

ورزش و سلامت

درفهنگ ایرانی



دکتر محمد دریایی

(متخصص علوم زیستی و گیاهان دارویی)

بامقدمه: دکتر اسماعیل کندمکار

سرشناسه: دریایی، محمدرسول، ۱۳۳۰

عنوان و نام پدیدآور: ورزش و سلامت در فرهنگ ایرانی / محمد دریایی؛ اسماعیل گندمکار

مشخصات نشر: تهران: آرمان رشد، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۳۳۶ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۳۳-۱۲-۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

موضوع: ورزش؛ ورزش درمانی؛ پزشکی ورزشی؛ سلامتی

شناسه افزوده: گندمکار، اسماعیل، مقدمه‌نویس

رده‌بندی کنگره: RM ۷۲۵/۵۴۰۴ ۱۳۹۴

رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۵۴۶۳۷



ورزش و سلامت در فرهنگ ایرانی

دکتر محمد دریایی

صفحه‌آرا: محمد گوگانی

ناظر چاپ: امیر نوید

نوبت چاپ: اول

ویراستار ادبی: فاطمه مقدم

طراح جلد: بهمن سرداری

شمارگان: ۵۰۰

سال چاپ: ۱۳۹۴

نشانی: تهران، خ انقلاب، بین خ دانشگاه و خ ابوریحان، پلاک ۱۱۸۲، طبقه ۱۰

تلفن: ۶۶۴۸۶۰۱۳

info@armanroshd.com

www.armanroshd.com

قیمت: ۲۰۰٫۰۰۰ ریال

۱۳ مقدمه

۲۷ فصل اول
ورزش

۴۳ فصل دوم
ورزش در اسلام

۸۳ فصل سوم
ورزشکار و اجتماع

۱۰۳ فصل چهارم
اخلاق ورزشی

۱۳۳ فصل پنجم
زن و ورزش

۱۴۵ فصل ششم
ورزش کودکان

۱۵۳ فصل هفتم
تغذیه در ورزش

۱۸۷ فصل هشتم
اهمیت آب در ورزش

۲۰۱ فصل نهم
آهن

۲۰۷ فصل دهم

ویتامین ها و مواد معدنی

۲۱۳ فصل یازدهم

پروتئین

۲۲۱ فصل دوازدهم

تأثیر کربوهیدرات قبل از فعالیت های استقامتی طولانی

۲۲۷ فصل سیزدهم

داروها و مواد محرک

۲۸۱ فصل چهاردهم

داروها و گیاهان دارویی

۲۹۱ فصل پانزدهم

خواب و اهمیت آن در ورزش

۲۹۷ فصل شانزدهم

تأثیر تغذیه و ورزش در بلند شدن قد کودکان و نوجوانان

۳۰۵ آیات و روایات در خصوص مسایل ورزش

۳۲۳ منابع

به نام خدا

حضرت انسان در فرهنگ ادیان

«خدا، انسان و هستی» ارکان اصلی همه جهان‌بینی‌ها و علوم معارف همه ادیان و عرفان جهان اندیشه را تشکیل می‌دهد. و «انسان» موضوع جدی و محوری در همه علوم میان رشته‌ای و ادیان و عرفان و فلسفه‌ها و فرهنگ‌ها در پارادایم‌های معرفتی جهان است.

انسان یا بهتر بگوئیم «حضرت انسان» مورد توجه تمامی دانشمندان و دانش‌ها در طول تاریخ است. انسان دارای ۲ بُعد: فیزیکی و متافیزیکی، یا به تعبیر قرآن کریم «غیب و شهود» است. در «فی احسن التقویم» که برترین درجه و بهترین قوام است آفریده شد و در «اسفل سافلین» یا پائین‌ترین مرحله از مراتب وجودی یعنی عالم شهود و فیزیک آورد، و نازل شده است. «لقد خلقنا الانسان فی احسن تقویم ثم ردناه فی اسفل سافلین»



لسان الغیب در این باره گویند:

من ملک بودم و فردوس برین جایم بود

آدم آورد در این ملک خراب آبادم

من آدم بهشتیـم اما در این سفر

حالی اسیر عشق جوانان مهوشم

دوش دیدم که ملایک در میخانه زدند

گل آدم بسرشتند و به پیمانه زدند

ساکنان حرم ستر و عفاف ملکوت

با من راه نشین باده مستانه زدند

در قرآن کریم «حیات طیبه انسانی والهی» مطرح است.

انسان دارای جنبه الهی است از اوست و بسوی اوست.

من الله، عندالله، فی علم الله، الی الله و راجع بسوی اوست.

صحت و سلامت و عافیت و تعادل و جودی انسان شامل هم سلامت و عافیت

جسم اوست و هم سلامت و آرامش روح جان او. در قرآن کریم و کتب آسمانی

«مأئده» یا «غذای آسمانی» مطرح است از خوراکیهای بهشتی سخن می گوید.

و در احادیث حضرت رسول اعظم محمد مصطفی ﷺ و اهل بیت عصمت و

طهارت ﷺ از «رزق حلال و طیب» سخن به میان می آید.

«رزق» مفهومی قرآنی که شامل «مأئده» و هم غذا و خوراکی و امور معیشتی و

مادی و امور «ظاهری و باطنی» می شود.

جسم غذا می خواهد و روح غذا می خواهد. به همین دلیل تغذیه جسم داریم

و تغذیه روح، مغز، عقل، جان و در یک کلمه رزق باطنی و رزق ظاهری.

در مفهوم رزق جنبه الهی نعمت ها مطرح است نعمات مادی و معنوی البته

با مصدر الهی. پس می توانیم رزق را به نوع مادی و معنوی یا عینی تقسیم بندی

کنیم.

تغذیه و بهداشت در علوم الهی از جایگاه عرفانی و تقوایی خاصی برخوردار است.

بهداشت روانی، بهداشت جسمانی و مدیریت تغذیه با عناصر «طیب، حلال نافع و فراخور حال انسان» مطابق طبایع انسانی و مطابق طبیعت و زادگاه او مطرح است.

در حدیثی شریف از مولانا علی بن ابیطالب علیه السلام می فرماید:

مریض های خود را با گیاهان روئیده نی محل زادگاه خود درمان کنید.

و در حدیث دیگر فرمود: خداوند متعال برای هر مریضی و مرضی در عالم، درمانی و شفائی مقرر فرموده است و هیچ مرض بدون درمان وجود ندارد.

و در آیه شریفه خدای متعال می فرماید: قرآن برای شما جز شفا نیست.

به همین دلیل در اسلام شریف، طب الهی قرآن داریم. طب الرسول و طب اهل بیت علیهم السلام داریم و از طب قرآن و طب محمد و آل محمد سخن می گویند

طب محمد صلی الله علیه و آله و آل محمد علیهم السلام داریم. بهترین طبیب هرانسانی طبق آیات قرآن کریم خود اوست چون «إِنَّ الْإِنْسَانَ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ» انسان به وجود خود آگاهست.

در احادیث شریف و نورانی آمده است.

به طعام (غذای) خود بنگرید. قبل از غذا دست خود را بشوئید. قبل از آغاز به خوردن با نام و یاد خدا شروع کنید. قبل از خوردن کمی نمک و بعد از خوردن کمی نمک بخورید. مابین غذا خوردن و سر سفره سخن نگوئید و آب ننوشید. قبل از سیر شدن کامل از سفره دست بکشید. صبحانه بیشتر از نهار و شام کمتر از نهار بخورید روزه بگیرید ۳۰ روز در سال تا تمام بدن استراحت کند و از امراض حفظ



شود و اطاعت امر خدا کنید. به طعام خود بنگرید یعنی بصیرت و علم و دانش تغذیه پیدا کنید. تعادل طبایع در روایات بارها مطرح شده است مثلاً می‌فرماید کسی که تب دارد با آب خنک دست و پای او را بشویند یا برعکس. در حدیثی دیگر حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: قلبی و بعد از غذا مسواک کنید. و نیز در سیر ۷۲ خاصیت است و فقط جلوی مرگ را نمی‌تواند بگیرد.

یا در حدیثی از حضرت صادق علیه السلام می‌فرماید.

ما اهل بیت بیماران خود را با گوشت و برنج و شیر درمان می‌کنیم.
و ضعف بدن با خوردن گوشت از بین می‌رود.

یا در باب امراض مسری می‌فرمایند: برنج بهترین غذا است یا تأکید فراوان بر مصرف «شیر» و تأکید بر «حمام» برای جلوگیری از فشارخون و تصفیه خون از چربی‌ها و آلودگی‌هاست.

«چربی و قند سفید و نمک کلرورسدیم دشمنان امروز انسان در جهان مدرن‌اند مردم در این قرن به دیابت نوع ۲ و ۱، فشار خون بالا و پائین، افسردگی، پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی عروقی و عفونت‌ها دست به گریبانند آلزایمر و فشارهای عصبی یا (استرس‌ها) و اضطراب‌ها و مواد مخدر و امراض جنسی و مقاربتی و ویروس ایدز، انسان و جوامع مدرن را تهدید می‌کند.

راه مبارزه با این دشمنان، رژیم غذایی و سبک زندگی دینی و اسلامی است.

روزه، نماز و عبادات نقش مهمی در سلامت انسان دارد.

سبک زندگی غربی و فست فودها و نوشابه‌های به ظاهر انرژی زا، مضر سلامت و انسان را به خطر انداخته است. بشر امروز کم حوصله و عجول است.

امروز جهان بشریت از سوء مدیریت تغذیه غلط و فقدان حرکت و فعالیت بدنی و سکون بدن رنج می‌برد. کمبود ورزش و ورزش همگانی درد واقعی برای انسان امروز محسوب می‌شود.

عجله در مصرف و هضم و جویدن غذاها و افزودن مواد شیمیایی در غذاهای مصرفی و حتی پروتئین‌ها انسان را افسرده و مریض نموده است.

غذاهای امروزه بشر حتی از لحاظ مواد و املاح سودرسان واقعی برای بدن فاقد مواد لازم و مفید است و از لحاظ منافع برای بشریت سودی ندارد که هیچ ضرر هم دارد.

در سبک زندگی اسلامی قرآنی آرامش، تعادل و عبادت در زندگی پاک یا «حیات طیبه» مفاهیم محوری‌اند و ورزش متأسفانه در کشورهای اروپایی و آمریکایی فقط به «بدن» می‌پردازد. و ورزش جسمی ترویج می‌شود. و نام علوم ورزشی را تربیت بدنی یا «تربیت بدن» گذاشته‌اند.

و این انحراف نگاه، دانشمندان و مدیران این رشته است بلکه در علوم فلسفه و عرفان، انسان فقط «بدن» نیست و باید به جای تربیت بدن و بدنی «تربیت وجودی انسان» که بقول آیت الله جوادی آملی (حی متأله) است را جایگزین کنیم.

انسان جسم و روح

شرایط بین جسم و روح نیز بسیار مهم است. هم در پزشکی و هم در تغذیه و هم در ورزش و هم در ادیان و عرفان و فلسفه‌ها جسم بر روح اثر دارد. و روح نیز بر جسم اثر دارد. جسم تابع قوانین حاکم بر وجود خود و - روح، نیز دارای قوانین حاکم بر وجود خود است. روح سالم در بدن سالم، سخنی بی ربط نیست. و سلامت روح به دین و دانش است.

جسم وسیله ابزاری برای روح و عامل عبادت و فعالیت و رشد و نمود تعالی حقیقت و ماهیت انسان است. و به فرموده حکیم دانشور ملاصدرای شیرازی، عالم و آدم دارای «حرکت جوهری» است و از مرحله «قوه» به «فعلیت» در حال سیرو تغییر و تحول است.



انسان مدرن با بحران‌های گوناگونی بر اثر سبک زندگی ماشینی و تمدن صنعتی غربی روبرو است پرهیز انسان از گناه و معصیت هم برجسم و هم بر روح و جان او آثار وضعی دارد.

قرآن کریم «فساد» را در عالم طبیعت اثر گذار می‌داند.

«ظهر الفساد فی البر و البحر».

که از مباحث کلیدی زیست محیطی در قرآن کریم به حساب می‌آید.

ترک گناه و انحرافات اخلاقی، جسم و جان را سالم و متعادل می‌سازد. ذبح اسلامی غذای حلال و رزق پاک و پاکیزه از دیدگاه فقها و عرفای اسلامی به انسان توصیه شده است. غذای پاک و حلال موجب آرامش و غذای حرام و ناپاک هم به معنای دینی و هم به معنای «ارگانیکی و طبیعی» سلامتی و آرامش را به همراه دارد. کتاب حاضر اثر دانشمند فرزانه جناب آقای دکتر دریایی دارای خواص هم تغذیه هم ارزش‌های ورزشی است. وی در علوم تغذیه، صاحب نظر و در چاپ کتب و آثاری در این عرصه بسیار موفق بوده است. توجه ایشان به علوم اسلامی و آراء اهل بیت علیهم‌السلام در این باب ستودنی است. مطالعه آثار ایشان را به همه علاقه‌مندان و دانشمندان علوم تغذیه توصیه می‌نمایم و آرزوی توفیقات روز افزون برای ایشان از خدای سبحان و حکیم خواستارم.

اسماعیل گندمکار

عصر حاکمیت ماشین‌نیسیم!

از روزی که بشر، با تکیه بر استعداد و ابتکار خود، ماشین را اختراع کرد، تحوّل شگفت را در زندگی خویش به وجود آورد.

ورود ماشین به عرصه زندگی انسان موجب شد تا علاوه بر بهره‌وری هرچه بیشتر از منابع ارزشمند طبیعت، که معلول افزایش قدرت او می‌باشد، آن چنان سرعتی به تلاش‌هایش ارزانی داشت که ره صدساله را کمتر از یک شب بپیماید. براین اساس، آن پدیده‌ای که در «عصر ماشین» بیش از هر چیز توجه انسان را به خود جلب می‌کند پدیده حیرت‌انگیز «سرعت» است و ما اگر این عصر را عصر سرعت و انفجار اطلاعات بنامیم گزاف نگفته‌ایم. پی‌آمدهای مثبت و منفی و حضور ماشین در شئون زندگی انسان فراوان است که در جای خود باید با دقت هر چه بیشتر توسط اندیشمندان فرهیخته، مورد نقد و بررسی قرار بگیرد، اما آنچه را که در این عرصه قابل اشاره است این که با حضور ماشین در زندگی انسان، بخش قابل توجهی از فعالیت‌های سنگین و طاقت فرسای بشر که توسط بدن انجام می‌گرفت تقلیل پیدا کرد و در حقیقت این بار سنگین را بر عهده ماشین گذاشت و از طرفی هم، این تحول عظیم، رشد فرهنگ و توسعه دانش را به همراه داشت و به همان مقدار از فعالیت‌های بدنی انسان کاست، فعالیت‌های مغزی وی را افزایش داد و در نتیجه یکی از عوارض ماشین را باید بی‌حرکی اعضای بدن انسان به شمار آورد.



از دیگر عوارض تحمیلی زندگی ماشینی، سختی و خشونت است. زیرا طراحان ماشین، اندیشه‌ای را بر این ابزار برنده حاکم نمودند که لطافت‌های روحانی و ظرایف و عواطف انسانی را در لابلای چرخ‌های خود قربانی کرد.

برای این که بهتر بتوانیم خشونت و قساوت را در زندگی انسان صنعتی بنگریم؛ نگاهی کوتاه به غارتگری‌ها، بردگی‌ها، آوارگی‌ها و جنایت و تروریسم را در جهان معاصر خود بیندازیم تا بیشتر به خسارت‌هایی که از جانب صاحبان حاکم بر صنعت و متولیان اندیشه ماشینیسم، دامن‌گیر زندگی بشر عصر حاضر گردیده است آگاه گردیم.

مصلحانی بزرگ و دلسوزانی مخلص بر آن شدند تا با ارائه طرح‌ها و برنامه‌های سازنده، عوارض مخرب ماشین را، بروح و روان جامعه به حداقل برسانند و تعادلی مطلوب را در زندگی نامتعادل انسان‌ها به وجود آورند.

امروز کارشناسان مسایل انسانی معتقدند یکی از بهترین عواملی که می‌تواند مانع بی‌تحرکی و تبلی شود و نهال نشاط و انبساط را در فضای خشن و محیط پر سر و صدای ماشین، در زمین روح و دل انسان‌ها بنشانند ورزش است. ورزش تا حدود زیادی قادر خواهد بود که عوارض منفی ناشی از حضور ماشین را در زندگی انسان تقلیل داده و در صورتی که براساس معیارهای جوانمردی و انسانی هدایت و مدیریت گردد ما شاهد لبخند محبت‌آمیز رشد شکوفه‌های انسانیت خواهیم بود.

تعریف ورزش

«به آن قسمت از حرکت‌های منظم و مکرر بدنی که برای دستیابی به توانایی و ورزیدگی، و در نتیجه؛ نشاط و سلامتی بیشتری انجام می‌گیرد ورزش گفته می‌شود»

تذکر این نکته لازم به نظر می‌رسد که بعضی به عمل تمرین‌های، ذهنی نیز ورزش اطلاق می‌کنند و یا گاهی می‌توان فعالیت‌های نامنظم و نسنجیده را در ردیف ورزش قرارداد ولی آنچه امروز از واژه ورزش منظور و معروف می‌باشد همان

است که گفته شد. از سوی دیگر یک یا دو فعالیت ورزشی، مانند شطرنج، که حرکت‌های بدنی آن تحت الشعاع فعالیت‌های فکری است، به تعریف فوق صدمه‌ای نخواهد زد.

ورزش در جهان معاصر

در زندگی انسان امروز، ورزش موقعیت بسیار بالایی را به خود اختصاص داده است. زیرا در جهان ما، ورزش تنها رسالت تربیت و تقویت جسم را برعهده نمی‌گیرد بلکه برای دستیابی به بسیاری از اهداف سیاسی و فرهنگی و اقتصادی جامعه از عامل پرتحرک و پرجاذبه ورزش استفاده می‌شود و این موضوع تا آن جا پیش رفته است که گاه در مسابقات بین‌المللی و یا منطقه‌ای، اهداف سیاسی و اقتصادی و فرهنگی ورزش، اصل تربیت و تقویت جسم را تحت الشعاع خود قرار داده است.

امروز با اعزام تیم‌های ورزشی به کشورهای دیگر، آرمان‌های فرهنگی خویش را به ملت‌های مختلف جهان عرضه می‌دارند و زمینه‌های ایجاد و تقویت روابط سیاسی را میان دولت و ملت‌ها موجب می‌گردند و نیز راه برای نفوذ اندیشه‌های سیاسی- فرهنگی خود را از این طریق هموار می‌سازند.

بدون جهت نیست که در دنیای ما گاهی کمپانی‌های بزرگ اقتصادی و یا سرمایه‌گذاران سیاسی، ورزشکاران حرفه‌ای و با سابقه را با قیمت‌های بسیار بالا به استخدام خود درمی‌آورند و یا مهارت و هنر آنان را، برای رسیدن به مقاصد سیاسی- اقتصادی مورد نظر خود، می‌خرند.

برنامه ریزان مسایل ورزشی و نظریه پردازان مسایل اجتماعی-تربیتی، از جاذبه‌های غنی و سرشار ورزش و مسابقات پرشور ورزشی بهره کافی را می‌برند و با برنامه‌های ورزشی اوقات فراغت افراد جامعه، به ویژه جوانان را پُر می‌کنند و با ایجاد سرگرمی‌های سالم ورزشی جلو انحراف و انحطاط این نسل پر انرژی جامعه را می‌گیرند.

مدیران اجتماع، سلامت جسمی افراد جامعه خود را در گرو اجرای منظم برنامه‌های ورزشی دانسته، و از این طریق علاوه بر سلامت جسم، نشاط روح را در انسان‌ها به وجود می‌آورند تا بهترین وسیله رشد و تعالی را در سایه رضایت خاطر افراد اجتماع خویش فراهم سازند.

درجهان ما بخشی از مفاهیمات بین‌المللی موجود را باید مدیون فعالیت‌های ورزشی و رفت و برگشت ورزشکاران، به کشورهای مختلف دانست و لذا نقش ورزش در پاسداری و تقویت صلح بین‌المللی را نباید از نظر دور داشت.

ورزش از دیدگاه اسلام

آنچه از تعالیم حیات بخش اسلام به دست می‌آید این است که اسلام به ورزش و ورزشکار به دیده احترام می‌نگرد. زیرا در این آیین آسمانی، هر عملی که انسان را در راه رسیدن به کمال یاری نماید ارزشمند خواهد بود و پیداست که هر عملی، تحقق در هدف مؤثرتر باشد به همان اندازه از ارزش و مطلوبیت بیشتری برخوردار است.

بنابراین اگر ما غرض از خلقت انسان را قرب به خداوند متعال دانسته و او را تا آن‌جا کشانده که بر مسند خلیفه‌اللهی بنشیند باید نقش و تأثیر ورزش را در رسیدن به این هدف عالی انسانی مورد توجه قرار بدهیم.

آیا تقرب به خداوند جز از طریق عمل به احکام الهی حاصل می‌گردد؟

آیا بدون داشتن بدنی سالم اندامی نیرومند می‌توان عباداتی مانند، روزه و جهاد را به خوبی انجام داد؟

آیا اگر ورزش، موجب سلامتی و نیرومندی بدن گردد و بدین وسیله، انسان سالم و نیرومند تکالیف الهی خود را بهتر و کامل‌تر انجام، بدهد همین امر برای ارزشمندی ورزش کفایت نمی‌کند؟

پاسخ هر کدام از این پرسش‌ها مشخص است و مادر این‌جا به‌طور اختصار به چند فایدهٔ مهم ورزشی می‌پردازیم تا نظر اسلام در این مورد روشن‌تر گردد:

۱- توانایی جسمانی

نخستین فایدهٔ ورزش این است که بر اثر تمرین و تکرار حرکت‌های منظم اعضاء و اندام، جسم انسان دارای ورزشی و توانایی خاصی می‌گردد و او به خاطر این توانمندی قادر خواهد بود تا کارهای سخت زندگی را در چهار چوب احکام الهی به سادگی انجام دهد و با مشکلات از موضع توانایی برخورد نماید. اصل توانمندی یکی از اصول مورد علاقهٔ اسلام است و قرآن کریم از مسلمانان می‌خواهد که برای برابری با دشمنان اسلام در پی کسب توانایی‌های لازم باشند.

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ...

: تا آن‌جا که می‌توانید در برابر دشمنان، توانایی کسب کنید.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده‌اند: قُوَّةٌ الْعَدُوِّ كَم.

: در برابر دشمنان خود، قوی و نیرومند باشید.

بنابراین کسی که خود را در برابر موانع زندگی و دشمنان مختلف توانا سازد با قوت و قدرت به جنگ آن‌ها بشتابد محبوب خداوند است.

۲- تأمین سلامتی

از عواملی که در رشد و تعالی انسان نقش مؤثر دارد عافیت و سلامتی است.

هرگاه گوهر گرانبهای سلامتی از زندگی بشر رخت ببرند مرکب راهوار زندگی، قدرت پیمودن راه کمال را نخواهد داشت.