

المشي إلى المساجد

كل يوم تظهر فوائد جديدة لرياضة المشي وآخرها دراسة علمية تؤكد أن.... المشي والرياضة مفيدة جداً للوقاية من أمراض الركبة

وجد العلماء بعد دراسات طويلة على الرياضيين الذين يمارسون رياضة الجري، أن العضلات والركبة تكون بحالة جيدة جداً كلما حافظ الإنسان على المشي أو الجري دون انقطاع. ووجدوا أن الذي يتوقف عن المشي وبخاصة المشي السريع تحدث لديه مشاكل في ركبتيه. فخرجوا بنتيجة وهي أن الاستمرار في المشي كل يوم يقوي الركبة، ويقولون إن المشي المنتظم والمستمر أو الركض يساعد في تكيف غضروف الركبة للحركة والحمل عليها وتصير معتادة على هذه الحركات الخاصة، ومن ثم يستطيع الشخص الركض أميالا لعقود ومدى الحياة دون الإضرار بالركبة.

وهنا أتذكر حادثة الأعمى الذي جاء يطلب من النبي صلى الله عليه وسلم أن يأذن له في الصلاة في بيته، فلم يأذن له النبي مع العلم أن الرجل أعمى! فالنبي صلى الله عليه وسلم يريد لأمته الخير، فهذا الأعمى لو قعد في بيته فإنه سيصاب بأمراض أخرى نتيجة عدم المشي، وهنا تتجلى حكمة نبوية عظيمة ربما لم نكن ندرك فوائده الطبية من قبل

وهذا يدل على أن كل التعاليم التي جاء بها النبي الكريم، ولو لم تستوعبها عقولنا، لابد أن نجد فيها الخير والفائدة لنا، ولذلك فقد روي عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (ألا أدلكم على ما يمحو الله به الخطايا ويرفع به الدرجات؟ قالوا: بلى يا رسول الله قال: إسباغ الوضوء على المكاره وكثرة الخطا إلى المساجد وانتظار الصلاة بعد الصلاة فذلكم الرباط) [رواه مسلم]. انظروا كيف أكد النبي صلى الله عليه وسلم على الإكثار من المشي إلى المساجد بقوله: (وكثرة الخطا إلى المساجد)... ألا يحق لنا أن نفتخر بهذا الدين الحنيف