

## ① نگاهی به فراز «بَدْنُهُ غَافِلٌ لِسُكُونِ عُرُوقِهِ»

### و عواقب کم تحرکی

علی انجم شعاع

ابراهیم عبدی

موضوع دعای پنجاه و دوم صحیفه سجّادیه، یادکرد برخی از حالات بندگان و خوی ناپسند آنها و درخواست رحمت از خداوند است. امام سجّاد علیه السلام در این دعا کم تحرکی را یکی از ویژگی‌های ناپسند فردی شمرده‌اند. ایشان به درگاه الهی عرضه می‌دارند:

فَأَسْأَلُكَ يَا مَوْلَايَ سَأَلَ مَنْ ... بَدْنُهُ غَافِلٌ لِسُكُونِ عُرُوقِهِ<sup>۱</sup>.

منظور از «بَدْن» جسم انسان است.<sup>۲</sup> «عُرُوق» جمع «عِرْق»<sup>۳</sup> چهار ریشه معنایی دارد. یکی به معنی زایش چیزی از چیزی؛ دیگری به معنای چیز هم‌جنس و دارای شاخه و شعبه؛ سوم، کندن چیزی از چیزی؛ چهارم، پی‌درپی بودن اشیاء. منظور از «عُرُوق» در این فراز، ریشه دوم<sup>۴</sup> و به معنای رگ‌های بدن انسان است که خون در آن جریان دارد.<sup>۵</sup> «سُكُون» نیز به معنای ساکت بودن و عدم تحرک است.<sup>۶</sup>

امام زین العابدین علیه السلام با بهره‌گیری از جمله فعلیه و نشانیدن «یا مَوْلَايَ» در کنار «کاف» خطاب که پیام‌آور استرحام است، گونه‌ای از درخواست را با مفعول مطلق نوعی آورده‌اند. مفعول مطلق نوعی،

۱. الصَّحِيفَةُ السَّجَّادِيَّة، ص ۲۵۶.

۲. البَدْنُ: بَدْنُ الْإِنْسَانِ وَ هُوَ جِسْمُهُ. (جمهرة اللغة، ج ۱ ص ۳۰۲)

۳. ن. ک: کتاب العين، ج ۱، ص ۳۱۵؛ المحکم و المحيط الأعظم، ج ۱، ص ۱۸۹.

۴. ن. ک: معجم مقاییس اللغة، ج ۴، ص ۲۸۳.

۵. العِرْقُ مِنَ الْخَيْوَانِ: الْأَجْوَفُ الَّذِي يَكُونُ فِيهِ الدَّمُ. (لسان العرب، ج ۱۰، ص ۲۴۲) وَ عِرْقُ الْبَدَنِ مِنَ الْخَيْوَانِ مَا هُوَ الْأَجْوَفُ الَّذِي

يَكُونُ فِيهِ الدَّمُ، وَ الْعَصَبُ غَيْرُ الْأَجْوَفِ. (تاج العروس، ج ۱۳، ص ۳۲۴)

۶. السُّكُونُ: ضِدُّ الْحَرَكَةِ. (لسان العرب، ج ۱۳، ص ۲۱۱)

از آن رو که مفعول را از جنس فعل می‌سازد، تصویرسازی بهتری نسبت به کاف تشبیه ارائه می‌کند. همچنین جمله اسمیه با آغازگری صله «مَنْ» و تعلیل «لِسُكُونِ» برای خبر «غَافِلٌ»، معادله‌ای ساخته، بدین معنا که هرگاه عروق تکان نخورند، صاحب عروق در ژرفای بی‌خبری قرار می‌گیرد.<sup>۷</sup>

شارحان، مصداق نخستین این فراز را کم‌تحَرُّکی در عبادت دانسته‌اند که موجب غفلت و ناخشنودی خداوند از بندگان می‌شود.<sup>۸</sup> این معنا زمانی پدید می‌آید که اسناد واژه «غَافِلٌ» به «بَدَنٌ» به گونه مجاز لغوی و به معنی «نفس» باشد. در این شکل از مجاز، معنای فراز فوق این‌گونه است:

ای مولای من، از تو خواهش می‌کنم، همانند کسی که به خاطر تحَرُّک نداشتن بدنش، روح و نفسش غافل است و نمی‌تواند اعمال و عبادات خود را انجام دهد.

معنای دیگر این فراز، غفلت بدن و جثه آدمی است. طبق این معنا، کم‌تحَرُّکی نتیجه نامطلوب دیگری نیز به دنبال دارد. این معنا هنگامی به دست می‌آید که مجاز در این کلام، عقلی باشد.<sup>۹</sup> بر پایه این تفسیر، نتیجه کم‌تحَرُّکی، در جسم آدمی نمایان شده و موجب غفلت بدن خواهد شد.<sup>۱۰</sup> مؤید این معنا، آیات قرآن کریم و روایات معصومان علیهم‌السلام در ردّ تن‌پروری و کسالت است.<sup>۱۱</sup> این تفسیر به معنای ردّ معنای نخست نبوده و می‌توان هر دو معنی را هم‌زمان منظور داشت.

نکته قابل توجه دیگر در این عبارت، بهره‌گیری از واژه «عُروُق» است. عروق یا رگ‌ها از آن جهت که خون داخل آن جریان دارد، برای این خطاب برگزیده شده است. عروق، نماد حرکت و زندگی در بدن بوده و با زمین‌گیرشدن این عضو حیاتی، انسان زمین‌گیر می‌شود و از حرکت و تلاش بازمی‌ایستد. در برابر، فرد تن‌درست کسی است که به تعبیر امیر مؤمنان علیه‌السلام عروقتش مضروب و بیمار نشده باشد.<sup>۱۲</sup>

۷. برای فهم این معنا باید به ضمائر «ه» در واژه‌های «بدنه» و «عروقه» توجه کرد.  
 ۸. ریاض السالکین، ج ۷، ص ۳۸۴؛ ترجمه و شرح صحیفه کامله سجّادیه، ص ۵۶۶؛ شرح صحیفه کامله سجّادیه، ص ۶۶۴؛ الصّحیفه السّجّادیه (ترجمه و شرح فیض الاسلام)، ص ۳۹۲.  
 ۹. که شرح الصّحیفه السّجّادیه، ج ۲، ص ۳۳۱.  
 ۱۰. در زبان عرب به «موت الغفلة» سکنه و مرگ ناگهانی نیز گفته می‌شود. (فرهنگ ابجدی، ص ۶۴۳)  
 ۱۱. برای نمونه ن. که النّجم، ۱۱ (کَیْسَ لِإِنْسَانٍ إِلَّا مَا سَعَى): امالی صدوق، ص ۵۷۰، (قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ علیه‌السلام: أَلْمُؤْمِنُ مِنْ رِعَابٍ فِيمَا بَقِيَ وَ يَزْهَدُ فِيمَا بَقِيَ ... بَعِيدٌ كَسَلُهُ، دَائِمٌ نَشَاطُهُ).  
 ۱۲. ن. که نهج البلاغه، خطبه ۲۱۵.

«سکون عروق» ترکیبی است که در دیگر روایات معصومان علیهم‌السلام نیز مورد استفاده قرار گرفته <sup>۱۳</sup> و به معنی آرامش زیادی و کم‌تحركی است. <sup>۱۴</sup>

کم‌تحركی در علم پزشکی نیز ناپسند است. بر پایه دیدگاه پژوهشگران پزشکی، نداشتن فعالیت بدنی، موجب بیماری‌هایی مانند دیابت، <sup>۱۵</sup> چاقی، <sup>۱۶</sup> فشار خون، <sup>۱۷</sup> یوکی استخوان، <sup>۱۸</sup> ناهنجاری‌های کبدی، <sup>۱۹</sup> افول حافظه، <sup>۲۰</sup> چربی خون و سایر امراض قلبی و کلیوی می‌شود. همچنین کم‌تحركی، موجب رسوب و گرفتگی رگ‌ها شده و احتمال حملات و سکتة قلبی و مغزی را افزایش می‌دهد. <sup>۲۱</sup>

بنابراین کم‌تحركی افزون بر اثرگذاری روی کمیت و کیفیت عبادت، موجب از بین رفتن سلامتی بدن و منشأ بیماری‌های عروقی و حتی مرگ است. چه بسا از این فراز، معنایی طولی مورد نظر بوده باشد؛ معنایی که از کم‌تحركی جسمی آغاز شده و تا کم‌حوصلگی معنوی و عبادی ادامه می‌یابد.

## کتاب‌نامه

۱. قرآن کریم.
  ۲. الصّحیفة السّجّادیة، امام علی بن الحسین علیهم‌السلام، قم، نشر الهادی، ۱۳۷۶ ش.
  ۳. امالی الصّدوق، محمّد بن علی ابن بابویه، تهران، نشر کتابچی، ۱۳۷۶ ش.
- 
۱۳. ن. کد: المحاسن، ج ۲، ص ۳۵۵؛ الکافی، ج ۲، ص ۵۶۶ و ج ۴، ص ۹۵ و ۱۵۳؛ الجعفریات، ص ۲۴۷.
  ۱۴. برای نمونه: هشام بن سلیم قال: دعا أبو عبد الله لِقَوْمٍ مِنْ أَصْحَابِهِ مُشَاةٌ حُجَّاجٍ قَالَ: اللَّهُمَّ احْمِلْهُمْ عَلَى أقدامِهِمْ وَ سَكِّنْ عُرُوقَهُمْ. (المحاسن، ج ۲، ص ۳۵۵)
  ۱۵. ن. کد: مقاله تأثیر فعالیت ورزشی هوازی و محدودیت کالریک بر سطوح آدرولین و شاخص مقاومت به انسولین در زنان چاق کم‌تحركه ص ۴۹؛
  - مقاله بررسی ارتباط سطوح سرمی آدیپونکتین با مقاومت انسولینی، فشارخون و عملکرد قلبی تنفسی در مردان کم‌تحركه ص ۳۲۵.
  ۱۶. ن. کد: مقاله تأثیر تمرین ورزشی مقاومتی بر سطوح ایلین و شاخص‌های التهابی در مردان چاق کم‌تحركه ص ۵۳؛ مقاله مقایسه تأثیر تعداد جلسات پیاده‌روی در هفته بر تغییرات ترکیب بدنی زنان کم‌تحركه ص ۲۷؛ مقاله مقایسه اثربخشی دو برنامه تمرین بر شاخص‌های عضلانی - اسکلتی و قلبی - عروقی دختران دانشجوی کم‌تحركه ص ۷۳.
  ۱۷. ن. کد: مقاله بررسی اثرات یک جلسه ورزش هوازی مداوم و منقطع بر فشار خون محیطی در جمعیت جوان سالم و کم‌تحركه ص ۹۵.
  ۱۸. ن. کد: مقاله تأثیر ۱۲ هفته تمرینات هوازی شدت متوسط بر تراکم استخوانی و شاخص‌های سرمی استخوان در زنان یائسه کم‌تحركه ص ۶۷.
  ۱۹. ن. کد: مقاله اثر یک دوره تمرینات هوازی با شدت متوسط بر فعالیت آمینوترانسفرازهای کبدی در زنان چاق بزرگسال کم‌تحركه ص ۶۶.
  ۲۰. ن. کد: مقاله تأثیر فعالیت ورزشی مقاومتی بر حافظه و عوامل نوروتروفیکی دانشجویان کم‌تحركه ص ۱؛ مقاله تأثیر دو نوع فعالیت ورزشی (استقامتی و مقاومتی) بر میزان توجه و عامل رشد عصبی مشتق‌شده از مغز دانشجویان کم‌تحركه ص ۴۳۳.
  ۲۱. ن. کد: مقاله مقایسه برخی عوامل خطرزای قلبی - عروقی در مردان سالمند فعال و کم‌تحركه ص ۲۱؛ مقاله مقایسه تأثیر تمرینات استقامتی و مقاومتی بر عوامل خطرزای قلبی - عروقی مردان جوان کم‌تحركه ص ۳۷؛ مقاله مقایسه و توسعه معادلات برآورد عامل آمادگی قلبی - عروقی نسبی در مردان کم‌تحركه ص ۱۸۱.

۴. تاج العروس، محمد مرتضی حسینی زبیدی، بیروت، دار الفکر، ۱۴۱۴ق.
۵. ترجمه و شرح صحیفه کامله سجّادیه، محمد صالح روغنی قزوینی، قم، پژوهشکده باقر العلوم ع، ۱۳۸۹ش.
۶. الجغریات، محمد بن محمد بن اشعث، تهران، مکتبه النینوی الحدیثه.
۷. جمهره اللّغة، محمد بن حسن ابن درید، بیروت، دار العلم للملایین، ۱۹۸۸م.
۸. ریاض السّالکین فی شرح صحیفه سیّد السّاجدین، سید علی خان ابن احمد کبیر مدنی، قم، جامعه مدرّسین، ۱۴۰۹ق.
۹. شرح الصّحیفه السّجّادیه، محمد سلیم رازی، قم، پژوهشکده باقر العلوم ع، ۱۴۳۱ق.
۱۰. شرح صحیفه کامله سجّادیه، مولی رضا علی طالقانی، قم، پژوهشکده باقر العلوم ع، ۱۳۹۳ش.
۱۱. الصّحیفه السّجّادیه، ترجمه علی نقی فیض الاسلام اصفهانی، تهران، نشر فقیه، ۱۳۷۶ش.
۱۲. فرهنگ ابجدی، رضا مهیار بستانی، تهران، انتشارات اسلامی، ۱۳۷۵ش.
۱۳. الکافی، محمد بن یعقوب بن اسحاق کلینی، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ق.
۱۴. کتاب العین، خلیل بن احمد فراهیدی، قم، نشر هجرت، ۱۴۰۹ق.
۱۵. لسان العرب، محمد بن مکرم ابن منظور، بیروت، دار الفکر، ۱۴۱۴ق.
۱۶. المحاسن، احمد بن محمد بن خالد برقی، قم، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱ق.
۱۷. المحکم و المحيط الاعظم، علی بن اسماعیل ابن سیده، بیروت، دار الکتب العلمیه، ۱۴۲۱ق.
۱۸. معجم مقاییس اللّغة، احمد بن فارس، قم، بوستان کتاب، ۱۴۰۴ق.
۱۹. نهج البلاغه، سید رضی، تحقیق صبحی صالح، بیروت، اول، ۱۳۸۷ق.
۲۰. مقاله اثر یک دوره تمرینات هوازی با شدت متوسط بر فعالیت آمینوترانسفرازهای کبدی در زنان چاق بزرگسال کم تحرک زهره افشارمند و مجتبی ایزدی، نشریه دانش و تندرستی، تابستان ۱۳۹۶ش، دوره ۱۲، ۲ش.
۲۱. مقاله بررسی اثرات یک جلسه ورزش هوازی مداوم و منقطع بر فشار خون محیطی در جمعیت جوان سالم و کم تحرک ویدا نیارپست و صدیقه السادات نعیمی و علیرضا اکبرزاده باغبان، نشریه طب توانبخشی، پاییز ۱۳۹۵ش، دوره ۵، ۳ش.
۲۲. مقاله بررسی ارتباط سطوح سرمی آدیپونکتین با مقاومت انسولینی، فشارخون و عملکرد قلبی تنفسی در مردان کم تحرک سوران امینی اقدم و فتاح مرادی و اکبر پژوهان و محمد سیداحمدی، نشریه دانشگاه علوم پزشکی سبزوار (اسرار)، زمستان ۱۳۹۱ش، دوره ۱۹، ۴ش، مسلسل ۶۶.
۲۳. مقاله تأثیر ۱۲ هفته تمرینات هوازی شدت متوسط بر تراکم استخوانی و شاخص های سرمی استخوان در زنان یائسه کم تحرک عباس مال اندیش و بختیار ترتیبیان و محمد رحمتی یامچی، نشریه فیزیولوژی ورزشی (پژوهش در علوم ورزشی)، زمستان ۱۳۹۵ش، دوره ۸، ۳۲ش.

۲۴. مقاله تاثیر تمرین ورزشی مقاومتی بر سطوح اپلین و شاخص های التهابی در مردان چاق کم تحرک رحمان سوری و محمد دارابی و کیا رنجبر و اعظم رمضان خانی، نشریه پژوهش های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش، پاییز ۱۳۹۶ش، دوره ۹، ش ۳.
۲۵. مقاله تأثیر دو نوع فعالیت ورزشی (استقامتی و مقاومتی) بر میزان توجه و عامل رشد عصبی مشتق شده از مغز دانشجویان کم تحرک ابوالفضل شایان نوش آبادی و فضل الله باقرزاده و مهدی شهبازی و سیروس چوبینه، نشریه رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی (حرکت)، زمستان ۱۳۹۳ش، دوره ۶، ش ۴.
۲۶. مقاله تأثیر فعالیت ورزشی مقاومتی بر حافظه و عوامل نوروتروفیکی دانشجویان کم تحرک مهدی شهبازی و ابوالفضل شایان نوش آبادی و علی صمدی و زهرا نعمتی، نشریه رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی (حرکت)، بهار ۱۳۹۴ش، دوره ۷، ش ۱.
۲۷. مقاله مقایسه برخی عوامل خطرزای قلبی - عروقی در مردان سالمند فعال و کم تحرک حسین نجفقلی زاده و فرهاد رحمانی نیا و بهمن میرزایی، نشریه دانشگاه علوم پزشکی قزوین، فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۶، دوره ۲۱، ش ۱.
۲۸. مقاله مقایسه تأثیر تعداد جلسات پیاده روی در هفته بر تغییرات ترکیب بدنی زنان کم تحرک اکرم جعفری و محمد رضا مرادی چالستری و آتنا سلیمی و ابراهیم محمدی، نشریه المپیک بهار ۱۳۸۶ش، دوره ۱۵، ش ۱.
۲۹. مقاله مقایسه تأثیر تمرینات استقامتی و مقاومتی بر عوامل خطرزای قلبی - عروقی مردان جوان کم تحرک شهاب بهرامی و صدیقه حسین پور، نشریه دانش زیستی ایران، تابستان ۱۳۸۷ش، دوره ۳، ش ۲.
۳۰. مقاله مقایسه و توسعه معادلات برآورد عامل آمادگی قلبی - عروقی نسبی در مردان کم تحرک لطفعلی بلبلی و مهدی خورشیدی حسینی و آیدین ولی زاده، نشریه حرکت، زمستان ۱۳۸۷ش، ش ۲۸.
۳۱. مقایسه اثربخشی دو برنامه تمرین بر شاخص های عضلانی - اسکلتی و قلبی - عروقی دختران دانشجوی کم تحرک، صدیقه حسین پور و رحمان سوری و شهاب بهرامی، نشریه علوم زیستی ورزشی (حرکت)، پاییز ۱۳۸۸ش، ش ۲.