

امام علي(ع) و تفریحات سالم

گردش و تفریح

اسب سواری

تیراندازی

شن

به ضمیمه نکته‌های مهم درباره سونا و حوضچه آب سرد

تهیه شده: از کتاب (الگوهای رفتاری سالم)

استاد محمد دشتی

همانگونه که بدن به انواع غذاها محتاج است، روح آدمی نیز به شادابی و تفریحات سالم نیازمند است و غذای روحی و روانی همواره در کنار غذای جسم مطرح بوده است.

با بررسی سیره‌ی عملی حضرت امیرالمؤمنین علی(ع) این حقیقت را به روشنی مشاهده می‌کنیم، مانند:

1. تماشای آب گودال‌ها پس از باران

حضرت امیرالمؤمنین(ع) نقل فرمود که: شبی در مدینه باران فراوانی بارید و بیابان‌ها و گودال‌ها پر از آب شد.

صبح آن روز رسول خدا(ص) به من فرمود:

بیا تا به صحرای «عقیق» برویم و طراوت و صفای آب‌های جمع شده در گودال‌ها و دره‌ها را تماشا کنیم.

همراه پیامبر به تماشای بیابان رفتیم و منظره‌های زیبای طبیعت را تماشا می‌کردیم، گفتم:

ای رسول خدا! اگر دیشب اطلاع می‌دادید غذایی آماده می‌کردم.

پیامبر(ص) فرمود:

آن‌کس که ما را تا اینجا آورد، نمی‌گذارد گرسنه بمانیم، ناگاه ابری آمد و خود را پایین کشید و سفره‌ی غذایی در پیش روی پیامبر انداخت.

در آن سفره، انارهای زیبایی بود که به آن طراوت و زیبایی هیچ چشمی ندیده بود. از آن انارها خوردیم و مقداری برای فاطمه(س) و فرزندان خود برداشتیم. ¹

2. استفاده از زیبایی‌های طبیعت

حضرت امیرالمؤمنین(ع) وقتی به سوی صفین حرکت می‌فرمود به سرزمین «بلیخ» رسید که، جای خوش آب و هوایی بود، و رودخانه‌ی بزرگ و پُر آبی داشت، مناظر زیبای آن سرزمین، امام علی(ع) را به خود مشغول کرد. آن حضرت دستور داد تا سپاهیان در آنجا مدتی بمانند و از آب و هوای دلنشین آن سامان بهره‌مند گردند، و استراحت کنند.

با این که حضرت امیرالمؤمنین(ع) در حال پیشروی به سوی سرزمین صفین بود، و جنگ بسیار سرنوشت سازی در پیش روی داشت، و لشگر چند ده هزار نفری را رهبری می‌کرد، اما از تفریحات سالم سربازان و بهره‌برداری از طبیعت غفلت نفرمود. [2](#)

سرگرمی‌های سالم

1. شناگری و تیراندازی

جوان و نوجوان برای رشد و کمال روحی و جسمی هم به فعالیت‌های بدنی نیاز دارد، و هم به طراوت و شادابی روح، باید تفریحات سالم را به‌گونه‌ای برای جوانان فراهم کرد که هم وقت آن‌ها را پُر کند، و بیکار و سرگردان نمانند، و هم در رشد جسمی و روحی و روانی آنان تأثیر داشته باشد، و امام علی(ع) به دو نوع از سرگرمی‌های خوب اشاره می‌فرماید که رهنمود داد: «عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السَّيَّحَةَ وَ الرَّمَايَةَ» [3](#) بر کودکان و نوجوانان خود شناگری و تیراندازی بیاموزید.

2. شوخی‌های متواضعانه

خندیدن و خنداندن درست و دور از رفتارها و الفاظ زشت مانعی ندارد.

فرق است بین دروغ گفتن، مسخره کردن، بازی کردن با آبروی مردم، فروتنی و متواضع بودن.

حضرت امیرالمؤمنین(ع) مردی بزه‌گو نبود، لبخند بر لبان مبارکش بود و در بر خورد با کوچک و بزرگ شاد و دارای چهره‌ای شاداب و خندان بود.

الف) رسول گرامی اسلام(ص) نیز در فرصت‌های مناسب اصحاب و یاران خود را می‌خنداند و آن‌ها را شاداب و سرحال نگه می‌داشت.

به پیرزنی فرمود:

چرا تلاش می‌کنی، پیر زن‌ها به بهشت نمی‌روند. آن زن ناراحت شد و گفت: یا رسول الله من به بهشت نمی‌روم؟ رسول خدا(ص) در حالی که می‌خندید، فرمود: همه جوان شده و وارد بهشت می‌گردند.

ب) روزی پیامبر(ص) با امام علی(ع) در مجلسی خرما تناول می‌فرمود، و هسته‌های خرما را مقابل علی(ع) می‌گذاشت، به‌گونه‌ای که اگر کسی وارد می‌شد فکر می‌کرد همه‌ی خرماها را علی(ع) خورده و آن حضرت چیزی تناول نفرموده است. آن‌گاه خطاب به علی(ع) فرمود: شما زیاد خرما خورده‌اید؟ حضرت جواب داد: آن‌کس زیادتر خورد که خرما را با هسته‌ی آن تناول کرده است. که لبخند بر لبان پیامبر(ص) نقش بست. [4](#)

ج) امام علی(ع) همواره از شوخی‌های زشت و بی‌معنا پرهیز می‌کرد و عمرو عاص را در پخش اینگونه

شایعات مورد نکوهش قرار داد که در خطبه 84 مرز میان شوخی‌های ناروا و روا را روشن کرد که فرمود: «عجباً لابن النابغة! يزعم لأهل الشام أنّ فيّ دعاية، و أنّي امرؤ تلعباء: أعافس و أمارس! لقد قال باطلاً، و نطق آثماً. أما — و شرّ القول الكذب — إنّه ليقول فيكذب، و يعد فيخلف، و يسأل فيبخل، و يسأل فيلحف، و يخون العهد، و يقطع الإل؛ فإذا كان عند الحرب فأنيّ زاجر و آمر هو! ما لم تأخذ السيوف مأخذها، فإذا كان ذلك كان أكبر مكيدته أن يمنح القرم سبته».

أما و الله إنيّ ليمنعني من اللعب ذكر الموت، و إنه ليمنعه من قول الحق نسيان الآخرة، إنه لم يبايع معاوية حتي شرط أن يؤتية آتية، و يرضخ له علي ترك الدين رضىخة؛

شگفتا از عمر و عاص پسر نابغه! 5 میان مردم شام گفت که من اهل شوخی و خوشگذرانی بوده و عمر بیهوده می‌گذرانم! حرفی از روی باطل گفت و گناه در میان شامیان انتشار داد.

مردم آگاه باشید! بدترین گفتار دروغ است، عمروعاص سخن می‌گوید، پس دروغ می‌بندد، وعده می‌دهد و خلاف آن مرتکب می‌شود، درخواست می‌کند و اصرار می‌ورزد، اما اگر چیزی از او بخواهند، بخل می‌ورزد، به پیمان خیانت می‌کند، و پیوند خویشاوندی را قطع می‌نماید، پیش از آغاز نبرد در هیاهو و امر و نهی بی‌مانند است تا آنجا که دست‌ها به سویی قبضه شمشیرها نرود.

اما در آغاز نبرد، و برهنه شدن شمشیرها، بزرگ‌ترین نیرنگ او این است که عورت خویش آشکار کرده، فرار نماید.

آگاه باشید! به خدا سوگند که یاد مرگ مرا از شوخی و کارهای بیهوده باز می‌دارد ولی عمروعاص را فراموشی آخرت از سخن حق بازداشته است، با معاویه بیعت نکرد مگر بدان شرط که به او پاداش دهد و در برابر ترک دین خویش، رشوه‌ای تسلیم او کند. 6

سپس در حکمت 450 ره‌آورد شوخی‌های ناروا را تذکر می‌دهد که: «مَا مَزَحَ امْرُؤٌ مَزُحَةً إِلَّا مَجَّ مِنْ عَقْلِهِ مَجَّةٌ» 7 هیچ کس شوخی بیجا نکند، جز آن که مقداری از عقل خویش را از دست بدهد.

د) روزی خلیفه اول و دوم در دو طرف امام علی(ع) راه می‌رفتند، چون قد آن دو، کمی بلندتر از آن حضرت بود، خلیفه دوم جملاتی را به شوخی و طنز مطرح کرد و خطاب به حضرت گفت: انت فی بیننا کنون «لنا»؛ علی، تو در میان ما، مثل حرف «نون» در «لنا» هستی. حضرت امیرالمؤمنین(ع) بلافاصله و بدون مهلت پاسخ داد که: ان لم اکن انا انتم «لا»؛ اگر من در میان شما نباشم، شما می‌شوید «لا». یعنی اگر من نباشم، شما چیزی نیستید، چون «لا» یعنی «هیچ».

3. شنا در رودخانه

یکی از لذت‌های حلال، و تفریحات نشاط‌آور، شنا کردن است.

و در روایات اسلامی فراوان به یادگیری شنا و آموختن فن شناگری به فرزندان، سفارش شده است.

حضرت امیرالمؤمنین(ع) به شنا کردن علاقه داشت، با اینکه می‌توانست روزهای جمعه در منزل غسل جمعه کند اما به کنار رودخانه می‌رفت و در رودخانه غسل جمعه و شنا می‌کرد.

أشعث بن عبد می‌گوید: یک روز جمعه علی(ع) را دیدم که در رودخانه فرات، شنا می‌کرد و غسل جمعه

انجام می‌داد و در آن روز با پیراهنی نو، نماز جمعه خواند. ⁸

وسيله‌ي سوارى

1. وسيله‌ي سوارى امام علي(ع)

وسيله‌ي سوارى براي هر كسي ضروري است و هر چه داراي كيفيت بهتري باشد خوب است كه در روايات آمده است از سعادت مؤمن، اسب خوب است. ⁹

حضرت اميرالمؤمنين(ع) داراي:

يك شتر سوارى، يك اسب و يك قاطر سفيد بود. كه آن را (دُلْدُلُ) مي‌گفتند، و در روز جنگ حنين سوار بر قاطر شد.

به امام علي(ع) گفتند: بر اسب سوار شو كه چابك و گريزنده‌تر است. حضرت فرمود: «الْخَيْلُ لَطَلْبُ وَالْهَرَبُ، وَ لَسْتُ مُدْبِرًا وَلَا أَنْصَرِفُ عَنْ مُقْبِلٍ» ¹⁰؛ اسب براي گرفتن فراري و گريز از ميدان است، در صورتي كه من نه فراري را تعقيب مي‌كنم و نه خود از ميدان مي‌گريزم.

يعني حضرت اميرالمؤمنين(ع) در انتخاب وسيله‌ي سوارى نيز اهداف بلند دفاعي و نظامي را در نظر دارد و وسيله‌ي سوارى را منطبق با اهداف ارزشي خود انتخاب مي‌فرمود.

2. مسابقات اسب سوارى

بر اساس ضرورت‌هاي دفاعي، اسب سوارى يكي از ورزش‌هاي ارزشمند بوده و خواهد بود.

با اين كه بُرد و باخت در بسياري از كارها حرام است، و حكم قماربازي را دارد، اما در تيراندازي، شنا و اسب‌سوارى اشكالي ندارد، تا چابك‌سواران رزمنده، همواره آماده‌ي دفاع باشند. آنگاه كه امام علي(ع) در جنگ ذات السلاسل، ناگهان سواره بر لشگر دشمن تاختن آغاز كرد كه سُم اسب‌هايشان بر سنگ‌هاي بيابان مي‌خورد و جرقه‌هاي اميد مي‌جهيد، قرآن به آن اسب‌ها، و برخورد سُم‌هايشان و جهيدن جرقه‌هاي آتش را در سوره «والعاديات» سوگند ياد مي‌كند و مي‌فرمايد:

بسم الله الرحمن الرحيم

«وَالْعَادِيَاتِ ضَبْحًا، فَالْمُورِيَاتِ قَدْحًا، فَالْمُغِيرَاتِ صُبْحًا، فَأَثَرْنَ بِهِ نَقْعًا، فَوَسَطْنَ بِهِ جَمْعًا، إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ، وَإِنَّهُ عَلَىٰ ذَٰلِكَ لَشَهِيدٌ، وَإِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ، أَفَلَا يَعْلَمُ إِذَا بُعْثِرَ مَا فِي الْقُبُورِ، وَحُصِّلَ مَا فِي الصُّدُورِ، إِنَّ رَبَّهُمْ بِهِمْ يَوْمَئِذٍ لَّخَبِيرٌ»؛ به خداوند بخشنده مهربان، سوگند به اسبان دونده (مجاهدان) در حالي كه نفس زنان به پيش مي‌رفتند، و سوگند به افروزندگان جرقه‌ي آتش (در برخورد سم‌هايشان با سنگ‌هاي بيابان) و سوگند به هجوم آوران سپيده دم كه گرد و غبار به هر سو پراكندند، و (ناگهان) در ميان دشمن ظاهر شدند، كه انسان در برابر نعمت‌هاي پروردگارش بسيار ناسپاس و بخیل است؛ و او خود (نيز) بر اين معني گواه است! و او علاقه‌ي شديد به مال دارد! آيا نمي‌دانند در آن روز كه تمام كساني كه در قبرها هستند برانگيخته مي‌شوند و آنچه در درون سینه‌هاست آشكار مي‌گردد در آن روز پروردگارشان از آنها كاملاً با خبر است!.

مسابقات اسب سواری، هم مقدّمی دفاع است، و هم از تفریحات سالم به حساب می آید. حضرت امیرالمؤمنین(ع) در کودکی آنچنان چالاک و تند و سریع حرکت می کرد که اسبان راهوار را در حال دویدن می گرفت و بر پشت آنان سوار می شد. [11](#)

سونای و حوضچه آب سرد

بعد از شنا

سونای در حقیقت حمام سنتی مردمان اسکاندیناوی به ویژه فنلاندی ها است که از یک اتاق نه چندان بزرگ تشکیل می شود.

انواع سونا:

به طور کلی سه نوع سونا وجود دارد: 1. سونای خشک 2. سونای بخار 3. سونای یک نفره

در ضمن باید متذکر شد حمام سونای خوب شامل 3 قسمت است: 1. رختکن 2. اتاق شست و شو (دوش) 3. گرمخانه (سونا)

سونای خشک

- نخستین گام شستن سر و تن با لیف و صابون است تا منافذ پوست بازتر شود و عمل تعریق و تنفس پوستی در سونا آسان تر صورت گیرد سپس باید وارد گرمخانه (سونا) شد.

- بهترین راه برای انطباق دادن بدن با حرارت سونا و کمک به تعریق بیشتر و بهتر، چند دقیقه نشستن در سکوی پایین و سپس در سکوی دوم و سرانجام نشستن در سکوی آخر است. در این حالت گرم شدن بدن تدریجی است.

برای فرد سالمی که هیچ گونه عارضه و بیماری نداشته باشد مدت استفاده از سونای خشک 15 - 10 دقیقه، مدت استفاده از سونای بخار 12 - 6 دقیقه و مدت استفاده از خزینه آب داغ 10 - 5 دقیقه است. با این حال اگر به هر دلیل احساس ناراحتی به وجود آید و عوارضی مانند سردرد، سرگیجه، رخوت بیش از حد و تپش قلب غیرعادی دست دهد باید سونا را ترک کرد.

- پس از خروج از سونا باید بلافاصله زیر دوش آب ولرم رفت تا عرق از تن زوده شود. سپس مرحله خنک کردن بدن فرا می رسد که به دو صورت است: 1. گرفتن دوش آب سرد، 2. غوطه ور شدن در حوضچه آب سرد.

- هنگام غوطه ور شدن در حوضچه آب سرد باید تمام بدن زیر سطح آب سرد قرار گیرد در این صورت دوگانه گی حرارت بین سر و دیگر قسمت های بدن به وجود می آید که به دلیل گرمای زیاد بدن خطرانی را در بر خواهد داشت.

- حداکثر غوطه ور شدن در حوضچه آب سرد 2 یا 3 بار است. فرو رفتن ناگهانی در آب سرد (یا گرفتن دوش آب سرد) باعث تغییر گردش و فشار خون از سطح به عمق می شود و پیامد آن شوک لذت بخش و دلپذیری خواهد بود.

- مدت هر بار توقف در سونای بخار بسته به ظرفیت و استعداد اشخاص از 12 - 6 دقیقه است. ضمن آنکه وجود شیر آب سرد در اتاق سونای بخار این امکان را به استفاده‌کنندگان از این سونا می‌دهد که هر چند دقیقه یک بار دست و صورت و بدن خود را با آب سرد خنک کنند تا بتوانند بخار سوزان سونا را تحمل کنند.

فایده‌های سونا

- در واقع مراحل مختلف سونا (گرمای زیاد و سرد کردن ناگهانی بدن) باعث بروز حالتی مانند جزر و مد و جریان خون در تمام بدن می‌شود که نتیجه مستقیم این فعل و انفعالات، تحریک اعصاب و غدد است و انقباض و انبساط به وجود آمده خود نوعی ورزش عمومی برای اندام‌های داخلی بدن محسوب می‌شود.

- سونا می‌تواند در معالجه سریع افرادی که تحت فشارهای دائمی زندگی روزانه دچار افسردگی شده‌اند مفید باشد و در بهبود شرایط عمومی آن‌ها نیز مؤثر باشد.

بیشترین تأثیر سونا در اشخاص سالم هنگامی است که فرد عضلات و اندام‌های خود را در ورزش یا مسابقه‌ای سنگین به کار گرفته و تا حد زیادی خسته کرده باشد. بنابراین بهتر است بعد از شنا از سونا استفاده کنیم نه قبل از شنا.

- سونا در افزایش فعالیت سلول‌های ذهنی تأثیر دارد در نتیجه پس از سونای صحیح و کامل می‌توان بهتر از قبل از عهده‌ی ورزش‌های فکری برآمد همچنین افرادی که در برنامه‌ی زندگی خود از سونا استفاده می‌کنند برخورد بهتری با یکدیگر دارند و از خلق و خوی آرام‌تری برخوردارند.

- همان گونه که گفته شد سونا محلی است برای استراحت و افزایش توان روحی و روانی، پس سکوت لازمه محیط سونا است.

- پیش از ورود به سونا شست و شوی بدن با آب گرم و صابون باعث تعریق بهتر پوست و متعادل نشدن بوی چرگ و آلودگی‌های سطح بدن در اثر گرما می‌شود.

- اگر رعایت استفاده‌ی نفر به نفر از حوضچه نشود چه بسا که پریدن فردی به درون آب باعث فرود آمدن او روی پشت یا سر فرد دیگری شود که در آن لحظه در حوضچه غوطه‌ور است و خطری جدی را به دنبال داشته باشد. شیرجه زدن در حوضچه یا پریدن در آب در شمار اعمال ناپسندی است که تنها از افراد بی اطلاع، خودخواه و بی ادب سر می‌زنند.

- برای پیشگیری از بروز هر گونه عارضه و بهره‌مندی کامل از خواص سونا باید قبل از ورود به سونا یک لیوان آب نوشید و بین دفعات سونا و پس از آن این عمل را تکرار کرد.

- در سونا به جای هر نوع نوشیدنی از آب خالص و خنک (نه سرد) استفاده کنید و خود را به تدریج به نوشیدنی آب زیاد عادت دهید. این عمل (آب درمانی) در تأمین بهداشت و سلامت عمومی بدن بسیار مؤثر است.

- برای استفاده از سونا فرد باید از سلامت خود اطمینان داشته باشد. ضریب اطمینان زمانی افزایش می‌یابد که افراد پیش از آنکه به سونا روی بیاورند تست کاملی از سیستم قلب و عروق خود انجام دهند و در صورت عدم نارسایی‌های ارگانیکی در قلب و عروق از سونا حداکثر استفاده را داشته باشند.

باید قبل از سونا، در فواصل سونا و پس از سونا مقدار زیادی آب نوشید تا جریان خون در عروق تسهیل شود و الکترولیت‌های از دست رفته نیز به بدن بازگردد.

مبتلایان به بیماری صرع و دیابت (قند) مجاز به استفاده از سونا نیستند.

افرادی که بیماری ریه و تنگی نفس دارند باید قبل از استفاده از سونا با پزشک خود مشورت کنند.

افرادی که قلب ضعیفی دارند یا در ناحیه قلب خود احساس درد می‌کنند باید زیر نظر پزشک متخصص و بارعایت توصیه‌ها از سونا استفاده کنند.

- سونا هرگز نمی‌تواند جانشین ورزش شود، سونا را نمی‌توان برای ورزش، کم کردن وزن و لاغری مناسب دانست.

- زیاد ماندن در سونا جایز نیست.

- افراد سالمند باید جایی را برای نشستن انتخاب کنند که زیاد گرم نباشد و بیش از 5 دقیقه نیز نباید در سونا بمانند.

- برای افرادی که در خون آنها بیش از حد مجاز ذرات چربی (تری گلیسیرید) شناور است، این امکان وجود دارد که زیاد ماندن در آب سرد باعث چسبندگی و لخته شدن این ذرات و در نتیجه مسدود شدن شریان خون شود.

- هر گونه ورزش و نرمش در سونا غلط است.

- بلافاصله پس از صرف غذا با معده پر نباید وارد سونا شد.

- خوردن غذا و نوشابه‌ی گازدار قبل از سونا و در میان دفعات سونا کاری است بسیار غلط و زیان‌آور.

- از ورود به سونا هنگام بیماری (به خصوص بیماری‌هایی مانند حصبه، زکام، اسهال و ذات‌الریه) خودداری شود.

پس از ورزشی سنگین (مانند دوچرخه سواری، دو و کوه‌نوردی) نباید بلافاصله وارد سونا شد زیرا گرمای محیط سونا باعث افزایش حرکت خون به طرف پوست می‌شود و چه بسا که باعث فلج شدن عضله قلب و بروز سنکوپ شود. پس در پایان ورزش‌های سنگین ابتدا باید به قدر کافی آب به بدن برسانید و سپس از سونا استفاده کنید.

ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی بهتر است هفته‌ای یک بار از سونا استفاده کنند. حداکثر استفاده از سونا 15 دقیقه می‌باشد که 3 - 4 دقیقه نخست در پله اول و سپس می‌توانند به پله‌های بالاتر بروند. ضروری است پس از سونا با خوردن مایعات فراوان آب از دست رفته را جبران کنند.

پی‌نوشت‌ها

[1](#) . مناقب الفاخره و ثاقب المناقب.

2. فتوح ابن اعثم كوفي، ص 512.
3. فروع كافي، ج 6، ص 47، حديث 4.
4. شرح نهج البلاغه، خوئي، ج 6، ص 94.
5. زنِ معروفه.
6. خطبه 84 نهج البلاغه، معجم المفهرس مؤلف.
7. حكمت 450 نهج البلاغه معجم المفهرس مؤلف.
8. منهاج البرائه، خوئي، ج 2، ص 208.
9. بحار الانوار، ج 64، ص 171، ح 19.
10. ناسخ التواريخ، ص 710 و عيون اخبار الرضا، ج 2، و بحار الانوار، ج 9.
11. سفينه البحار، ماده قوا.