



حسین امینی پویا

راه رفتن به نظر مسئله ساده‌ای است اما همین مسئله ساده می‌تواند بسیار جدی و مهم باشد راه رفتن جزء جدا نشدنی از زندگی ماست. اهمیت نوع راه رفتن آن گاه آشکار می‌شود که بدانیم همین راه رفتن معمولی می‌تواند بیانگر حالات درونی و اخلاقی بوده و نیز نشانه شخصیت افراد به حساب آید.

خوشبختانه پیاده‌روی ورزشی است که به دلیل شرایط سهل و آسانی که دارد با دیگر ورزش‌ها قابل مقایسه نیست، چرا که پیاده‌روی نسبت به سایر ورزش‌ها از ویژگی‌های منحصر به فردی برخوردار است.

– اولاً ورزشی است که در تمام فصول می‌توان به آن پرداخت.
– ثانیاً نیاز به مربی و معلم مخصوص ندارد.
– ثالثاً ورزشی است که به وسایل و محل ویژه‌ای نیازمند نیست و بالاخره ورزشی است متناسب با هر سن و سال.

۱ فایده‌های پیاده‌روی

می‌دانید که تمام ورزش‌های جسمی روی پرورش اندام مؤثرند ولی بعضی از آنها تنها روی قسمتی از بدن اثر می‌گذارند در حالی که برخی از ورزش‌ها چون پیاده‌روی و شنا اثر عمومی دارند و تناسب اندام کلی پدیدمی‌آورند.

بله پیاده‌روی اکثر عضلات و مفاصل را به کار می‌اندازد، گردش خون را بهتر می‌کند و به دفع مواد زاید و نیز رساندن اکسیژن و غذا به سلول‌ها کمک می‌کند.

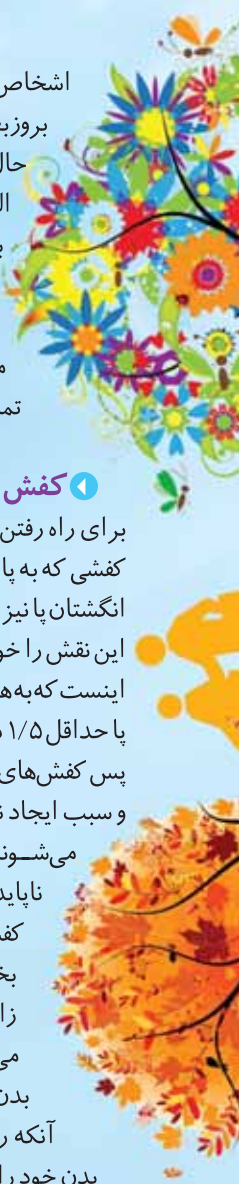
می‌بینید که همین راه رفتن به ظاهر ساده می‌تواند به عنوان یکی از بهترین راه‌ها برای حفظ تندرستی به حساب آید. این چیزی است که از زبان پیشوایان دینی بر آن تأکید شده است. پیامبر (ص) فرموده‌اند: «بهترین چیزی که با آن درمان می‌شوید راه رفتن است.» (سنن ترمذی، ج ۲۶، ص ۱۲)
از سوی دیگر خوبست بدانید که بین قطر شکم و طول عمر می‌شود نسبتی مستقیم برقرار کرد، یعنی هر چه قطر شکم بیشتر باشد عمر کوتاه‌تر می‌شود حال باید بدانید با پیاده‌روی می‌توان از قطر شکم کاست و در نتیجه به طول عمر افزود.

ورزش چهار فصل

۱ مکان مناسب برای پیاده‌روی

هر چند پیاده‌روی به مکان خاصی نیاز ندارد ولی اگر در جایی انجام شود که به دور از آلودگی‌های زیست‌محیطی و نزدیک به سبزه و درخت باشد بهتر است. حتی اگر این پیاده‌روی دور از شهر و به صورت کوهپیمایی انجام شود مزیت بیشتری دارد. تنفس هوای تازه و تقویت شش‌ها از دیگر مزایای کوهپیمایی است.

افزون بر اینها ذکر یک نکته دیگر به جاست و آن توصیه به پا برهنه راه رفتن است. خوبست وقتی به دامان طبیعت پناه می‌بریم برای مدتی پاها را برهنه کرده و روی خاک‌ها و شن‌ها قدم بزنیم. باید دانست بدن دارای بار الکتریکی است و باید این بار الکتریکی به طریقی از بدن تخلیه گردد زیرا انباشت آن موجب ایجاد فعالیت غیر ارادی در شخص می‌شود و حتی در برخی



اشخاص منشاء شتاب و عصبانیت و تندخویی و باعث بروز بعضی اضطرابات روانی ناشناخته دیگر می گردد. حال باید بدانیم بهترین و طبیعی ترین راه تخلیه بار الکتریکی پابرهنه راه رفتن است. بی سبب نیست کسانی که بار الکتریکی موجود در بدن آنها به نوعی تخلیه می شود مانند کشاورزان و روستائینان - که معمولاً در طول روز برای مدتی پابرهنه راه می روند یا به شکلی با خاک در تماسند - از اعصاب سالم تر و قوی تری برخوردارند.

کفش مناسب

برای راه رفتن به کفش خاصی نیاز نیست. مهم آن است کفشی که به پا می کنیم راحت باشد و به پایمان فشار نیاورد. انگشتان پا نیز در راه رفتن وظیفه ای به عهده دارند و برای اینکه این نقش را خوب انجام بدهند باید جای حرکت داشته باشند اینست که به هنگام خرید، باید کفشی انتخاب کنیم که انگشتان پا حداقل ۱/۵ میلی متر تا نوک آن فاصله داشته باشد. پس کفش های تنگ یا نوک باریک به هیچ وجه مناسب نیستند و سبب ایجاد ناراحتی و تغییر شکل پا می شوند. به علاوه باعث می شوند سطح اتکای پاها با زمین کم شود و موجب ناپایداری تعادل بدن به هنگام راه رفتن می گردد. کفش های پاشنه بلند نیز از جهات دیگری زیان بخش اند آنها نه تنها به پاها بلکه به زانو، لگن خاصره و کمر نیز آسیب می رسانند؛ زیرا پاشنه بلند کفش ها بدن را به جلو می راند و فرد برای آنکه راست بایستد ناچار باید پیوسته بدن خود را به عقب متمایل کند و اینست که وضع قرار گرفتن بدنش نیز تغییر می کند.

در تعالیم اسلامی نیز به انتخاب کفش راحت اهمیت داده شده است حتی آن را یکی از عوامل مؤثر در طول عمر شمرده اند. از پیامبر (ص) نقل شده است که فرموده اند: «هر که بقا خواهد - عمر طولانی - سبحانه را خوب بخورد و کفش نیکو و مناسب انتخاب کند.»

راه رفتن درست

با نشاط و شاداب، متوازن و هماهنگ گام برداشتن، عدم حرکت زائد دست ها، مستقیم و در مقابل خود رفتن، تمام طول پا را به کار بردن، پاها را به زمین نکشیدن، و با شتاب نرفتن و ... از جمله شرایط یک راه رفتن درست است. جالب است بدانید همه این ویژگی ها را در نوع راه رفتن بزرگان دینی و نیز در توصیه هایی که در این زمینه داشته اند می توانیم بیابیم.

عدم حرکت زائد دست ها

دست ها را به اندازه پاها حرکت دهیم. در حالات امام زین العابدین (ع) آمده است ایشان وقتی راه می رفتند حرکت دست هایشان از رانها تجاوز نمی کرد - یعنی دست هایشان حرکتی طبیعی داشت - امروزه نیز حرکت دست ها را در راه رفتن مهم شمرده و آن را ضروری می دانند اما تأکید دارند که حرکت دست ها نباید زیاد و غیر عادی باشد.

راه رفتن متواضعانه و از سر فروتنی

در این مورد به خصوص، تأکید فراوان شده است تا جایی که این گونه راه رفتن را از صفات متقین شمرده اند. امام علی (ع) در توصیف افراد پرهیز کار فرموده است: «راه رفتنشان فروتنانه است.» (نهج البلاغه، خ متقین) در این مورد قرآن مجید تعبیر زیبایی دارد: «روی زمین از روی تکبر راه مرو که نه زمین را می توانی شکافت و نه در بلندی به کوهها خواهی رسید.» (اسراء: ۳۶)

و راستی که چه تعبیر زیبا و رسایی به کار رفته است! مگر نه اینکه افراد مغرور غالباً هنگام راه رفتن پایهای خود را به زمین می کوبند تا مردم را از آمد و رفت خویش آگاه سازند و نیز گردن به آسمان می کشند تا برتری خود را به پندار خویش به دیگران نشان دهند، قرآن به چنین فرد متکبری می گوید: آیا اگر تو پای خود را به زمین بکوبی می توانی زمین را بشکافی؟ یا ذره ناچیزی هستی که روی این کره بزرگ قدم می زنی؟ و آیا تو می توانی هر قدر گردن برافرازی هم تراز کوهها شوی؟ پس متواضعانه گام بردار و خود بزرگ بینی را کنار بگذار.

در راه خیر و نیکی گام برداشتن

امام صادق (ع) می فرماید: «خداوند ایمان را بر اعضای بدن واجب کرده و آن را میان آنها تقسیم نموده است. از جمله بر پایهای انسان واجب کرده است که به سوی گناه نرود و در راه رضای خدا گام بردارد.» اینهاست بخشی از آداب درست راه رفتن. امید که در عمل شما نوجوانان را به کار آید.

کفش و نوع آن نقش مهمی در سلامت انسان دارد

منبع
- اولین دانشگاه آخرین پیامبر (ص)، شهید دکتر رضا پاک نژاد، کتاب فروشی اسلامیة، ج ۱ و ۲
- آیین بهزیستی اسلام، دکتر احمد صبور اردوبادی، دفتر نشر و فرهنگ اسلامی، ج ۱ - اصول کافی، ج ۳
- بحار الانوار، ج ۷۸ - ۴۶ - ۱۶
- وسائل الشیعه، ج ۳