

هورمون وُرج

علیرضا متولی ●●●

چه چیزهایی حالت را بد می‌کند؟ یک دوست ناجور؟ یک معلم سخت‌گیر؟ پدر و مادر دخالت‌کن؟

بله، ممکن است این‌ها باعث بدحالی تو باشند، اما خیلی از بدحالی‌های تو در این دوره به تغییراتی مربوط است که درون تو اتفاق می‌افتند.

تو تا حالا مثل درختی بوده‌ای که در خواب زمستانی بوده باشد. بهار که می‌شود، کم‌کم اتفاقاتی درون درخت می‌افتد. او کم‌کم بیدار می‌شود و جوانه زدن را آغاز می‌کند.

در درون تو هم غده‌هایی وجود دارند که تا این سال‌ها وظایف دیگری داشته‌اند. ساعت درونی آن‌ها کوک شده بود برای سن بلوغ تو و حالا زنگ این غده‌ها به صدا درآمده است. تو داری بالغ می‌شوی، داری نوجوان می‌شوی.

پس باید یک سری هورمون‌های تازه به خونت بریزد تا همه بدن متوجه شود که این آدم باحال دارد می‌رسد به نوجوانی. و باید قد بکشد. باید صدایش تغییر کند. باید بزرگ شود و قیافه‌اش زنانه‌تر یا مردانه‌تر شود.

باید آماده شود که بتواند در سال‌های آینده برای خودش مادر یا پدر شود. و همان‌طور که قبلاً گفتیم، بدن شروع به تمرین می‌کند. وضع کلاً عوض می‌شود. برای همین گاهی حالت بد می‌شود. ممکن است ناگهان منزوی بشوی یا ناگهان با هیجان بیشتری فعالیت کنی. هیچ کدام از این دو، حالت را خوب نمی‌کند.



سه وورجه

باید کاری کنی که هورمون‌ها درست ترشح شوند و اضافه‌هاشان دفع شوند. تا حالت خوب شود. اولین و مهم‌ترین کاری که برای سلامت خودت باید انجام بدهی، حرکت است. نباید یکجا بنشینی و حال خرابت را خراب‌تر کنی. باید راه بیفتی. راه بروی و بدوی. ورجه‌وورجه کنی. تکان بخوری. و حالا ممکن است بپرسی، اگر من این کارها را بکنم، نمی‌گویند این طفلکی دیوانه شده است؟ سؤال خوبی است. من هم منظورم از این حرکت‌ها این است که باید به ورزش رو بیاوری. بهترین و ارزان‌ترین ورزش هم دویدن است. باید از معلم ورزشت برنامه‌دویدن بگیری و براساس برنامه بدوی.

شنا ورزشی است که علاوه بر داشتن هیجان، باعث می‌شود قدرت عضلات تقویت و سیستم عصبی‌ات قدرتمند شود و افکار بیهوده از ذهنت پاک شوند. ورزش خوب و با برنامه جلوی خیلی از بدحالی‌ها را می‌گیرد. در این زمینه باید با معلم ورزشت به خوبی مشورت کنی.

همه فکر می‌کنند دلیل اینکه ورزش باعث خواب آرام می‌شود این است که بدن را خسته می‌کند. تا حدودی درست است، اما خوب ورزش کردن باعث می‌شود هورمون‌های بدن به‌اندازه ترشح شوند و به‌اندازه تأثیر بگذارند. یکی از این هورمون‌ها ملاتونین است. ترشح کافی این هورمون خواب را طبیعی می‌کند. ترشح اضافه‌اش خواب را زیاد می‌کند و ترشح کم آن باعث بی‌خوابی می‌شود. ورزش می‌تواند در تنظیم این هورمون نقش خوبی داشته باشد.

یکی از چیزهایی که در نوجوانی حالت را بد می‌کند زیاد خوابیدن یا کم خوابیدن است. پس با انتخاب یک ورزش مناسب می‌توانی از خواب آرام و مناسبی برخوردار شوی. ورزش یکی از مهم‌ترین راه‌های سلامت بدنی و روانی است که بخش مهم و اساسی کنسرو روحیه است.

یکی دیگر از کارهای مهم ورزش این است که افکار را تنظیم می‌کند. گاهی افکاری در ذهن آدم شکل می‌گیرند که اعصاب را به هم می‌ریزند و باعث بدحالی می‌شوند. کسانی که ورزش می‌کنند، ذهن آرام‌تری دارند.

ورزش یک کلید اساسی است و نیازی نیست به ورزش‌های گران‌مشغول شوی. با پیاده‌روی و دویدن صحیح هم می‌توانی از بدحالی به خوش‌حالی برسی.



کشش ماهیچه‌های پشت ران



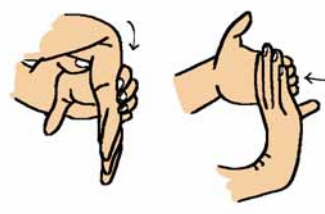
کشش ماهیچه چهارسر ران



کشش ماهیچه‌های ساق پا



کشش ماهیچه‌های سینه



کشش و خم و راست کردن
مچ دست