# موانع ممارسة الرياضة

يقول سماحة القائد (دام ظلّه):

"الأطباء يوصون بممارسة الرياضة من خلال تحريك اليدين والرجلين والرأس لمدة عشر دقائق صباحًا. ومع ذلك، فإنّ عزيمة البعض تكون أقلّ من ذلك، فلا يقوم حتّى بهذه الحركات البسيطة. وإذا سألناه لماذا لا تمارس الرياضة؟ يجيب لا أستطيع؛ أي يعترف بقابليّته الضعيفة والمحدودة، والحقيقة أنّه يُعرِب عن عدم قابليّته مطلقًا، مع أنّنا لو نوينا أن نوظِّف هذه القابليّة، لوجدنا أنّنا نستطيع أن نتسلّق قمّة "إيفرست"، فكيف تكون هذه القابليّة ضعيفة؟ إنّ سبب ذلك هو عدم توظيفها".

**على الرغم من كلّ ما ذكرنا من فوائد للرياضة تعود بالنفع على الأفراد وعلى الصّعد كافّة، ومع الحرمان من تلك المنافع عند تركها، نجد أنّ الكثير من الأفراد لا يمارسونها.**

**...................................................**

# ما هي الأسباب الحقيقيّة التي تمنع الإنسان من ممارسة الرياضة؟

1. **الجهل بأهمّيّة الرياضة:**

إنّ عدم اعتناء بعض الأفراد بالرياضة، وعدم وضعها ضمن برنامجهم اليوميّ، سببه هو جهلهم بالآثار المهمّة لممارسة الرياضة. ولذا نرى أنّ نسبة ممارسة الرياضة عند المثقّفين عادةً ما تكون أعلى منها من تلك الطبقة غير المثقّفة.وإنّ بعض الأفكار والأخطاء الشائعة حول ممارسة الرياضة سببها أيضًا هو الجهل.

**...............................**

**من الأخطاء الشائعة:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| الأول | **الثاني** | **الثالث** | **الرابع** |

* الخطأ: أنا نحيف ولذا لا أمارس الرياضة خوفًا من ازدياد نحافتي.

|  |  |
| --- | --- |
| الصحيح | الرياضة لا تختصّ بالأشخاص الذين يعملون على إنقاص وزنهم. فأهمّيّتها وآثارها ليست خاصّة بفئة دون أخرى. وبالنسبة إلى أصحاب الجسم النحيف، تزيد الرياضة من حجم العضلات والحيويّة عندهم، إذ كثيرًا ما تتلازم النحافة مع الضعف العامّ في البدن. |

* الخطأ: لا أمارس الرياضة لأنّني أعاني من هشاشة العظام، وأخاف أن تَحدُث كسورًا في عظامي إن قمت بالتمارين.

|  |  |
| --- | --- |
| الصحيح | العكس هو الصواب. فالرياضة - خصوصًا اللاهوائيّة - تساعد على منع وتقليل هشاشة العظام. كما تحدّ من فقدان العظام لمعادنها. لكن على هؤلاء الأفراد ممارسة الرياضة تحت إشراف طبيب متخصّص أو معالج فيزيائيّ. |

* الخطأ: لا أحتاج إلى ممارسة التمارين الرياضيّة، فأنا أقوم بالأعمال المنزليّة، وهي بديلٌ كافٍ عن الرياضة.

|  |  |
| --- | --- |
| الصحيح | غالبًا ما تُؤدَّى الأعمال المنزليّة بوضعيّات غير صحيّة. وبالتالي، فإنّها تُسبّب الأذى للعضلات والعمود الفقريّ. وإن تمّت تأديتها مع مراعاة الوضعيّة الصحيحة، فذلك جيّد، إلاّ أنّها لا تكفي كبديل عن الرياضة لإحداث كلّ النتائج الإيجابيّة الناتجة عنها. |

* الخطأ: تأخرت عن ممارسة الرياضة وأصبحت كبيرًا في السّن، وعمري لا يساعدني على القيام بالتمارين.

|  |  |
| --- | --- |
| الصحيح | لا يوجد سنّ محدّد للبدء في ممارسة الرياضة. فهناك من بدأوا بذلك في سنّ الثمانين والتسعين، ومع ذلك تحسّنت صحّتهم وزادت قوّتهم. فعلى المُسنّ القيام بالتمارين الرياضيّة تحت إشراف الطبيب؛ لأنّ المسنّين غالبًا ما يعانون من المشاكل الصحيّة. |

..............................................

# ما هي الأسباب الحقيقيّة التي تمنع الإنسان من ممارسة الرياضة؟

1. **ضعف الهمّة والإرادة:**

ما تحتاجه الرياضة في الواقع هو الهمّة والإرادة؛ حيث نرى البعض لا يمارسون الرياضة لضعف إرادتهم، وفي المقابل نرى آخرين على الرغم من صعوبة ظروفهم يقومون بممارسة الرياضة بانتظام.

يقول سماحة القائد (أدامه الله): "أنا سعيدٌ لأنّ الرياضات المتنوّعة انتشرت بين الجرحى والمعوّقين. هذا درس للشعوب، وللشباب. فرُبَّ أناسٍ سالمين لا يقدرون بسبب ضعف الإرادة على الحضور في أيّ من ميادين الرياضة، ولكنّ أناسًا مع الضعف البدنيّ الظاهريّ، أو النقص الجسديّ، أو فقدان اليد، أو الرجل،... يمكنهم بالإرادة والهمّة العالية تحصيل هذا التقدّم، وتحقيق الانجازات الباهرة، وهذا درس بالنسبة للجميع".

.....................

# ما هي الأسباب الحقيقيّة التي تمنع الإنسان من ممارسة الرياضة؟

1. **ضيق الوقت:**

يتذرّع الكثيرون بضيق الوقت عند سؤالهم عن أسباب عدم ممارستهم للرياضة، في حين أنّ الرياضة لا تسلب الوقت من الإنسان، بل تؤدِّي إلى مزيد من الاستثمار له، عبر تنظيمه ورفع نشاط الممارِس لها، ممّا يؤدِّي إلى سرعة أكبر مع إتقان أعلى في إنجاز المهام.

1. **نماذج من التمارين الرياضيّة**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **النموذج الأوّل** | **النموذج الثاني** | **النموذج الثالث** | **بعض النماذج الأخرى بالصور** | **نموذجٌ آخر لرياضة أرقى** |

**النموذج الأوّل**

**"لتقوية عضلات الذراعين والكتفين"**

1. أَمسِك بكوع الذراع الأيمن باليد اليسرى، واجذبه للجنب الأيسر خلف الرأس.
2. ابقَ على هذا الوضع لمدّة 30 ثانية.
3. كرّر الخطوات نفسها مع كوع الذراع الأيسر.

.........................

**النموذج الثاني**

**"لتقوية عضلات الكتفين والجزء العلويّ من الظهر"**

1. اشبك أصابع اليد خلف الرأس؛ بحيث يكون اتجاه الكوعين للخارج.
2. قرّب عظمتَي الكتف الخلفيتيّن لبعضهما بعضًا نحو الداخل.
3. راع استقامة الذراعين؛ بحيث يكونان على خط واحد.
4. ابقَ على هذا الوضع من 8 إلى 10 ثوانٍ.
5. استرخ قليلًا ثمّ كرّر التمرين مرّات عدّة.

هذا التمرين يمنع من آلام الكتفين والجزء العلويّ من الظهر ويكسبهما المرونة.

.............................

**النموذج الثالث**

**"لتقوية عضلات البطن، الظهر، الكتفين، الذراعين، والفخذين"**

1. استلقِ على الأرض على منطقة البطن.
2. ارفع الجزء العلويّ من الجسم بعيدًا عن الأرض.
3. ارتكز على الكوعين.
4. شدّ عضلات الجسم.
5. شدّ عضلات البطن.
6. تنفّس بانتظام.
7. احتفظ باستقامة الرأس والرقبة مع العمود الفقريّ.
8. ارفع الجزء العلويّ من الجسم، ثمّ اخفضه بحيث تلامس منطقة الصدر الأرض.
9. كرّر التمرين مرّات عدّة.

................................

**بعض النماذج الأخرى بالصور:**

****

**................................**

**نموذجٌ آخر لرياضة أرقى:**

**المشي في الأربعين:**

يُعتبر المشي رياضةً هامّة، لها آثارها البدنيّة والروحيّة على من يمارسها. إلاّ أنّ هناك مشيًا خاصًّا بآثاره الاجتماعيّة والروحيّة العالية جدًّا، وهو من أعظم القرُبات إلى الله. إنّه المشي إلى زيارة سيد الشهداء (ع) الذي اختُصَّ بثوابٍ عظيم. يقول الإمام الصادق (ع): "**مَنْ أَتَى قَبْرَ الْحُسَيْنِ مَاشِيًا كَتَبَ‏ اللَّهُ‏ لَهُ‏ بِكُلِ‏ خُطْوَةٍ أَلْفَ‏ حَسَنَةٍ وَمَحَا عَنْهُ أَلْفَ سَيِّئَةٍ وَرَفَعَ لَهُ أَلْفَ دَرَجَةٍ**".



1. **الضوابط الرياضيّة الأخلاقيّة والفقهيّة**

**ما هي ضوابط الرياضة الأخلاقيّة والفقهيّة؟**

# الضوابط الرياضيّة الأخلاقيّة

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **خدمة أهداف الإسلام** | **الانعتاق من التبعيّة** | **الأجواء الإيمانيّة** | **الروح الرياضيّة** |

1. **خدمة أهداف الإسلام:**

يجب أن تكون الرياضة في خدمة الإسلام والأهداف الكبرى، لا في خدمة الطاغوت.

يقول سماحة القائد (حفظه الله): "عندما تكون الرياضة، والتعليم، والتربية في خدمة الطاغوت، فهذا لن يعود سوى بالخسران على بلد ما. وبالمقابل، عندما تكون الجنبة المعنويّة والجنبة الظاهريّة الماديّة في خدمة الله، عندها يقوى الإيمان فيهما، وتنشأ طاقة عظيمة من أجل التقدّم بأهداف الإسلام؛ بحيث لا تستطيع قوّة الوقوف في وجهها".

1. **الانعتاق من التبعيّة (أو الانعتاق من فراغ القيم):**

لا يتأثّر الممارسون للرياضة والرياضيّون بثقافة أبطال الرياضة العالميّين الفارغين من القيم المعنويّة.

يقول سماحة القائد (حفظه الله): "يميل بعض الرياضيّين إلى التماهي مع الجماعة والتصرّف مثلما يتصرّف بقيّة رياضيّي العالم وأبطاله، سواءٌ لاعبي كرة القدم، أم لاعبي الكرة الطائرة، أم المصارعين، أم حاملي الأثقال، أم رياضيّي الفنون القتاليّة وغيرها، لكن ليس الفنّ في أنّ يتشبّه المرء بالجماعة في أمرٍ أو شيءٍ لا يحتوي على أيّ قيمة معنويّة".

1. **الأجواء الإيمانيّة:**

أن تسود الأجواء الإيمانيّة والمعنويّة.

يقول سماحة القائد (حفظه الله): "اجعلوا أجواء الرياضة أجواءً دينيّة وإسلاميّة، وأجواءَ توسُّل وتوجُّه، وأجواءَ إيمان بالله تعالى. اجعلوا جوّ الرياضة جوًّا معنويًّا...".

**د- الروح الرياضيّة:**

تُعدّ الروح الرياضيّة في المسابقات الرياضيّة في غاية الأهمّيّة، وإلاّ انحرفت عن الأهداف المراد تحقيقها. منها مثلًا: عندما شارك رسول الله (ص) في الرّمي، أراد أن تكون الرماية وسيلة من وسائل التربية البدنيّة والنفسيّة، والتي تتمثّل في الانفتاح على الآخرين. ولذا قال لبعضهم: "ارموا فإنّي أرمي معكم، فرمى مع كلّ واحدٍ رشقًا، فلم يسبق بعضهم بعضًا، فلم يزالوا يترامون، وأولادهم، وأولاد أولادهم، لا يسبق بعضهم بعضًا".

.................................................................

**الضوابط الرياضية الفقهيّة:**

|  |  |
| --- | --- |
| **الرياضة واجبة أو مستحبة** | **الجواب** |

* هل ممارسة الرياضة أمرٌ مستحب؟ => يكون بالإمكان تركها طالما أنّها غير واجبة؟
* أم هي أمرٌ واجبٌ شرعًا؟ => يكون تركها ارتكابًا للحرام؟
* هل من الممكن أن تكون ممارسة الرياضة واجبة شرعًا في حين أنّ الكثير من المتديّنين لا يمارسونها؟

**الجواب:**

يقول القائد (حفظه الله): "ممارسة الرياضة تساعد الجسم كثيرًا، وتحول دون الكثير من الأمراض، ففي موارد تكون أكثر من مستحبّة حتمًا، وفي موارد أخرى حتمًا هي واجبة".

وتوضيح ذلك أنّ وجوب الرياضة واستحبابها يختلفان باختلاف المورد. فهي للبعض واجبٌ شرعيّ، وللبعض الآخر مستحبّ. فالرياضة تصبح واجبًا وتكليفًا شرعيًّا عند توقّف السلامة الجسديّة على ممارستها. واستحباب الرياضة الشديد ليس ناظرًا إلى مجرّد آثارها الفرديّة المتعلّقة بالسلامة، وإن كان الهدف المطلوب منها بالدرجة الأولى هو تقوية الجسم وسلامته، بل رجحانها يعود أيضًا إلى آثارها الاجتماعيّة. ولذا، المطلوب أن يكون المجتمع رياضيًّا، لا مجرّد أن يكون الفرد رياضيًّا.

.....................................

1. **استفتاءات فقهيّة:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |

سؤال 1: هل يجوز استهلاك الأقراص المنشِّطة التي قد تؤدّي أيضًا إلى الإضرار بالبدن، والمعروفة في عالم الرياضة بـ "دوبينغ" أم لا؟

|  |  |
| --- | --- |
| الجواب | إذا كان فيها ضررٌ معتنىً به، أو تترتّب عليه مفسدة من المفاسد فلا يجوز. |

....

سؤال 2: هل يجوز استخدام الموسيقى الرياضيّة الصاخبة في النوادي عند أداء التمارين الرياضيّة أم لا؟

|  |  |
| --- | --- |
| الجواب | إذا كانت بكيفيّة لهويّة مضلّة عن سبيل الله، فلا يجوز.  الموسیقی اللهویّة المضلّة عن سبیل الله هي التي تبعّد الإنسان عن الحقّ تبارك وتعالی، وعن الأخلاق الفاضلة، وتقرّبه نحو الإباحیّة‌ والذنب بسبب ما تحتویه من خصائص. فتكون متناسبة مع مجالس اللّهو والمرح والمرجِع في تشخیص الموضوع هو العُرف. |

سؤال 3: هل يجوز للمرأة ارتياد المسابح المكشوفة علمًا أنّها ستكون بغير حجاب؟

|  |  |
| --- | --- |
| الجواب | لا مانع من ذلك شرط عدم العلم بوجود الناظر الأجنبي من أي جهة من الجهات وعدم كون المكان من أماكن الشبهات ونحوها. |

سؤال 4: ما هو حكم تقلید الرياضيّين الغربيّين في قصّ الشعر؟

|  |  |
| --- | --- |
| الجواب | المُناط فی حرمة ما کان من هذا القبیل کونه تشبّهًا بأعداء الإسلام وترویجًا لثقافتهم، وهذا یختلف باختلاف البلاد والأزمنة والأشخاص، ولیس للغرب خصوصیّة فی ذلك. |

سؤال 5: هل الرِّهان علی المباراة فیه إشکال؟ وفي أيّ صورةٍ یجوز الرِّهان؟

|  |  |
| --- | --- |
| الجواب | لا يجوز المراهنة على عمل ما فيه ربح وخسارة، والمال المأخوذ بالمراهنة حرام شرعاً. |

سؤال 6: ما هو حكم توقُّع نتیجة المباراة، والقرعة بین الذین أصاب رأیهم وإعطاء الجائزة للفائزین؟

|  |  |
| --- | --- |
| الجواب | لا إشکال في توقُّع فوز أو خسران الفرق، وإن کان ترکه أحوط. ولکن لا يجوز أخذ المال المستلم بواسطة الرهان. نعم، لو ملّكه صاحب المبلغ فیما بعد بأحد العقود الشرعیّة؛ کالهبة أو الصلح، فلا إشکال فیه. |

سؤال 7: هل هناك إشکال في المشارکة في مباراة تُجمع فیها النقود من اللاعبین وتُعطی للفائز؟

|  |  |
| --- | --- |
| الجواب | إذا کان بأخذ شيء من الخاسر وإعطائه للفائز فهو الرِّهان المحرَّم.  ولكن لو استلم منظِّم المباراة مبلغًا من المشارکین لنفسه؛ کأجرة وشرطٍ للمشارکة، واشتری بعد تملكه جائزة، فلا مانع منه. |

# إرشادات متعلّقة بالرياضة

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

* الوقت الأفضل لممارسة رياضتك الخاصّة هو الصباح الباكر؛ حيث يكون الهواء أنقى وتكون المعدة فارغة، ويكون الجسم قد استنفذ ما فيه من غذاء. ولذا يذهب الجسم إلى مخازن الدّهون مباشرة، ويقوم بحرقها وتحويلها إلى طاقة.
* من الضروريّ أن تُمارَس الرياضة لنصف ساعة يوميًّا لخمسة أيام في الأسبوع على الأقلّ.
* ابدأ بتمارين الإحماء أوّلًا لإعداد أجهزة الجسم كافّة من عضلات ومفاصل و...، ويكون ذلك بواسطة المشي السّريع أو الجري البطيء أو....
* في بدايات ممارستك للرياضة، ابدأ بالتمرينات الرياضيّة الخفيفة، ثمّ بعد فترة زمنيّة - أيام أو أسابيع - قم بزيادتها تدريجيًّا من حيث الوقت والقوّة.
* قم باختيار نوع الرياضة المناسبة وفقًا للعمر، للجنس، للحالة الصحيّة، واللياقة البدنيّة. فمثلًا: التمارين الهوائيّة أكثر تناسبًا مع الطبيعة الأنثويّة للمرأة والطبيعة الرقيقة للأطفال، بينما التمارين اللاهوائيّة أكثر تناسبًا مع طبيعة الرجل التي تتّسم بالقوّة والشدّة.
* تجنَّب الرياضات العنيفة التي قد تسبِّب لكَ العديد من المشاكل الصحيّة كآلام الظهر، و....
* اشرب الماء قبل التمرين وأثناءه وبعده، لكن من دون الإكثار.
* لا تتناول الطعام مباشرةً قبل الرياضة؛ إذ إنّه عند تناول الطعام يحتاج الجهاز الهضميّ إلى كميّات أكبر من الدّم. في حين أنّه أثناء ممارسة الرياضة، تحتاج العضلات إلى كميّة كافية من الدم. لذا فإنّ الرياضة تعيق عمليّة الهضم بسبب تمركز الدم في منطقة العضلات.
* ارتدِ ملابس قطنيّة أثناء ممارستك للرياضة؛ فهي بإمكانها امتصاص أكبر قدر ممكن من الإفرازات العرقيّة. إنّ الملابس المصنوعة من النايلون تزيد من حرارة الجسم وهو ما يُعرّضه للإصابة بارتفاع ضغط الدم، وللإرهاق والتعب السريع أثناء ممارسة التمرين.
* ارتدِ الملابس غير الضيّقة؛ لأنّ الملابس الضيّقة تُحفّز التعرّق، ولا تؤدّي بك إلى خسارة الوزن، بل تؤدّي إلى خسارة الماء. كما تعيق من حريّة حركتك أثناء التمرين.
* ارتدِ الجوارب القطنيّة غير الضيّقة، وإلاّ أدّى ذلك إلى الرائحة النتنة، والأمراض في الأصابع والأظافر.
* ارتدِ الحذاء المناسب للرياضة التي تمارسها، فلكلّ نوع من الرياضة الحذاء المُصمّم خصيصًا لها، والذي يحمي من مخاطر الإصابات المتعلّقة بتلك الرياضة. فمثلًا:
* في رياضة الجري ← لا بدّ أن يكون الحذاء موسّدًا؛ أي أن تكون هنالك موادٌ إضافيّة تتوسَّد القدم، وتحميها من الاصطدام المستمرّ بالأرض خلال الجري.
* في التمارين السويديّة (الأيروبيكس) ← يجب أن يكون الحذاء خفيفًا كي يمنع تعب القدم، ويتضمّن طبقة لامتصاص الصدمات التي تتعرّض لها منطقة باطن القدم، وبالأخصّ الكعب، حيث يكون الضغط الأشدّ على هذه المنطقة أثناء أداء التمارين.
* لا تمارس الرياضة في الأجواء الحارّة أو الرطوبة العالية؛ لأنّ القيام بذلك يؤدّي إلى ارتفاع حرارة الجسم، وتاليًا الضغط الإضافيّ على القلب والرئتين.
* عند ممارسة الرياضة في الطقس الحارّ، اشرب الكثير من الماء أثناء القيام بالتمارين، حتّى لو لم تكن تشعر بالعطش، وذلك للحفاظ على برودة الجسم.
* إن كنت تعاني من بعض المشاكل الصحيّة، لا تقم بالتمارين الرياضيّة من دون إشراف الطبيب. ففي بعض الحالات؛ كالحمل، وأمراض القلب واضطراباته، أوجاع الظهر الحادّة، و...، تُسبّب بعض الحركات الرياضيّة الأذى والضرر البالغ.
* الأهمّ من ذلك كلّه، لا تنسَ أن تجعل نيّتك من ممارسة الرياضة تقوية البدن على طاعة الله؛ لتكون لحظات تمارينك كلّها عبادة.

**استبيان ختاميّ**

# 