

## دراسة تحليلية لحجة الرسول محمد بن عبدالله من وجهة النظر البدنية

أ.د/ خالد سعيد النبي صيام

الحج ركن من أركان الإسلام تهوى الأفئدة إليه من كل فج عميق ويتفاوت القادمون إلى بيت الله الحرام من حيث العلم والقوة والصحة لذا فهم بحاجة إلى أن يقدم المتخصصون النصائح لهم كل في مجاله من حيث الأحكام الشرعية والمحافظة على القوة البدنية والصحية التي لا يجب الحج إلا بها.

ويترتب على الجهل والضعف البدني الذي هو نتيجة لعدم الاعتناء بالقوة والصحة البدنية جدل وخصومات في الحج وغير ذلك مما يتنافى مع قوله تعالى (فلا رفث ولا فسوق ولا جدال في الحج) [البقرة: ١٩٧].

وأن الله تعالى اشترط في أداء الحج الاستطاعة للحج قال تعالى (و الله على الناس حج البيت من استطاع إليه سبيلاً ومن كفر فإن الله غني عن العالمين) [آل عمران: ٩٧]. وذلك يتطلب العناية بالقوة البدنية التي يستعين بها العبد على أداء مناسك الحج.

اعتناء الإسلام بالقوة البدنية وكذا صحة البدن والحث عليها ومدحها في أكثر من موضع في القرآن الكريم والسنة النبوية، ومعلوم أن تلك القوة لا تمدح إلا بقوة القلب وصحته من الشبهات والشهوات، ومن داء الجهل ومآثر الأمراض القلبية لذا رأينا هذا الإعداد المتكامل للحاج من الناحية الشرعية والبدنية والصحية.

هنا نود أن نشير أننا لا نقصد بالقوة البدنية أن يكلف المسلم نفسه ما لم يكلفه الله به إذا كان مريضاً أو ضعيفاً لا يجب عليه الحج، ولكن قصدنا أن يعدد المستطيع نفسه إعداداً بدنياً وصحياً لأن إهمال ذلك الإعداد قد يعيق من هو في سن الشباب عن أداء الحج.

و يجب الحج والعمرة مرة في العمر، على المسلم العاقل البالغ الحر إذا استطاع إليه سبيلاً، والاستطاعة أن يجد زاد وراحلة بألتهما مما يصلح لمثله، فضلاً عما يحتاج إليه لقضاء دينه ومؤنه نفسه وعياله على الدوام. (١١: ٢١٧)

وغير المستطاع لا يجب عليه لقوله سبحانه وتعالى (لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا) البقرة (٢٨٦) وقال سبحانه وتعالى (وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا) آل عمران (٩٧)

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: "كان الفضل رديف رسول الله (ص) فجاءت امرأة من خثعم فجعل الفضل ينظر إليها وتتظر إليه، وجعل النبي □ يصرف وجه الفضل إلى الشق الآخر فقالت يا رسول الله إن فريضة الله على عباده في الحج أدركت أبي شيخاً كبيراً لا يثبت على الراحلة أفأحج عنه قال نعم، وذلك في حجة الوداع. رواه البخاري في كتاب الحج، باب وجوب الحج وفضله رقم الحديث ١٥١٣. (٥)

ومما يدل على منزلة الحج في الإسلام أن جعله الرسول (□) أفضل الجهاد كما ثبت في صحيح البخاري في كتاب الحج باب فضل الحج المبرور رقم الحديث ١٥٢٠ من حديث عائشة -٤٠- رضي الله عنها- أنها قالت يا رسول الله نر الجهاد أفضل العمل أفلا نجاهد؟ قال: لا ولكن أفضل الجهاد حج مبرور" وفي لفظ آخر للبخاري في صحيح كتاب جزاء الصيد باب حج النساء رقم الحديث ١٨٦١ (٥) أن عائشة - رضي الله عنها- قالت: يا رسول الله ألا نغزو ونجاهد معكم فقال لكن أحسن الجهاد وأجمله الحج حج مبرور ، فقالت عائشة فلا أدع الحج بعد إذ سمعت هذا من رسول الله (□) مما يدل على أن منزلة الحج في الإسلام منزلة عظيمة سامية يعدل الجهاد في سبيل الله تعالى وليس له جزاء عند الله -جل وعلا- إلا الجنة.

والاستطاعة في الحج تأتي على وجهين:

الأول : أن يكون مستطيعاً ببدنه واجداً من ماله ما يبلغه الحج فهذا يلزمه الحج بنفسه

والثاني : أن يكون معضوباً -المريض- في بدنه لا يثبت على مركبه وهو قادر أن يُحجَّ عنه بماله فهذا مستطيع بماله دون بدنه.(١٥ : ٩)

ونرى أن الله سبحانه وتعالى قد حثنا في كثير من الآيات علي المحافظة على الاستطاعة البدنية فهناك الكثير من الآيات التي دلت علي ذلك ولو رجعنا إليها لرأينا أن سبحانه وتعالى لم يعطي قيمة للقوة الجسمية المجردة بل اعتبر هذه القوة ذات أهمية فيما إذا وظفت في طريق الخير أي في نفع الإنسان والناس.

فالله سبحانه وتعالى حينما يحدثنا عن طالوت يقول (زأده بسنطة في العُلم والجسْم) البقرة (٢٤٧) أي جمع القوتين معاً العلمية والعملية، ذلك أن القوة البدنية لوحدها هي قوة حيوانية فالثور قوي والحصان قوي والأسد قوي والذئب قوي

والنمر والفيل الجمل ، ولكنها قوة إما لحمل الأتقال وقطع المسافات الطويلة وإما قوة إفتراسية ضارية وضارية ومتوحشة، ولذا فإننا نقرأ قوله تعالى عن موسى عليه السلام (قَالَ رَبِّ بِمَا أَنْعَمْتَ عَلَيَّ فَلَنْ أَكُونَ ظَهِيراً لِلْمُجْرِمِينَ) القصص (١٧) نعرف أن القوة الممنوحة لموسى عليه السلام كشاب يراد لها أن تكون مسخرة في الدفاع عن المظلومين ونصرة الحق وليس آلة ضارية بيد الظالمين وإعزاز الباطل وكذلك قصته عليه السلام مع ابنتي شعيب عليه السلام فتراه يسقي لهما من بئر عليها حشد من الرعاة يمارس قوته البدنية في الحفاظ على غاف البنيتين .

وكذلك نري في قصة إبراهيم عليه السلام أنه لم يندفع بقواه البدنية ليجرح هذا أو يقتل ذلك ، بل حمل فأسه ليحطم أصناماً لا تضر ولا تنفع فقال تعالى (جَعَلَهُمْ جُذُأً إِلَّا كَبِيراً لَّهُمْ لَعَلَّهُمْ إِلَيْهِ يَرْجِعُونَ) الأنبياء (٥٨) .

وكذلك قصته عليه السلام وابنه إسماعيل عليه السلام وهما يتعاونان على بناء بيت الله الكعبة المشرفة حيث يحمل إسماعيل الابن الصخر وإبراهيم الأب يبني ، حتي اكتمل البنيان ، وهذا يدل علي أن القدرة البدنية في الإسلام يراد بها أن توضع في موضع الخدمة الذاتية والخدمة العامة، ونذكر أيضاً أن الرسول (ﷺ) أمر ببناء المسجد النبوي بعد الهجرة فهرع المسلمون لبنائه فكان كل مسلم يحمل حجراً وعمار بن ياسر رضي الله عنه يحمل حجريين فبارك النبي (ﷺ) له فتوته وهمته.

ونذكر كذلك قصص عظيم من القرآن الكريم مثل قصة داود عليه السلام والطاغية جالوت وكذلك قصة العبد الصالح ذو القرنين في دفاعه عن المستضعفين في بنائه لمد يقيهم من هجمات الأعداء بأجوج ومأجوج.

### حجة النبي (ﷺ) : " صفة حجة النبي (ﷺ) "

روى الأمام مسلم بسنده عن جعفر بن محمد عن أبيه قال دخلنا على جابر بن عبد الله فسأل عن القوم حتى انتهى إلى فقلت : أنا محمد بن علي بن حسين فأهوى بيده إلى رأسي فنزع زري الأعلى ثم نزع زري الأسفل ثم وضع كفه بين ثديي وأنا يومئذ غلام شاب فقال : مرحباً بك يا بن أخي سل عما شئت، فسألته ، وهو أعمى وحضر وقت الصلاة فقام في نساجة ملتحفاً بها ، كلما وضعها على

منكبه رجع طرفاها إليه من صغرها. ورداؤه إلى جنبه، على المشجب، فصلى بنا، فقلت: أخبرني عن حجة رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال بيده ، فعقد سمعاً ، فقال: إن رسول الله صلى الله عليه وسلم مكث تسع سنين لم يحج ثم أذن في الناس في العاشرة، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم حاج فقدم المدينة بشر كثير ، كلهم يلتمس أن يأتيهم برسول الله صلى الله عليه وسلم ويعمل مثل عمله فخرجنا معه ، حتى أتيناها ذا الخليفة فولدت أسماء بنت عميس محمد بن أبي بكر فأرسلت إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم كيف أصنع ؟ قال : اغسلي وأستقري بثوب وأحرمي . فصلى رسول الله صلى الله عليه وسلم في المسجد ثم ركب القصواء حتى إذا أستوتت به ناقته على البيداء ، نظرت إلى مد بصري بين يديه من راكب وماشي وعن يمينه مثل ذلك وعن يساره مثل ذلك ومن خلفه مثل ذلك ورسول الله صلى الله عليه وسلم بين أظهرنا وعليه ينزل القرآن وهو يعرف تأويله وما عمل به من شيء عملنا به ، فأهل بالتوحيد (( لبيك اللهم لبيك ، لبيك لا شريك لك لبيك إن الحمد والنعمة لك والملك لا شريك لك ))

وأهل الناس بهذا الذي يهلون به ، فلم يرد رسول الله صلى الله عليه وسلم شيئا منه ولزم رسول الله صلى الله عليه وسلم تلييته .

قال جابر رضي الله عنه : لسنا ننوي إلا بالحج ، لسنا نعرف العمرة حتى إذا أتينا البيت معه استلم الركن فرمل ثلاثاً ومشى أربعاً. ثم نفذ إلى مقام إبراهيم عليه السلام فقرأ ((واتخذوا من مقام إبراهيم مصلى )) (البقرة: ١٢٥) فجعل المقام بينه وبين البيت ، فكان أبي يقول (ولا أعلمه ذكره إلا عن النبي صلى الله عليه وسلم)، وكان يقرأ في الركعتين ((قل هو الله أحد))، (( وقل يا أيها الكافرون ))

ثم رجع بعد إلى الركن فأستلمه، ثم خرج من الباب إلى الصفا. فلما دنا من الصفا قراء (( إن الصفا والمروة من شعائر الله )) (البقرة: ١٥٨)

ابداً بما بدأ الله به، فبدأ بالصفا ، فرقى عليه، حتى إذا رأى البيت فاستقبل القبلة ، فوحد الله وكبره وقال (( لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك، وله الحمد وهو على كل شيء قدير ، لا إله إلا الله وحده أنجز وعده ، ونصر عبده ، وهزم الأحزاب وحده ))

ثم دعا بين ذلك، قال مثل هذا ثلاث مرات ثم نزل إلى المروة ، حتى إذا انصبت قد ماہ في بطن الوادي سعى حتى إذا صعد تا مثنى، حتى إذا أتى المروة، ففعل على المروة كما فعل على الصفا ، حتى إذا كان آخر طوافه على المروة فقال: لو أنني استقبلت من أمري ما استدبرك لم أسق الهدى وجعلتها عمرة فمن كان منكم ليس معه هدى فليحل، وليجعلها عمرة ، فقام سراقه بن مالك جُعِثْمُ فقال: يا رسول الله: ألعامنا هذا أم لا بد ؟

فشبهك رسول الله صلى الله عليه وسلم أصابعه واحدة في الأخرى وقال: دخلت العمرة في الحج مرتين لا بل لأبد أبد وقدم علي من اليمن ببدن النبي صلى الله عليه وسلم فوجد فاطمة رضي الله عنها ممن حل، ولبست ثياباً صبيغاً وأكتحلت، فا نكر ذلك عليها، فقالت: إن أبي أمرني بهذا، قال: فكان علي يقول، بالعراق فذهبت إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم مُحْرشاً على فاطمة، للذي صنعت، مستفتياً لرسول الله صلى الله عليه وسلم فيما ذكرت عنه ، فأخبرته أنني إنكرت ذلك عليها: فقال : صدقت صدقت ماذا قلت حين فرضت الحج ؟ قال قلت ، اللهم إني أهل بما أهل به رسولك ، قال: فإن معي الهدى فلا تحلُ قال: فكان جماعة الهدى الذي قدم به علي من اليمن والذي أتى به النبي صلى الله عليه وسلم مائة، قال فحل الناس كلهم وقصروا، إلا النبي صلى الله عليه وسلم ومن كان معه هدى، فلما كان يوم التروية توجهوا إلى منى، فاهلوا بالحج، وركب رسول الله صلى الله عليه وسلم فصلى بها الظهر والعصر والمغرب والعشاء والفجر، ثم مكث قليلاً حتى طلعت الشمس، وأمر بقبة من شعر تضرب له بنمرة، فسار رسول الله صلى الله عليه وسلم ولا تشك قريش إلا أنه واقف عند المشعر الحرام ، كما كانت قريش تصنع في الجاهلية فأجاز رسول الله صلى الله عليه وسلم حتى أتى عرفة ، فوجد القبة قد ضربت له بنمرة ، فنزل بها حتى إذا زاغت الشمس، أمر بالقصواء فرحلت له.

فأتى بطن فخطب الناس وقال: (إن دماءكم وأموالكم حرام عليكم كحرمة يومكم هذا، في شهركم هذا في بلدكم هذا، ألا كل شيء من أمر الجاهلية تحت قدمي موضوع، ودماء الجاهلية موضوعة وإن أول دم أضع من دماننا، دم ابن ربيعة بن الحارث، كان مسترضعاً في بني سعد فقتله هذيل وريا الجاهلية موضوع، وأول ريا أضع ربانا، ريا عباس بن عبد المطلب ، فإنه موضوع كله ،

فانتقوا الله في النساء ، فإنكم أخذتموهن بأمان الله واستحللتم فروجهن بكلمه الله ، ولكم عليهن أن لا يوطئن فرشكم أحداً تكرهونه، فإن فعلهن ذلك فاضربوهن ضرباً غير مبرح، ولهن عليكم رزقهن، وكسوتهن بالمعروف، وقد تركت فيكم ما لن تضلوا بعده إن اعتصمتم به كتاب الله ، وأنتم تسألون عني ، فما أنتم قائلون ؟

قالوا: نشهد أنك قد بلغت وأديت ونصحت، فقال بإصبعيه السبابة، يرفعها إلى السماء وينكتها إلى الناس ... اللهم أشهد، اللهم أشهد ، ثلاث مرات، ثم أذن، ثم أقام فصلى الظهر ثم أقام فصلى العصر، ولم يصلي بينهما شيئاً، ثم ركب رسول الله صلى الله عليه وسلم حتى أتى الموقف ، فجعل بطن ناقته القصواء إلى الصخرات، وجعل جبل المشاة بين يديه، واستقبل القبلة ، فلم يزل واقفاً حتى غربت الشمس، وذهبت الصفرة قليلاً حتى غاب القرص وأردف أسامه خلفه ودفع رسول الله صلى الله عليه وسلم وقد شق بالقصواء الزمام، حتى إن رأسها ليصيب مـواك رحله ويقـول بيـده اليمـنى :

( أيها الناس السكينة السكينة كلما أتى حياً من الجبال أرخى لها قليلاً حتى تصعد حتى أتى المزلفة ، فصلى بها المغرب والعشاء، بأذان واحد وإقامتين، ولم يسبح بينهما شيئاً، ثم اضطجع رسول الله صلى الله عليه وسلم حتى طلع الفجر، وصلى الفجر حين تبين له الصبح بأذان وإقامة، ثم ركب القصواء، حتى أتى المشعر الحرام، فأستقبل القبلة، فدعاه وكبره وهله، ووحده، فلم يزل واقفاً حتى أسفر جداً فدفع قبل أن تطلع الشمس، وأردف الفضل بن عباس وكان رجلاً حسن الشعر أبيض وسيماً، فلما دفع رسول الله صلى الله عليه وسلم مرت به ظعن يجدين، فطفق الفضل ينظر إليهن، فوضع رسول الله صلى الله عليه وسلم يده على وجه الفضل، فحول الفضل وجهه إلى الشق الآخر ينظر، فحول رسول الله صلى الله عليه وسلم يده من وجه الفضل، فحول الفضل وجهه إلى وجه الفضل، يصرف وجهه من الشق الآخر ينظر، حتى أتى بطن محسر، فحرك قليلاً، ثم سلك الطريق الوسطى التي تخرج على الجمرة الكبرى، حتى أتى الجمرة عند الشجرة، فرماها بسبع حصيات، يكبر مع كل حصاه منهما، حصى الخذف، رمى من بطن الوادي ثم انصرف إلى المنحر، فنحر ثلاثاً وستين بيده، ثم أعطى علياً فنحر ما غير وأشركه في هدية، ثم أمر من كل بدنه بيضعة، فجعلت في قدر فطبخت ، فأكلا من لحمها وشربا من مرقها، ثم ركب رسول الله صلى الله عليه وسلم فأفاض إلى

البيت فصلى بمكة الظهر ، فأتى بني عبد المطلب يسقون على زمزم فقال ( انزعوا بني عبد المطلب فلولا أن يغلبكم الناس على سقايتكم لنزعت معكم ) فناولوه دلوأ. أخرجه مسلم في كتاب الحج باب حجة النبي صلى الله عليه وسلم رقم الحديث ١٢١٨ . (٣)

### تحليل حجة النبي صلى الله عليه وسلم من وجهة النظر البدنية:

نرى أن الرسول □ في حجته دروس ومواعظ عدة في جميع الجوانب ومن ذلك الجانب البدني، ونرى أن الجانب البدني كان له دوراً أساسياً قد أغفله الكثير من الباحثين فقد أشاروا إلي هذا الجانب من بعيد ولم يبحثوا فيه بعمق حتى يدعوا ويرشدوا الحاج إلي تأهيل نفسه وعقله وبدنه قبل الذهاب إلي الأراضي المقدسة المباركة الطيبة لأداء مناسك الحج سعياً وراء الحج المبرور .

فإذا وصفنا حجة النبي □ تحليلاً من الجانب البدني نرى الآتي :

- في طواف القدوم قد فعل النبي □ وأصحابه ما يكذب دعوى قريش فاضطبع ورمل وأمرهم بالاجتهاد في ذلك فقال ( لا يري القوم فيكم غميرة) والغميرة هي العيب فعن ابن عباس رضي الله عنهما، قال قدم رسول □ وأصحابه مكة وقد وهنتهم حمى يشرب قال المشركون: إنه يقدم عليكم غداً قوم قد وهنتهم الحمى ولقوا منها شدة، فجلسوا مما يلي الحجر، وأمرهم النبي أن يرملوا ثلاثة أشواط، ويمشوا ما بين الركنين ليرى المشركون جلدهم، فقال المشركون هؤلاء الذين زعمتم أن الحمى قد وهنتهم هؤلاء أجلد من كذا وكذا. قال ابن عباس ولم يمنعه أن يأمرهم أن يرملوا الأشواط كلها إلا الإبقاء عليهم (صحيح مسلم - كتاب الحج باب استحباب الرمل في الطواف والعمرة رقم ٣٠١٢ (٣). وقد تحقق ما رمى إليه النبي □ وقصد فقد قالت قريش 'ما يرضون بالمشي إنهم لينقزون نقر الأطباء' فقريش تزعم أن الحمى قد وهنت أصحاب النبي □ وقد أظهر النبي □ وأصحابه من الجلد والقوة والصبر ما غير نظرة قريش ، وإذا كان مخالفة المشركين أمر مقصود في الدين وفي نسك الحج بشكل ظاهر وواضح، فإن ما فيه إظهار قوة المسلمين وصيرهم وصحة أجسامهم وإغاظتهم لعدوهم أمر مقصود أيضاً لعلته السابقة ، وللتذكير بما فيما بعد قال بن خزيمة 'باب ذكر الدليل على أن السنة قد كان يسنها النبي □ لعله حادثة فتزول العلة وتبقى السنة قائمة إلي

الأبد ، إذ النبي ﷺ إنما رمل في الابتداء واضطبع ليرى المشركين قوته وقوة أصحابه فبقي الاضطباع والزمل سنتان إلى آخر الأبد' (١٩: ٢٠٠، ١٩٩).

قبل السعي بين الصفا والمروة اتجه النبي ﷺ إلى بئر زمزم فعن جابر بن عبد الله -رضي الله عنه- قال سمعت رسول الله ﷺ يقول "ماء زمزم لما شرب منه" أخرجه ابن ماجه في سننه رقم ٣١٣٦ (٤)، وقال الشوكاني قوله ماء زمزم لما شرب له فيه دليل على أن ماء زمزم ينفع الشارب لأي أمر شرب لأجله ، سواء كان من أمور الدنيا أو الآخرة ، ومن مظاهر الإيمان في ماء زمزم أنه له تأثير خاص في إبراد الحمي فعن أبي جمره الضبي قال : كنت أجالس ابن عباس بمكة فأخذتني الحمي فقال أبردوها بماء زمزم ، فإن رسول الله ﷺ قال "الحمي من فيح جهنم فأبردوها بالماء أو قال بماء زمزم " أخرجه البخاري في صحيحه كتاب بدء الخلق. (١٩: ٢٢٨ ، ٢٢٩)

ونرى فيما سبق ذكره في ماء زمزم أن الرسول ﷺ قد شرب من ماء زمزم بعد الطواف فأصبح من النسك التي إذا دققنا النظر فيها نرى أن شرب الماء من الأمور الهامة التي تعين الحاج على مواصلة المجهود الذي يهدف إليه الحاج وأن شرب الماء بعد الطواف سبعة أشواط وخاصة بعد ما وصل إليه العدد الكبير من الحج فإصبح الطواف مجهود كبير يقوم به الحاج سواء من صحن الحرم أو من الأدوار العليا إنما هو تعويض لما فقدته الحاج من سوائل أثناء الطواف وكذلك استعداد للسعي بين الصفا والمروة بنشاط وحيوية يستمتع بهما الحاج في تأدية هذا النسك.

ثم سعي الرسول ﷺ بين الصفا والمروة ، وفي السعي استحباب السعي الشديد في بطن الوادي حتى يصعد ثم يمشي باقي المسافة إلى المروة على عادة مشيه وهذا السعي مستحب في كل مرة من المرات السبع والمشي مستحب فيما قبل الوادي وبعده ، وعند تحليل المسافة التي يقطعها الحاج في السبع أشواط فهي تصل إلى ٣.١٥٠ كم ثلاثة كيلو متر ومائة وخمسون متراً أي أن في كل مرة ٤٥٠ متراً ( تم قياسها عن طريق كاتب هذه الدراسة ) فهذه المسافة لا تعتبر صغيرة لكبار المسن والنساء وهذا يتطلب مجهوداً كبيراً يجب الإعداد له قبل الذهاب للحج.

ثم ذهب الرسول ﷺ إلي منى قبل الظهر فصلى بها الظهر والعصر والمغرب والعشاء والفجر وهذا اليوم لم يأمر الرسول ﷺ المسلمين بغير الدعاء وقصر الصلاة في أوقاتها ونحن نرى أن هذا اليوم هو يوم الراحة البدنية من المجهود السابق في الطواف والسعي والاستعداد لليوم التالي.

- الوقوف بعرفات:

- يوم ٩ ذو الحجة يوم الوقوف بعرفة:

ذهب الرسول ﷺ من منى إلي عرفات حيث المسافة - من حدود منى جهة مزدلفة حتى حدود عرفات جهة مزدلفة عند مسجد نمرة - تصل إلي ٩٠.٢٥٠ كم تسعة كيلومتر ومنتان وخمسون متراً ( طبقاً لخرائط رئاسة الحرمين الشريفين ) وهذه مسافة يضطر الحاج مشيها نتيجة للزحام الشديد من عدد المركبات المتوجه من منى إلي عرفات ثم وقف الرسول ﷺ بعرفات حتي غربت الشمس وذهبت الصفرة قليلاً حتي غاب القرص وكان الرسول ﷺ يقول المسكينة المسكينة حتي أتى المزدلفة وهنا نود أن نشير إلي أن الرسول ﷺ لم يأمر المسلمين بغير الدعاء وقصر الصلاة يوم عرفة لعلمه ﷺ بحجم المجهود البدني الذي سوف يبذله الحاج بعد ذلك.

وصل الرسول ﷺ إلي مزدلفة وصلى بها المغرب والعشاء بأذان واحد وإقامتين، ولم يسبح بينهما شيئاً، ثم اضطجع رسول ﷺ حتي طلع الفجر وصلى الفجر حين تبين له الصبح بأذان وإقامة ثم إتجه إلي منى حيث سلك الطريق الوسطي التي تخرج على الجمرة الكبرى، حتي أتى الجمرة عند الشجرة، فرماها بسبع حصيات يكبر مع كل حصاة منها، ثم انصرف إلي المنحر فنحر ثلاثاً وستين بيده ثم أعطي علياً فنحر.

ما غير وأشركه في هديه، ثم أمر من كل بدنه ببضعة، فجعلت في قدر فطبخت فأكلا من لحمها وشربا من مرقها ثم أفاض إلي البيت فصلى بمكة الظهر.

وهنا مسألة نود أن نشير إليها بأن الرسول ﷺ دائماً كان يحث المسلمين على قيام الليل إلا في هذه الليلة التي مكث فيها في مزدلفة فقد أمر الرسول ﷺ المسلمين بأن يناموا هذه الليلة وهذا إن دل فهو يدل على حرص الرسول ﷺ على راحة وسلامة المسلمين استعداداً لما سوف هوأتي وراحة مما سبق وهذه المسألة

من المسائل التي دائماً يشير إليها العلماء في مجال التدريب الرياضي ومجال فسيولوجيا التدريب الرياضي حيث تنظيم الأحمال البدنية التدريبية واستخدام الراحة كوسيلة في تطوير مستوي الانجاز .

ومسألة أخرى في حرص الرسول ﷺ في الاهتمام بالتغذية حتى أكل وشرب من لحم ومرق الهدي وهذه مسألة مهمة لصحة وقوة الحاج حيث أهمية الغذاء أثناء أداء المناسك حتى يقوي البدن في مواجهة المجهود المتطلب لأداء المناسك على أكمل وجه.

وبعد الرمي والنحر والحلق وهذا هو التحلل الأصغر ثم ذهب الرسول ﷺ لمكة لأداء طواف الإفاضة ثم التحلل الأكبر، ونود أن نشير إلي أن الرسول ﷺ قد أمر المسلمين بالتحلل الأصغر بعد رمية العقبة بعد الهدي والحلق ولم يأمرهم بالجماع إلا بعد التحلل الأكبر أي بعد الانتهاء من طواف الإفاضة وهذه نقطة مهمة جداً في توفير طاقة الحاج حتى ينتهي من طواف الإفاضة ليحل له الجماع مع زوجته وهذا يؤكد حرص الرسول ﷺ على سلامة وصحة المسلمين وحرصه أيضاً أن يؤدي الحجاج المناسك دون الوصول إلي مرحلة الإجهاد أو التعب حيث ما يؤديه الجماع من مجهود بدني وما يحتاجه الفرد من راحة بعده وليست هذه الحكمة الوحيدة من ذلك بل هناك حكم أخرى ذكرها العلماء في مواظبتها.

بعد ذلك أقام الرسول ﷺ بمنى أيام ١١، ١٢، ١٣ ذو الحجة لرمي الجمرات الثلاثة بعد الزوال كل يوم ثم ذهب إلي مكة لأداء طواف الوداع.

وبعد العرض السابق في تحليل حجة الرسول ﷺ نود أن نشير إلي أن الحج أصبح مع ازدياد عدد الحجاج عام بعد عام من الأمور التي يجب الإعداد لها بشكل متكامل شرعياً وبدنياً وصحياً فهل يعرف أحد من الحجاج أن أحد أيام الحج وهو يوم العاشر من ذو الحجة سوف يمشي حوالي ٢٢.٨٦٥ كم تقريباً فهذه المسافة لسكان مخيم (١١-٥) و (١٠-٥) ( هذه المخيمات سكن فيها كاتب هذه الدراسة ) فهذه المسافة لا يتم مشيها مستمراً ولكن مجزئة على مدار اليوم ولكنها مسافة كبيرة لم يتعود عليها أي فرد من الحجاج لذا كان هذا أحد الدوافع التي دفعتنا لإجراء هذه الدراسة .

### المتطلبات البدنية للحاج والمعتمر:

نظراً لظروف الحياة العصرية، فقد قل النشاط البدني للإنسان نتيجة للتطور التكنولوجي الهائل الذي أدى إلى تقليل كثير من الأعمال البدنية التي كان يقوم بها الإنسان من قبل، وحيث أن الجسم البشري يحتاج إلى النشاط الحركي سواء لتنمية وظائفه الحيوية والحركية أو للمحافظة عليه في مستوي عال، فإن التربية الرياضية يجب أن تقوم بدورها في هذا المجال، لكي توفر للجسم النشاط البدني المنظم الذي يعمل على المحافظة على حيويته ونشاطه، فمما لا شك فيه أن من يمارس النشاط البدني بانتظام يمتاز بصحة عالية تمكنه من القيام بمتطلبات الحياة سواء في عمله أو حياته بسهولة كما تجنيه الإصابة بكثير من الأمراض، ويؤدي النشاط البدني المنتظم إلى زيادة الامتثال بالحياة حيث يستطيع الإنسان القيام بمتطلبات الحياة بجهد بدني أقل مع عدم سرعة شعوره بالتعب وتكون نوعية حياته أفضل. (٢: ١٥١)

ونرى أن مزاولة النشاط الرياضي سواء كان بغرض شغل وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى هدف معين (إنقاص وزن - تقوية الجسم - الإعداد البدني لأداء مهمة معينة مثل أداء مناسك الحج وغيرها من الأهداف) يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة البدنية، حيث أنه من خلال مزاولة ذلك النشاط يتحقق للإنسان النمو المتكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية ويساعد ذلك على تحقيق مفهوم الصحة كما عرفت منظمة الصحة العالمية بأنها ليست خلو الفرد من المرض أو العجز ولكنها تكامل النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية ومن خلال ممارسة الأنشطة الرياضية نجد أن هناك فرصاً كثيرة لتحقيق هذا المفهوم.

وتسهم الرياضة من خلال ممارسة أنشطتها المختلفة في تحسين وظائف أجهزة الجسم مثل (الجهاز الدوري- الجهاز التنفسي- الجهاز العضلي- الجهاز العصبي- وباقي أجهزة الجسم) فتؤدي عملها بصورة أفضل ويؤدي ذلك إلى تحسين مستوي الصحة البدنية. (١٠: ٣٧)

وتعد مشكلة التعب العضلي من أهم المشكلات التي نالت قسطاً وافراً من البحث والدراسة وهناك العديد من النظريات والحقائق التي تم استنباطها خلال

هذه الدراسات إلا أن هذا الموضوع ما زال يجذب الباحثين والعلماء في محاولة تفسير هذه الظاهرة الفسيولوجية بهدف إعداد برامج التدريب التي تعمل على تنمية مقدرة الفرد على التحمل وتأخير ظهور التعب ، ويعتبر التعب العضلي ظاهرة فسيولوجية مركبة ومتعددة الأوجه فكلما تواجد أنواع كثيرة ومختلفة من العمل العضلي، تُوجد أيضاً أنواع مختلفة من التعب العضلي ، فنوعية التعب العضلي الناتجة من العمل الثابت تختلف عن نوعية التعب العضلي الناتجة عن العمل المتحرك وكذلك يختلف التعب حسب اختلاف شدة العمل العضلي وفترة دوامه.(٢: ١٠٩)

الحج جهاد لا قتال فيه هكذا وصفه الرسول □ والجهاد يحتاج إلي إعداد حتى ينجح المسلم في جهاده وصولاً بهذا الجهاد إلي الحج المبرور بإذن الله وأن ما نشاهده في أيام الحج لشيء محزن الشباب قبل الرجال والرجال قبل الشيوخ حالة من التعب والإرهاق والإجهاد تكاد تكون حالة عامة مما أظهر كثير من الجدل بين الناس قد وصل إلي حد المشادات بينهما فطرات جملة من الانحرافات على سلوك الحجاج أثناء تأديتهم لشعائر الحج.

وإذا كان التعب أو الإرهاق أو الإجهاد هو اختلال في الوظائف الطبيعية الفسيولوجية لعضو أو أكثر من أعضاء الجسم ، فإنه يمكن القول أن الانتظام في ممارسة النشاط البدني يؤدي إلي رفع الكفاءة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلي زيادة المناعة ضد هذا الاختلال الوظيفي.(٢: ١٥٢)

ونرى أن من بين الظواهر التي تظهر أثناء الحج الزحام الشديد في كل من مكة وأماكن المشاعر المقدسة (مني- عرفات- مزدلفة) ولعل من أسباب هذه الظواهر قدوم أعداد كبيرة من الحجاج كبار السن وكذلك الغير قادرين على أداء المناسك بصحة ولياقة بدنية عالية كالشباب والرجال والسيدات حيث يبلغ حجاج بيت الله في كل عام ما يزيد عن ثلاث ملايين حاج تقريباً.

وأن من شروط وجوب الحج الاستطاعة ، حيث يقول سبحانه وتعالى 'وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا' آل عمران (٩٧)

ومن هنا يجب تقدير حد الاستطاعة فيذكر كل من أحمد بن حسن الحسني وعبد القادر محمد عطية (٢٠١٤هـ) أن حد الاستطاعة من وجهة نظرهم هو تقدير اقتصادي فقط.(٨: ٤٤)

ونرى أنه يجب تحديد حد الاستطاعة أيضاً من الجانب البدني من خلال هذه الدراسة حيث تحديد أحمال المشي كل يوم من أيام الحج. فالنزاييد الكبير في أعداد الحجاج سنوياً مع أن المساحة ثابتة ولا يمكن بأي حال من الأحوال زيادة المساحة وأن عدد المركبات قد وصل إلي حد لا يمكن زيادته أيضاً ويشير إلي ذلك كل من مساعد بن عبد الله المسيند (٢٠) ، مجدي بن محمد حريري وآخرون (١٨) ، أحمد البدوي طه عبد المجيد وآخرون (٦) ، حامد عمر الباز (١٣) ، فاضل محمد يحي عثمان (١٦) ، أسامة بن إبراهيم عبده - عبد الله بن صالح الرقيبة (٩) ، فقد أجمع الباحثون السابقون إلي إيجاد وسيلة لخفض عدد المركبات وإيجاد بدائل لعملية التناقل بين المشاعر وخاصة مع ازدياد الحجاج سنوياً.

ونرى أن زيادة عدد الحجاج مع عدم الاستطاعة بزيادة عدد الحافلات أجبر الكثير من الحجاج إلي الاتجاه إلي أبسط وسيلة للتنقل وهي المشي بين المشاعر ففي دراسة حسام عبد السلام محمد ، خالد عبد الرحمن أسره أشارا إلي أن من الضروري تشجيع الحجاج علي المشي وخاصة حجاج الداخل. (١٤)

وفي دراسة أحمد البدوي طه عبد المجيد في حج ١٤٢٢هـ ذكر أن المشي استحوذ علي النسبة الكبرى من وسائل الانتقال في الحج بنسبة بلغت ٦٠% من عدد الحجاج (٧) وفي دراسة مساعد بن عبد الله المسيند ذكر أن رحلات رمي الجمرات أكثر أنواع الرحلات إرتباطاً بالمشي. (٢٠)

وفي دراسة مجدي بن محمد حريري وآخرون حيث ذكر أنه يجب تشجيع المشي كأحد الاستراتيجيات المهمة لتلبية متطلبات نقل الأعداد المتزايدة من الحجاج. (١٨)

ونرى بعد التحليل السابق أن أهم نقاط الاستعداد للحج المبرور والتي تعد من حدود الاستطاعة التي أشار إليها الرسول ﷺ هي الاستطاعة البدنية، وبناء على ماسبق ننوه على أهم حلول رفع حدود الاستطاعة البدنية من خلال رياضة المشي.

أهمية المشي:

جاء في روضة المسائلين في فتاوى سيد المرسلين: "شكا إليه صلى الله عليه وسلم المشاة في طريق الحج تعبهم وضعفهم عند المشي فقال لهم "استعينوا بالنسل، فإنه يقطع عنكم الأرض وتخفون له". فقالوا فعلنا فخففنا له، والنسل هو العدو مع تقارب الخطى".

إذا لم تمش قبل اليوم فسرتي كيف يجعل المشي منك إنساناً آخر ، متصبح صحيح الجسم والعقل قادراً على التمتع بمباهج الحياة بعد أن تتعرف على فوائد المشي، فإنه يساعد على مرونة الجسم وحسن تكيفه مع تقدم السن ، ويهدئ الأعصاب وعلاج لمرضى القلب ومعزز لثقة الإنسان بنفسه ويقوي الإرادة ويحفز الإنسان على بلوغ أهدافه بثبات.(١٢ : ٥)

وقد تصاب بالإجهاد بعد أن تمشي لمسافة نصف ميل أو قد تستطيع أن تمشي عشرين ميلاً دون أن تصاب بالإجهاد، والإجهاد ذو طابع تراكمي أي أنه يزداد يوماً بعد يوم إذا استمر إتعاب الجسم . ومن الدلائل الأولى على الإجهاد الشعور بتعكر المزاج وقلة الصبر، وربما شعورك بالضجر من الأعمال الروتينية التي لا بد منها والتي ذلك هناك مظاهر أخرى ويمكن إعتبارها مؤشرات إلي الإجهاد:-

١- ألم في المفاصل والعضلات والأوتار .

٢- الأرق والنوم المنقطع.

٣- كثرة الروشحات أو القروح الناتجة عن الحرارة.

٤- العطش الدائم نتيجة فقدان الكثير من السوائل.

٥- الشعور بالتعب حتي بعد النوم.

وإذا حدث أن لاحظت إحدى الدلائل فلا تجزع أما إذا أقيمت منها اثنين أو أكثر فهذا يدل على أن جسمك أرهق كثيراً والعلاج هو أن تخفف من التمرين لبعض الوقت أو أن تقلل المسافة التي تمشيها وحتى لو اعتقدت أنك استعدت نشاطك بعد الإجهاد فلا ترجع إلي المبالغة في تحميل جسمك ما لا طاقة له عليه.(١٢ : ١٥٢، ١٥٣)

وعند المشي حاول الاحتفاظ بشعور الاندفاع إلي أعلى ودع الساقين والذراعين يتحركان بحرية حتي تستمتع بإحساس الحركة دون تشنج ، قد لا يكون

ذلك سهلاً فى حال استعمالك لعصا مساعدة للمشي أو أي وسيلة أخري مشابهة  
أو إن كنت تحمل أي شيء. (١٧ : ٥٦)

### المراجع:

#### القرآن الكريم.

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨م.
٢. أبو الحسين مسلم بن الحجاج بن مسلم القشيري النيسابوري: صحيح مسلم بشرح النووي، دار عالم الكتاب بالرياض، ج ١، ط ١، ١٤٢٤هـ.
٣. أبو عبد الله محمد بن ماجه: سنن بن ماجه ، دار الفكر العربي.
٤. أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري: صحيح البخاري، وكالة وزارة الشؤون الإسلامية للمطبوعات والنشر، ط ٢، ١٤١٩هـ.
٥. أحمد البدوي طه عبد المجيد وآخرون : دراسة استخدام الحافلات الترددية ، المؤتمر الأول لأبحاث الحج ، جامعة أم القرى ، معهد خادم الحرمين الشريفين لأبحاث الحج ، ذو القعدة ، ١٤٢١هـ.
٦. أحمد البدوي طه عبد المجيد : دراسة الجدوي الاقتصادية لتشغيل حافلات إضافية لتحسين خدمات النقل العام فى مكة المكرمة وجده والمدينة ، التقرير النهائي ذو القعدة ١٤٢٢هـ ، مستخلصات بحوث ودراسات معهد خادم الحرمين الشريفين ، دراسة رقم (٢١٥) ، ط ٣ ، ١٤٢٣هـ.
٧. أحمد بن حسن الحسنى ، عبد القادر محمد عطية : التقدير الاقتصادي لحد الاستطاعة فى الحج وتحديد مدى الإلتزام به ، الملتقى العلمي الأول لأبحاث الحج ، جامعة أم القرى ، معهد خادم الحرمين الشريفين لأبحاث الحج ، ذو القعدة ، ١٤٢١هـ.
٨. أسامة بن إبراهيم عبده ، عبد الله بن صالح الرقيبة: حركة المركبات الداخلة إلى مشعر منى (دراسة حج ١٤٢٠هـ) ، الملتقى العلمي الثاني لأبحاث الحج ، جامعة أم القرى ، معهد خادم الحرمين الشريفين لأبحاث الحج ، الجزء الثاني ، ٢٢ - ١١ - ١٤٢١هـ.
٩. بهاء الدين إبراهيم سلامة : الجوانب الصحية فى التربية الرياضية ، المكتبة الفيصلية ، مكة المكرمة ، ١٩٨٥م.



١٠. بهاء الدين عبد الرحمن بن ابراهيم المقدسي : العدة شرح العمدة فى فقه إمام السنة أحمد بن حنبل الشيباني رضى الله عنه ، دار الكتاب العربي ، بيروت ، ٢٠٠٣م.
١١. جسيمس ف فيكس : التداوي بالركض ، ترجمة فيروز قارن البعلبكي ، دار العلم للملايين ، بيروت ، ط٤ ، ١٩٩٤م.
١٢. حامد عمر الباز : بدائل مختلفة لنقل الحجاج فى المشاعر المقدسة ، ندوة الحج العلمية الكبرى ، جامعة أم القرى ، معهد خادم الحرمين الشريفين لأبحاث الحج ، ذو القعدة ، ١٤٢٢هـ.
١٣. حسام عبد السلام عمر ، خالد عبد الرحمن أسره : دراسة إمكانية منع المركبات التي تقل عن ٢٥ راكباً من دخول المشاعر المقدسة ، مستخلصات بحوث ودراسات معهد خادم الحرمين الشريفين ، دراسة رقم (٢٠٨) ، ط٣ ، ١٤٢٣هـ.
١٤. حسين بن عبد الله العبيدي: منزلة الحج فى الإسلام وشروط وجوبه ، مجلة التوعية الإسلامية تصدر عن وزارة الشؤون الإسلامية والأوقاف والدعوة والإرشاد ، العدد (٢٢٤) ذو الحجة ، ١٤٢٦هـ.
١٥. فاضل محمد يحي عثمان : نظام النقل بالحافلات الترددية كإستراتيجية لنقل الحجاج والخدمات والتموين والطوارئ بالمشاعر المقدسة ومكة المكرمة، ندوة الحج العلمية الكبرى ، جامعة أم القرى، معهد خادم الحرمين الشريفين لأبحاث الحج ، ذو القعدة ، ١٤٢٢هـ.
١٦. مارغريت غراهام : حركة مستمرة شباب دائم ، ترجمة مركز التعريب والبرمجة، الدار العربية للعلوم ، بيروت ، ط١ ، ١٩٩٦م.
١٧. مجدي بن محمد حريري وآخرون : إمكانية استخدام المسارات المتحركة فى المشاعر المقدسة ومكة المكرمة ، الملتقى العلمي الأول لأبحاث الحج ، جامعة أم القرى ، معهد خادم الحرمين الشريفين لأبحاث الحج ، ذو القعدة ، ١٤٢١هـ.
١٨. محمد بن حمود الفوزان : مظاهر الإيمان فى شعائر الحج ومشاعره وظواهر الإتحراف فيها ، دار نداء الإسلام للنشر والتوزيع ، القصيم ، بريدة ، ط١ ، ١٤٢٦هـ ، ٢٠٠٥م.



١٩. مساعد بن عبد الله الممسند : حركة المشاة واستعمال الأرضي في مشعر منى الملتقى العلمي الأول لأبحاث الحج الأرضي في مشعر منى ، جامعة أم القرى ، معهد خادم الحرمين الشريفين لأبحاث الحج ، ذو القعدة ، ١٤٢١هـ.