

104919 - الاستغفار سبب لقوة البدن

السؤال

أمارس رياضة كمال الأجسام لتنمية البدن ، وهدفي هو الجهاد في سبيل الله . 1- هل الاستغفار يعطي القوة للجسم ؟ وما هي الأوقات والعدد التي يجب أن نستغفر فيه الله ؟ 2- أرجو منكم أدعية أو أذكاراً لزيادة القوة .

الإجابة المفصلة

قد أحسنت أخي الكريم حين نويت برياضة تلك النية الحسنة ، فإن النية الحسنة تحول العادة إلى عبادة . وأما ما سألت عنه من كون الاستغفار يزيد الإنسان قوة ، فالجواب : نعم ، قال الله تعالى حكاية عن نبيه هود أنه قال لقومه : (وَيَا قَوْمَ اسْتَعْفِفُوكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلُ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مُّدَرَّأً وَيَزِدُّكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ وَلَا تَتَوَلَّوْا مُجْرِمِينَ) هود/52 . وقال ابن القيم في "الوايل الصيب" (ص 77) وهو يعدد فوائد الذكر - ومنه: الاستغفار - "الفائدة الحادية والستون": أن الذكر يعطي الذاكر قوة حتى إنه ليفعل مع الذكر ما لا يطيق فعله بدونه ، وقد شاهدت من قوة شيخ الإسلام ابن تيمية في مشيته وكلامه وإقامته أمراً عجياً ، فكان يكتب في اليوم من التصنيف ما يكتبه الناسخ في الجمعة - يعني في أسبوع - أو أكثر ، وقد شاهد العسكر من قوته في الحرب أمراً عظيماً ، وقد علم النبي صلى الله عليه وسلم ابنته فاطمة وعليها رضي الله عنها أن يسبحا كل ليلة إذا أخذوا مصاحعهما ثلاثاً وثلاثين ، ويحتملاً ثالثاً وثلاثين ، ويكبلاً أربعاً وثلاثين ، لما سألهما الخادم ، وشكك إلينه ما تقاصيه من الطحن والسعي والخدمة ، فعلمها ذلك ، وقال : (إنه خير لكم من خادم) فقيل : إن من داوم على ذلك وجد قوة في بدن مغنية عن خادم" انتهى .

وأما أوقات الذكر وعده ، فينبغي للمؤمن أن يذكر الله تعالى في جميع أوقاته وعلى جميع أحواله ، قال الله تعالى : (الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَاماً وَقُعُوداً وَعَلَى جُنُوبِهِمْ) آل عمران/191 ، وكان النبي صلى الله عليه وسلم يذكر الله على كل أحيائه . رواه مسلم . فليكثر العبد من ذكر الله تعالى والاستغفار ، وكلما أكثر فهو أفضل .

قال الله تعالى : (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا * وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا) الأحزاب/41, 42 .

وقال تعالى : (وَالَّذِينَ اللَّهَ كَثَيَرًا وَالَّذِينَ أَعَدَ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا) الأحزاب/35 .

وروى مسلم (2702) عن الأَغْرِيْرِ الْمُرَنِّيْ رضي الله عنه أنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : (إِنِّي لَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ فِي الْيَوْمِ مَائَةَ مَرَّةٍ) .

وروى أبو داود (1516) عن ابن عمر رضي الله عنهما قَالَ : (إِنِّي لَأَنْتَ لَنُعْدُ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي الْمَجْلِسِ الْوَاحِدِ مَائَةَ مَرَّةً : رَبِّ اغْفِرْ لِي ، وَثُبِّ عَلَيَّ ، إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَابُ الرَّحِيمُ) صححه الألباني في صحيح أبي داود .