

فمنه البلاءُ ومنه الإعانةُ، ومنه ما يطلب النجاة منه، وإليه الالتجاء في النجاة، فهو الذي يلجأ إليه في أن يُنجيَ مما منه، ويُستعاذ به مما منه، فهو ربُّ كل شيء، ولا يكون شيء إلا بمشيئته: ﴿وَإِنْ يَمَسُّنَكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ﴾ [سورة الأنعام، الآية: ١٧] ﴿قُلْ مَنْ ذَا الَّذِي يَعْصِمُكُمْ مِنَ اللَّهِ إِنْ أَرَادَ بِكُمْ سُوءًا أَوْ أَرَادَ بِكُمْ رَحْمَةً﴾ [سورة الأحزاب، الآية: ١٧] ثم ختم الدعاء بالإقرار بالإيمان بكتابه ورسوله الذي هو ملاك النجاة، والفوز في الدنيا والآخرة، فهذا هديه في نومه.

لَوْلَمْ يَقُلْ إِنِّي رَسُولٌ لَكَ نَ شَاهِدٌ فِي هَدِيهِ يَنْطِقُ

فصل

هدية ﷺ في اليقظة

وأما هديه في يقظته، فكان يستيقظ إذا صاح الصارخ وهو الديك، فيحمدُ الله تعالى ويكبره، ويهلله ويدعوه، ثم يستاك، ثم يقوم إلى وضوئه، ثم يقفُ للصلاة بين يدي ربه، مناجياً له بكلامه، مثنياً عليه، راجياً له، راغباً راهباً، فأئى حفظ لصحة القلب والبدن، والروح والقوى، ولنعيم الدنيا والآخرة فوق هذا.

فصل

هدية ﷺ في الرياضة

وأما تدييرُ الحركة والسكون، وهو الرياضة، فنذكر منها فصلاً يعلم منه مطابقة هديه في ذلك لأكمل أنواعه وأحمدها وأصوبها، فنقول:

السبب الموجب للرياضة

من المعلوم افتقارُ البدن في بقائه إلى الغذاء والشراب، ولا يصير الغذاء بجملته جزءاً من البدن، بل لا بد أن يبقى منه عند كل هضم بقية ما، إذا كثرت على ممر الزمان اجتمع منها شيء له كمية وكيفية، فيضُرُّ بكميته بأن يسد ويثقل البدن، ويوجب أمراضَ الاحتباس، وإن استفرغ تآذى البدن بالأدوية، لأن أكثرها سميّة، ولا تخلو من إخراج الصالح المتفع به، ويضر بكيفيته، بأن يسخن بنفسه، أو بالعفن، أو يبرد بنفسه، أو يضعف الحرارة الغريزية عن إنضاجه.

فوائد الرياضة

وسدد الفضلات لا محالة ضارة تُركت، أو استفرغت، والحركة أقوى

الأسباب في منع تولدها، فإنها تُسخن الأعضاء، وتُسيل فضلاتها، فلا تجتمع على طول الزمان، وتُعوِّدُ البدن الخفَّةَ والنشاط، وتجعله قابلاً للغذاء، وتُصلِّب المفاصل، وتُقوي الأوتار والرباطات، وتؤمن جميع الأمراض المادية وأكثر الأمراض المزاجية إذا استعملَ القدر المعتدل منها في وقته، وكان باقي التدبير صواباً.

وقتها وأنواعها

ووقت الرياضة بعد انحذار الغذاء: وكمال الهضم، والرياضة المعتدلة هي التي تحمِّرُ فيها البشرة، وتربو ويتندى بها البدن، وأما التي يلزمها سيلان العرق فمفترطة، وأي عضو كثرت رياضته قوي، وخصوصاً على نوع تلك الرياضة، بل كل قوة فهذا شأنها، فإن من استكثر من الحفظ قويت حافظته، ومن استكثر من الفكر قويت قُوته المفكِّرة، ولكل عضو رياضة تخصُّه، فللصدر القراءة، فليبتدىء فيها من الخفية إلى الجهر بتدرّج، ورياضة السمع بسمع الأصوات، والكلام بالتدرّج، فينتقل من الأخرى إلى الأثقل، وكذلك رياضة اللسان في الكلام، وكذلك رياضة البصر، وكذلك رياضة المشي بالتدرّج شيئاً فشيئاً.

وأما ركوب الخيل، ورمي النشاب، والصراع، والمسابقة على الأقدام، فرياضة للبدن كله، وهي قالعة لأمراض مزمنة، كالجذام والاستسقاء، والقولنج.

رياضة النفوس

وررياضة النفوس بالتعلم والتأدب، والفرح والسرور، والصبر والثبات، والإقدام والسماحة، وفعل الخير، ونحو ذلك مما ترتاض به النفوس، ومن أعظم رياضتها: الصبر والحب، والشجاعة والإحسان، فلا تزال ترتاض بذلك شيئاً فشيئاً حتى تصير لها هذه الصفات هيئات راسخة، وملكات ثابتة.

وأنت إذا تأملت هديه ﷺ في ذلك، وجدته أكمل هدي حافظ للصحة والقوى، ونافع في المعاش والمعاد.

ولا ريب أن الصلاة نفسها فيها من حفظ صحة البدن، وإذابة أخلاطه وفضلاته ما هو من أنفع شيء له سوى ما فيها من حفظ صحة الإيمان، وسعادة

فائدة الصلاة

الدنيا والآخرة، وكذلك قيام الليل من أنفع أسباب حفظ الصحة، ومن أمتع الأمور لكثير من الأمراض المزمنة، ومن أنشط شيء للبدن والروح والقلب، كما في «الصحيحين» عن النبي ﷺ، أنه قال: «يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عَقَدٍ يَضْرِبُ عَلَى كُلِّ عَقْدَةٍ: عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ، فَارْقُدْ، فَإِنْ هُوَ اسْتَيْقَظَ، فَذَكَرَ اللَّهَ انْحَلَّتْ عَقْدَةٌ، فَإِنْ تَوَضَّأَ، انْحَلَّتْ عَقْدَةٌ ثَانِيَةٌ، فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عَقْدُهُ كُلُّهَا، فَاصْبَحْ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ، وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسَلَانًا»^(١).

فائدة الصوم وفي الصوم الشرعي من أسباب حفظ الصحة ورياضة البدن والنفس ما لا يدفعه صحيحُ الفطرة.

فائدة الجهاد وأما الجهاد وما فيه من الحركات الكلية التي هي من أعظم أسباب القوة، وحفظ الصحة، وصلابة القلب والبدن، ودفع فضلاتهما، وزوال الهم والغم والحزن، فأمر إنما يعرفه من له منه نصيب، وكذلك الحج، وفعل المناسك، وكذلك المسابقة على الخيل، وبالتصال، والمشى في الحوائج، وإلى الإخوان، وقضاء حقوقهم، وعيادة مرضاهم، وتشجيع جنائزهم، والمشى إلى المساجد للجمعات والجماعات، وحركة الوضوء، والاعتسال، وغير ذلك.

رياضات أخرى وهذا أقل ما فيه الرياضة المعينة على حفظ الصحة، ودفع الفضلات، وأما ما شرع له من التوصل به إلى خيرات الدنيا والآخرة، ودفع شرورهما، فأمر وراء ذلك.

فعلت أن هديه فوق كل هدي في طب الأبدان والقلوب، وحفظ صحتها، ودفع أسقامهما، ولا مزيد على ذلك لمن قد أحضر رشده، وبالله التوفيق.

(١) أخرجه البخاري ١٩/٣، ٢٢ في التهجد: باب عقد الشيطان على قافية الرأس إذا لم يصل، ومسلم (٧٧٦) في صلاة المسافرين: باب ما روي في من نام الليل أجمع حتى أصبح، من حديث أبي هريرة.