

# فوائد المشي للمسجد

من إعداد الشيخ عبدالنبي النشابة... قبسات من هنا وهناك رقم (176)

وقال النبي صلى الله عليه واله : { إذا رأيتم الرجل يعتاد المساجد فاشهدوا له بالإيمان } .

لقد حض النبي صلى الله عليه واله وسلم على صلاة الجماعة في المسجد وبين أن في كثرة الخطا إلى المساجد الأجر الكبير وكلما كانت المسافة التي يقطعها المصلي أبعد كلما كان الأجر الذي يناله من الله أعظم قال رسول الله صلى الله عليه واله وسلم "إن أعظم الناس أجرا في الصلاة أبعدهم إليها ممشى، فأبعدهم. والذي ينتظر الصلاة حتى يصل إليها مع الإمام أعظم أجرا من الذي يصل إليها ثم ينام" وفي رواية أبي كريب "حتى يصل إليها مع الإمام في جماعة".

باب فضل كثرة الخطا إلى المسجد

ولما كانت آلة الذهاب إلى المسجد هي المشي على القدمين المسلم مأمور أن يذهب إلى المسجد في كل يوم خمسة مرات فنجد أن المسلم يمشي كل يوم مسافة معينة تتفاوت من مسلم إلى آخر بحسب بعد منزله عن المسجد فالإسلام أمر المسلم بالمشي إلى المساجد فإذا فرضنا أقل وقت يلزم المسلم للذهاب إلى المسجد والعودة منه 5 دقائق فإن المسلم يمشي كل يوم ما لا يقل عن 25 دقيقة كأقل تقدير وقد جاءت العلم والدراسات العلمية تدعو إلى المشي ولو نصف ساعة يوميا وتبين مدى الفائدة التي يحصل عليها الإنسان من المشي .

فوائد المشي الصحية:

المشي نصف ساعة يوميا يقلل ضغط الدم :

قال باحثون في جامعة إلينوي الأميركية إن التمارين المعتدلة البسيطة مثل المشي نصف ساعة يوميا، يساعد في تقليل ضغط الدم الشرياني إلى حدوده الطبيعية وخاصة عند الأميركيين الأفارقة. وأكد الباحثون أنه ليس بالضرورة أن تكون التمارين قاسية وعنيفة لتحقيق الفوائد الصحية، بل يكفي ممارسة رياضة معتدلة للمحافظة على سلامة الجسم والتخلص من ارتفاع الضغط، وأشاروا إلى أن 40 مليون شخص في الولايات المتحدة يعانون من ارتفاع ضغط الدم الشرياني التي تزيد قراءاته الانقباضي والانبساطي عن 90/140 ملليمتر زئبق، 40% منهم من الأميركيين الأفارقة. وقام الباحثون في الدراسة التي استمرت ستة أشهر بمتابعة 40 شخصا من الأميركيين الأفارقة المصابين بارتفاع ضغط الدم تراوحت أعمارهم بين 35 و59 عاما، إذ أعطوهم مقياسا لمسافة السير عند مشيهم ثلاثين دقيقة أو 1.5 ميل يوميا إضافة إلى نشاطهم العادية، أي ما يصل إلى 10 آلاف خطوة أو ما بين 3.5 و4 أميال يوميا. وينصح الأطباء هؤلاء المرضى بالمشي والحركة في حياتهم العادية كاستخدام الدرج بدلا من المصاعد الكهربائية ووقف السيارات في أماكن بعيدة عن العمل والمنزل، وتقليل الملح في غذائهم، وحذروا من أن ترك هذه الحالة دون علاج قد يؤدي إلى الإصابة بمشكلات في البصر وأمراض القلب والسكتات وقصور الكلى. وكانت دراسة سابقة عن آثار المشي في ضغط الدم العالي أجريت على 15 سيدة في سن اليأس، وأوضحت الدراسة أن السيدات اللاتي مشين مسافة ثلاثة كيلومترات أو حوالي 1.9 ميلا يوميا، أظهرن انخفاضا في قراءات ضغط الدم الانقباضي بحوالي 11 نقطة بعد مرور 24 أسبوعا كما أن المشي يقلل نسبة الدهون، فالمشي

لمسافة ميل يساعد على حرق 60 سعرة حرارية، وإذا ما زاد الإنسان سرعته وخطوته أثناء المشي بمعدل 25 ميل خلال 30 دقيقة فإن الجسم سوف يحرق 200 سعرة حرارية. الجزيرة نت 4/5 2003م.

يعمل المشي على تحسين عمل القلب:

إذ يفيد المشي في تحسين أداء القلب والمحافظة على صحته وخفض الكوليسترول وخفض ضغط الدم وتحسين التمثيل الغذائي والاستفادة من العناصر الغذائية، إذ تشير الدراسات إلى أن معدل التمثيل الغذائي يكون بطيئاً لدى الإنسان البدن الذي لا يمارس الحركة، بينما التمثيل الغذائي يكون سريعاً لدى من يمارس الحركة أو الرياضة ويقوي العظام ويحافظ على صحة المفاصل ويقوي العضلات ويخفف من حدة التوتر النفسي، إذ أن الرياضة بشكل عام تساعد على إفراز هرمون الإندروفين الذي يمنح الإنسان الشعور بالراحة والسعادة. ورياضة المشي بذلك تخفف من حدة التوتر والشعور بالقلق والاضطرابات الناجمة عن ضغوط الحياة اليومية التي لا تنتهي. وعن طريق مزاوله الأنشطة الرياضية بما في ذلك رياضة المشي يحصل الإنسان على مفهوم الذات من الناحية الايجابية حيث يشعر بالسعادة والسرور والنظرة المتفائلة عن شخصيته وذاته.

الأمر الذي يجب الإيمان به والاقتران التام بجذواه ضرورة المشي على أي حال من الأحوال ولاشك أن الخالق سبحانه وتعالى حين جعل المشي سمة في كل إنسان علم انه سيحفظ توازن الإنسان ويحافظ على لياقته لأبسط أنواع الرياضة فبمجرد المشي يكتسب الإنسان الكثير من اللياقة البدنية ويقضي على الكثير من الأمراض التي يمكن أن تعترى الإنسان لكثرة جلوسه وقلة حركته والمشى هو الرياضة الوسط بين الرياضات فلا هو بالعنيف فيجهد الجسد ويؤدي إلى تضخم العضلات كما نراه عند الذين يمارسون ألعاب القوى ولا هو سيء لدرجة وصول الإنسان معه إلى الترهل لذا كان المشى هو الحل الوسط لمقاومة ما ينتج جراء تركه .

المشي واللياقة البدنية :

إن المشي من أقل التمارين الرياضية ضرراً على المفاصل، والأقل في احتمالات الإصابة خلال التمارين. المشي من التمارين التي يحرق فيها الأكسجين (أيروبيك)، وهو بالتالي يفيد القلب والرئتين ويحسن من الدورة الدموية. المشي من الرياضات المتوسطة الإجهاد التي تساعد الناس على المحافظة على لياقتهم ورشاقتهم بحرق الطاقة الزائدة، ويقوي العضلات والجهاز الدوري ويحسن من استخدام الأكسجين والطاقة في الجسم. ولذلك يقلل من المخاطر المرتبطة بالسمنة والسكري وسرطان الثدي وسرطان القولون وأمراض القلب. يعتبر المشي مشابهاً لتمرين حمل الأثقال، فالمشي بقامة مستقيمة متزنة يقوي العضلات في الأرجل والبطن والظهر، ويقوي العظام ويقلل من إصابتها بالهشاشة.

يفيد المشي في التخلص من الضغوط النفسية والقلق والإجهاد اليومي، ويحسن من الوضع النفسي ومن تجاوب الجهاز العصبي (اليقضة) وهذا ناتج من المركبات التي يفرزها الجسم خلال المشي.

يساعد المشي على التخلص من الوزن الزائد، وهذا بالطبع يعتمد على مدة المشي وسرعته (مقدار الجهد المبذول).  
فالشخص الذي يمشي بمعدل 4 كم/ ساعة يحرق ما بين 200 - 250 سعراً حرارياً في الساعة (22 - 28 جرام من  
الدهون)

و أكدت مقالة نشرت في مجلة **B.m.t** الشهيرة أنه للوقاية من مرض شرايين القلب والجلطة القلبية يجب على الإنسان  
أن يمارس نوعاً من أنواع الرياضة البدنية كالمشي السريع، أو الجري، أو السباحة لمدة 20 - 30 دقيقة مرتين أو ثلاث  
مرات في الأسبوع على الأقل.  
ولهؤلاء نقول: لم يحننا رسول الله صلى الله عليه واله على المشي إلى المساجد مرتين أو ثلاثاً في الأسبوع؛ بل خمس مرات في  
اليوم الواحد، وقد يكون المسجد على بعد عشر دقائق أو يزيد..، اذا لم نجتمع بين الظهرين ، والعشائين ! واذا جمعنا  
فثلاث مرات يومياً .

قال الرسول الأعظم صلى الله عليه وآله:  
" ما تصدق الناس بصدقة مثل علم بنشر "  
بحار الأنوار / كتاب العلم / حديث 8 مجلد 87

ساهموا معنا في نشر هذه القبة

<http://www.alnashaba.net/>  
Email:info@alnashaba.net