

دور العبادات الشرعية في حفظ صحة الإنسان  
(دراسة موضوعية في ضوء السنة النبوية)

THE ROLE OF RELIGIOUS WORSHIP IN PRESERVING HUMAN HEALTH  
(OBJECTIVE STUDY IN THE LIGHT OF PROPHET SUNNAH)

\*Dr Bashir ul Rehman, \*\*Dr Sajjad Elahi, \*\*\*Muddassar Rasheed

ABSTRACT

Worship has got a special place in human life, as man is born to bow before the God. There are various kinds of worships but the most important are: prayer, fasting, charity, and pilgrim. The purpose of worship is the obedience of the God and to surrender our will before Him. Moreover, we also purify our soul in this process. In addition to all these benefits, we also get relief from different diseases, mental illness and physical ailments, so worship work as a panacea for all these forms. Those who bow before the God get better healing from their diseases as compared to those who refuse to bow before the God. In 1976 a seminar was held in which 70 delegates of different countries participated and concluded that regular offering of prayer and fasting will save all the human beings against the disease of sugar, paralysis and diphtheria.

Key Words: Worship, prayer, fasting, charity, Human life.

تمهيد:

أولاً: تعريف العبادة:

نقطة: هي الانقياد والخضوع والطاعة. قال ابن منظور<sup>(1)</sup> في قوله تعالى: "إِيَّاكَ نَعْبُدُ"<sup>(2)</sup> "أَي نَطِيعُ الطَّاعَةِ الَّتِي يَخضعُ مَعَهَا، وَمِنْهُ طَرِيقٌ مُتَّبَعَةٌ إِذَا كَانَ مَذَلًّا كَثِيرَةً الْوَطءِ"<sup>(3)</sup>.

اصطلاحاً: هي "اسم جامع لكل ما يحبه الله ويرضاه من الأقوال والأعمال الباطنة والظاهرة"<sup>(4)</sup>.

إن العبادة أهمية كبرى في حياة الإنسان، لأن الله سبحانه وتعالى لم يخلق الإنسان والجن إلا لعبادته، فقال: "وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ"<sup>(5)</sup>. وقال: "وَلَقَدْ كَتَبْنَا فِي كِتَابِ أُولَئِكَ مَوْعِظًا أَنِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَارْتَبِعُوا صُلُوبَكُمْ"<sup>(6)</sup>.

وللعبادة أنواع كثيرة، من أهمها أركان الإسلام الخمسة، وهي: الشهادتان، والصلاة، والزكاة، والصوم، والحج.

ثالثاً: أهمية العبادة في حفظ الصحة:

إن الهدف الأساسي من العبادات الشرعية هو طاعة الرب سبحانه وتعالى وأدامه وحصول رضاه. كما هي تزكو النفس وتطهر الروح، فجميع العبادات بما فيها من صلاة وصوم وحج وغيرها، تصفو منها النفس وتطهر الروح، وكذلك لها دور إيجابي في حفظ الصحة من الأمراض والأقسام، وكذلك الطلح منها أيضاً. فقد تبينت الدراسات الجديدة أن معدلات الشفاء من المرض تكون أسرع عند المرضى الذين يهتمون بالعبادات الشرعية حيث يغير قلوبهم بالإيمان والتفائل والراحة النفسية والروحية والطمأنينة، مما يؤدي إلى تنشيط جهاز المناعة ويزيد من مقاومة الجسم.

(1) ابن منظور: أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم بن علي بن أحمد الأنصاري الأفرنجي ثم المصري. وُلد سنة 630 هـ. من أهم كتبه: "لسان العرب"، وهو كتب غير هذا كثيرة. توفي في شعبان سنة 711 هـ. انظر: ابن حجر، "الدرر الكامنة في أعيان المائة الثامنة" 263-262/4 (الناشر: مجلس دائرة المعارف العثمانية، حيدر آباد الدكن الهند، بدون سنة النشر).

(2) سورة الفاتحة، رقم الآية: (4).

(3) ابن منظور، "لسان العرب" 2778/4، مادة: (عبد). (ط/ دار المعارف، القاهرة، مصر. بدون سنة النشر).

(4) ابن تيمية، "العبودية"، ص/ 44. (الطبعة السابعة، المكتبة الإسلامي، بيروت. 1426 هـ).

(5) سورة الذاريات، رقم الآية: (56).

(6) جزء من آية رقم: (36) من سورة النحل.

\*Assistant Professor Department of Hadith and its Sciences IIUI Pakistan  
\*\*Lecturer Department of Hadith and its Sciences IIUI Pakistan  
\*\*\*Lecturer, Department islamic studies Govt Gordon College, Rawalpindi

وفي دراسة غير إسلامية، قال باثون أمر يكون إن التدين والالتزام بتعاليم الدين من شأنه تخفيف الشعور بالألام المزمنة، وخاصة تلك الناجمة عن التهاب المفاصل، وأعربت الدراسة أن المرضى المتدينين أقدر من غير المتدينين على التعامل مع الآلام وتقليلها. تنشيط إحساسهم بأنهم بصحة جيدة. ووجدت الدراسة أن المرضى الراغبين بالتقرب إلى الله يتمتعون عادةً بمزاج جيد، ويكون حالتهم أفضل من حالة نظر أصحابهم غير المتدينين، كما أن هؤلاء يحصلون على دعم المجتمع في مواجهة معاناتهم<sup>(1)</sup>.  
وفي عام 1976م عقدت الحكومة الباكستانية مؤتمرًا عالميًا في السيرة النبوية، وشارك فيه سبعون مندوبًا من بلدان مختلفة، فقال أحد المحققين من الأطباء: إنني لا أذم بأن الانضباط على الصلاة والصيام بقي صاحبه من مرض السكري، والفالج، وحتى الدق<sup>(2)</sup>.

هذا، وقد حاولت في هذا البحث أن ألقى الضوء على دور العبادات الشرعية في حفظ الصحة، وقسمت البحث إلى تمهيد، وأربعة مباحث، فإن وفقت إلى الصواب فمن الله تعالى وإن وقع في أي خطأ فمني ومن الشيطان، والله سبانه وأسأله أن يعفو عني ويعفوا لي إنه تعالى يحب العفو وهو أرحم الراحمين.

#### المبحث الأول: دور الصلاة في حفظ الصحة

الصلاة لها أهمية كبرى ومنزلة رفيعة في دين الإسلام، والنصوص التي وردت في الحديث على الصلاة، وبيان منزلتها وحرمة تركها، أو التساهل في أداؤها كثيرة جدًا، وليس هنا مقام التفصيل في ذلك، وحسبي الإشارة القصيرة جدًا لهذا الجانب... فهي الركن الثاني من أركان الإسلام، قال عليه الصلاة والسلام: "بني الإسلام على خمس: شهادة أن لا إله إلا الله، وأن محمدًا عبده ورسوله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، وحج البيت، وصوم رمضان"<sup>(3)</sup> وهي عمود الدين لقوله صلى الله عليه وسلم: "رأس الأمر الإسلام وعموده الصلاة وذروة سنامه الجهاد"<sup>(4)</sup>. وهي الفارقة بين الإيمان وبين الكفر والشرك، لقوله عليه الصلاة والسلام: "يؤمن الرجل ويؤمن الشرك أو كفر ترك الإسلام وعموده الصلاة وذروة سنامه الجهاد"<sup>(4)</sup>.

(1) انظر المقال بعنوان: "أسرار الشفاء بالصلاة" للدكتور عبد الدائم الكحيل. على موقع الإعجاز العلمي في القرآن والسنة [www.kaheel7.com](http://www.kaheel7.com) (موقع) مختص ببيان الإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

(2) انظر: محمد أنور بن اختر، "عبادات نبوي اور جديد سائنسی تحقیقات"، ص/ 35. والكتاب في اللغة الأوردية ويعني: (العبادات النبوية والتحقيقات العلمية الحديثية). (الناشر: ادارہ اشاعت اسلام، کراچی پاکستان، بدون ذکر سنة النشر).

(3) محمد بن إسماعيل البخاري، الجامع الصحيح المسند من حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه "كتاب الإيمان، باب الإيمان وقول النبي صلى الله عليه وسلم: «بني الإسلام على خمس» 1/ 20/ (8)، (المكتبة السلفية - مكتبتها 21 شارع الفتح بالروضة، القاهرة). ومسلم بن الحجاج، "المسند الصحيح المختصر بمقتل العدل عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم" (صحيح مسلم) كتاب الإيمان، باب بيان أركان الإسلام ودعائه العظام 1/ 45/ (16) (الطبعة الأولى 1417هـ دار عالم الكتب، الرياض).

(4) هذا جزء من حديث معاذ الطويل، وفيه:.. قال (صلى الله عليه وسلم): «ألا أُخبرك برأس الأمر وعموده وذروة سنامه؟» قلت بلى يا رسول الله! قال: «رأس الأمر الإسلام...» الحديث. أخرجه الترمذي، "جامع الترمذي" كتاب الإيمان، باب ما جاء في حرة الصلاة 1/ 590/ (2616)، (الطبعة الأولى، بدون ذكر سنة النشر، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع الرياض)، وابن ماجه، "سنن ابن ماجه"، كتاب الفتن، باب كف اللسان في الفتنة، 1/ 686/ (3973)، (الطبعة الأولى، بدون ذكر سنة النشر، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع الرياض)، وأحمد، "المسند" 5/ 231/ (22069)، (الطبعة الثانية 1420هـ، مؤسسة الرسالة)، والحاكم، "المستدرک علی الصحیحین" 2/ 86/ (2408)، (الطبعة الثانية، 1422هـ، دار الكتب العلمية، بيروت)، والحديث أعده المنذري وغيره بالانقطاع وشرح ذلك العلامة ابن رجب الحنبلي في "جامع العلوم والحكم" 2/ 134، رقم الحديث: (29). وقال الإمام الترمذي: "حسن صحيح". وقال الشيخ الألباني بعد ذكر طرق هذا الحديث: "صحيح مجموع طرقه"، انظر: الألباني، "سلسلة الأحاديث الصحيحة وشيء من فروعها ونواميدها" 3/ 114/ (مكتبة المعارف، الرياض، 1415هـ).

الصلاة<sup>(1)</sup> وهي أول ما يحاسب عنه العبد يوم القيامة، لقوله عليه الصلاة والسلام: "إِنَّ أَوَّلَ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ عَمَلِهِ صَلَاتُهُ، فَإِنْ صَلَحَتْ فَقَدْ أَفْرَحَ وَأَسْرَحَ وَإِنْ فَدَحَتْ فَقَدْ أَغَابَ وَخَسِرَ"<sup>(2)</sup> وهي سمة مميزة للمؤمنين المستقيمين، كما قال تعالى: "ألم \* ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِلْمُتَّقِينَ \* الَّذِينَ يُؤْتُونَ بِالنَّيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ"<sup>(3)</sup>. وهي منجية عن الفناء والموت، كما قال تعالى: "إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْصِتُ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ"<sup>(4)</sup>. وهي من أحب الأعمال إلى الله تعالى فقد نزل عليه الصلاة والسلام عن أفضل الأعمال، فقال: "الصَّلَاةُ يُوَفِّيهِهَا"<sup>(5)</sup> وكان آخر وصايا النبي صلى الله عليه وسلم قبل انتقاله إلى الرفيق الأعلى: "الصَّلَاةُ وَتَا مَلَكْتُ أَيُّهَا كَلِمٌ"<sup>(6)</sup> وهي كفرية للذنوب: قال عليه الصلاة والسلام: "الصَّلَوَاتُ الْخَمْسُ، وَالْحَجَّةُ إِذَا أُتِيَ بِهَا فَتَارَتْ لَنَا مِثْلَ مِثْقَلِ الْبُرِّ"<sup>(7)</sup>. والمصلّي يكون في أمان الله وحفظه، قال عليه الصلاة والسلام: "مَنْ صَلَّى الصَّلَاةَ فِي رِيَّةِ اللَّهِ"<sup>(8)</sup>. والصلاة عهد من الله يدخل صاحبه الجنة، قال عليه الصلاة والسلام: "حَسَنَ صَلَوَاتٍ كَتَبْتُهَا اللَّهُ عَلَى الْعِبَادِ فَمَنْ جَاءَ بِهِنَّ لَمْ يَنْتَهِجْ مِثْقَلُ مِثْقَلِهَا فَكَفَّرَ عَنْهُ أَنْ يَزِيدَهُ الْجَنَّةَ، وَمَنْ لَمْ يَأْتِ بِهِنَّ فَلَيْسَ لَهُ عِنْدَ اللَّهِ فَتْحَةٌ، إِنْ شَاءَ عَذَّبَهُ وَإِنْ شَاءَ أَدْخَلَهُ الْجَنَّةَ"<sup>(9)</sup>.

- (1) مسلم بن الحجاج، "صحیح مسلم" کتاب الایمان، باب بیان إطلاق اسم الکفر علی من ترک الصلاة 88/1 (82).
- (2) الترمذي، "جامع الترمذي" کتاب الصلاة، باب ما جاء أنّ أول ما يحاسب به العبد يوم القيامة: الصلاة 112/1 (413)، والنسائي، "سنن النسائي" کتاب الصلاة، باب الحاسبة علی الصلاة، 80/1 (465). والحديث أصل بالأخطراب لأن الحسن البصري يرويه عن أناس متعددين. وقال الشيخ أحمد شاكر: "لعل الحسن البصري سمعه من أناس متعددين: حريث بن قبيصة، وأنس بن حكيم، ورجل من بني سليط، أو يكون هذا الرجل السهم أحد هاهنا وليس هذا الخطر باتفاقه يوجب ضعفه، بل هي طرق يويد بعضها بعضاً" ينظر كلامه في "مرعاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح" للشيخ عبيد الله بن عبد السلام المباركفوري 4/377، (مكتبة الرحمن السلفية، نيو سول لائن، سر كودها، باكستان، 1414هـ). والحديث طرق أخرى فقد أخرج نحوه النسائي في كتاب الصلاة، باب الحاسبة علی الصلاة، 81/1 (466)، (467)، وابن ماجة في كتاب الصلاة، باب ما جاء في أول ما يحاسب به العبد الصلاة 1/254 (1425)، (1426) وأحمد في المسند 2/425 (9490)، والحاكم في المستدرک 1/394 (965) وصححه ودواؤه الذهبي. قال الامام الترمذي: "حديث أبي هريرة حديث حسن غريب من هذا الوجه وقد روي هذا الحديث من غير هذا الوجه عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم فوهذا، وقد روى بعض أصحاب الحسن عن الحسن عن قبيصة بن حريث غير هذا الحديث. والمشهور هو قبيصة بن حريث" هـ.
- (3) سورة البقرة، الآيات: (1-3).
- (4) سورة العنكبوت، رقم الآية: (45).
- (5) هذا جزء من حديث ابن مسعود رضي الله عنه: أخرجه البخاري في كتاب التوحيد، باب وصي النبي صلى الله عليه وسلم الصلاة عملاً، وقال "لا صلاة لمن لم يقرأ بفاتحة الكتاب" 4/613 (7534)، ومسلم في كتاب الایمان، باب بيان كون الایمان بالله تعالى أفضل الأعمال 89/1 (85).
- (6) ابن ماجة، "سنن ابن ماجة" کتاب الصلاة، باب ما جاء في ذكر مرض رسول الله صلى الله عليه وسلم 1/285 (1625)، وأحمد، "المسند" 6/290 (26526) من حديث أم سلمة رضي الله عنها. قال البوصيري في الزوائد: "إسناده صحيح على شرط الشيخين"، البوصيري، "مصباح الزجاجة في زوائد ابن ماجة" 1/291 (دار الجمان، بيروت، لبنان، بدون سنة النشر). وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن ابن ماجة 1/271 (1317)، (الطبعة الأولى 1417هـ، مكتبة المعارف، الرياض، المملكة العربية السعودية).
- (7) مسلم بن الحجاج، "صحیح مسلم" کتاب الصلاة، باب الصلوات الخمس والجمعة إلى الجمعة... 209/1 (233).
- (8) مسلم بن الحجاج، "صحیح مسلم" کتاب الصلاة، باب فضل صلاة العشاء والصبح في جملة 454/1 (657).
- (9) أبو داود، "سنن أبي داود" کتاب الصلاة، باب فيمن لم يوتر 1/220 (1420)، (الطبعة الأولى، بدون سنة النشر، مكتبة المعارف، الرياض). والنسائي، "سنن النسائي" کتاب الصلاة، باب المحافظة علی الصلوات الخمس 1/80 (461)، وابن ماجة، "سنن ابن ماجة" کتاب الصلاة، باب ما جاء في فرض الصلوات الخمس والمحافظة عليها 1/249 (1401)، وأحمد، "المسند" 5/311 (22745)، كلهم بطرق عن ابن مغيرة عن رجل من بني كنانة يدعى المخزومي... والمخزومي مقبول، كما في التقریب ص/1146 تحت رقم: (8160)، (الطبعة الأولى 1416هـ، دار العاصمة، الرياض، المملكة العربية السعودية)، قال الامام ابن عبد البر: "إنه زوي من طرق ثابتة صحاح من غير طريق المخزومي مثل طريق المخزومي" وقال أيضاً: "إنه حديث

وهناك نصوص أخرى كثيرة تدل على مكانة هذه الشعيرة في دين الإسلام، ولعل هذا القدر اليسير يكفي دلالة على أهميتها.

فوائد الصلاة الصحية:

ويجد استعراض النصوص السابقة التي تبين أهمية الصلاة في الإسلام، يتبادر سؤال، هل لهذه الشعيرة العظيمة آثار على الجسم وصحته؟ فنقول نعم ولا شك بأن الصلاة إذا أداها المسلم حسب ما وردت في السنة المطهرة فإن لها أثر كبير في حفظ الصحة وتقوية الجسم ورياضة أعضائه وإذابة الفضلات، علاوة على ما فيها من حفظ صحة الإيمان وسعادة الدارين، وعلى الرغم أن المسلم يؤد بها بنية تحفيظ أمر الله عز وجل وطلباً للرضاه وتقرّباً إليه.

يقول ابن القيم رحمه الله: "والصلاة مجلبة للرزق، حافظ للصحة، دافعة للأذى، مطردة للأدواء، مقوية للقلب، بيضة للوجه، مفرجة للنفس، مذهبة للكسل، منشطة للجوارح، عمدة للتقوى، شارحة للصدر، مغذية للروح، منورة للقلب، حافظ للنعمة، دافعة للفتنة، جالبة للبرسة، مبددة عن الشيطان، مقربة من الرحمن".<sup>(1)</sup> كما أن الصلاة من أعظم وسائل الراحة النفسية. يقول الله عز وجل: "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"<sup>(2)</sup> فالصلاة من ذكر الله الأكبر، بما يطمئن القلب ويرسخ النفس.

وكان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة: "أرحنا بها يا بلال!"<sup>(3)</sup>

وذكر العلامة عبد الرؤوف المناوي<sup>(4)</sup> في شرحه حديث: "فَمَنْ فَضَّلَ قَائِمًا فِي الصَّلَاةِ شَقَاءً"<sup>(5)</sup> ما مضى: "فإن في الصلاة شفاء من الأمراض القلبية والبدنية، والحموم والنعوم. قال تعالى: "وَاسْتَجِيبُوا بِطَمَئِنَّةٍ وَالصَّلَاةِ وَالْزَّكَاةِ وَالْحَقِّ وَالْإِيمَانِ عَلَى الْكُلِّ شَيْءٍ"<sup>(6)</sup>. ولهذا كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة مجلبة للرزق، حافظ للصحة، دافعة للأذى، مطردة للأدواء، مقوية للقلب، مفرجة للنفس، مذهبة للكسل، منشطة للجوارح، عمدة للتقوى، شارحة للصدر، مغذية للروح، منورة للقلب، بيضة للوجه، حافظ للنعمة، دافعة للفتنة، جالبة للبرسة، مبددة عن الشيطان، مقربة من الرحمن. وبالجملة فلها تأثير عجيب في حفظ صحة القلب والبدن وقواصمها، ودفع المواد الرديئة عنها، لا سيما إذا وفيت حقها من التكبير، فما استدعت أذى الدارين واستجلبت مصالحتها بمثلها، وبترها أخاصة بين العبد وربه، وبقدرة الوصلة يفتح الخير، وتقاض النعم، وتدفع النقم"<sup>(7)</sup>.

ثابت". انظر: ابن عبد البر، "التحفة لما في المواعظ من المعاني والآسانيد" 289/23، (الناشر: وزارة عموم الأوقاف والشؤون الإسلامية، المغرب)، وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن أبي داود 391/1 (1420)، (الطبعة الأولى، مكتبة المعارف، الرياض).

(1) ابن القيم، "زاد المعاد في خیر العباد"، 304/4، (الطبعة السادسة والعشرون 1412هـ، مؤسسة الرسالة، بيروت).

(2) سورة الرعد، رقم الآية: 28.

(3) أبو داود، "سنن أبي داود" كتاب الصلاة، باب في صلاة العتمة 747/1 (4985)، وأحمد، "المسند" 364/5 (23137) بطريق مسخرين كدام، عن عمرو بن مرة، عن سالم بن أبي الجعد قال: قال رجل. قال مسعر: أراه من خراطة... هذه رواية أبي داود. وفي رواية أحمد: "رجل من أسلم" وذكر الحديث. وهذا رجال إسناده كظم ثقات. وسالم بن أبي الجعد مدلس ولكنه صرح بإسناد في هذا الحديث، واختلف عليه في إسناده كما ذكره الشيخ شعيب الأرنؤوط في تعليقه على هذا الحديث في مسند أحمد. ولكن الحديث جاء من طرق أخرى ذكرها الخطيب البغدادي في تاريخ بغداد، وفي الموضح لأوهام الجمع والتفريق. انظر: الخطيب البغدادي، "تاريخ بغداد" 206/12، (الطبعة الأولى 1422هـ، دار الغرب الإسلامي)، و"الموضح لأوهام الجمع والتفريق" 262/2 (316)، (دار المعرفة بيروت، 1407هـ)، وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن أبي داود، برقم: (4985).

(4) المناوي: هو محمد عبد الرؤوف بن تاج الحارفين ابن علي بن زين العابدين الهادي ثم المناوي القاهري، زين الدين، كان لغويًا ومن كبار العلماء الذين شاركوا في فتون عديدة. له نحو من ثمانين مؤلفاً، منه أهمها: "فيض القدير شرح الجامع الصغير من أحاديث البشير النذير". توفي في القاهرة سنة 1031هـ. انظر: عمر رضا كحالة، "معجم المؤلفين" 166/10، (دار إحياء التراث العربي بيروت).

(5) ابن ماجه، "سنن ابن ماجه" كتاب الطب، باب الصلاة شفاء، 579/1 (3458)، وأحمد، "المسند" (390/2) (9054) وفيه ذؤاد بن عتبة وهو ضعيف. انظر: ابن حبان، "المجروحين من الحديث" 363/1 (332)، (دار إحياء التراث العربي بيروت). وقال الإمام ابن الجوزي بعد ذكر طرق الحديث: "وقد زوي هذا الحديث عن أبي هريرة موقوفًا وهو أصح". انظر: ابن الجوزي، "لعل المتناهي في الأحاديث الواهية"، 172/1. (الطبعة الثانية، 1401هـ، إدارة العلوم الأثرية، فيصل آباد، باكستان، بتحقيق الشيخ إرشاد الحق الأثري).

(6) سورة البقرة، رقم الآية: (45).

(7) المناوي، "فيض القدير"، 689/4، (دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة الأولى 1415هـ).

الصلاة والتمارين البدنية:

إن من طبيعة الإنسان أنه متحرك الجسم فهو مضاد للأجسام الجامدة، ولذا إن دوام صحته وعاقبته منحصر في الحركة، وإذا نظرنا إلى ظاهر الصلاة وجدنا حركات وتمارين لأجزاء الجسم المختلفة، وإن المسلم حينما يؤدي الصلاة فإنه مع أدائه فريضة من فرائض الدين - وهو الهدف الأساسي للصلاة - يقوم بتمارين تشمل جميع البدن من أعلى الرأس إلى أخمص القدم، ففي كل حركة من حركات الصلاة هناك عضلات ومفاصل وأوتار وأربطة إلى غير ذلك تشترك جميعاً في تأدية الحركة مما ينتج عنه تقويتها وتنشيطها. وفي العصر الحاضر ينصح علماء الطب الوقائي التمارين الرياضية، والتي أصبحت تمارس بشكل منتظم لدى أحميتها في بناء الجسم السليم، وخاصة حركات اليوغا (Yoga)<sup>(1)</sup> أصبحت يمارسها كثير من الناس، بقصد الإبقاء على صحة الجسم عامة، أو الاستشفاء من أمراض معينة كمرض عمود الفقري<sup>(2)</sup> على وجه الأخص أو لتصفية الذهن وغيرها... وإن حركات هذه الرياضة تشبه حركات الصلاة، وأن توجيه الأفكار والبعد عن مشاغل الدنيا تشبه إلى حد ما الشعور في الصلاة، ولكن الصلاة تتفوق عليها على مثلها من الألعاب الرياضية بأمور كثيرة، فهي عبادة وأحد فرائض الدين يؤديها المسلم باعتبار أنها من أحد أركان الإسلام المحسنة وأحد فرائض الدين، وليس الهدف الأساسي هو الرياضة البدنية، فالجانب التعبدي هو المقصد الحقيقي وليس العكس.

(1) هي عبارة عن مجموعة من الحركات يقوم بها المتدرب بيد أجه من وضع الوقوف الهادئ، وإجلاء الأفكار من الرأس وتصفية الذهن لفترة زمنية، ثم الانتقال إلى حركة أخرى ببطء، والاستقرار على الحركة مدة زمنية دون حراك، والانتقال بعدها إلى الوضع الأول وهكذا... وي زيد عمرها عن 5000 سنة، ظهرت في شبه القارة الهندية. نقلاً عن: مجلة الإعجاز العلمي في القرآن السنة. تصدر عن الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، مكة المكرمة، ص/ 21 العدد: 19، رمضان 1425هـ.

(2) هذا العمود الذي يقوم عليه الرأس يتكون من ست وعشرين فقرات. انظر: الدكتور غلام جيلاني، "طبي لغات مخزن الجواهر" ص/ 491، (مكتبة دانيال، لاهور، باكستان).



### المبحث الثاني: دور الصوم في حفظ الصحة.

إن الصوم من أحد أركان الإسلام الحنيفة، وأحد فرائض الدين. له أهمية كبرى ومكانة عالية في الإسلام، كما له فوائد جمة من الناحية الصحية.

فوائد الصوم الصحية:

إن شعوات الإنسان تتعدد، من شهوة بطنية و فرجية، فشهوة البطن تجعل الإنسان يأكل ويشرب أنواعاً من المأكولات والمشروبات ما بين مفرط ومقل، وهو الشيء الذي يتولد منه مجموعة من الأمراض كالأعراض الضمنية، وأمراض السنن وضغط الدم، وأمراض القلب إلى غير ذلك من الأمراض الخطيرة. ولهذا اندرك من حكمة الصوم بأنه يقي من الإصابة بالأمراض ومعالجتها حين الإصابة. وهذا ما أكدته مجموعة من الدراسات الطبية. وكلما تقدم الطب، وتقدم النقل البشري؛ أدرك أن الصيام سبب تنشيط النقل وسلامة البدن وصحة ما عدا الفوائد الروحية الكثيرة.

وقد بين النبي صلى الله عليه وسلم بأن الصوم بجنة، فقال: "والصوم بجنة" (1)، والجنة: الوفاة (2) بمعنى أن الصوم يقي صاحبه من النار. والوفاة كما تكون من النار؛ تكون كذلك من الأمراض، يقول ابن القيم رحمه الله: "الصوم بجنة من أدواء الروح والقلب والبدن، منافعها تقوت الإحصاء، وهه تأثير عجيب في حفظ الصحة، وإذابة الفضلات، وحسن النفس عن تناول مؤذياتها، ولا سيما إذا كان باعتدال وقصد في أفضل أوقاته شرعاً، وحاجة البدن إليه طبعاً. ثم إن فيه من إراحة القوى والأعضاء ما يحفظ عليها قواها، وفيه خاصية تقضي إلباسه، وهي تقربها للقلب عاجلاً وآجلاً، وهو أنفع شيء للأصحاب الأمزجة الباردة والرطبة، وهه تأثير عظيم في حفظ صحتهم، وهو يدخل في الأدوية الروحانية والطبيعية، وإذا راعى الصائم فيه ما ينبغي مراعاته طبعاً وشرعاً، عظم انقاع قلبه وبدنه به، وحسن عنه المواد الغريبة الفاسدة التي هو مستعد لها، وأزال المواد الرديئة الحاصلة بحسب كماله ونقصانه، ويحفظ الصائم مما ينبغي أن يتحفظ منه، ويعينه على قبله بمقصود الصوم ويزهه وعلته الغاية، فإن القصد منه أمر آخر وراء ترك الطعام والشراب، وباعتبار ذلك الأمر اختص من بين الأعمال بأنه لله سبحانه، ولما كان وقاية وجنة بين العبد وبين ما يؤذي قلبه وبدنه عاجلاً وآجلاً، قال الله تعالى: "يا أيها الذين آمنوا أطيعوا الله وأطيعوا الرسول وأطيعوا أصحابه وأطيعوا الوعاظ الذين خرجوا من ديارهم وهم وهم عظماء لنفوسهم ولقومهم لينذروكم بالله واليوم الآخر، واتقوا. إن من أظلم القوم الذين كذبوا بالحق لما أتوا بالحق، وكانوا عليه يفترون" (3). فأحد مقصودي الصيام الجنت والوفاة وهي جنة عظيمة النفع، والمقصود الآخر: اجتماع القلب والحم على الله تعالى، وتوفيق قوى النفس على محابه وطاعته" (4).

وقد ثبت من خلال الأبحاث الطبية أن للصوم فوائد صحية جمة، منها:

(1) الوفاة من مرض السنن (Obesity) وأخطارها: كثير من الأمراض يتولد بسبب كثرة الأكل وعدم التوازن في الغذاء. والله سبحانه وتعالى أرشدنا إلى التخفيف من الطعام، بقوله: "وكُلُوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين" (5). كما حث على ذلك النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث الذي رواه مقدم بن معدي كرب رضي الله عنه، قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "ما آذى آدمي وعاء شراً من بطن. بحسب ابن آدم أكلت يمين ضربه، فإن كان لا يحمله فكلت لظلمته وثلث لشره وثلث لنفسه" (6). هذا الحديث فيه الحث على التقليل من الأكل والشرب كما فيه بيان بأن كثرة الأكل يضر الإنسان. وروى أن ابن أبي ماسويه الطبيب (7) لما قرأ هذا الحديث، قال: "لوا استعمل الناس هذه الكلمات لسلبوا من الأمراض والأسقام، وتحتلت البيمارستانات (8) ودكاكين الصيدية" (9).

(1) محمد بن إسماعيل البخاري، "صحیح البخاری" كتاب الصوم، باب قول الله تعالى: "يُرِيدُونَ أَن يُبَدِّلُوا كَلِمَاتِ اللَّهِ" "إِنَّهُ لَقَوْلُ فَضْلٍ" "حق" "وَمَا نُؤْتُوا نُزُولًا" بالعب 4/402 (7492)، ومسلم بن الحجاج، "صحیح مسلم" كتاب الصيام، باب فضل الصيام 2/806 (1151).

(2) ابن الأثير، "النهاية في غريب الحديث والأثر"، ص/170، (الطبعة الأولى 1421هـ، دار ابن الجوزي، الرياض).

(3) سورة البقرة، رقم الآية: (183).

(4) ابن القيم، "الطب النبوي" 1/241-242، (مؤسسة الخيرية للنشر والتوزيع، القاهرة).

(5) سورة الأعراف، رقم الآية: (31).

(6) الترمذي، "جامع الترمذي" كتاب الزهد، باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل 1/535 (2380)، وأحمد، "المسند" 28/422 (17186)، والحاكم، "المستدرک علی الصحیحین" 4/367 (7945)، قال الترمذي: "حسن صحيح". وصححه الحاكم ووافقه الذهبي.

(7) ابن أبي ماسويه: أبوزكريا يحيى بن ماسويه، من علماء الأطباء. سرياني الأصل، عربي المنشأ. له نحو أربعين كتاباً معظمها رسائل، توفي سنة ثلاث وأربعين ومائتين للهجرة. انظر: خير الدين الزركلي، "الأعلام قاموس تراجم أشهر الرجال والنساء من العرب والمستعربين والمستشرقين" 8/211 (الطبعة الخامسة عشرة 2002م، دار العلم للملايين).

(8) هي دار المرضى. انظر: الزبيدي، "تاج العروس" 16/500، (الطبعة الأولى 1422هـ، الكويت). قلت: وهي التي تعرف بال-المستشفى في عصرنا.

(9) الدكتور حسان شمشي باشا، "موسوعة الطب النبوي بين العلم والإعجاز"، ص: 73، (دار القلم دمشق، بدون سنة النشر).

قال ابن القيم رحمه الله في بيان لمضار كثرة الأكل: "وأربعة أشياء تمرض الجسم: الكلام الكثير، والنوم الكثير، والأكل الكثير، والجماع الكثير... والأكل الكثير يفسد ثم المحدة، ويضعف الجسم، ويولد الرياح الغليظة، والأدواء العسرة"<sup>(1)</sup>.  
وقال أيضاً: "وقال بعض الملوك لطبيبه: لعلك لا تتقي لي صفة آخذها عنك. فقال: ... ولا تأكلن حتى تجوع، ولا تأكلن طعاماً وفي معدتك طعام، وإياك أن تأكل ما تعجز أسنانك عن مضغه فتعجز معدتك عن هضمه"<sup>(2)</sup>.  
(2) الوقاية من تكون حصيات الكلى: من فوائد الصوم أنه يقي الجسم من تكون حصيات الكلى؛ إذ يرفع معدل الصوديوم (Sodium) في الدم فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم (Calcium salts)، كما أن زيادة مادة اليوريا (Urea) في البول تساعد على عدم ترسب أملاح البول التي تتكون حصيات المسالك البولية<sup>(3)</sup>.  
(3) منح تراكم المواد السامة: الصوم يقي من أخطار السموم المتركة في خلايا الجسم وأنسجه، وتظهر الجسم من الفضلات والخلابا التافئة. وتقول الأبحاث بأن الصوم ليوم واحد يُنظف الجسم من فضلات عشرة أيام<sup>(4)</sup>.

#### المبحث الثالث: دور الحج في حفظ الصحة.

الحج أحد أركان الإسلام الخمسة، وأحد فرائض الدين لمن استطاع إليه سبيلاً: "وَاللَّهُ عَلَى النَّاسِ حُجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا: "وَاللَّهُ عَلَى النَّاسِ حُجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ الْعَظِيمَ عَنِ النَّاسِ"<sup>(5)</sup>.

أثر أعمال الحج على الصحة البدنية:

إنه لا ينبغي على أحد مدى أهمية النشاط والحركة والرياضة لصحة الإنسان. وشعيرة الحج عبارة عن النشاط والحركة، من ممارسة "الطواف" و"السعي" وغيرهما من المواقف التي يستلزمها بذل الجهد وترك الدعة والرفاهية، وكلها تنشيط وتقوي الأعضاء، وتزيد الفضلات، وتعود البدن النخوة والنشاط، كما تنشيط النظام المناعي للجسم وتمنحه جرعة قوية من المناعة ضد الأمراض، بالإضافة للأجر والثواب العظيم وتطهير الذنوب.  
ماء زمزم وفوائده الصحية:

إن ماء زمزم من أشرف المياه وأجلها قدر أعلى الإطلاق، وهو هزة جبريل ونقيا الله إسماعيل عليه السلام، وغسل به قلب النبي صلى الله عليه وسلم، وهو أقدم ماء بر على وجه الأرض ويعطي داءاً منذ ذاك اليوم إلى يومنا هذا. والأحاديث التي وردت في ماء زمزم كثيرة، منها ما رواه أبو ذر الغفاري رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "فُرِجَ سَفْتُنِي بِمَاءِ بَيْتِي وَأَنَا بِمَكَّةَ. فَزَلَّ جَبْرِيْلُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَفَرَجَ صَدْرِي. ثُمَّ عَسَلَهُ بِمَاءِ زَمْزَمٍ. ثُمَّ جَاءَ بِطَبْتٍ مِنْ ذَهَبٍ مَحْتَلِي حَمْرَةً وَإِيْمَانًا. فَأَفْرَغَهَا فِي صَدْرِي ثُمَّ أَطَقْتُ...". الحديث<sup>(6)</sup>. وذكر المناوي رحمه الله في حكمة غسل قلبه بماء زمزم: "لما في هذا الماء من خواص تقوي القلب وتكسر الروح، فيقوى على مشاهدة الملوك الأعلى".  
الأعلى<sup>(7)</sup>. وقال عليه الصلاة والسلام: "ماء زمزم لما شربته" <sup>(8)</sup> يقول الشوكاني<sup>(1)</sup> - رحمه الله - "قوله: «ماء زمزم لما شربته» فيه دليل على أن ماء زمزم ينفع الشارب لأي أمر شربه لأجله، سواء كان من أمور الدنيا أو الآخرة، لأن ما في قوله: «لما شربته» من صيغة العموم" اهـ<sup>(2)</sup>.

(1) ابن القيم، "الطب النبوي"، ص/296.

(2) المرجع السابق، ص/294.

(3) انظر المقال "تاثير الصيام الاسلامي على مرضى الكلى والمسالك البولية" للدكتور فاهم عبد الرحيم وآخرون. نشرة الطب الاسلامي (1986)، العدد الرابع، أبحاث المؤتمر العالمي الرابع عن الطب الاسلامي، ص 707 - 714.

(4) انظر: خالد جاد، "موسومة الطب البديل"، ص: 129، (الطبعة الأولى 1427هـ، دار الفهد الجديد، القاهرة، المنصورة).

(5) سورة آل عمران، رقم الآية: (97).

(6) محمد بن إسماعيل البخاري، "صحیح البخاري" كتاب الصلاة، باب كيف فرضت الصلاة في الاسراء 1/132 (349)، ومسلم بن الحجاج، "صحیح مسلم" كتاب الايمان، باب الاسراء برسول الله صلى الله عليه وسلم إلى السموات وفرض الصلوات 1/148 (163).

(7) انظر: المناوي، "فيض القدير" 4/559.

(8) ابن ماجة، "سنن ابن ماجة" كتاب المناسك باب الشرب من ماء زمزم 1/518 (3062) وأحمد، "المسند" 23/140 (14849). بطريق عبد الله بن المؤمل عن أبي الزبير عن جابر بن عبد الله بن المؤمل ضعيف، كما في التقریب ص/550. ولكن الحديث له طرق متعددة ذكرها العجلوني. انظر: العجلوني، "كشف الخفاء ومزيل الالباس عما اشتهر من الأحاديث على ألسنة الناس" 2/176 (الطبعة الثالثة 1988م، دار الكتب العلمية، بيروت). ولحافظ ابن حجر جزء فيه الجواب عن حال الحديث المشهور "ماء زمزم لما شربته" وتكلم على تخريبه، وحاصل ما ذكره أن الحديث مختلف فيه،

وقال الحكيم الترمذي<sup>(3)</sup> - رحمه الله -: "زمزم سقيا الله وغيابه لولد خليده، فبقي غياثا لمن بعده، فالغيث في كل نابتة؛ فإن شربت لمرض شفتيت، وإن شربت لغيره ففرج عنك، وإن شربت لجملة استغنيت به، وإن شربت لنابتة صلحت، فهو قوله «لما شربت به» لأن الأصل من الرحمة بداء أو غياثا، ولاي شيء شربه ذلك المؤمن وجد غوث ذلك الأمر"<sup>(4)</sup>.

وقد حرص كثير من أهل العلم رحمهم الله على استحضار نيات معينة عند شرب ماء زمزم، فنالوا قصد هم:

جاء عن الإمام أبي حنيفة<sup>(5)</sup> - رحمه الله - أنه شربه للعلم والفقاهة، وكان آخذه زمانه<sup>(6)</sup>.

وجاء عن الإمام الشافعي<sup>(7)</sup> - رحمه الله - أنه شربه للرعي فكان يصيب من كل عشرة تسعة<sup>(8)</sup>. كما ورد عنه غير ذلك.

والإمام أحمد<sup>(9)</sup> - رحمه الله - حدث عنه ابنه عبد الله، قال: رأيت يشرب من ماء زمزم، يستشفي به، ويمسح به يديه ووجهه<sup>(10)</sup>.

ولقول الإمام ابن القيم رحمه الله: "وقد جربت أنا وغيري من الاستشفاء بماء زمزم أموراً عجيبية، واستشفيت به من عدة أمراض، فبرأت باذن الله، وشاهدت من يتعدي به الأيام ذوات العدد قريباً من نصف الشهر، أو أكثر، ولا يجرد جوعاً، ويلطوف مع الناس كأحد هم، وأخبرني أنه ربما بقي عليه أربعين يوماً، وكان له قوة يجامع بها أهله، ويصوم، ويلطوف مراراً"<sup>(11)</sup>.

وذكر الحافظ ابن حجر رحمه الله جملة كبيرة من أخبار المستشفين بماء زمزم وحصول الشفاء لهم باذن الله عز وجل من أمراض عجز الأطباء عنها. ولاستزادة يراجع فيما كتبه رحمه الله في الجواب عن حال حديث "ماء زمزم لما شرب به" وهو ملحق بكتاب "فضل ماء زمزم..." لسائد بكداش ص/ 271 وما بعدها.

ولقد قام العلماء التجريبيون على ماء زمزم فاكشفوا الأسرار الصمغية الكثيرة في هذا الماء المبارك، اكتشف العالم الطبي الياباني الدكتور مسارو اموتو (Masaru Emoto) [رئيس معهد بيدو التكنولوجية في اليابان، ومؤلف كتاب: "رسالة من الماء" بأن في ماء زمزم خاصية لا توجد في أي مياه العالم. ومن خلال

فضفضته بجماعة وصحبه آخرون، ثم قال: "والصواب أنه حسن لشواهدة..."، انظر: الجزء المذكور وهو ملحق مع كتاب "فضل ماء زمزم وذكر تاريخه وأسماؤه وخصائصه....." لسائد بكداش ص/ 270، (دار البشائر الإسلامية، بيروت 1421هـ)، وقال ابن القيم في الطب النبوي ص/ 282: "الحديث حسن، وقد صحه بعضهم، وجعله بعضهم موضوعاً، وكلا القولين فيه مجازفة....." اهـ.

(1) الشوكاني: هو محمد بن علي بن محمد بن عبد الله الشوكاني، ولد باليمن سنة 1173 هـ، ونشأ بصنعاء، وولي قضاء حاسنة 1229 هـ. له مؤلفات كثيرة، من أهمها: "نيل الأوطار شرح منتهى الأخبار من أحاديث سيد الأبرار"، توفي سنة 1250 هـ. انظر: عمر رضا كحالة، "معجم المؤلفين" 57/ 11.

(2) نيل الأوطار، كتاب المناسك، باب ما جاء في ماء زمزم 5/ 100.

(3) الحكيم الترمذي: هو أبو عبد الله محمد بن علي بن الحسن بن بشر الحكيم الترمذي، باحث، صوفي، عالم بالحديث وأصول الدين. له مؤلفات من أهمها: "نوارر الأصول في أحاديث الرسول"، اختلّف في تاريخ وفاته؛ فقيل سنة 255 هـ وقيل سنة 285 هـ. انظر: الذهبي، "سير أعلام النبلاء" 13/ 439. (مؤسسة الرسالة، الطبعة الثالثة 1405هـ).

(4) الحكيم الترمذي، "نوارر الأصول في معرفة أحاديث الرسول"، ص/ 634، (الطبعة الأولى 1429هـ، مكتبة الإمام البخاري للنشر والتوزيع، القاهرة).

(5) هو الإمام أبو حنيفة، النعمان بن ثابت بن زوطي التميمي، الكوفي، مولى بني تميم اللذين ثعلبية. أحد الفقهاء الأربعة، فقيه الملة، عالم العراق. توفي سنة (150 هـ) انظر: الذهبي، "سير أعلام النبلاء" 6/ 390.

(6) انظر: سائد بكداش، "فضل ماء زمزم وذكر تاريخه وأسماؤه وخصائصه"، ص/ 135.

(7) هو الإمام أبو عبد الله محمد بن إدريس الشافعي. أحد الفقهاء الأربعة، عالم العصر، ناصر الحديث، فقيه الآفة. ولد سنة 150 هـ، وتوفي سنة 204 هـ. انظر: الذهبي، "سير أعلام النبلاء" 5/ 10.

(8) ذكره الحافظ ابن حجر في جزء عن حديث "ماء زمزم لما شرب به" وهو ملحق مع كتاب "فضل ماء زمزم..." لسائد بكداش ص/ 271.

(9) هو الإمام أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل الشيباني. أحد الفقهاء الأربعة، إمام الحديث، صاحب المسند. توفي سنة 241 هـ. انظر: ابن خلكان، "وفيات الأعيان وأنباء أبناء الزمان" 1/ 63 وما بعدها. (دار صادر، بيروت).

(10) انظر: فضل ماء زمزم وذكر تاريخه وأسماؤه وخصائصه..... ص/ 112.

(11) ابن القيم، "الطب النبوي"، ص: 282.



الفصل المجرى وصل إلى نتيجة بأن قطرة واحدة من ماء زمزم لوزن في ألف قطرة من الماء العادي لحصل له نفس الخاص التي في ماء زمزم. كما صرح بأن بلوز (ذو معدنية لامعة) قطرة واحدة لماء زمزم لا يشبه أي بلوز مياه الأخرى. وقال بأن خواص ماء زمزم لا يمكن تغييرها أبداً، والعلم قاصر عن معرفة أسبابه<sup>(1)</sup>.

وفي عام 1971م نشر أحد كاتريه المصيرين مقالاً في الجرائد الأوربية، ادعى فيها بأن ماء زمزم مضر للصحة ودل على موافقه بأن بيت الله الحرام يقع أسفل عن سطح البحر، ولما أن يزر زمزم تقع في وسط مكة فجميع المياه الممتدة تحتها. ولما بلغ هذه الفرضة إلى الملك فيصل رحمه الله عارضه وأصدر الحكم بالفور بإرسال النماذج لماء زمزم إلى المختبرات الأوربية. وقوض هذا المهام إلى المهندس الباكستاني معين الدين أحمد الذي كان متعينا في جدة كمهندس كيميائي. وقد حقق هو بنفسه وأرسل النماذج إلى المختبرات الأوربية. وبعد ما تمت التجارب عندهم حوزوا ختم التصديق بأن ماء زمزم صالح وأمنون تماماً للشرب. ولما بلغ هذه البشري إلى الملك فيصل فرح فرحاً شديداً وأصدر الحكم بتشهير هذا الأمر في الجرائد الأوربية، وفعلاً نشرت التحليلات الكيميائية لماء زمزم في الجرائد الأوربية على وجه ملموس<sup>(2)</sup>.

تبيينه مهم!

ومما ينبغي التنبيه أنه ليس بضروري أن يحصل للشارب مطلوبه في الحال، بل هو شبه بما ورد في الدعاء، حيث قال صلى الله عليه وسلم: "ما على الأرض من شيء يزغوا الله به عن الحق إلا أتاه الله إياها أو صرف عنه من سوء مغلها ما لم يدع يدهم أو قطيعه رحم، فقال رجل من القوم: إذا تكلم، قال: الله أكفر"<sup>(3)</sup>. فكل داع كما قال ابن حجر- يستجاب له، لكن يتنوع الإجابة فإذ تقع بعين ما دعا به، وتارة بعوضه<sup>(4)</sup>.

ثم ينبغي كذلك أن تراعي شروط وأسباب حصول الإجابة أو القبول أو حصول المطلوب، فقد نبه أهل العلم على أن شرب ماء زمزم لا يفيد شربه إن فعله مجرباً لا موقفاً. قال ابن العربي<sup>(5)</sup> "النبى صلى الله عليه وسلم قال: «ماء زمزم لما شرب له» وأخبر النبي بأن هذا موجود فيه إلى يومه ذلك، وكذلك يكون إلى يوم القيامة، لمن صحته نيت وسلمت طويته، ولم يكن به مكذباً ولا شربه مجرباً؛ فإن الله مع التوكلين وهو يفيض الجربين، ولقد كنت بمكة مقيماً.. وكنت أشرب ماء زمزم كثير أو كلما شربته فنيث به العلم والإيمان، حتى فتح الله لي برست في المقدر الذي يسره لي من العلم، ونسيت أن أشربه للعسل؛ وباليستي شربته لصما حتى يفتح الله علي فيهما"<sup>(6)</sup>.

المبحث الرابع: دور الجهاد في تعزيز الصحة البدنية.

تعريف الجهاد لغةً وشرعاً:

المعنى اللغوي: الجهاد في اللغة، مصدر من الجهد والجهد (فتح الجيم وضمها) وحما الطاقة والشمسة، يقال: جهدت الرجل: بلغته مشحمة. وجهد دابته وأجهدها: بلغ مجدها وحمل عليها في السير فوق طاقتها. وكذلك الجهاد في سبيل الله؛ إنما هو بذل الجهد في إذلال النفس وتذليلها في سبيل الشرع، والعمل عليها بمقاومة الهوى، ومن الركون إلى الصفة واللذات، واتباع الشهوات<sup>(7)</sup>.

المعنى الشرعي: قال مسلم كافر غير ذي عهد بعد دعوته للإسلام وإبائه، إعلاء لكلمة الله<sup>(8)</sup>.

يقول الملا علي القاري<sup>(1)</sup>، هو: "بذل الجهد في قتال الكفار مباشرة أو معاونته بالمال أو بالرأي أو بتكثير السواد أو غير ذلك"<sup>(2)</sup>.

(1) انظر المقال عن "فوائد ماء زمزم" للكاتب السيد فضل حسين. جريدة نواي وقت اليومية [Daily Nawi waqat] إسلام آباد باكستان 13 مايو 2011م.

(2) انظر: محمد أنور اختر، "عبادات نبوي اور جديد سائنسي تحقيق" (باللغة الأردية)، ص/ 397-399.

(3) الترمذي، "جامع الترمذي" كتاب الدعوات، باب انتظار الفرج وغيره 1/812 (3583) وقال: "حسن صحيح غريب من هذا الوجه". وصححه الشيخ الألباني في "صحيح سنن الترمذي" 3/467، (الطبعة الأولى 1420هـ مكتبة المعارف، الرياض).

(4) ابن حجر، "فتح الباري شرح صحيح البخاري" 11/98، (طبع على نفقة صاحب السمو الملكي الأمير سلطان بن عبد العزيز، الطبعة الأولى 1421هـ).

(5) ابن العربي: أبو بكر محمد بن عبد الله بن أحمد، المعروف بابن العربي المعافري الأندلسي الأشبيلي الحافظ المشهور. وكان له اليد الطولى في الحديث والتفسير والأصول، كما كان أدبياً متكلماً به مؤلفات كثيرة، من أهمها: "أحكام القرآن". توفي سنة ثلاث وأربعين وخمسمائة (543هـ). انظر: ابن

خلكان، "وفيات الأعيان" 4/296، والذهبي، "سير أعلام النبلاء" 19/130.

(6) ابن العربي، "أحكام القرآن"، 3/137-138، (دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان).

(7) انظر: ابن منظور، "لسان العرب" 1/708.

(8) الموسوعة الفقهية الكويتية 16/124، (الطبعة الثانية 1409هـ ذات السلاسل، الكويت).

والجهاد في سبيل الله - الذي هو قتال الكفار - ذورة سنام الإسلام، وبه قام هذا الدين، وارتفعت رايته، وهو من أعلى القربات، وأجل الطاعات، شرح لإلاءة كلمة الله تعالى، وتبليغ دعومته للناس كافة. والأدوية على فضله وعلومكاتبه في الإسلام كثيرة جداً، ولا يتعفى المكان هنا للتفصيل.  
قواعد الجهاد الصيحية:

وأما قواعد الجهاد الصيحية فإنها تنقسم من ناحيتين:

#### ٢- الناحية الأولى: الحرسة والنشاط والرياضة الكلية:

الجهاد عبارة عن الحرسة والنشاط، والرياضة الكلية التي هي من أعظم أسباب القوة وحفظ الصحة وصلابة القلب والبدن وروح فضلتهما. والإسلام يدعوا إلى قوة البدن، حيث قال عليه الصلاة والسلام: "أَبُو مَرْثَدَةَ الْقُرَظِيُّ خَيْرُ مَنْ أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ مِنْ أَلْبَانِ الْبُحَيْرِ فِي كَلْبٍ خَيْرٌ... (3)". والمراد بالقوة هنا، كما قال النووي: "عزيمة النفس، والقوية في أمور الآخرة، فيكون صاحب هذا الوصف أكثر إقداماً على العدو في الجهاد، وأسرع خروجاً إليه وذهاباً في طلبه، وأشده عزيمته في الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر والصبر على الأذى في كل ذلك، واحتمال المشاق في ذات الله تعالى وأرغب في الصلاة والصوم والأذكار وسائر العبادات وأنشط طلباً لها ومحافظتها عليها ونحو ذلك" (4).

وكان في عهده صلى الله عليه وسلم بعض الرياضات لها طابع القوة والاستعداد للقتال ضد أعداء الله كالمسابقة بالأقدام، والمسابقة بالليل، والرماية ونحو ذلك مما لها علاقة بالقتال وطلب القوة المطلوبة في قوته عز وجل: "وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ.. (5)" وقد حث النبي صلى الله عليه وسلم الصحابة على هذه الرياضات.  
الناحية الثانية: التقليل في الأكل والشرب.

إن من هدي المصطفى صلى الله عليه وسلم في آداب الطعام والشرب هو صحة الأكل والشرب، والبعد عن الأكل الكثير الزائد عن الحاجة. فقال: "مَا مَلَكَ أَرَبِيٍّ وَعَاءَ شَرَّ مِنْ بَطْنٍ، يَحْسَبُ ابْنُ آدَمَ كَلْبًا يَنْقُصُ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا تَحْتَهُ فَكَلَّتْ لَطْفَاهُ، وَكَلَّتْ لِيُرَّابَهُ، وَكَلَّتْ لِنَفْسِهِ (6)". فحث النبي صلى الله عليه وسلم في هذا الحديث على التقليل في الأكل والشرب، لأن كثرة الأكل تسبب الأمراض، منها مرض البدانة التي هي من أكبر المعوقات في ميدان القتال، لأن المتصف بها لا يستطيع الركض والجولان ولا المشي الكثير. كما أنها تسبب أمراض الجهاز التنفسي وهي أيضاً من أكبر المخاطر في ميدان القتال.

وإذا نظرنا إلى حال السلف من المجاهدين - رحمهم الله - نذكر بأنهم كانوا يعتنون أكثر بالأكل والشرب، بل ظروف القتال تصرفهم عن التفكير في مثل هذه الأمور، بل ربما لا يستطيعون حمل الأطعمة والأشربة الكثيرة، فكانوا يقضون أياماً لا يجدون ما يأكلون، كما حصل للصحابة في سرية الجيظ (7)؛ فحين جابر رضي الله عنه، قال: "بعثنا

- (1) هو علي بن (سلطان) محمد، نور الدين الملائكة القاري: فقيه حنفي، من صدور العلم في عصره. ولد في هراة وسكن بكة وتوفي بها سنة 1014 هـ. مؤلفات كثيرة منه أهمها: "مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح". انظر: الزركلي، "الأعلام" 12/5.
- (2) الملا علي: "مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح" 420/11. (الطبعة الأولى 1422 هـ، دار الفكر، بيروت).
- (3) مسلم بن الحجاج، "صحیح مسلم" كتاب القدر، باب في الأمر بالقوة وترك العجز... 2052/4 (2664).
- (4) قاله النووي في كتابه: "المنهاج شرح صحیح مسلم بن الحجاج" 215/16، (الطبعة الأولى 1347 هـ، المطبعة المصرية بالأزهر).
- (5) سورة الأنفال، رقم الآية (60).

(6) الترمذي، "جامع الترمذي" كتاب الزهد، باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل 535/1 (2380)، وأحمد، "المسند" 422/28 (17186)، والحاكم، "المستدرک" 367/4 (7945)، كلهم بطريق يحيى بن جابر الطائي عن المقدام بن. وأعل بعدم سماع يحيى بن جابر عن المقدام. قال أبو حاتم: "يحيى عن المقدام مرسل" انظر: المراسيل لابن أبي حاتم، ص/244. وأخرجه ابن ماجه 563/1 (3349) بطريق آخر عن محمد بن حرب حديثي أبي عن أمها أنها سمعت المقدام بن معدى كرب يقول: فذكره مرفوعاً. وهذا الإسناد مجهول: أم محمد بن حرب وأمهالات ترقان. قال الشيخ الألباني: "والطائي قد أدرك المقدام فإنه تابعي مات سنة ست وعشرين ومائة.... والمقدام كانت وفاته سنة سبع وثمانين، فبين وفاته تسع وخمسون سنة، فمن الممكن أن يدرسه، فإذا صح تصريحه بالسماع منه فقد ثبت إدراسه إياه". انظر: إرواء الغليل 42/7، (الطبعة الثانية 1405 هـ، المكتبة الإسلامية بيروت) قال الترمذي: "حسن صحيح". وصححه الحاكم ووافقه الذهبي.

(7) يُذكر أن هذه السرية كانت في رجب سنة 8 هـ، ولكن ابن القيم يقول: "إن السياق يدل على أنها كانت قبل الحديبية، فإنه من حين صالح أهل مكة بالهديبية، لم يكن يرصد لهم عيراء، بل كان زمن آمن وهدنة إلى حين الفتح. وكان أميرها أبو صبيد الله بن الجراح، بعث رسول الله صلى الله

رسول الله صلى الله عليه وسلم وأمر علينا أبا عبدة تتلقى غير التريش وزودنا جراباً<sup>(1)</sup> من ترم لم يجد لنا غيره فكان أبو عبدة يعطينا تمرّة تمرّة، قال: قلت: كيف كنتم تصنعون بها؟ قال: نمضها كما يمض الصبي ثم نشرب عليها من الماء فتمطينا يومنا إلى الليل، وكنا نضرب بعصينا الخبط ثم نبله بالماء فأكله.....<sup>(2)</sup>

\*\*\*\*\*

- 
- عليه وسلم في ثلاثمائة رجل من المهاجرين والأنصار، وفتحهم عمر بن الخطاب، إلى حي من جهينة بالقبيلة مما يلي ساحل البحر، وبينها وبين المدينة خمس ليال فأصابهم في الطريق جوع شديد فأكلوا الخبط. والخبط: كما قال ابن أثير: ضرب الشجر بالعصا لينثاق ورقها، واسم الورق الساقط خبط - بالتحريك - فعل بمعنى مفعول، وهو من علف الأبل. انظر: ابن القيم، "زاد المعاد في هدي خير العباد" 390/3.
- (1) جرابا: بكسر الجيم وفتحها. الكسر أفتح وهو دعاء من جلد. انظر: القاضي عياض، "مشارك الأنوار على صحاح الآثار"، 1/144 (المكتبة العتيقة تونس / دار التراث القاهرة، بدون سنة النشر).
- (2) هذا جزء من حديث طويل: أخرجه البخاري في كتاب المغازي، باب غزوة سيف البحر.. 3/165 (4360)، ومسلم في كتاب الصيد والذبائح، باب إباحة بيئات البحر 3/1535 (1935) واللفظه.