک شده است. من به عنوان یک روانشناس مشتاق سیاستهای بهداشت عمومی و آموزشی هستم که بر سلامت مغز و رشد کلی کودکان تأثیر بگذارد. متأسفانه بیشتر کودکان مشمول سیاستهایی هستند که تمایل به کاهش یا حذف فرصتهای فعالیت بدنی در طول روز در مدرسه دارند. امیدواریم این مقاله انگیزه بیشتری برای افراد فراهم کند تا سطح فعالیت بدنی خود را افزایش دهند که بطور

مثبت بر سلامت، خلق و خو، شناخت و مغز بخصوص دوران پیری تاثیر میگذارد. مدتهاست که ثابت شده است که ورزش حس خوب بودن را در افراد تقویت میکند. روانشناسان میگویند که این مزیت عاطفی ممکن است ناشی از «خودکارآمدی» باشد یا احساس اینکه میتوانید محیط اطراف خود را کنترل کنید.

منابع: [yorku.ca](http://yorku.ca) و [psychotherapytoronto.ca](http://psychotherapytoronto.ca)



[injamax.com](http://injamax.com)