



روان شناسی

دوبلین

www.ketabo.ir

نوئل بریک | استوارت هالیدی

ترجمه مجتبی پُردل

روان شناسی دویدن

سرشناسه: بریک، نونل

Brick, Noel

عنوان و نام پدیدآور: روان شناسی دویدن/نونل بریک، استوارت هالیدی

مترجم مجتبی پردل

مشخصات نشر: تهران: کتاب آبان، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۹۱ ص:؛ ۱۴/۵×۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۲۵-۶۳-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The Psychology of Running, 2024.

یادداشت: کتابنامه: ص: ۱۷۳-۱۸۴.

موضوع: دو -- جنبه‌های روان‌شناسی

Running -- Psychological aspects

شناسه افزوده: هالیدی، استوارت

Holliday, Stuart

شناسه افزوده: پردل، مجتبی، ۱۳۶۴-، مترجم

رده بندی کنگره: GV۱۰۶۲

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۴۲۶

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۵۰۲۸۵

ناشر: کتاب آبان

تألیف: نونل بریک، استوارت هالیدی

ترجمه: مجتبی پردل

ویرایش: سحر بکائی

مدیر هنری و طراح جلد: احسان رضوانی

صفحه‌آرایی: گرافیک آبان (لیلی بزرگان‌نیا)

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: بوستان کتاب

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

تیراژ: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۲۵-۶۳-۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.



انتشارات کتاب آبان

تهران: خیابان انقلاب | خیابان فرخ‌رازی | گوی فاتیحی | دریاان | شماره ۲ | طبقه همکف | واحد ۱۰ | آید پستی: ۱۳۱۴۷۳۳۸۶۶ | (شماره تماس: ۰۲۱) ۶۶۹۵۵۰۱۲

وبسایت: www.abanbooks.com | پست الکترونیک: info@abanbooks.com



روانشناسی دویدن



۹۷۸۶۲۲۶۰۲۵۶۳۸
انتشارات کتاب آبان
ریزان

فهرست

۷	سپاسگزاری
۹	درآمد
۱۵	فصل یکم چرا می‌دویم؟
۳۷	فصل دوم چرا از سرعت خود می‌کاهیم یا می‌ایستیم؟
۶۹	فصل سوم چه چیزی کمک می‌کند سریع‌تر بدویم؟
۹۹	فصل چهارم توجه‌مان را باید به چه چیزی معطوف کنیم؟
۱۲۳	فصل پنجم آیا دویدن می‌تواند کمک کند احساس بهتری داشته باشیم؟
۱۵۱	فصل ششم آیا برنامه‌های دویدن محور برای کودکان و بزرگسالان سودمندند؟
۱۷۱	برای مطالعه بیشتر
۱۷۳	منابع
۱۸۵	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۱۸۷	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

درآمد

ما عاشق دودینیم! ما دودین از میلیون ها نفر در سرتاسر جهانیم که دودین برایشان بخشی از زندگی است. دودین ما دودین را دوست داریم و دوستوارت، راهی سیروسفری در زندگی مان کرده که نه تنها مجرای برای تفریح و رقابت فراهم آورده بلکه به بخشی بنیادی از زندگی کاری مان تبدیل شده. ما بسیار مدیون دودینیم و امیدواریم به یاری دودین گذاشتن بینش های بسیاری که از رهگذر پژوهش، کاربست عملی و فعالیت دودین در این سال گذشته آموخته ایم دینمان را به آن ادا کنیم.

هدف این کتاب مروری کلی بر روان شناسی دودین از شماری چشم انداز گوناگون است. هر فصل پیرامون پرسشی مرکزی مانند اینها ساختار یافته: چرا می دودیم؟ چرا از سرعتمان می گاهیم یا می ایستیم؟ برای سریع تر دودین به چه چیزهایی می توانیم فکر کنیم، و برای اینکه دودین را آسان تر و لذت بخش تر سازیم روی چه چیزهایی می توانیم تمرکز کنیم؟ جدا از موضوع های مربوط به عملکرد، پاسخ هایی شاهد محور برای پرسش هایی نظیر اینها نیز فراهم می آوریم: آیا دودین می تواند کمک کند احساس بهتری داشته باشیم؟ و دودین چه چیزهایی می تواند به بزرگسالان و کودکان درباره زندگی بیاموزد؟

فصل یکم روان شناسی دودین پاسخ هایی برای پرسشی پایه ای و بنیادین فراهم می آورد: چرا می دودیم؟ پاسخ شامل مرور مختصر رفتار دودین از چشم اندازی تکاملی است و

بررسی می‌کند که انسان‌های آغازین چگونه از دویدن برای برآوردن نیازهای مربوط به بقای پایه‌ای خود استفاده می‌کردند. همچنین به بررسی این موضوع می‌پردازیم که چسان دویدن به ساختار بدنی مان شکل بخشیده. مهم‌تر آنکه در این فصل استدلال می‌کنیم نیاز به دویدن، یافتن مسیر خود در محیط، تصمیم‌گیری و تغییر توجه مابین منابع اطلاعاتی گوناگون به طور همزمان محرکی آرمانی برای سازگاری و تکامل مغز انسان فراهم آورده. همچنین بر اهمیت انگیزه‌های مختلف تأکید می‌کنیم و توضیح می‌دهیم چرا امروزه نیز همچنان می‌دویم، درحالی‌که نیازی به این کار نداریم.

فصل دوم مروری بر پژوهش‌های انجام‌گرفته درباره عوامل روان‌شناختی‌ای فراهم می‌آورد که عملکرد دویدن را تعیین می‌کنند. این عوامل شامل انگیزه برای دویدن و اندازه آسانی یا سختی احساس‌شده دویدن می‌شوند. برای دیگر عوامل مهم در عملکرد دویدن و رفتار بلند مدت دویدن نیز شواهدی ارائه می‌دهیم، از جمله درد ناشی از ورزش کردن، احساس خوب یا بد هنگام دویدن و قدرت باورهایمان درباره توانایی‌هایی که به عنوان دونده داریم. این فصل برخی از روش‌ها را برجسته می‌سازد که بر تأثیر منفی عواملی روان‌شناختی نظیر خستگی ذهنی در عملکرد دویدن تأکید می‌کنند.

فصل سوم بر پایه فصل دوم مروری از مداخله‌های روان‌شناختی شاهدمحور ارائه می‌دهد که به بهبود عملکرد دویدن یاری می‌رسانند. در این فصل، به بحث درباره این موضوع می‌پردازیم که کدام تکنیک روان‌شناختی به سریع‌تر و طولانی‌تر دویدن کمک می‌کند. این تکنیک‌های شاهدمحور شامل هدف‌گذاری، حرف‌هایی که به خودمان می‌زنیم (حديث نفس)، تکنیک‌های آرمیدگی (ریلکسیشن) و تصویرپردازی ذهنی می‌شوند. این فصل با ارائه مطالعه موردی واقعی مربوط به دونده‌ای پایان می‌یابد که با او کار کردیم تا مشخص‌سازیم چسان می‌توان از این تکنیک‌های روان‌شناختی برای عملکرد دویدن بهره گرفت.

فصل چهارم مروری بر پژوهش‌هایی فراهم می‌آورد که درباره تأثیر کانون توجه در نتایج دویدن صورت گرفته‌اند. این فصل نه تنها به پژوهش‌های مربوط به تأثیر کانون توجه در عملکرد دویدن می‌پردازد، بلکه شواهدی برای تأثیر راهبردهای مختلف در اندازه آسانی یا

سختی احساس شدهٔ دویدن نیز ارائه می‌دهد، و نیز بر اینکه هنگام دویدن احساس خوب یا بدمان چه اندازه است. اینها مهم‌اند، زیرا دویدن فقط سرعت نیست، بلکه به احساس بهتر و لذت بردن از کاری که می‌کنیم نیز برمی‌گردد، که هر دوی اینها عوامل مهمی برای کمک به حفظ رفتار دویدن بلندمدت‌ترند. در این فصل، به بیان بینش‌هایی دربارهٔ تکنیک‌هایی روان‌شناختی نیز می‌پردازیم که به افزایش فرج‌بخشی دویدن کمک می‌کنند.

در فصل پنجم، سودمندی‌های روان‌درستی و سلامت مغزی را که دویدن می‌تواند با خود به همراه بیاورد مرور می‌کنیم و دربارهٔ پارامترهایی که این سودمندی‌ها را بهینه می‌سازند پیشنهادهایی کارپردی می‌دهیم، از جمله پارامترهای بسامد، شدت و مدت‌زمان دویدنی که برای رسیدن به سودمندی‌های روان‌درستی مورد نیاز است. نکتهٔ مهم آنکه هدف از این بحث زدودن این افسانه است که برای بهبود روان‌درستی باید همچون دوندۀ‌های ماراتن تمرین کنیم. در عوض، این فصل شواهدی عرضه می‌دارد که نشان می‌دهند حتی ده دقیقه دویدن آهسته می‌تواند حس و حالمان را پس از دویدن بهتر کند. دویدن اگرچه فعالیت نسبتاً ساده‌ای است، به شیوه‌های بسیاری مغزمان را به چالش می‌کشد، و شواهد موجود حاکی از آن‌اند که خواسته‌هایی ذهنی که دویدن بر ما تحمیل می‌کند به سازگاری‌های مثبت فراوانی در مغزمان منجر می‌شوند، از جمله بهبود حافظه و ارتقای پیوندهای نورونی در قسمت‌هایی از مغزمان که در این فرایندهای ذهنی دخیل‌اند. این یافته‌ها حاکی از آن‌اند که دویدن می‌تواند سلامت مغز را در سرتاسر عمرمان بهبود بخشد، و این توان نهفته را دارد که در برابر بیماری در سالخوردگی و زوال عقل (دمانس) از مغزمان محافظت کند. همچنین در فصل پنجم یاد می‌گیریم که دویدن، به‌رغم مزایای بسیارش، سویی‌های تاریک نیز دارد. فصل پنجم را با بینش‌هایی چند دربارهٔ اعتیاد به دویدن به پایان می‌رسانیم و ابزاری فراهم می‌آوریم که کمک می‌کند اندازهٔ احتمال خطر اعتیاد خود به دویدن را بررسی کنید.

دست‌آخر در فصل ششم کار خود را بر پایهٔ مطالب فصل پیش استوار می‌سازیم و شواهدی ارائه می‌دهیم که نشان می‌دهند چگونه دویدن چونان محمولی برای تغییر اجتماعی و پرورش مهارت‌های زندگی به کار گرفته شده. این فصل تمرکز خود را بر فعالیت‌های

ابتکاری دودین محور می‌گذارد که معطوف به بچه‌مدرسه‌ای‌ها و بزرگسالان در محیط‌های محلی‌اند. در رابطه با بچه‌مدرسه‌ای‌ها، توجه خود را بر نتایج روان‌شناختی‌ای متمرکز می‌سازیم که با دو برنامه در پیوندند، «مایل روزانه» و «دختران دونده». «مایل روزانه» ابتکاری مدرسه‌محور است که هدفش فراهم آوردن دُوری پانزده دقیقه‌ای از دودین، راه رفتن یا رکاب زدن در طول روزهای مدرسه برای بچه‌هاست. شواهد حاکی از آن‌اند که «مایل روزانه» برای تندرستی و روان‌درستی کودکان سودمند است. برنامه «دختران دونده»، که دودین را به دلیل متفاوتی اتخاذ کرده، برنامه‌ای ده‌هفته‌ای است که منجر به ایجاد اعتمادبه‌نفس، ایجاد روابط و آموزش مهارت‌های زندگی به دختران هشت تا چهارده‌ساله در ایالات متحده آمریکا و کانادا می‌شود. ارزیابی‌های اخیر برنامه مزبور نتایج مثبتی را نشان می‌دهند، نظیر بهبود توانایی سامان‌بخشی به عواطف و افزایش اعتمادبه‌نفس در میان دخترانی که در این برنامه شرکت می‌کنند.

فصل ششم همچنین ابتکاری دودین محور را معرفی می‌کند که بر نوجوانان و بزرگسالان متمرکز است. ما چندین فعالیت ابتکاری معرفی می‌کنیم که با استفاده از دودین به افرادی خانمان یا کسانی که در معرض بی‌علاقگی قرار دارند کمک می‌کنند. این فعالیت‌ها شامل بنیاد «نیکوکاری دودین»، «دوباره سرپا» و «مایل با کفش هایش» می‌شوند. هدف هریک از این برنامه‌ها تشویق به ارتباط و فراهم آوردن حمایت اجتماعی برای شرکت‌کنندگان در برنامه‌هاست. وانگهی، شواهد موجود نشان می‌دهند که این برنامه‌ها به شرکت‌کنندگان کمک می‌کنند خودبستگی بیشتری احساس کنند، و عزت نفس و اعتمادبه‌نفسشان را نیز بالا می‌برد. دست‌آخر، پژوهش‌هایی را مرور می‌کنیم که درباره برنامه «پارکران» انجام گرفته‌اند، یک رویداد ورزشی پنج‌کیلومتری محله‌محور رایگان و هفته‌ای که در جاهای مختلفی در سرتاسر جهان برگزار می‌شود. پژوهش‌های مربوط به «پارکران» برای کسانی که در این رویداد شرکت می‌کنند سودمندی‌های ذهنی و اجتماعی فراوانی را برجسته ساخته‌اند. این مزایا شامل روان‌درستی بهتر، احساس موفقیت هنگام انجام رویداد «پارکران»، ارتباط و تعامل اجتماعی بیشتر و درکل احساس رضایت‌خاطر بیشتر از زندگی می‌شوند. نکته مهم اینکه از آنجاکه شرکت در این رویداد

رایگان است، به کاهش نابرابری‌های اجتماعی نیز کمک می‌کند، موضوعی که اغلب بازدارنده‌ای در برابر فعالیت بدنی از کار درمی‌آید.

در فصل‌های دوم تا ششم، در انتهای هر فصل بخشی موسوم به «این‌گونه بدویم» گنجانده‌ایم. این قسمت‌ها بینشی روشن دربارهٔ این موضوع ایجاد می‌کنند که چگونه می‌توانید بسیاری از تکنیک‌ها و راهبردهای روان‌شناختی عرضه‌شده در این کتاب را به کار گیرید و از رهگذر آنها به ایجاد این خودباوری در خود یاری رسانید که دونده هستید (فصل دوم)، عملکرد دوندگی خود را بهبود بخشید (فصل سوم) یا لذت خود از دویدن را افزایش دهید (فصل چهارم). در فصل پنجم، ابزاری برای بررسی احتمال خطر اعتیاد به ورزش در اختیاران می‌گذاریم. در نهایت، در فصل ششم بینش ژرف‌تری دربارهٔ برنامهٔ «دختران دونده» ارائه می‌دهیم، تأییدین‌سان گزارشی دست‌اول از سودمندی کوتاه‌مدت و بلندمدت مرتبط با شرکت در برنامهٔ ورزشی به دست دهیم.

امیدواریم، همان‌قدر که شما از نوشتن این کتاب لذت بردیم، شما نیز از خواندن — و آموختن از — آن لذت ببرید. هریک از راهبردها و نتایجی که در این کتاب ارائه می‌دهیم بر پایگاهی از داده‌های مبتنی بر پژوهش‌های پُرکیفیت علمی استوارند که کوشیده‌ایم آنها را به شیوه‌ای روشن و ساده‌فهم خلاصه کنیم. به هر دلیلی که این کتاب را می‌خوانید، امیدواریم در بلندمدت یاری‌بخش‌تان باشد.