

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عقل و روح سالم در بدن سالم

نویسندگان :

صغری حق دوست

سید احمد شریعت رضوی



سرشناسه	:	حق دوست، صغری، ۱۳۴۵
عنوان و نام پدیدآور	:	عقل و روح سالم در بدن سالم / نویسندگان صغری حق دوست
مشخصات نشر	:	سید احمد شریعت رضوی
مشخصات ظاهری	:	مشهد: مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب.
شابک	:	۳۰۴ ص .
وضعیت فهرست نویسی	:	۹۷۸-۹۶۴-۴۲۹-۷۷۴-۸
یادداشت	:	فیا ی مختصر
شناسه افزوده	:	فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شماره کتابشناسی ملی	:	شریعت رضوی، سیداحمد، ۱۳۴۸
	:	۳۸۱۴۳۱۸



نام کتاب		عقل و روح سالم در بدن سالم
نویسندگان		صغری حق دوست - سید احمد شریعت رضوی
ناشر		مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب
صفحه آرای		حوا فیضی نژاد - حسن لاری
طرح جلد		حوا فیضی نژاد
نوبت چاپ		اول ۱۳۹۴
قطع		وزیری
شمارگان		۱۰۰۰ نسخه
قیمت		۱۳۰۰۰ تومان
چاپ		دقت ۳۳۱۲۵۰۵۲ - ۰۵۱
شابک		۹۷۸-۹۶۴-۴۲۹-۷۷۴-۸

مرکز پخش: مشهد، خیابان امام خمینی، جنب اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی
 بازرگانی: ۰۵۱)۳۲۲۸۱۴۱۰ (سفارشات: ۰۵۱)۳۲۲۸۳۴۲۲ (دفتر نشر: ۰۵۱)۳۲۲۸۰۱۶۷ (

«حق چاپ محفوظ است»

سپاس گزاری



نویسندگان کتاب برخورد واجب می دانند ، مراتب سپاس گزاری و قدردانی خوش را از افراد زیر اعلام نمایند.

استادهای محترم آلمانی ام ، انسان هایی سخت کوش و پرتلاش ومهربان

- ۱) **Reza Samani**
- ۲) **Behnam Samani**
- ۳) **Andrea Piccioni**
- ۴) **Sebastian Flaig**
- ۵) **Thorralf Schuh**
- ۶) **M.Malimowski**
- ۷) **DR.med.J.Malinowski**
- ۸) **Vitalis Faculties**

و خواهر بسیار خوب و مهربانم که مدیر برنامه ریزی های من در تمام سال های زندگیم بوده است و با قلب مهربانش و برنامه ریزی دقیقش « وقت و سلامتی » را به من هدیه داد.

و پزشکان محترم و حاذق جناب آقای دکتر جواد محمدی اصفهانی و خانم دکتر سیده رامش سیدزاده که در تمام این سال ها با گشاده رویی و با دقتی بی نظیر مرا در ساختن نگرش در مراجعه کنندگانم یاری نمودند .

وهمکار خوبم جناب آقای رضوی و خانواده محترمشان که در این مدت صبوری نموده اند و همراه من بودند و خانواده مهربانم که همواره مشفق من بودند و گل های صبر و امید را در تمام لحظات تقدیم من نمودند .

و همچنین از مراجعه کنندگان خویم که صبورانه و با دقت مرا به عنوان الگوی خویش پذیرفتند و برنامه های مرا دقیق انجام دادند و همواره چتر سلامتی را برای خود و خانواده شان برافراشته نگه داشتند.

هزاران گل تقدیم

شما باد

حق دوست ، رضوی / بهار ۹۴



عنوان	صفحه
پیشگفتار	الف
مقدمه	ب
فصل اول : دو درمانی	۱۹
دودرمانی	۲۰
سابقه تاریخی و تعریف دودرمانی	۲۱
فرضیه های اساسی دودرمانی	۲۳
عناصر سازنده دودرمانی	۲۴
زمینه های کاربرد دودرمانی	۲۶
تنظیم شکل و مفهوم (دو درمانی)	۲۸
اسامی افرادی که نقش مهمی در دودرمانی دارند	۳۴
ده تکنیک برای این که راحت بدوید و اراده شما قوی شود	۳۶
تحرك بدنی به جای داروهای ضدافسردگی	۳۸
اثرات دودرمانی بر روی فیزیولوژی بدن	۴۰
دوران بحران را بدویم	۴۳
اثر دویدن بر قدرت جسمی	۴۵
فواید دودرمانی	۴۶
قوانینی برای شروع دویدن	۴۹
دویدن در گروه یا به تنهایی	۵۰
دودرمانی برای زنان	۵۲
دوره یائسگی چیست ؟	۵۲
قوانین طلایی دو	۵۲
خصوصیات جوراب دو	۵۴

۵۵		خصوصیات کفش دو
۵۶		خصوصیات لباس دو
۵۷		نکاتی که برای داشتن پای سالم باید بدانیم
۵۷		پاهای سالم
۵۸		با رعایت چند نکته بوی پا را از بین ببرید
۶۰		ارتباط کف پا با اندام های بدن
۶۱		شکل صحیح حرکت بدن هنگام دو
۶۲		چرا می خواهیم دوندۀ باشیم؟
۶۳		جدول دو درمانی مرکز دو آلمان
۷۰		چگونه از اندام های بدن مراقبت کنیم
۷۲		چگونه کمر سالمی داشته باشیم
۷۳		نرمش هایی برای داشتن کمر سالم
۷۴		چاکرا چیست و چگونه می توان آنها را تقویت کرد
۷۴		تقویت چاکراهای بدن
۷۵		چه قدر با مینیسک پای خود آشنا هستید
۷۶		اصول آمادگی جسمانی
۷۷		چگونه تمرین مغزی بدنی کنیم؟
۷۹		تنفس عمیق، طولانی و آرام
۷۹		تنفس آتشین
۸۱		انرژی های اساسی نخاع و ستون فقرات
۸۳		حرکات نه گانه
۸۷		حرکات اصلاحی
۸۸		تمرینات و حرکات اصلاحی

۸۹	تمرینات ورزشی جهت تقویت عضلات کمر.....
۹۲	خمیدگی کمر.....
۹۳	عضله مستقیم شکمی.....
۹۳	عضله مایل خارجی شکم.....
۹۴	عضله مایل داخل شکم.....
۹۴	عضله عرضی شکم.....
۹۵	توصیه های لازم برای شروع انجام حرکات ورزشی شکم.....
۹۶	آرام سازی تدریجی.....
۹۸	سلولیت چیست.....
۹۹	شش اصل درمان سلولیت.....
۹۹	ورزش ها و پیشنهادهای.....
۱۰۶	ورزش ها.....
۱۰۷	ورزش های اندام های تحتانی.....
۱۱۳	کدام یک را انتخاب می کنید سلامتی قلب یا سگته قلبی.....
۱۱۵	برای جوان ماندن کمر خود را صاف کنید.....
۱۱۵	شانه های گرد.....
۱۱۶	کف پای باز.....
۱۱۷	دیسک چیست؟.....
۱۱۸	تکالیف در منزل.....
۱۱۹	تمرینات اصلاحی عارضه کمر.....
۱۲۰	برای تقویت عضلات تحتانی شکم.....
۱۲۱	تمرینات اصلاحی عارضه کیفوز.....
۱۲۴	دویدن درمانی.....

فصل دوم : تغذیه.....	۱۲۵
تعریف غذا.....	۱۲۶
تغذیه و چاقی.....	۱۲۷
اصلاح تغذیه، ضرورت زندگی امروز.....	۱۳۱
لیست مکمل های غذایی.....	۱۳۲
پرهیز غذایی.....	۱۳۲
عادات غذایی نادرست.....	۱۳۳
تغذیه درست برای کودکان زیر ۱۰ سال چه اهمیتی دارد؟.....	۱۳۴
تغذیه گیاهی برگ ها.....	۱۳۴
کروم چیست؟.....	۱۳۶
علائم کمبود کروم.....	۱۳۶
منبع کروم.....	۱۳۷
مصرف دارو.....	۱۳۷
وقتی یک نوشابه گازدار می خورید چه اتفاقی می افتد؟.....	۱۳۸
منیزیم، آرام بخش طبیعی.....	۱۴۰
پیامدهای کمبود منیزیم در بدن.....	۱۴۰
علائم اولیه کمبود منیزیم.....	۱۴۲
نقش منیزیم در بدن.....	۱۴۳
تغذیه در سالمندی.....	۱۴۳
تغذیه در زمان یائسگی زنان.....	۱۴۵
پیامدهای خطرناک رژیم های غیراصولی.....	۱۴۶
افزایش وزن.....	۱۴۶
کمبود ویتامین و مواد معدنی.....	۱۴۷

اختلال در سوخت و ساز.....	۱۴۷
فشار روی اندام های داخلی بدن.....	۱۴۸
تغییرات در خلق و خو.....	۱۴۸
ضعف جسمی، سرگیجه و میزان پایین کلسترول مفید.....	۱۴۹
لزوم مصرف همه گروه های غذایی در رژیم اصولی.....	۱۴۹
آب.....	۱۵۰
بدن ما به چه میزان آب نیازمند است.....	۱۵۲
غذا نیاز اصلی بدن.....	۱۵۴
یک رژیم غذایی درست و متعادل.....	۱۵۵
دلیل توقف غذا در معده.....	۱۵۵
عضلات قوی می خواهید خردل بخورید.....	۱۵۶
خیلی دیر است... از امروز شروع کنیم.....	۱۵۷
غذاهای ممنوع.....	۱۶۲
ویتامین ها.....	۱۶۲
تغذیه مغز.....	۱۶۳
مواد غذایی حاوی ویتامین B۶	۱۶۳
مواد غذایی حاوی کلسیم.....	۱۶۳
ویتامین گروه C	۱۶۳
مواد غذایی حاوی ویتامین E	۱۶۴
مواد معدنی.....	۱۶۴
مواد غذایی حاوی مس.....	۱۶۴
مواد غذایی حاوی ید.....	۱۶۴
چگونه غذا بخوریم؟.....	۱۶۴

زغال اخته.....	۱۶۵
خواص زغال اخته.....	۱۶۶
آلوه ورا و اثرات درمانی آن در مورد چند بیماری.....	۱۶۹
یافته های محققان در مورد تأثیر خوردن با چوب های ژاپنی بر کاهش وزن.....	۱۷۰
رژیم غذایی مناسب دهه های مختلف زندگی.....	۱۷۱
نمره مواد غذایی خودتان را انتخاب کنید.....	۱۷۲
تقویت ذهن فعال.....	۱۷۴
چه کسانی باید از وزنشان بکاهند؟.....	۱۷۵
من باید چندکیلو باشم؟.....	۱۷۷
چگونه می توان وزن ایده آل خود را محاسبه نمود؟.....	۱۷۸
نقش تغذیه در یادگیری و امتحان دانش آموزان.....	۱۸۰
صبحانه کامل ترین غذا.....	۱۸۱
حتما بخورید، بیاشامید اما به اندازه.....	۱۸۲
با بهترین نوع غذاهای دنیا آشنا شویم.....	۱۸۶
بخارپزی و حذف روغن در آشپزی.....	۱۸۶
رژیم غذایی در برزیل.....	۱۸۶
جوانه ها و حبوبات تخمیری.....	۱۸۸
شوهاسکو.....	۱۸۸
بخار به جای روغن.....	۱۸۹
مقایسه ی غذای دانش آموزان در کشورهای مختلف.....	۱۸۹
آشنایی با ۸ هورمون چربی سوز بدن.....	۱۹۱
فصل سوم : موفقیت	۱۹۵

۱۹۶	زیستن و آموختن.....
۱۹۷	کی زندگی آسانتر می شود؟.....
۱۹۹	شانس و اقبال.....
۲۰۰	اندیشه ها.....
۲۰۱	قانون کاشت و برداشت.....
۲۰۱	اصل قورباغه ای.....
۲۰۲	قانون عشق.....
۲۰۲	چهار شیوه برای کاربرد اصطلاحات و لغات بزرگ اندیشانه
۲۰۴	یک راه برای داشتن وجدان راحت
۲۰۵	هیچ تلاشی بی نتیجه نمی ماند.....
۲۰۶	ماساژ و کاهش وزن.....
۲۰۷	قوانین جهانی موفقیت.....
۲۰۸	قانون انگیزه.....
۲۰۸	قانون انتظار.....
۲۰۸	قانون متمرکز.....
۲۰۸	قانون عادت.....
۲۰۹	قانون انتخاب.....
۲۰۹	قانون تغییر.....
۲۰۹	قانون مسئولیت.....
۲۰۹	قانون پاداش.....
۲۰۹	قانون ذهن.....
۲۰۹	قانون باور.....
۲۱۰	قانون ارزش ها.....

۲۱۰	 قانون تاثیر تلاش
۲۱۰	 قانون آمادگی
۲۱۰	 قانون تصمیم
۲۱۱	 قانون خلاقیت
۲۱۱	 قانون استقامت
۲۱۱	 قانون صداقت
۲۱۱	 قانون انعطاف پذیری
۲۱۱	 قانون خوشبختی
۲۱۲	 قانون تعجیل
۲۱۲	 قانون فرصت
۲۱۲	 قانون خود شکوفایی
۲۱۲	 قانون بخشندگی
۲۱۲	 چگونه اعتماد به نفسمان را افزایش دهیم؟
۲۱۴	 ۱۰ پیشنهاد برای آرامش بیشتر
۲۱۷	 از قوانین هستی پیروی کنید
۲۲۲	 انعطاف پذیر باشید
۲۲۳	 من فقط واقع بین هستم
۲۲۳	 چگونه مثبت بینیم
۲۲۴	 اگر تغییر نکنی نابود می شوی
۲۲۴	 کلیدهای طلایی برای تغییر خویشتن
۲۲۶	 آیا من خوشبختم
۲۲۹	 تعریف خوشبختی
۲۳۰	 تنظیم وقت

۲۳۴	 ۱۱+۱ روش برای تقویت حافظه
۲۳۷	 برای رسیدن به آرامش چه می کنید
۲۳۹	 خواب
۲۳۹	 خواب اثربخش
۲۴۱	 خواب خوشی داشته باشید
۲۴۳	 تعریف بی خوابی
۲۴۳	 آیا بی خوابی تاثیری روی سیستم ایمنی بدن دارد؟
۲۴۳	 پیامدهای بی خوابی مزمن برای نوجوانان چیست؟
	 آیا بی خوابی بر عملکرد و فعالیت افراد بزرگسال هم تاثیر دارد؟
۲۴۳	
۲۴۴	 تدابیری برای رفع معطل ناشی از بی خوابی
۲۴۴	 و بالاخره اهمیت و نقش خواب در تندرستی چیست؟
۲۴۵	 فرمول خواب راحت
۲۵۳	 فصل چهارم : استرس / افسردگی / خشم
۲۵۴	 تعریف استرس
۲۵۴	 علائم استرس
۲۵۵	 عوامل استرس زا
۲۵۵	 چگونه استرس خود را مهار کنیم؟
۲۵۹	 تکنیک کنترل استرس
۲۶۰	 تاثیر ماساژ بر کاهش استرس
۲۶۱	 برنامه ای برای زندگی بدون استرس
۲۶۳	 قوانین طلایی کنترل استرس
۲۶۶	 یک رابطه بدون استرس

کاهش استرس و افزایش نشاط روزانه.....	۲۶۷
روش های مقابله با استرس.....	۲۶۹
استرس در حقیقت چیست؟.....	۲۷۲
چطور می توانیم تناقض ظاهری را حل کنیم؟.....	۲۷۳
استرس و روش های کنترل آن با ورزش.....	۲۷۴
تمریناتی که استرس را کاهش می دهد.....	۲۷۵
آسان ترین راه ها برای تسکین سردرد.....	۲۷۸
افسردگی.....	۲۸۱
افسردگی به نام تغییرات.....	۲۸۱
توصیه هایی برای درمان افسردگی.....	۲۸۳
تغییرات را چگونه باور کنیم.....	۲۸۶
نازک نارنجی نباش.....	۲۸۸
افسردگی تعطیل.....	۲۸۹
با خشم خود چه کنیم.....	۲۹۱
پیامدهای خشم.....	۲۹۲
توصیه های برای مدیریت خشم.....	۲۹۳
پیوست	۲۹۵
برنامه ی دوی آلمان.....	۲۹۶
وضعیت قبل از دو درمانی.....	۲۹۹
وضعیت بعد از دو درمانی.....	۳۰۰
منابع	۳۰۱



زندگی مسابقه ای است همانند ماراتون ، که در آن می توان پرواز پرندگان را دید ،
نجوای برگ های درختان رو شنید ، و زمزمه ی نم نم باران را گوش داد برای
انسان ها ورزش یک آزمون پزشکی نیست بلکه درمان است ، آزمایش نیست ،
پاداش است ، سؤال نیست ، پاسخ است . در دو درمانی ، ما به دنبال تغییر نگرش
تفکر انسان ها هستیم که این تفکر به صورت مثبت در آورده شود ، افرادی با
برنامه ریزی منظم که می توانند سلامتی را بیشتر درک کنند ، از اعتماد به نفس و
عزم بیشتری برخوردار باشند ، ثبات عاطفی دارند و از قوه تخیل و کارایی برخوردار
دارند . با فشارهای روانی به نحوه بهتری مقابله می کنند و خستگی کمتری را در
کارهای روزمره خود تجربه می کنند و درمجموع تغییر در وضعیت فیزیولوژی و
روانی شخص کاملاً مشهود می شود .

این کتاب که پس از ده سال تجربه عملی نویسندگان به ثمره چاپ رسید شامل
چهار فصل می باشد که هر فصل به نوعی بر اساس تجربیات عملی نویسندگان با
مراجعه کنندگان مختلف بوده است .

امید است که خوانندگان عزیز بعد از اتمام مطالعه کتاب و الگوبودن مطالب علمی
آن زندگی نوی برای خود قلم و در زیر چتر سلامتی قدم بزنند .

به امید آن روز

حق دوست - رضوی



سلامتی ، احساس خوب داشتن و نیروی کافی یک هدیه نیست بلکه باید برای رسیدن به آن و نگه داشتن آن تلاش کرد . سالم ماندن ، حتی در زمان پیری ، نباید فقط یک آرزو بماند .

اولین قدم همیشه مشکل است ، که دلایل مختلفی می تواند داشته باشد ، مثلاً نمی دانیم از کجا شروع کنیم؟ چه باید بکنیم؟ و آیا اصلاً اثری خواهد داشت؟ حدود ده سال پیش با خانم حق دوست آشنا شدم ، ایشان دچار بیماری های مختلفی بودند ، طی جلسات مشاوره ، توانستم اعتماد ایشان را به برنامه های دو درمانی به دست بیاورم . خانم حق دوست خیلی سریع سعی کرد هر چه را که در اینجا آموخته بود در ایران به کار ببرد . پس از یک دوره ی آموزشی در اینجا سعی کرد دانش خود را به دیگران آموزش دهد . از آن گذشته وی کوشید به دانش خود بیافزاید و همت و تلاش ایشان باعث شد که من و همکارانم ایشان را حمایت کنیم.

وی سال هاست که به انسان ها و هم وطنان خود کمک می کند. که راه زندگیشان را پیدا کند و متوجه شد که برای هر انسانی قدم اول مهم است و این قدم ممکن است استراحت ، ورزش ، شنا و ... باشد .

رسیدن به سلامتی و نگه داشتن آن مثل یک سفر است « **یک سفر طولانی با اولین قدم شروع می شود.** »

امیدواریم که خوانندگان بتوانند مانند نویسندگان این کتاب اولین قدم را بردارند و مسافر سفر سلامتی بشوند .

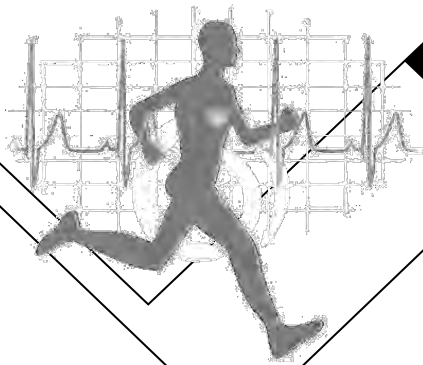
Dr.Malinowski and

03/03/2015



فصل اول

دو درمانی



دو درمانی

در حال حاضر، توسعه در خدمات درمانی نشان‌گر اقدامات صرفه‌جویانه‌ی اقتصادی است و به سمت محدودیت‌ها به‌ویژه در زمینه پیشگیری گرایش دارد. نسبت به گذشته، فرد مسئولیت بیشتری خواهد داشت تا در حفظ سلامت خود سهمی داشته باشد. با توجه به این‌که در کشورهای صنعتی، چیزی حدود یک سوم بیماری‌ها، ناشی از عدم تحرک است و هم‌چنین در کشور ایران بیشتر مرگ و میرها ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی بوده است، تأثیرات مثبت دویدن بر سلامت، از نظر علمی به اثبات رسیده است. بنابراین به گفته گرل^۱ آن‌طور که زمان به ما نشان داده است، سلامت و تندرستی، تنها حالت و خاصیت نیستند، بلکه سلامت یک فعالیت است. به گفته دقیقی، سلامت از بسیاری از فعالیت‌های عادی و روزمره ناشی می‌شود. انسان نمی‌تواند سلامت را برای مدت پایداری تعیین کند. انسان باید روزانه، همان‌طور که نظافت را رعایت می‌کند، جهت حفظ سلامت فعالیت فیزیکی داشته باشد.

Grell¹

سابقه تاریخی و تعریف دودرمانی

سابقه دو درمانی در کشور آلمان یک چهارم قرن است و دو درمانی در کشورهای آمریکا و کانادا نیز وجود داشته است. در آنجا، ایده‌های متفاوتی از دو درمانی در رقابت بودند و در نهادها و مؤسسه‌های درمانی مورد ارزیابی و اجرا قرار می‌گرفتند. در اینجا باید از پزشک دونده فعال، ارنست وِن^۱، به عنوان پیش رو دوی استقامت در کشور آلمان یاد کرد. زیرا او قبلاً در سال ۱۹۸۷، مقاله‌ای در این باره منتشر کرده بود. اما برای مدت‌های طولانی، به اقدامات و تلاش‌های او در زمینه دوی استقامت و پیامدهای مثبتش در معنای پیشگیری، توجهی نشد. او یک مسابقه تک نفره را هدایت کرد. ما رایج شدن دویدن را به ایده‌های قدم دو از کشور آمریکا می‌دانیم.

در سال ۱۹۶۸، کِنْت کوپر^۲، کتاب ایروبیک را منتشر کرد که این کتاب، کتاب مقدس دوندگان به شمار می‌آمد. او در این کتاب، تنبلی بدن را نسبت به تغذیه نادرست مطرح می‌کند و در آن زمان موضوع دویدن، فقط در کشور آمریکا بود و هنوز در کشور آلمان رایج نبود.

در آغاز دهه هشتاد که نمونه پادر بون^۳ توسعه یافت، در زبان آلمانی هیچ نمونه بارزی برای دو درمانی عملی وجود نداشت. دو درمانی، نه مفهوم آشنایی بود و نه احتمال مداخله درمانی آن دقیقاً مورد بحث قرار گرفت.

¹ Ernest Van

² koper

³ Paderborn : شهری در آلمان که در آنجا آزمایش‌ها و تحقیقات مربوط به دو درمانی انجام شد.

نمونه پادر بون را، که ملایم‌ترین (سبک‌ترین) برنامه‌ی استاندارد دویدن برای دونده‌ی مبتدی است، در آغاز دهه‌ی هشتاد، با چند صد نفر مورد آزمایش قرار دادند. اولین بار، مطالعات و تحقیقات اثربخشی دو درمانی را در دانشگاه انجام دادند. دانشمندان و درمانگر آن بنیان‌گذار این شکل ملایم دو درمانی بودند، توانستند با تجربه شخصی خود تغییرات مثبت به وجود آمده توسط این نوع حرکت را تأیید کنند. مدل پادر بون، با یک برنامه زمانی کار می‌کند، نه یک برنامه‌ی ردیابی که در یک چهارچوب مشخصی انجام شود.

در نمونه پادر بون، هیچ رتبه‌بندی وجود ندارد، زیرا باید از عملکرد رقابتی اجتناب کرد. احساس قبل و بعد از دویدن را ملاک موفقیت قرار می‌دهند. بدین ترتیب، مقیاسی را طراحی می‌کنند که در جهت عملکرد کشورهای صنعتی^۱ مناسب نیست. مراکز دو درمانی کشور آلمان در سال ۱۹۹۳ از دو درمانی این‌طور تعریف می‌کند: «دو درمانی راهی جامع و مشخص در جهت دانش پیشگیری و درمان اختلالات در زمینه‌های جسمی و روحی است.

با در نظر گرفتن تعریفی از تاریخ دو درمانی در کشور آمریکا، مفهوم آن گویاتر هم خواهد شد. همان‌طور که وبر^۲، در کتابش می‌گوید: «به خودت کمک کن، بدو» بعد از پادر بون دویدن درمانی به عنوان یکی از امثال روان‌درمانی و یا مکملی از اشکال روان‌درمانی به کار می‌رود. بقای این اشکال توسط افرادی که در زمینه

^۱ در کشورهای صنعتی به دنبال تولید و سود بیشتر است، ولی دو درمانی بر این ملاک نیست.

^۲ Weber، (رئیس مرکز دو آلمان و پدر طب دویدن در آلمان)

سلامت روحی و روانی متخصص و آموزش دیده هستند و هدف آن‌ها ترویج انطباق روحی و جسمی در افراد است، انجام می‌گیرد.

نظارت توسط نیروی حرفه‌ای با اهداف خاص درمانی، دو درمانی را از اشکال ساده‌تر دویدن متمایز می‌کند. از زمان تأسیس مراکز دو درمانی در کشور آلمان، چیزی بالغ بر صدها کلاس دویدن درمانی (دو درمانی) برگزار شد. مخصوصاً نقطه شروع که مفهوم جامعی را می‌پذیرد، نقش مهمی در موفقیت ایجاد می‌کند.

فرضیه‌های اساسی دو درمانی

مفهوم دو درمانی بر اساس فرضیات، واقعیات و نتایجی است که از تحقیقات، تاکنون به‌دست آمده است.

از جنبه زیست‌شناسی تکاملی که بررسی کنیم توانایی انسان در دوی استقامت طولانی، به معنای مزیت ماندگاری در زمان‌های اولیه‌ی تکامل بوده است.

هم راه رفتن و هم دویدن تمرینات استقامتی هستند که با حداقل تلاش انجام می‌شوند، اما دویدن شامل یک جزء اضافی است. می‌توان گفت که گاهی با بالا نگه داشتن پا از روی زمین اثرات پرشور و با نشاطی ایجاد می‌شود که می‌توان آن‌را با لی‌لی کردن با نشاط و فارغ از غم کودکان مقایسه کرد.

با وجود این‌که دو درمانی در بدن مداخله می‌کند، به بدن مربوط می‌شود. بر کل سیستم بدن و روان انسان تأثیر می‌گذارد. بی‌حوصلگی‌ها و حالات منفی در حین

دویدن برطرف می‌شوند. زیرا دویدن مکرر باعث می‌شود که انسان احساس سلامت بیشتری کند و از خود و از بدن خود درک پیدا کند.

دویدن به دوندگان این انگیزه را می‌دهد که خود را تقویت کنند و در جهت داشتن احساس سلامت، حرکت کنند و در راهی که جدیدتر، خود تنظیم‌تر و فعال‌تری گام بردارند. بنابراین دو درمانی زمانی موفق می‌شود که این فرآیند تجدیدنظر و آموزش مجدد شروع می‌شود و به تحقق دو درمانی کمک می‌کند.

بعد از نمونه پادر بون، دو درمانگر در جریان یا فرآیند درمانی پویا برای این گروه خاص نقش بسیار ویژه و مرکزی دارد که البته این حضور و نقش پر رنگ دو درمانگر شدیداً به قابلیت‌ها و توانمندی‌های دونده وابسته است. هدف دو درمانی این است که تناسب اندام بدن و توانایی حمل بدن مقاومت را با روش ملایم کسب و بدون استرسی افزایش دهد و به دویدن و نوع حرکت نشاط بخشد.

عناصر سازنده دو درمانی



مرکز دو درمانی کشور آلمان، در یک برنامه دوی استاندارد، عناصر دو درمانی را برای دوندگان تعیین می‌کند.

۱- تعیین اهداف و برنامه

برنامه تعیین می‌کند که بازده دویدن مدام در سرعت آرام پس از سه ماه به سی دقیقه می‌رسد. دویدن را بر حسب دقایق محاسبه می‌کنند نه بر حسب کیلومترهای طی شده با اهداف موقت باید به خوبی قابل دسترسی و واریسی باشند.