



الرياضة البدنية



جمعية صندوق إعانة المرضى
Patients Helping Fund Society

الإسلام والرياضة البدنية

مدح الإسلام القوة البدنية، فقال تعالى في وصف طالوت: ﴿إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ﴾ (البقرة ٢٤٧). كما قال تعالى في مدح موسى عليه السلام: ﴿إِنَّ خَيْرَ مَنْ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِي الْأَمِينُ﴾ (القصص ٢٨).

وفي المقابل فقد ذم الإسلام الكسل والخمول، ونرى ذلك في دعاء الرسول ﷺ: «اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل». ليس هذا فحسب بل إن الرسول ﷺ كان يمارس رياضة المشي والجري ويحب المصارعة ويتدرب عليها (سنن أبي داود والترمذي)، وكان عمر بن الخطاب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يقول: «عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السِّبَاحَةَ وَالرَّمَايَةَ وَأَنْ يَثْبُوهَا عَلَى الْخَيْلِ وَثَبًا»، وقال خالد بن الوليد: «أُمرنا أن نعلم أولادنا الرمي والقرآن».

من كل ما سبق نرى أن الإسلام قد اهتم بالرياضة البدنية وأيضاً اهتم بتمية الروح الرياضية في نفوس المسلمين فشجع على التنافس في مجال الرياضة، فلقد كان رسول الله ﷺ يحضر سباقات الخيل والهجن وكان يشارك فيها ويعطي الجوائز للفائزين وكذلك غير الفائزين حتى يرفع من معنوياتهم ويشجعهم على التقدم في التدريب.



لكن ما هي فوائد الرياضة؟

في الحقيقة إن فوائد الرياضة كثيرة جداً منها:

- ❖ إكساب العضلات المرونة اللازمة فتصبح قادرة على أخذ الوضع الطبيعي مع الحركة، كذلك الحصول على اللياقة البدنية وقوة التحمل.
- ❖ الاحتفاظ بالوزن الطبيعي للجسم.



- ❖ تهدئة الأعصاب والتخلص من التوتر والقلق وإعطاء الشعور بالحيوية والنشاط.
- ❖ متففس مثالي لملء فراغ الشباب، ينفسون فيها عن طاقاتهم الحركية والعاطفية بعيداً عن العادات الضارة مثل التدخين وتعاطي المخدرات.
- ❖ الوقاية من كثير من الأمراض مثل:
- ❖ أمراض الجهاز الهضمي مثل الإمساك، سوء الهضم.
- ❖ الأمراض المرتبطة بالسمنة مثل (السكري من النوع الثاني).
- ❖ ارتفاع ضغط الدم.
- ❖ أمراض القلب والأوعية الدموية.
- ❖ الوقاية من بعض أنواع السرطان.
- ❖ الوقاية من مضاعفات ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية.

- ❖ علاج بعض الأمراض مثل السكري النوع الثاني، ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية.
- ❖ وهناك الرياضة التأهيلية لبعض المرضى كمرض شلل الأطفال وبعض الأمراض المعوقة وممارسة الرياضة لهؤلاء تمنحهم الوقاية من المضاعفات النفسية والعضوية.

الرياضة البدنية والقلب

تعتبر عضلة القلب هي أكثر عضلات الجسم عملاً في جسمك فهي تدق في المتوسط ٨٠ دقة في الدقيقة الواحدة !! لهذا يجب أن تحافظ على تلك العضلة التي تتبض لك بالحياة. وتعتبر أمراض القلب في مقدمة أسباب الوفاة في العصر الحاضر وبالتالي يجب أن تحرص على سلامة القلب من خلال ممارسة الرياضة البدنية.



البشرية وممارسة الرياضة

كلما تقدمت البشرية توافرت لديها أسباب الراحة والكسل بحيث أصبح معظمنا يجلس إلى مكتبه ساعات طوال تصل إلى سبع ساعات ومنا من يجلس أمام التلفاز ساعات عديدة ثم يذهب لينام ثماني ساعات، لنجد المحصلة عدم حركة وضعف اللياقة البدنية وعدد الممارسين للرياضة البدنية قليل

فانتشرت السمنة والأمراض المختلفة الناتجة عن ذلك.

كيفية اختيار الرياضة البدنية المفيدة

يجب أن تختار الرياضة البدنية التي تمارسها بحيث تكون مناسبة لعمرك - تحتاج لإمكانات قليلة تحقق السعادة والراحة.

كيفية ممارسة الرياضة البدنية

- ❖ يجب على من لم يمارس الرياضة من قبل مراجعة الطبيب كي يقوم بعمل عدة فحوصات له (وخاصة بعد سن الخامسة والثلاثين) وهي: تخطيط للقلب، قياس ضغط الدم، تحليل الدم للكوليسترول والهيموجلوبين والسكر.
- ❖ عليك اختيار غذاء صحي متكامل، والذي يحتوي على جميع مكونات الغذاء الصحي، خصوصاً للذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة؛ حتى يمكنهم الاستفادة من البرنامج الرياضي.



- ❖ ابدأ بعمل تمارين خفيفة لمدة عشر دقائق يومياً في الأسبوع الأول تزداد تدريجياً مع الوقت.
- ❖ قبل بداية التمرين، قم بتحريك الرجلين واليدين والجذب مع ثني الرجلين ومدهما وأخذ نفس عميق.
- ❖ يجب أن يكون التمرين ذو فائدة للقلب، ويمكنك معرفة ذلك من خلال إحساسك بازدياد ضربات القلب أو زيادة سرعة التنفس.
- ❖ توقف عن ممارسة التمرين فور حدوث ألم أو الشعور بصعوبة في التنفس، ويجب عليك ألا تجهد نفسك أكثر من اللازم.
- ❖ يجب أن تنتهي التمرين ببطء كي تتجنب الشد العضلي، ثم خذ قسطاً من الراحة، ثم خذ حماماً بارداً.

بعض التمارين الخفيفة والمفيدة أثناء قيامك بعملك

- ❖ أثناء جلوسك على المقعد ارفع الساقين، ثم شد عضلاتهما مع عمل دوائر بالقدمين - قم بعمل هذا التمرين عدة مرات.
- ❖ أيضاً يمكنك أخذ نفس عميق وبطيء بأن تدخل الشهيق مع العد حتى ٦ ثم تكتم النفس مع العد حتى ٤ ثم تخرج النفس مع العد حتى ٦.



- ❖ اشفط البطن للداخل ببطء على أقصى ما تستطيع، ثم احتفظ بذلك الوضع مدة ربع ساعة على الأقل مع مراعاة أخذ النفس بصورة طبيعية.
- ❖ اترك سيارتك بعيداً عن المواقف، ثم امش لتصل إلى المكان الذي تريده.
- ❖ استخدم السلالم في صعودك بدلاً من المصاعد.

وأخيراً

قد يقول قائل أنه ليس عنده الوقت الكافي لممارسة الرياضة، أو أنه مريض بالسكري أو غير ذلك من الأقوال التي يتخيل أنها قد تعيقه عن ممارسة الرياضة، ونقول إن كل هذه الأقوال غير دقيقة، فهناك رياضة خاصة لكل صنف من هؤلاء: (لمريض السكري وأخرى لكبار السن ورجال الأعمال) والحد الأدنى لممارسة الرياضة هو ثلاثة مرات أسبوعياً لمدة نصف ساعة على الأقل.

أيضاً لمن لا يستطيع أن يخصص وقتاً لممارسة الرياضة يومياً، يمكنه أن يجمع في كل يوم ساعة من الرياضة، كأن يمشي إلى الجمعية بدل أن يركب السيارة، مما يستغرق منه ثلث الساعة، أو أن يسير للصلاة في المسجد بدل الركوب؛ وهذا أيضاً يستغرق الواحد ساعة من الحركة والنشاط البدني.

أما المرضى الذين يعانون من بعض الأمراض المزمنة فيمكنهم ممارسة رياضة خاصة بهم يتم التعرف عليها من خلال أطبائهم المعالجين لهم حتى يستفيدوا من فوائد الرياضة.

سأهه معناب

وقضية التوعية الصحية

عدم معرفة المرض والجهل بأعراضه وأسبابه قد يكون سببا في انتشار الأوبئة واستفحال ضررها، ومساهمته في نشر الوعي الصحي يساعد في انقاذ الأنفس من الوقوع في الأمراض. وبما أن الدال على الخير كفاعله، فإن التحذير من خطر الأقات التي تدمر الأفراد والمجتمعات واجب شرعي على الجميع، امثالاً لقوله تعالى: «وتعاونوا على البر والتقوى» ...



حساب الوقف رقم : 011140001314

حساب الصدقات رقم : 011140000040

حساب الزكاة رقم: 011010042580

بيت التمويل الكويتي

للمساهمة في طباعة اصدرات التوعية الصحية
يرجى الاتصال على:

العلاقات العامة والإعلام

هاتف : 2256006 1/2/3 فاكس : 22519803

داخلي : 115

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب 24409 الصفاة-13105 الكويت

لايجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى العلاقات العامة والاعلام
لجمعية صندوق إعانة المرضى