

به نام خدا

ورزش هوازی و شادابی

بانوان

نویسنده:

پریسا بخشی چروده

انتشارات کدیور

سرشناسه : بخشی چروده، پریسا، ۱۳۵۴-

عنوان و نام پدیدآور : ورزش هوازی و شادابی بانوان

مشخصات نشر : رشت: کدیور، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۸۴ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۷۰-۸۲-۱:

وضعیت فهرست نویسی : فیپای مختصر

یادداشت : فهرستنویسی کامل این اثر در نشانی:

<http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است

شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۵۵۷۲۴

ورزش هوازی و شادابی بانوان

نویسنده: پریسا بخشی چروده

نوبت چاپ اول ۱۳۹۴

ناشر کدیور

تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

حروفچینی و صفحه‌آرایی هنر و اندیشه

چاپخانه نگین

قیمت ۱۰۰۰۰۰ ریال

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۷۰-۸۲-۱

--

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف می‌باشد.

فهرست

۵	مقدمه
۹	شادکامی
۱۸	علل پیدایش ورزش ایروبیک
۱۹	ورزش ایروبیک
۲۲	فوائد ورزش ایروبیک
۲۳	تعریف ورزش
۲۵	تاریخچه پیوند تن و روان
۲۷	تأثیر ورزش در اجتماعی شدن
۲۸	تأثیر ورزش در شخصیت
۳۰	تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران
۳۲	تأثیر ورزش در کاهش افسردگی
۳۳	تأثیر ورزش در کاهش اضطراب
۳۴	نقش ورزش در پر کردن اوقات فراغت
۳۷	تأثیر ورزش بر حافظه
۳۹	شادکامی
۳۹	مفهوم شادکامی
۴۱	عوامل مؤثر بر شادکامی از نظر روان‌شناسان و نظریه پردازان
۵۰	شادی لازمه‌ی حیات اجتماعی
۵۲	دیدگاه صاحب‌نظران
۵۳	تعریف شادکامی از نظر روان‌شناسی
۵۴	اثرات شادکامی
۵۵	روش‌های افزایش شادی
۵۶	راز خندیدن چیست؟

- ۵۷ لازمه شاد بودن
- ۵۹ بالا بردن سطح شادی در جامعه
- ۶۱ تأثیرات شادی بر روابط اجتماعی
- ۶۳ شادکامی در خانواده و عوامل مؤثری بر آن
- ۶۹ شادکامی و مثبت اندیشی
- ۷۰ شخصیت برون گرا و شادکامی
- ۷۲ شادکامی و موفقیت
- ۷۲ موانع دستیابی به شادکامی و برطرف کردن آنها
- ۷۶ سلامت روانی و شادکامی
- ۸۰ جز هیجانی
- ۸۱ جز اجتماعی

جميع کائنات در حرکت
هستند زیرا حرکت دليل وجود
است و سکوت دليل موت

مقدمه

در جوامع پیشرفته امروزی که رفاه و آسایش مادی افزایش یافته است، مشکلات روانشناختی یکی از دغدغه‌های فکری بشر محسوب می‌گردد تا جایی که سازمان‌ها و مؤسسه‌های زیربُط را بر آن داشته تا مطالعات گسترده‌ای را در این خصوص انجام دهند و این در حالی است که زندگی ماشینی و فقر حرکتی به این مشکلات دامن زده است و براساس آمار سازمان بهداشت جهانی روز به روز بر تعداد افراد دارای مشکلات جسمی و روانشناختی افزوده می‌گردد. یکی از نعمات الهی که خداوند بر انسان عنایت فرموده، نعمت سلامتی است که یکی

از ابعاد آن، بُعد روانی است. امروزه سلامتی، رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی است نه فقط نبود بیماری یا ناتوانی (دیگاردجینو، ۲۰۰۴) می‌نویسد: سازمان بهداشت جهانی تأکید زیادی بر شادکامی به عنوان یکی از مؤلفه سلامتی دارد و مفاهیمی مانند رضایت از خود و زندگی و بهزیستی در تعریف سلامت روانی و شادکامی از شاخص‌های مورد توجه سازمان بهداشت جهانی است که با عواطف مثبتی مانند لذت، آرامش، نشاط و شادی همراه است. شادکامی از جلوه‌های برجسته هیجانات مثبت در آدمی است که از درون فرد و روان آنها سرچشمه می‌گیرد و هر کس به فراخور آن را تجربه می‌کند. از دیدگاه روانشناسان دو نوع شادکامی وجود دارد؛ نوعی از آن از رهگذر شرایط محسوس زندگی حاصل می‌گردد که به آن وجه عینی شادکامی گویند و نوع دیگر آن متأثر از حالات درونی و ادراکات شخص است که از آن به شادکامی ذهنی یا احساس شادکامی تعبیر می‌شود.

براون، ۱۹۹۸ گفته است: که توانایی شاد بودن و خشنودی از زندگی یکی از ملاک‌های انطباقی و سلامت روان مثبت است لذا می‌توان گفت شادکامی دربرگیرنده قوانین مهمی است که بوسیله تأثیر-احساسات بر همه ابعاد رفتار انسان و پیشرفت او (شامل سلامت فیزیکی، روانی، پیشرفت مهارتی و آموزشی، صلاحیت اجتماعی و ایجاد روابط مثبت اجتماعی) قابل تشخیص است. همه جوامع خواستار شادی، سعادت و سلامت اعضای خود هستند و در پی

رسیدن به این خواسته به دنبال عوامل اثرگذار بر آن هستند از جمله عوامل اثرگذار بر این امر مهم می‌تواند تحریکات بدنی و ورزش باشد. ورزش علاوه بر سلامت جسمانی، انبساط خاطر و آرامش روح و روان را به همراه دارد. کسانی که ورزش می‌کنند شادتر و جامعه‌گراترند. کم‌تر به غم و اضطراب، خودخوری و خستگی دچار می‌شوند به‌ویژه کسانی که در ورزش‌های گروهی شرکت می‌کنند کمتر دچار افسردگی، نومیدی، بدبینی می‌شوند. ورزش مانند دیگر سرگرمی‌های مورد علاقه در زمانی که فرد، تحت فشار است او را آرام می‌کند و انرژی بیشتری به وی می‌دهد.

با ورزش می‌توان فشارهای روانی ناشی از اضطراب را کاهش داد و به سوی شادی و نشاط گام برداشت. ورزش باعث تقویت رفتارهای بهداشتی مثل پرهیز از کارهای حرام و ناهنجاری می‌گردد که این خود می‌تواند گامی بسیار مؤثر در رسیدن به زندگی سالم و شاد باشد و باعث خودباوری و اتکای به نفس می‌شود و موفقیت و پیروزی‌های بعدی را در پی دارد و اثر مثبتی بر روی رضایت از زندگی و لذت بردن از زندگی می‌شود. ورزش تن و روان را قوی و سالم می‌کند تا انسان برای غلبه بر سختی‌ها، فشارها و استرس‌ها آمادگی بیشتری داشته باشد و با شادکامی و کامیابی زندگی کند.