



ساده روی

تدوین: پایگاه نُمو

www.nomov.ir

@nomov_ir

فهرست

- پیاده روی در سیرهٔ علما..... ۴
- پیاده روی در طب..... ۶
- طول عمر..... ۶
- تقویت خون رسانی و قدرت ذهن و حافظه..... ۶
- دفع غلبه خلط بلغم از بدن و رفع چاقی بر مبنای طب سنتی..... ۶
- افزایش نشاط و شادی..... ۷
- افزایش کیفیت خواب..... ۷
- احساس آرامش..... ۷
- کاهش خطر ابتلا به بیماری شناختی..... ۷
- تقویت پا و استخوان‌ها..... ۷
- سوزاندن حدود ۱۵۰ کالری در پیاده‌روی..... ۸
- بهبود عملکرد گوارش..... ۸
- نحوه پیاده روی..... ۹
- مدت پیاده روی..... ۹
- زمان پیاده روی..... ۹
- نکته پایانی:..... ۱۰

امام علی (علیه السلام) در تفسیر آیه شریفه ی «وَلَاتَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا» فرمودند تندرستی، و توانایی، و آسایش خاطر، و جوانی، و نشاط خویش را فراموش مکن و با اینها آخرت را به دست آور.»
«لَاتَنْسَ صِحَّتَكَ وَ قُوَّتَكَ وَ فَرَاعَكَ وَ شَبَابَكَ وَ نَشَاطَكَ أَنْ تَطْلُبَ بِهَا الْآخِرَةَ»^۱ حضرت در اینجا پیرامون تفسیر سخن خدا به اموری توصیه فرمودند که غالباً نیازمند ورزش است زیرا سلامتی، توانایی، آسایش خاطر و نشاط و شادابی حتی جوان ماندن از آثار ورزش است.

پیاده روی در سیره علما

از آن ساعت که امام از بستر خواب بر می خاستند هیچ وقت بدون آینده نگری و بی برنامه زندگی نکردند. اطرافیان نیز بر اساس دقت و نظم امام، برنامه های خود را منظم می نمودند و می دانستند چه موقعی نزد آقا بروند، خود را مهیا می نمودند که درست زمان استراحت آقا ایشان را زیارت کنند. به هیچ عنوان اجازه نداشتند هنگام عبادت، مطالعه و امور دیگر به محضر امام بروند. امام در آن موقع مقید بودند حدود بیست دقیقه قدم بزنند و این ورزش را هنگام صبح و عصر انجام می دادند. در این هنگام افراد می توانستند نزد امام بروند سؤالی بکنند، جوابی بشنوند و احوال ایشان را جویا شوند.^۲

پیاده روی و قدم زدن امام مشهور است و از ایام نوجوانی آن را ترک نکرده اند، در دوران جوانی اغلب روزها همراه دوستان قدم زنان به سوی باغ های اطراف قم می رفتند و ضمن تفریح سالم و نشاط بخش و مشاهده طراوت و سرسبزی طبیعت و شکوفایی گیاهان، با یکدیگر مباحثه می کردند. بیشتر ایام تا بعد از ظهر بیرون بودند و از هوای باز و سالم استفاده می نمودند. در ایام جوانی بین طلبه ها و دیگر اقشار رواج یافته بود که حاج آقا روح الله هر روز صبح زود بعد از اقامه نماز و تعقیبات تا طلوع آفتاب جنب خانه خود یا در زمین های پشت باغ مشغول قدم زدن هستند. خانه امام در محله یخچال قاضی قم واقع بود که در مجاورت آن باغ انار و انجیر قرار داشت. ایشان پس از کسب اجازه از صاحب باغ در فصول تابستان و زمستان صبح ها در این باغ و زمین هموار بعد از آن تا طلوع خورشید قدم می زد.^۳

یکی از اشخاصی که در نجف اشرف با امام در ارتباط بود از نظر وضع مزاجی دچار مشکلاتی شد و به کوشش عده ای از دوستان برای معالجه به انگلستان رفت. دکتر معالج پس از بررسی های لازم گفت وی بیماری خاصی ندارد اما به دلیل مطالعه زیاد دچار فشار روانی و مغزی زیادی شده و این عارضه بر

۱ - روضة الواعظین، جلد ۲، صفحه ۴۷۲

۲ - مجله سروش، شماره ۴۷۶

۳ - امام خمینی در آیین خاطره ها، علی دوانی، ص ۵۶

اندام‌های دیگر چون قلب، ریه، کبد، استخوان و... اثر منفی گذاشته است. ذهن و فکر هم استراحت می‌خواهد و چون این امکان برایش فراهم نگردد کار دیگر اعضا را دچار اختلال می‌کند. بهتر است کمتر کار فکری کنید و هر روز پیاده روی بنمائید. هرچه قدر بیشتر راه بروید، حالتان مساعد شده و سلامتی خود را زودتر باز می‌یابید. وی می‌گوید چون به نجف رفتم و این ماجرا را برای امام بیان کردم ایشان نحوه تشخیص پزشک و شیوه درمان او را، تحسین نمودند و گفتند بسیار خوب است چون نظرشان را جویا شدم، پرسیدم آقا شما حاضرید صبح‌ها در خدمتتان باشم و با هم راه برویم؟ فرمودند: کار خوبی است گفتم: پس اجازه می‌دهید فردا ماشین بیاورم؟ فرمودند صبر کنید فردا به شما می‌گویم: فردا شب که خدمتشان رفتم، فرمودند من قدم زدن را آغاز کرده‌ام، پرسیدم کجا؟ جواب دادند: روی پشت منزل محل اقامت و آنجا روزی نیم ساعت پیاده روی می‌کنم! این ماجرا مربوط به سه دهه قبل است و چون ایشان به پاریس رفتند این روش را قطع نکردند. آیه الله اشراقی (ره) گفته است: به آقا گفتیم پلیس فرانسه ناراحت است و نگران آن هستند که مبادا در هنگام قدم زدن شما نتوانند امنیت لازم را برایتان فراهم سازند. امام فرمودند: آنها به وظیفه خود عمل کنند و من هم کارم را انجام می‌دهم و دست از برنامه روزانه قدم زدن خود برنداشتند.^۱

یکی از نویسندگان معاصر می‌گوید هنگامی که امام دچار ناراحتی قلبی شدند و ایشان را از قم به تهران آوردند و در بیمارستان قلب بستری کردند، روزی امام از پنجره به زمین پوشیده از برف بیمارستان نگریستند و گفتند اگر پزشک اجازه می‌داد می‌خواستم قدری روی این برف‌ها راه بروم. اصرار امام را بر پیاده روی می‌دانستم ولی چون در سال ۱۳۴۷ ه.ش به نجف رفتم و خدمت ایشان رسیدم مشاهده کردم حیاط خانه ایشان بیش از بیست متر مربع مساحت ندارد چگونه امام در آن فضای کوچک در چنین هوای گرمی به قدم زدن می‌پردازد تا آن که متوجه شدم برای عملی شدن این برنامه از پشت بام استفاده می‌کنند.^۲ البته سقف بام‌های نجف به گونه‌ای ساخته شده که به خانه‌های مجاور راه ندارد، زیرا اطرافش دیوار است. معمولاً برخی دعاها را در اوقاتی که قدم می‌زدند می‌خواندند و لعن و سلام زیارت عاشورا را در این حال زمزمه می‌نمودند.

آیت الله شهید سیدحسن مدرس (ره) در طول روز، در نوبت‌های مختلف، برنامه پیاده روی و قدم زنی داشتند و در حین آن، برنامه‌های عبادی - اذکار و اوراد- را انجام می‌دادند.^۳

۱ - پایه پای آفتاب، ج ۳، ص ۲۶۴ - ۲۶۳

۲ - امام خمینی در آینه خاطره‌ها، ص ۵۷ - ۵۶

۳ - shabestan.ir

آیت الله مصباح یزدی (ره) علاوه بر پیاده روی مستمر، گاهی صبح ها به بوستان علوی در قم می رفتند و مشغول پیاده روی می شدند.

آیت الله انصاری شیرازی (ره) در سن بالا، هر روز از جلوی مدرسه رضویه قم به صورت پیاده روی تند عبور می کردند و طلاب آن مدرسه، شاهد این قضیه بودند.

به نقل از امام جمعه مرنند، آیت الله سبحانی وقتی به شهر مرنند تشریف برده بودند، هر روز یک ساعت پیاده روی شان ترک نشد.

حضرت امام خامنه‌ای مدظله‌العالی هم در گفتار و هم در عمل، به صورت مکرر اهمیت ورزش را برای جوانان و افراد مسن بیان فرموده اند.

پیاده روی در طب

طول عمر

کسانی که هفته‌ای نزدیک به ۲ ساعت پیاده‌روی می‌کنند، ۲۰ درصد کمتر از افراد بدون تحرک احتمال دارد دچار مرگ زودهنگام شوند. جالب است که اگر مدت پیاده‌روی هفتگی ۶ ساعت باشد دوری از مرگ ۳۵ درصد بهتر از افراد بی‌تحرک است! پیاده‌روی باعث می‌شود ابتدا به سکت قلبی، سکت مغزی، دیابت، پوکی استخوان و سرطان و ناهنجاری‌های ذهنی کاهش یابد.^۱

تقویت خون رسانی و قدرت ذهن و حافظه

پیاده روی گردش خون در بدن را افزایش داده و قلب را فعال و سالم نگه می‌دارد. موجب افزایش سوخت و ساز بدن می‌شود. وزن بدن را کاهش خواهد داد. پیاده روی قدرت ذهن را از طریق افزایش هشیاری، تقویت حافظه و تمرکز، افزایش می‌دهد. احساس افسردگی، استرس و فشارهای عصبی را از بین می‌برد.^۲

دفع غلبه خلط بلغم از بدن و رفع چاقی بر مبنای طب سنتی

- پیاده روی برابر است با دفع سردی و افزایش گرمی بدن
- پیاده روی که منجر به تعریق شود موجب تغییر بلغم به دم میشود.

- آنچه که موجب تعریق بشود ضمن این که بلغم طبیعی را به دم تبدیل میکند، از طریق مسامات (منافذ) پوستی بلغم زائد را هم دفع می‌کند. در چاقی‌های بلغمی، پیاده روی درمانگر مفیدی خواهد بود^۱.

افزایش نشاط و شادی

اگر یک روز کمبود خواب داشته یا بنا به هر مسئله‌ای کمی بی‌حوصله و کسل باشید، پیاده‌روی می‌تواند روحیه شما را بهبود ببخشد.

افزایش کیفیت خواب

افرادی که مرتباً ورزش می‌کنند، از جمله پیاده‌روی، خواب با کیفیت‌تری را تجربه می‌کنند.

احساس آرامش

پیاده‌روی یکی از سریع‌ترین و مؤثرترین راه‌های کسب آرامش است. یک پیاده‌روی ۱۰ دقیقه‌ای ممکن است به اندازه یک تمرین ۴۵ دقیقه‌ای از نظر کاهش اضطراب و افسردگی مؤثر باشد.

کاهش خطر ابتلا به بیماری شناختی

پای شما روی زمین هنگام پیاده‌روی، امواج فشار را از طریق شریان‌هایی ارسال می‌کند که جریان خون را به مغز افزایش می‌دهد. پیاده‌روی برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های شناختی مانند بیماری آلزایمر و انواع دیگر زوال عقل موثر است.

تقویت پا و استخوان‌ها

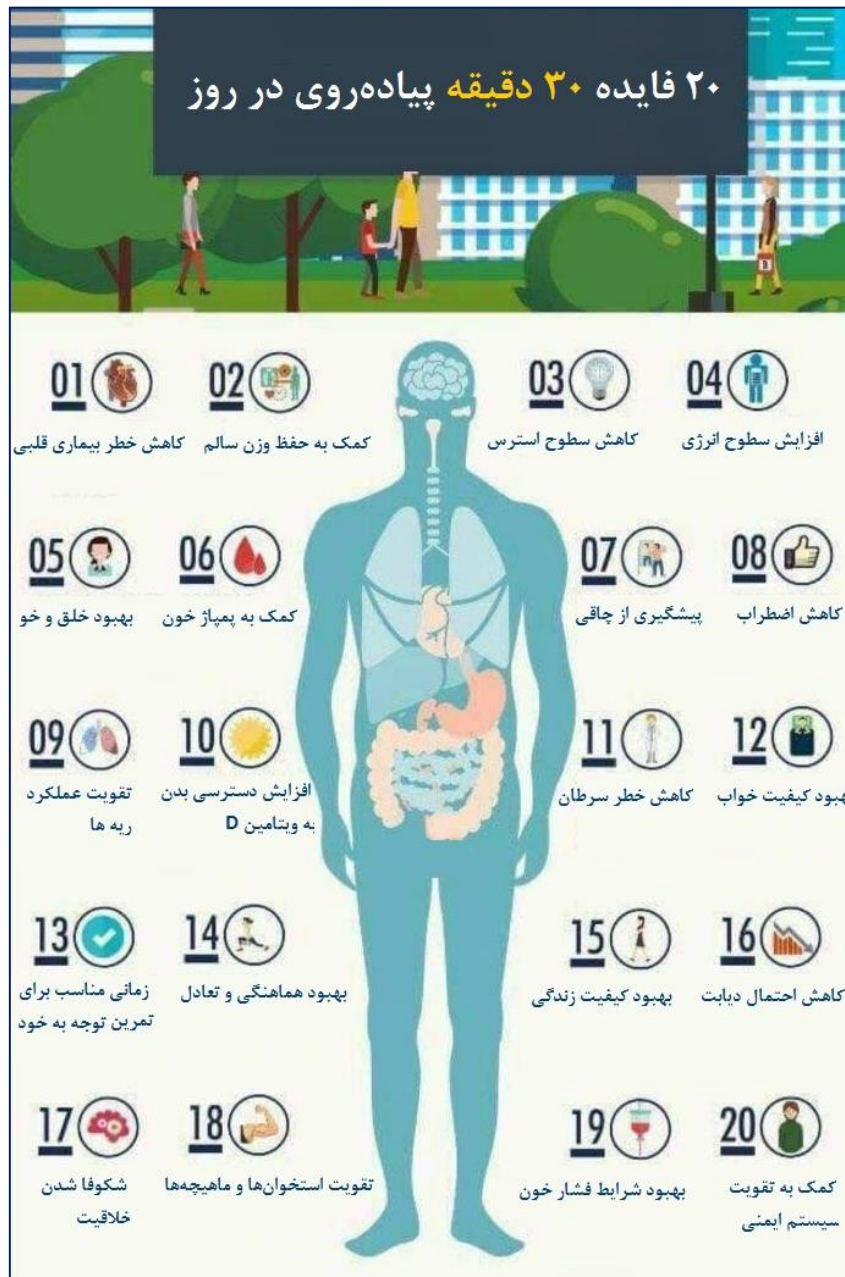
افزایش تراکم استخوان ممکن است یکی از شگفت‌انگیزترین مزایای سلامتی در پیاده‌روی باشد که به خودی خود نکته حائز اهمیت است. افرادی که استخوان‌های قوی‌تر دارند و از پوکی استخوان و همه مشکلات مربوط به آن مانند شکستگی، ناتوانی و انقباض ستون فقرات جلوگیری می‌کنند. انجمن سلامت استخوان آمریکا می‌گوید، بهترین راه برای داشتن استخوان‌های قوی و سالم، انجام تمرینات وزنه‌برداری و دویدن و پیاده‌روی است. محققان دریافته‌اند که برنامه‌های پیاده‌روی که بیش از شش ماه به طول بینجامد با "اثرات معنی‌دار و مثبت" در تراکم استخوان لگن همراه است.

سوزاندن حدود ۱۵۰ کالری در پیاده‌روی

بسته به وزن شما و سرعتی که راه می‌روید، حدود نیم ساعت پیاده‌روی باعث می‌شود چیزی حدود ۱۵۰ کالری بسوزانید.

بهبود عملکرد گوارش

بعد از خوردن یک غذای سنگین جلوی تلویزیون روی مبل لم ندهید؛ یک پیاده‌روی ۳۰ دقیقه‌ای، غذا را در سیستم گوارشی شما حرکت می‌دهد و سطح قند خونتان را متعادل تر نگه می‌دارد!



نحوه پیاده روی

حتی الامکان از کفش پیاده روی مناسب و مخصوص استفاده کنید.

سرعت پیاده روی باید آن قدر باشد که فرد عرق کند و ضربان قلب او در محدوده ضربان قلب هدف قرار گیرد.

پیاده روی صحیح بدین گونه است که هنگام پیاده روی باید پشت صاف و شکم به داخل باشد و دست‌ها در جهت مخالف یکدیگر، به جلو و عقب حرکت کنند.

مدت پیاده روی

پیاده روی باید حداقل ۱۰ دقیقه به طور پیوسته باشد. و بهتر است ۳۰ دقیقه طول بکشد. قدم زدن با دوستان، خرید کردن و تماشای ویتترین مغازه‌ها را نمی‌توان جزء ورزش پیاده روی محسوب کرد.

اگر سابقه انجام فعالیت ورزشی را ندارید، بهتر است روزهای اول با ۵ تا ۱۰ دقیقه راه رفتن تند پیاده‌روی را آغاز کنید و به مرور آن را به ۳۰ دقیقه برسانید.

زمان پیاده روی

پیاده روی هنگام صبح - خصوصاً در بین الطلوعین - مناسب است، زیرا اگر بعد از ورزش پیاده روی به منزلتان برگردید، می‌توانید دوش بگیرید تا چربی و عرق بدن‌تان از بین برود، یا اگر شاغل هستید و مدت زمانی را برای پیاده روی تا محل کارتان اختصاص می‌دهید، با روحیه شادتری سر کار حاضر خواهید شد و روز خود را با آرامش بیشتری آغاز خواهید کرد. همچنین به دلیل گرسنه شدن بعد از پیاده روی، صبحانه‌ای که میل می‌کنید اثر فوق العاده مثبتی را بر بدن شما می‌گذارد.

صبحانه یکی از وعده‌های غذایی است که بر خوردن آن بسیار تاکید می‌شود، زیرا باعث شادابی هر چه بیشتر شما می‌شود. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که تا صبحانه نخورند، نمی‌توانند هیچ کاری را (حتی پیاده روی در صبح) انجام دهند، به شما توصیه می‌شود که نیم ساعت قبل از پیاده روی، صبحانه بخورید و بعد از آن آماده ورزش پیاده روی شوید.

اگر هنگام صبح پیاده روی می‌کنید، توصیه می‌شود که حتماً نفس عمیق - در هوای پاک و سالم - نیز داشته باشید. (حداقل ۷ دم و بازدم)

پیاده روی در صبح هیچ گونه اختلالی در سلامتی و خواب‌تان ایجاد نمی‌کند، چون شما بعد از بیدار شدن، شروع به ورزش کرده‌اید و خواب‌تان تکمیل شده است.

اما اگر قبل از خواب پیاده روی کنید، ممکن است نتوانید به راحتی بخوابید و مشکلی در خوابتان به وجود آید، زیرا در هنگام شب و استراحت باید ریتم قلبتان آرام باشد تا بتواند آرامش خود را بازیابد و اگر شما زیاد پیاده روی کنید، قلبتان خوب استراحت نکرده و در فردای آن روز خسته است. نکته مهمی که در این جا وجود دارد، این است که پیاده روی شما نباید خیلی به طول بیانجامد تا خسته شوید و برای دفعه بعدی دیگر انگیزه‌ای نداشته باشید.

پیاده روی در عصر - خصوصاً قبل از غروب آفتاب - نیز مناسب است، زیرا نه شما از خواب بیدار شده‌اید که خسته باشید و نه بعد از این فعالیت، قصد استراحت دارید. شما در این زمان می‌توانید پیاده روی سریع داشته باشید، زیرا بدن‌تان کالری را به سرعت از دست می‌دهد^۱.

زمان مناسب پیاده روی در ماه رمضان (علاوه بر صبح)، قبل از افطار با شکم خالی و یا ۲ تا سه ساعت بعد از افطار و صرف غذاست.

همه افراد می‌توانند در هر سنی پیاده روی کنند و منعی برای فعالیت ندارند، اما افراد با آرتروز شدید و آن‌هایی که دچار مشکلات مفصلی هستند، ممکن است در صورت پیاده روی مشکلاتشان بیشتر شود، بنابراین می‌توانند با روش‌های دیگری تمرینات هوازی خود را انجام دهند.

نکته پایانی:

با توجه به سبک تغذیه نادرست و استفاده از مواد غذایی ناسالم - که متأسفانه غلبه یافته و تبدیل به فرهنگ شده است - بدن انسان، محلی برای ذخیره سمومات مختلف می‌شود و از آنجائیکه غالب افراد تحرک لازم را ندارند و عموماً برای حمل و نقل از وسیله نقلیه استفاده می‌کنند و حتی مقداری از مسیر را نیز با پای پیاده نمی‌روند، لذا برای دفع رسوبات و سمومات (که نوعاً عفونت‌زا هستند) باید در برنامه روزانه خودمان، پیاده روی تند ۳۰ دقیقه‌ای را بگنجانیم. سلامتی انسان از طریق تعریق و دفع عفونت، حفظ می‌شود. بسیاری از افسردگی‌ها و بی‌نشاطی‌ها و کسالت‌ها، حاصل زندگی ماشینی و بی‌تحرکی است. در کنار پیاده روی، نرمش کوتاه و حرکات کششی و نفس عمیق، یک بسته ورزشی عمومی را برای انسان ایجاد می‌کند که ضامن فعالیت‌های روزانه او است.

اکثر علمای ربانی، هم خودشان مقید به پیاده‌روی بودند و هم در توصیه‌های خود به شاگردان شان، تأکید می‌کردند. بیشترین مانع برای پیاده روی منظم و تند، تنبلی است که باید با آن مقابله کرد.