



حديث النَّسْلَان (روايةً ودرايةً)

إعداد

د. مُحَمَّد بن عبد الله بن راشد آل مُعَدِّي

الأستاذ المشارك بقسم السنة وعلومها - كلية أصول الدين

بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

(حاصل على درجة الماجستير بتقدير ممتاز مع مرتبة الشرف الأولى عام ١٤٢٥ هـ،

وحاصل على درجة الدكتوراه بتقدير ممتاز مع مرتبة الشرف الأولى عام ١٤٣٠ هـ)

المستخلص

موضوع البحث:

تناول الباحث في هذا البحث دراسة حديث النَّسْلَان: وهو حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنه (عليكم بالنَّسْلَان)، وتخرجه ودراسة إسناده، والحكم عليه من خلال قواعد المحدثين، ثم دراسة مسائله ودلالاته، مع بيان ما يتعلق بالنَّسْلَان وفوائده، وهدى النبي صلى الله عليه وسلم في المشي، ثم ذكر الآراء الطبية والدراسات الحديثة في المشي السريع (النَّسْلَان).

منهج البحث:

اعتمدت في هذا البحث على المنهج الاستقرائي التحليلي؛ حيث استقرأ الباحث كل ما يتعلق بطرق الحديث والمصادر التي خرجته وشواهدة، ثم درس الحديث دراسةً تحليلية.

نتائج البحث:

خلص الباحث في هذا البحث إلى نتائج عدة، من أهمها: أن النَّسْلَان هو المشي السريع، وهو مقارنة الخطو مع الإسراع كمشي الذئب، وثبوت الحديث الوارد فيه، وعناية العلماء بحديث النَّسْلَان، وتبويهم عليه أبواباً تؤكد كونه علاجاً للإعياء عند شدة المشي، وأنَّ النَّسْلَان ليس مقيّداً بالسفر، بل بناءً على وجود الحاجة إليه، وأنَّ هدى النبي صلى الله عليه وسلم في المشي أكمل الهدى وأحسنه، وكان إذا مشى أسرع في مشيه، كأنما الأرض تُطوى له، ويرى بعض المختصين في العلاج الطبيعي أنَّ النبي صلى الله عليه وسلم هو من وضع اللبنة الأولى لبناء هذا العلم حينما أوصى بمزاولة (النَّسْلَان)، وهو أول علاج طبيعي عرف بإسناد صحيح، وأنَّ المشي السريع هو أحدث نصيحة في وصفات الأطباء في العصر الحديث؛ لعلاج الكثير من المتاعب الصحية التي تواجه الإنسان، ووجود دراسات طبية حديثة تثبت فوائد المشي السريع (النَّسْلَان) على الجري، وفيه تأصيل لما تستهدفه رؤية المملكة (٢٠٣٠)، حيث تستهدف زيادة ممارسة الرياضة، والذي يحقق جودة الحياة، وبناء مجتمع صحي، ويوصي الباحث بإبراز الأحاديث النبوية المتضمنة للجوانب الطبية،



ودراستها، وربطها بالدراسات الطبية الحديثة، والتركيز بالدراسة والبحث على الأحاديث التي تحقق جودة الحياة، وبناء مجتمع صحي.

الكلمات المفتاحية للبحث:

النسلان، المشي السريع، العلاج الطبيعي، رياضة المشي في السنّة.

Abstract

(Al Nassalan Tradition, Narration and Criticism)

In this research the researcher dealt with the study of Nassalan Tradition: which is the Tradition of Jabir bin Abdullah: (You to do Nassalan). Studying its narration, according to Tradition scientist roles, Study its issues and implications, With an indication of what is related to (Al Nassalan), its benefits, the Prophet Mohammed (PBUH) guidance in walking and then mention medical opinions and recent studies on brisk walking (Nassalan).

Research methodology:

The researcher relied on the inductive analytical approach. the researcher read everything related to the methods of the Tradition, the sources that produced it, and its evidence, then studied the Tradition analytically.

Results:

The researcher concluded in this research to several results, the most important of which are: that Nassalan is the brisk walking, it is reducing the distance between the legs and walk faster. Like wolf walking, authenticating its contained Tradition, the scientist concern for the Tradition of Al Nassalan, they include chapters confirm that it is a cure for fatigue when walking hard. It turns out that Al Nassalan not only at travelling, but its as needed, the prophet Mohammed is the best guidance in walking, he was walked faster in his gait, as if the earth was being shortened to him, and some of the physiotherapists believe that the Prophet put the first building block to build this knowledge when he recommended the practice of "Al Nassalan",

It is the first natural treatment known with authenticated narration, fast walking is the latest advice in doctors 'prescriptions in the modern era, to treat many of the health problems facing humans, there are many recent medical studies proving the benefits of brisk walking – Al Nassalan - on running, it rooting for what the vision of the Kingdom 2030 aims at, as it aims to increase exercise, achieve quality of life, build a society. The researcher recommends highlighting the traditions that include the medical issues, studying them, linking them to modern medical studies, focusing on studying the traditions that achieve quality of life, and building a healthy society.

Keywords:

Nassalan, Speed Walking, Physical therapy, brisk walking in tradition.



المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، نبينا محمدٍ، وعلى آله وصحبه أجمعين، ومن سار على نهجه، واقتفى أثره إلى يوم الدين.
أما بعد:

فإنَّ الاشتغال بالسنة النبوية من أفضل القربات إلى الله تعالى، فمكانتها من الدين عظيمة، فهي المصدر الثاني للتشريع الإسلامي، وقد حوت أنواعًا متعددة من العلوم المتنوعة، من عقائد وأحكام، ومعاملات، وآداب، وعلاج، وغيرها مما يحتاجه الناس في حياتهم الدينية والدينية، فهي شاملة لجوانب الحياة المختلفة.

وقد حرص علماء الأمة على إبراز هذا الشمول في السنة النبوية، فتنوعت مؤلفاتهم، وتعددت مصنفاتهم في السنة، ومن أنواع التصنيف المعروفة في علوم السنة أفراد الأحاديث النبوية بالتصنيف، وهي الأحاديث التي تكثر الحاجة إليها، أو تظهر أهميتها (والسنة كلها كذلك) أو تكثر فوائدها، أو تتعدد طرقها وتختلف مخارجها، ونحو ذلك من الأسباب. وتبرز فوائد هذه المؤلفات لأن فيها توسُّعًا في التخرج، واستقصاءً لأقوال العلماء فيه روايةً ودرايةً، وإبراز ما تضمنه من فوائد ومسائل قد يصعب إبرازها لو كانت ضمن أحاديث أخرى.

وقد استوفني حديثٌ يتضمن وقاية وعلاجًا ينادي به الأطباء قديمًا وحديثًا، ألا وهو (حديث النَّسَّان) حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنهما، قال: "شكا ناسٌ إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم المشي فدعا بهم، وقال: "عليكم بالنَّسَّان"، فنسلنا فوجدناه أخف علينا".

وعند تأمل رؤية المملكة (٢٠٣٠)، والتي ركزت على مقومات جودة الحياة، وجعلت من أهدافها: زيادة ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية بشكل منتظم؛ مما يسهم في بناء جيل قوي وصحي وفاعل في بناء مجتمعه ووطنه، ويظهر هذا في جانب من مقاصد الحديث ومعانيه.

كما أن دلالة الحديث ومعناه تدعو إليه كل وزارات الصحة والمنظمات الصحية

بل ودول العالم، حيث تدعو هذه الجهات أفراد المجتمع لتجاوز المشي العادي إلى المشي السريع، وهو ما يعرف بالنَّسْلان؛ لذا رأيت أن أدرس حديث النَّسْلان دراسة تبرز ما فيه من دلالات عظيمة، وفوائد جليلة، ووسّمت البحث بـ (حديث النَّسْلان، روايةً ودرايةً) مشكلة البحث: يلاحظ أن الكثير من المنظمات الصحية اتجهت إلى الحث على المشي السريع، وبينت الفوائد الصحية المترتبة عليه، كما ظهرت الدراسات الحديثة (الطبية وغيرها) التي أكدت على الفوائد الصحية للمشي السريع، وأنّه وقاية وعلاج لكثير من الأمراض المزمنة وغيرها، ورأيت أنّ السنة النبوية دعت لهذا النوع من الرياضة الصحية منذ أكثر من أربعة عشر قرناً، فعزمت على إبراز هذا الحديث ودراسته دراسة حديثة تثبت صحته، وتبرز الدلالات التي دلَّ عليها.

أهمية البحث، وأسباب اختياره فيما يلي:

تتمثل أهمية البحث فيما يلي:

١. دلالات الحديث العظيمة، والحاجة لإبراز هذه الدلالات للمجتمعات.
٢. كثرة الاستشهاد بالدراسات الغربية التي تحث على المشي السريع، وإغفال وجوده في سنة النبي صلى الله عليه وسلم؛ مما يتوجب على المختصين إبراز هذا الحديث ومدلولاته.
٣. إظهار عظمة السنة النبوية، وإبراز وجه من أوجه التكامل والشمولية فيها.

أهداف البحث:

١. تخرج حديث النَّسْلان وجمع طرقه من المصادر الحديثية، ودراستها وفق منهج المحدثين، ثم الحكم عليه.
٢. دراسة مسائل الحديث المتعددة، وما يتعلق بالنَّسْلان على وجه الخصوص، وبيان الآراء الطبية حول أثر النَّسْلان على صحة الإنسان.

حدود البحث:

تخرج حديث النَّسْلان، من مصادر السنة المتنوعة، ودراسة إسناده، مع ذكر أقوال



العلماء في الحكم على الحديث، ثم دراسة مسائل الحديث، مركزاً على ما يتعلق بالنسلان، وجمع أقوال العلماء فيه، ثم ذكر أبرز الدراسات والأبحاث في الطب الحديث التي تكلمت عن النسلان وفوائده الطبية.

الدراسات السابقة:

لم أقف على دراسة عنيت بالحديث روايةً ودرايةً.

خطة البحث:

جاء البحث في مقدمة، وتمهيد، ومبحثين، وخاتمة، وفهارس.

أما المقدمة: فتكلمت فيها عن مشكلة البحث، وأهمية الموضوع، وأسباب اختياره، وحدوده وأهدافه، والدراسات السابقة، وخطة البحث، والمنهج المتبع فيه.

التمهيد: وفيه مطلبان: المطلب الأول: تعريف النسلان.

المطلب الثاني: تلقيب الحديث بحديث النسلان.

المبحث الأول: دراسة حديث النسلان روايةً:

وفيه أربعة مطالب: المطلب الأول: تخريج الحديث.

المطلب الثاني: دراسة إسناده.

المطلب الثالث: الحكم عليه.

المطلب الرابع: ذكر شواهد.

المبحث الثاني: دراسة حديث النسلان درايةً:

وفيه خمسة مطالب: المطلب الأول: تراجم العلماء على الحديث.

المطلب الثاني: هل النسلان خاص بالسفر؟

المطلب الثالث: هدي النبي صلى الله عليه وسلم في المشي.

المطلب الرابع: النسلان في الطب الحديث.

المطلب الخامس: مسائل الحديث الأخرى.

الخاتمة: وفيها أهم نتائج البحث، ثم الفهارس اللازمة.

منهج البحث:

- اعتمدت في البحث على المنهج الاستقرائي التحليلي، حيث استقرت الحديث وتبعت طرقة، ثم درسته دراسة تحليلية تبين مسأله، فجمعت مايتعلق به روايةً ودرايةً. وقد راعيت في ذلك مايلي:
١. خرّجت الأحاديث الواردة في البحث من مصادرها الأصلية، مقتصرًا على الكتب الستة، إلا عند الحاجة للتوسع فإني أخرجها من دواوين السنة.
 ٢. أقتصر في بيان الحكم على الحديث على خلاصة أقوال العلماء والنقاد، مراعيًا الاختصار قدر الإمكان، مع بيان الراجح عند الاختلاف؛ معضدًا ذلك بالدليل والتعليل.
 ٣. بيّنت غريب الحديث من خلال كتب الغريب والشروح الحديثية.
 ٤. درست أحاديث كل مبحث دراسةً موضوعية، ذاكرًا أبرز ما يستفاد منها من أحكام ومسائل، من خلال كتب الشروح الحديثية، وكتب الأحكام، وغيرها.
 ٥. ختمت البحث بخاتمة ذكرت فيها أبرز النتائج والتوصيات، ثم الفهارس الفنية.
- وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين، وصلى الله وسلم على نبينا محمد وآله وصحبه أجمعين.



التمهيد:

وفيه مطلبان:

المطلب الأول: تعريف النَّسْلَان:

النَّسْلَان من نَسَلَ: قال ابن فارس: "نَسَلَ: النون والسين واللام أصلٌ صحيح يدلُّ على سَلَ شيءٍ وانسلاله، والنَّسَلُ: الولد؛ لأنَّه يُنْسَل من والدته، وتناسلوا: ولد بعضهم من بعض، ومنه النَّسْلَان: مِشِيَةُ الذِّئْبِ إِذَا أَعْتَقَ وَأَسْرَعَ، والماشي يُنْسَلُ، إِذَا أَسْرَعَ"^(١).
وقيل أصل النَّسْلَان للذئب، وهو مقارنة الخطو مع الإسراع، كمشي الذئب إِذَا بَادِر، ثم استعمل في غير ذلك، نسل الذئب: أسرع بإعناق، كما يقال: انسل في عدوه، وهو الخروج بسرعة، ومنه قول الله تعالى: ﴿وَنُفِخَ فِي الصُّورِ فَإِذَا هُمْ مِنَ الْأَجْدَاثِ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يَنْسِلُونَ﴾ [يس: آية ٥١]، (يَنْسِلُونَ) يعني: أنهم يخرجون مشاة مسرعين في مشيهم كنسلان الذئب، كما قال الشاعر:

عَسَلَانَ الذِّئْبِ أَمْسَى قَارِبًا بَرَدَ اللَّيْلُ عَلَيْهِ فَتَسَلَهُ^(٢)

وفي قوله تعالى: ﴿حَتَّىٰ إِذَا فُتِحَتْ يَأْجُوجُ وَمَأْجُوجُ وَهُمْ مِّنْ كُلِّ حَدَبٍ يَنْسِلُونَ﴾ [الأنبياء: آية ٩٦]، أشار بعض المفسرين إلى أن إيثار التعبير بينسلون في المشي السريع ليأجوج ومأجوج هنا من نكت القرآن الغيبية؛ لأنَّ يَأْجُوجُ وَمَأْجُوجُ لما انتشروا في الأرض انتشروا كالذئب جياعًا مفسدين^(٣).

وفي الحديث: أنهم شَكَّوْا إِلَى رَسُول - صلى الله عليه وسلم - الضَّعْفَ، فقال: "عَلَيْكُمْ بِالنَّسْلِ"، قال ابن الأعرابي: "النَّسْلُ يُشْطَط وهو الإسْرَاع في المشي"، وفي رواية: "شكوا إليه الإعياء"، فقال: "عليكم بالنَّسْلَان"^(٤)، أي: الإسراع في المشي مع مقارنة الخطو، وهو

(١) معجم مقاييس اللغة، ابن فارس (٤٢٠/٥) مادة (نسل).

(٢) البيت قيل للبيد بن ربيعة، وهو في ديوانه (ص ٢٠٠)، وقيل للناطقة الجعدي، وهو في ديوانه (ص ٩٠)، وينظر في تفسير الآية: جامع البيان، للطبري (٤٠٨/١٦).

(٣) التحرير والتنوير، لابن عاشور (١٥٠/١٧).

(٤) سيأتي تخريجه، وهو موضع الدراسة والبحث.

دون السعي^(١)، فالخلاصة أن الصلة بين النَّسْلان والمشّي: أنّ النَّسْلان يحمل معنى السرعة في المشّي، لكنه دون السعي.

المطلب الثاني: تلقيب الحديث بـ (حديث النَّسْلان):

كان من عادة المحدثين الإشارة للأحاديث بما يدل عليها بذكر طرفها مثلاً؛ كقولهم حديث (إنما الأعمال بالنيات)^(٢)، أو تلقيب بعض الأحاديث بألقاب تُعرف بها؛ كأن يُذكر صحابي الحديث مع موضوعه؛ فيقال حديث جابر رضي الله عنه في صفة الحج^(٣)، أو بذكر أبرز لفظة فيه؛ كحديث القلّتين^(٤)، وكان قصد المحدثين اختصار الأحاديث ومعرفتها سواءً في المذاكرة الحديثية التي تجري بينهم، أو الإشارة إليها في مصنفاتهم، أو غير ذلك من المقاصد، ولعل أول من عدّه من علوم الحديث الحاكم في كتابه (معرفة علوم الحديث) حيث قال: "ذكر النوع الخمسين من معرفة علوم الحديث: (جمع أبواب أصحاب الحديث)، وهذا النوع من هذه العلوم جمع الأبواب التي يجمعها أصحاب الحديث وطلب الفائت منها والمذاكرة بها"^(٥)، ولكن أهمله من جاء بعد الحاكم، كابن الصلاح والنووي والسيوطي وغيرهم، فلم يعدّوه من علوم الحديث، وذكر السخاوي في كتاب "الجواهر والدرر في ترجمة شيخ الإسلام ابن حجر مصنفاً لابن حجر من هذا القبيل اسمه (الأربعون المهذبّة في الأحاديث الملقّبة)^(٦).

وعُرف حديث جابر رضي الله عنه بـ (حديث النَّسْلان)، وأول من لُقّب به فيما وقفت عليه

(١) تهذيب اللغة، للأزهري (٢٩٧/١٢).

وينظر أيضاً: غريب الحديث للخطابي (٣٧٠/٢)، وغريب الحديث، لابن الجوزي (٤٠٥/٢)، والنهاية، لابن الأثير (٤٩/٥)، ولسان العرب (٦٦١/١١)، وتاج العروس، للزبيدي (٤٨٩/٣٠).

(٢) أخرجه البخاري في كتاب بدء الوحي (١/٣١).

(٣) أخرجه مسلم في كتاب الحج (١٢١٨/٢).

(٤) وهو حديث عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال: قال رسول الله: (إذا كان الماء قلّتين لم يحمل الخبث)، أخرجه أبو داود (٦٤/١)، والترمذي (٩٧/١)، والنسائي (٤٦/١)، وابن ماجه (١٧٢/١)، وابن خزيمة (٨٨/١)، وابن حبان (٥٧/٤)، والحاكم (٢٢٤/١)، وصححه.

(٥) (ص ٣٣٢).

(٦) (ص ٦٩٩).



هو أبو الفضل ابن القيسراني في كتابه (أطراف الغرائب والأفراد)^(١).

المبحث الأول: دراسة حديث النَّسْلَانِ روايةً.

المطلب الأول: تخريج الحديث.

قال ابن خزيمة في (صحيحه) (٢٥٣٧): "حدثنا إسحاق بن منصور، قال: حدثنا روح بن عباد، قال أخبرني: ابن جريج، قال: أخبرني جعفر بن محمد، عن أبيه، عن جابر رضي الله عنه قال: شَكَأ نَاسٌ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمَشْيَ فَدَعَا بِهِمْ، وَقَالَ: (عَلَيْكُمْ بِالنَّسْلَانِ)، فَتَسَلْنَا فَوَجَدْنَاهُ أَخْفَ عَلَيْنَا".

هذا الحديث رواه جعفر بن محمد، عن أبيه، عن جابر رضي الله، ورواه عن جعفر سبعة رواة:

١- عبد الملك بن جريج:

أخرجه ابن خزيمة - كما تقدم - عن إسحاق بن منصور.

والحارث بن أبي أسامة^(٢) - كما في المطالب العالية - (٢٠١٠)، و من طريقه الحاكم (١٦١٩)، والبيهقي في (الآداب) (٦٦٧).

والبزار - كما في كشف الأستار - (١٦٦٣)، والخطابي في (غريب الحديث) (٣٧١/٢)، من طريق محمد بن معمر^(٣).

(١) (٣٧٥/٢).

(٢) الحارث بن محمد بن أبي أسامة، أبو محمد التميمي البغدادي، ثقة، وثقه إبراهيم الحربي، والسمعاني، وذكره ابن حبان في الثقات، وقال الدارقطني: (صدوق)، وتكلم فيه الأزدي، فقال: (ضعيف، لم أر في شيوخننا من يحدث عنه)، وتعقبه الذهبي: (قلت: هذه مجازفة، لبيت الأزدي عرف ضعف نفسه)، وقال ابن حزم: (ترك حديثه)، وتعقبه ابن القيم، فقال: (وقوله - أي ابن حزم - الحارث بن أبي أسامة قد ترك حديثه؛ فإنما اعتمد في ذلك على كلام أبي الفتح الأزدي فيه، ولم يلتفت إلى ذلك، وقد قال إبراهيم الحربي: هو ثقة، وقال البرقائي: أمرني الدارقطني أن أخرج عنه في الصحيح، وصح له الحاكم، وهو أحد الأئمة الحفاظ)، وذكر الذهبي أن بعض البغاددة ليئوه؛ لكونه يأخذ على الرواية، وهذا تضعيف بما لا يُضعف به الراوي، وهذا يتبين عدم ثبوت الطعون فيه، وأنه ثقة.

ينظر: ثقات ابن حبان (١٨٣/٨)، المحلى (٤٠٧/١)، تاريخ بغداد (١١٤/٩)، سير أعلام النبلاء (٣٨٨/١٣)، ميزان الاعتدال (٤٤٢/١)، حاشية ابن القيم (٣٣٠/١)، لسان الميزان (١٥٧/٢).

(٣) محمد بن معمر بن رنجي القيسي، أبو عبد الله البصري، صدوق لا بأس به، قاله أبو داود، وأبو حاتم، والنسائي، وذكره ابن حبان في الثقات، وهو اختيار ابن حجر في التقريب. ينظر: الجرح والتعديل (١٠٥/٨)، ثقات ابن حبان (١٢٢/٩)، تهذيب التهذيب (٤٦٦/٩)، تقريب التهذيب (ص ٥٠٨).

وإسحاق بن راهويه - كما في إتحاف الخيرة المهرة-(٢٤١)، ومن طريقه الطبراني في "الأوسط" (٨١٠٢)، وأبو نعيم في "الطب النبوي" (٤٢٥).
والحاكم (٢٤٩١) عن محمد بن يعقوب الحافظ، عن إبراهيم السَّعدي^(١).
وعن الحاكم أخرجه البيهقي في "الكبرى" (١٠٦٤٥)
خمسهم (إسحاق، والحارث، ومحمد، وإسحاق، وإبراهيم) عن روح بن عباد، عن ابن جريج به، بمثله.

وقال البزار: "لا نعلم هذا إلا عن جابر بهذا الإسناد"، وقال الطبراني: "لم يرو هذا الحديث عن ابن جريج إلا روح بن عباد ولا رواه عن جعفر إلا ابن جريج".
٢- محمد بن إسحاق^(٢):

أخرجه أبو نعيم في (الطب النبوي) (٤٢٦)، بنحوه، وفيه: أَنَّ النبي صلى الله عليه وسلم دعا لهم فقال: "اللهم أعطهم أجرهم وذخرهم"^(٣).

(١) إبراهيم بن عبد الله السَّعدي، ذكره ابن حبان في "الثقات"، وقال الذهبي: صدوق، وهو كما قال، والله أعلم.

ينظر: الثقات، لابن حبان (٨٧/٨)، ميزان الاعتدال، للذهبي (٤٤/١)، لسان الميزان، لابن حجر (٧٤/١).

(٢) محمد بن إسحاق بن يسار بن خيار، المطلي مولاهم، نزيل العراق، اختلف فيه نقاد الحديث اختلافاً طويلاً، فوثَّقه بعض الأئمة، وتكلم فيه آخرون بطعون متعددة، وكتبت فيه دراسات وأبحاث عديدة، وليس الموضوع هنا يحتمل التفصيل في حاله، ولكن الخلاصة أنه ليس في منزلة الثقات الأثبات، وليس بمردود الرواية، بل في منزلة الصدوق، فإذا روى عن المعروفين، وصرَّح بالسماع عنهم، ولم يخالف الثقات فحديثه حسن، سواءً كان في الأحكام، أو في المغازي، لكنه يُقدَّم في المغازي، عند الترجيح؛ لإمامته فيها، وهذا ما رجَّحه شيخنا الدكتور/أحمد معبد، بعد دراسة مطولة عنه في تحقيقه للنسخ الشذوي، لابن سيد الناس (٢/٦٩٨-٧٩٢).

وينظر: الجرح والتعديل (٧/١٩١)، الثقات لابن حبان (٧/٣٨٠)، ذكر أسماء من تكلم فيه وهو موثق، للذهبي (ص ١٥٩)، تقريب التهذيب (ص ٤٦٧).

(٣) ذخرهم: الذخر: الشيء المخبأ لوقت الحاجة، والمقصود أعطهم الأجر المؤخر في الحياة الآخوية الباقية.
ينظر: مرقاة المفاتيح، للقراري (٤/٣٧٧)، وتاج العروس، للزبيدي (١١/٣٦٢).



٣- عبد الوهاب بن عبد المجيد الثقفي^(١):

ورواه مطولاً ومختصراً، فرواه عن جعفر بلفظ: "أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَرَجَ عَامَ الْفَتْحِ، ثُمَّ اجْتَمَعَ إِلَيْهِ الْمَشَاةُ مِنْ أَصْحَابِهِ وَصَفُّوا لَهُ، وَقَالُوا نَتَعَرَّضُ لِدَعْوَاتِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالُوا: "اشْتَدَّ عَلَيْنَا السَّفَرُ، وَطَالَتِ الشُّقَّةُ"، فَقَالَ لَهُمْ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "اسْتَعِينُوا بِالنَّسْلِ؛ فَإِنَّهُ يَقْطَعُ عَنْكُمْ الْأَرْضَ، وَتَخْفُونَ لَهُ"، فَفَعَلْنَا ذَلِكَ، وَخَفْنَا لَهُ، وَذَهَبَ مَا كُنَّا نَحْدُ"، ورواه عنه:

أ. محمد بن بشار: أخرجه عنه ابن خزيمة (٢٥٣٦)

ب. عبد الله بن عمر بن أبان: أخرجه عنه أبو يعلى (١٨٨٠)، وعنه ابن حبان (٢٧٠٦).

ورواه عن عبد الوهاب الثقفي بدون ذكر النسلان، مع زيادة فيه:

ج. محمد بن المثنى: أخرجه عنه مسلم (١١١٤).

د. محمد بن بشار: أخرجه عنه ابن خزيمة (٢٠١٩) وعنه ابن حبان (٣٥٤٩).

وتابع عبد الوهاب الثقفي على عدم ذكر النسلان :

٤- عبد العزيز الدراوردي.

أخرجه من طريقه الترمذي (ح. ٧١٠)، وأبو يعلى (٢١٢٩) والبيهقي في (الكبرى) (٨٢٤٣).

٥. يزيد بن الهاد: أخرجه من طريقه النسائي (٢٢٦٣)، وفي (الكبرى) (٢٥٣٨)، والطحاوي في (شرح معاني الآثار) (٣٢٢٩).

٦. وهيب بن خالد: أخرجه عنه الطيالسي (١٧٧٢).

٧. سفيان بن عيينة: أخرجه عنه الحميدي (١٣٢٦).

ولفظ (عبد الوهاب، والدراوردي، وابن الهاد، وهيب، وسفيان): أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَرَجَ عَامَ الْفَتْحِ إِلَى مَكَّةَ فِي رَمَضَانَ، فَصَامَ حَتَّى بَلَغَ كُرَاعَ الْغَمِيمِ^(٢) فَصَامَ النَّاسَ، ثُمَّ دَعَا بِقَدْحٍ مِنْ

(١) عبد الوهاب بن عبد المجيد بن الصلت الثقفي، أبو محمد البصري، قال ابن حجر: (ثقة، تغير قبل موته بثلاث سنين) وهو كما قال. ينظر: التاريخ الكبير (٩٧/٦)، الجرح والتعديل (٦٩/٦)، الثقات لابن حبان (١٣٢/٧)، الكاشف (٦٧٤/١)، التهذيب (٣٩٧/٦)، تقريب التهذيب (ص ٣٦٨).

(٢) كُرَاعُ الْغَمِيمِ: اسم موضع بين مكة والمدينة، والكُرَاع: جانبٌ مستطيلٌ من الحَرَّةِ؛ تشبيهاً بالكُرَاعِ، وهو ما دون

ماء فرفعه حتى نظر الناس إليه، ثم شرب فقليل له بعد ذلك: إنَّ بعض الناس قد صام، فقال: "أولئك العصاة، أولئك العصاة"، ولم يذكر فيه النَّسْلان.

المطلب الثاني: دراسة إسناد أبي خزيمة.

١. إسحاق بن منصور بن بهرام، المعروف بالكَوْسَج، أبو يعقوب التَّمِيمِيُّ المَرُوزِيُّ، ثقةٌ ثبتٌ، قال مسلم: "ثقة مأمون، أحد الأئمة من أصحاب الحديث"، وقال النسائي: "ثقة ثبت"، ووثقه الدارقطني، وذكره ابن حبان في الثقات، وقال ابن حجر: "ثقةٌ ثبتٌ" (١).
٢. رُوْح بن عُبادَة بن العلاء بن حسان، أبو محمد البَصْرِي القَيْسِي، ثقةٌ فاضلٌ، وثقه ابن المديني، وابن معين، والعجلي، وغيرهم، وقال الذهبي: "ثقة مشهور حافظ من علماء أهل البصرة"، وقال ابن حجر: "ثقةٌ فاضلٌ" (٢).
٣. عبد الملك بن عبد العزيز بن جريج الأموي مولا هم المكي، قال أحمد بن حنبل: "ابن جريج ثبت صحيح الحديث، لم يحدث بشيء إلا أتقنه"، وسئل أبو زرعة عنه، فقال: "بخ، من الأئمة"، وذكره ابن حبان في الثقات، وأثنى عليه، وقال الدارقطني: "ثقة حافظ، وربما حدث عن الضعفاء، ودّلس أسماءهم"، وجعله ابن حجر في المرتبة الثالثة من مراتب المدلسين، وقال في (التقريب): "ثقة فقيه فاضل، وكان يدلّس، ويرسل" وهو كما قال (٣).
٤. جعفر بن محمد بن علي بن الحسين بن علي بن أبي طالب، أبو عبد الله المدني،

الرَّكْبَة من الساق، و"الْعَمِيمُ" بالفتح: وإدٍ بالحجاز، بينه وبين المدينة نحو (١٧٠) ميلاً، وبينه وبين مكة نحو (٣٠) ميلاً، ومن عُسْفان إليه (٣) أميال، وتُعرف اليوم بِرِقاء العَمِيم. ينظر: النهاية لابن الأثير (١٦٥/٤)، ومعجم المعالم الجغرافية للبلاد (٢٦٤).

(١) الجرح والتعديل (٢٣٤/٢)، ثقات ابن حبان (١١٨/٨)، تاريخ بغداد (٣٨٥/٧)، تهذيب التهذيب (٢٤٩/١)، التقريب (ص ١٠٣).

(٢) الثقات للعجلي (٣٦٥/١)، الجرح والتعديل (٤٩٣/٣)، تاريخ بغداد (٣٨٥/٩)، ميزان الاعتدال (٥٨/٢)، التهذيب (٢٩٣/٣)، التقريب (ص ٢١١).

(٣) الجرح والتعديل (٣٥٧/٥)، الثقات لابن حبان (٩٣/٧)، المؤلف والمختلف، للدارقطني (١٣٧/١)، التهذيب (٣٥٧/٦)، التقريب (ص ٣٦٣)، تعريف أهل التقديس، لابن حجر (ص ٤١).



المعروف بالصادق، وثَّقه كثيرٌ من أئمة النَّقد، كابن معين، والنسائي، وابن عدي، وغيرهم، وهو كما قال أبو حاتم: "ثقةٌ، لا يُسأل عن مثله"^(١).
٥. محمد بن علي بن الحسين بن علي بن أبي طالب الهاشمي، أبو جعفر الباقر، وثَّقه ابن سعد، والعجلي، وابن البرقي، وغيرهم، وهو كما قال ابن حجر: (ثقةٌ فاضلٌ)^(٢).

المطلب الثالث: الحكم على إسناده.

إسناده صحيح، وما يخشى من تدليس ابن جريج، فقد صرَّح بالتحديث، كما عند ابن خزيمة والبخاري، والحاكم، والبيهقي، والحديث صحَّحه الحاكم، ووافقه الذهبي،^(٣) وقال الهيثمي: "رجاله رجال الصحيح"^(٤)، وقال البوصيري: "رجاله ثقات"^(٥)، وصحَّحه ابن حجر^(٦)، والألباني^(٧).

المطلب الرابع: ذكر شواهد.

رُوي في معنى حديث جابر - رضي الله عنه - عدة أحاديث، منها:
الحديث الأول: أخرجه ابن ماجه (٣١١٩)، وابن خزيمة (٢٥٣٥)، والحاكم (٤٤٢/١)، والفاكهي في (أخبار مكة) (٨٣٤)، وتمام الرازي في (الفوائد) (٩٧٧)، وابن عدي في (الكامل) (٤٣٧/٢)، وأبو نعيم في (أخبار أصبهان) (٣٩٧/١) و(٢٦٢/٢) عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، قال: "حجَّ النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه مشاة من المدينة إلى مكة، وقال: "ارْبُطُوا أَوْسَاطَكُمْ بِأُرْكُمْ"، وَمَشَى خِلْطَ الْهَرَوَلَةَ"^(٨).

(١) التاريخ الكبير (١٩٨/٢)، الجرح والتعديل (٤٨٧/٢)، التهذيب (١٠٣/٢)، التقريب (ص ١٤١).

(٢) طبقات ابن سعد (٣٢٠/٥)، ثقات العجلي (٢٤٩/٢)، التهذيب (٣١٢/٩)، التقريب (ص ٤٩٧).

(٣) المستدرک، للحاكم (٦١٠/١).

(٤) مجمع الزوائد (٤٨٧/٥).

(٥) إتحاف الخيرة المهرة (٤٣/٣).

(٦) مختصر زوائد البخاري (٦٩٣/١).

(٧) السلسلة الصحيحة (ح ٤٦٥).

(٨) قال السندي في "حاشيته على ابن ماجه" (٢٧٠/٢): "أي شيئاً مخلوطاً بالهرولة، بأن يمشي حيناً ويهرول حيناً، أو معتدلاً".

والحديث صحَّحه الحاكم، وسكت عنه الذهبي، والذي يظهر أنَّ إسناده ضعيف، فيه حمران ابن أعين الكوفي، وهو ضعيف رمي بالرفض^(١)، ضعفه ابن معين، والنسائي^(٢)، وقال البوصيري: "إسناد ضعيف، حمران بن أعين الكوفي، قال فيه ابن معين: ليس بشيء، وقال أبو داود: رافضي، وقال النسائي: ليس بثقة، ويحيى بن يمان العجلي وإن روى له مسلم فقد اختلط بآخره، ولم يتميز حال من روى عنه؛ هل له قبل الاختلاط أو بعده؟"^(٣)

وأنكر بعض العلماء متنه، وأنَّ النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه رضى الله عنهم لم يكونوا مشاة في سفرهم للحج، فنقل السندي في حاشيته^(٤) عن الدَّمِيرِيِّ قوله: "انفرد به المصنِّف، وهو ضعيفٌ منكرٌ، مردودٌ بالأحاديث الصحيحة التي تقدَّمت أنَّ النبيَّ وأصحابه لم يكونوا مشاة من المدينة إلى مكة"، وضعفه أيضاً الألباني^(٥).

الحديث الثاني: أخرجه ابن قتيبة في غريب الحديث (٥١٧/١)، قال: "حدثني أبي، حدثني محمد بن عبيد، عن معاوية بن عمرو، عن أبي إسحاق، عن الحكم بن عتيبة، عن رجل: أن النبي -صلى الله عليه وسلم- مرَّ بأصحابه وهم يمشون، فشكوا الإعياء، فأمرهم أن ينسلوا".

وإسناده ضعيف، فيه راو مبهم لم يُبين، وهو راوي الحديث، وفيه والد ابن قتيبة، قال الألباني: "لم أجد له ترجمة، ويبدو أنه مجهول لا يعرف"^(٦).

الحديث الثالث: أخرجه ابن عدي في الكامل (٤٥٩ / ١) من طريق إسماعيل بن مسلم،

(١) قاله ابن حجر في التقريب (١٧٩).

(٢) الجرح والتعديل (٢٦٥/٣)، الضعفاء والمتروكون، للنسائي (ص ٣٢).

(٣) مصباح الزجاجة (٢/ ١٤٢).

(٤) (٢/ ٢٧٠)، وقصد الدميري بالمصنف: أي ابن ماجه، فقد انفرد به من بين أصحاب الكتب الستة، كما أنَّ حكمه على متن الحديث بالنكارة؛ لثبوت أن النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه لم يكونوا مشاة من المدينة إلى مكة يرد عليه إشكال!، فقد يكون من بين الصحابة رضي الله عنهم من كان ماشياً، فكونه صلى الله عليه وسلم لم يكن ماشياً لا يمنع من وجود مشاة من صحابته من غير ذوي اليسار، فيبقى تضعيف الحديث على ضعف الراوي، دون الحكم عليه بنكارة المتن، والله أعلم.

(٥) السلسلة الضعيفة (٦/ ٢٥٧).

(٦) السلسلة الصحيحة (١/ ٤٦٤).



عن عمرو بن شعيب، عن أبيه، عن جده، قال: "كُنَّا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم في غزوة فقال: "استكثروا من الحِذْيِّ ما استطعتم؛ فإنَّ الرجل لا يزال راكبًا ما كان له حذاء"، فشكونا إليه العياء، فقال: "اشتدوا".

وإسناده ضعيف، فيه إسماعيل بن مسلم المكي ضعيف الحديث، ضعفه جمع كبير من أهل العلم، كابن معين، والفلاس، وأبو حاتم، وأبوزرعة، وغيرهم، وقال ابن عدي: "أحاديثه غير محفوظة عن أهل الحجاز والبصرة والكوفة إلا أنه ممن يكتب حديثه"^(١)، أما الألباني فقال عن الحديث: "إسناده لا بأس به في الشواهد"^(٢).

الحديث الرابع: أخرجه الواقدي في المغازي (١٠٩٧/٣)، قال: "حدثني إسماعيل بن إبراهيم، عن أبيه، عن كريب، عن ابن عباس رضي الله عنه، قال: "مرَّ النبي صلى الله عليه وسلم يومئذ بامرأة في محفتها، ومعها ابن لها صغير، فأخذت بعضده، فقالت: يا رسول الله، ألهذا حج؟ فقال: "نعم، ولك أجر"، وكان يوم الأحد بعسفان، ثم راح، فلما كان بالغميم اعترض المشاة، فصفوا له صفوفًا فشكوا إليه المشي، فقال: "استعينوا بالنسلان"، ففعلوه فوجدوا لذلك راحة".

ورجاله ثقات، إلا أنه من رواية الواقدي، وهو كما قال ابن حجر: "متروك، مع سعة علمه"^(٣)، فإسناده ضعيف جدا.

(١) تاريخ ابن معين برواية الدارمي (ص ٦٦)، الجرح والتعديل (١٩٩/٢)، الكامل (٤٦٢/١)، التهذيب (٣٣١/١)، التقريب (ص ١١٠)

(٢) السلسلة الصحيحة (٧٣/٦).

(٣) تقريب التهذيب (ص ٤٩٨).

المبحث الثاني: دراسة حديث النَّسْلَانِ درايةً

وفيه خمسة مطالب:

المطلب الأول: تراجم العلماء على الحديث.

لا شك أن تراجم المحدثين على الأحاديث تعطي دلالة عن معنى الحديث وفقهه وأحكامه، وقد تنوعت تراجم المخرجين للحديث، وإن كانت متقاربة في الجملة. فقد رواه ابن خزيمة في كتاب المناسك، باب استحباب النَّسْل في المشي عند الإعياء من المشي ليخفف الناسل، ويذهب بعض الإعياء عنه^(١).

ورواه ابن حبان في باب المسافر، ذكر ما يُستحب للمرء أن يستعمل في سفره إذا صَعِب عليه المشي والمشقة^(٢)، ورواه أبو نعيم الأصفهاني، في باب علاج الإعياء من شدة المشي^(٣). ورواه البيهقي في كتاب الحج، باب كيفية المشي إذا عَجِيَ^(٤)، وفي كتابه (الآداب)، باب كيف كان يمشي إذا أعيأ^(٥).

وأورده الهيثمي في كتاب الجهاد، باب (كيف المشي؟)^(٦)، والبوصيري في كتاب الحج، باب (كيفية المشي إذا عَجِيَ، وما جاء في المركب الهنيء)^(٧).

فيلاحظ أن منهم من رواه في كتاب الحج ومنهم من رواه في كتاب الجهاد، وكلاهما - أي الحج والجهاد - لا يخلوان من مشي؛ فناسب روايته فيهما، كما أن تراجمهم لا تخلو من أحكام وفوائد، فجعل ابن خزيمة النَّسْل مستحباً عند الإعياء من المشي دون أن يقيده بالسفر، أما ابن حبان فجعل النَّسْل مستحباً عند السفر، أما أبو نعيم فجعله علاجاً

(١) صحيح ابن خزيمة (٤/١٣٩).

(٢) صحيح ابن حبان (٦/٤٢٣).

(٣) الطب النبوي، لأبي نعيم (٢/٤٥٤).

(٤) السنن الكبرى للبيهقي (٥/٢٥٦).

(٥) الآداب للبيهقي (ص ٢٧٣).

(٦) مجمع الزوائد، للهيثمي (٥/٣٢٠).

(٧) إتحاف الخيرة المهرة، للبوصيري (٣/٤٣).



للإعياء من شدة المشي، والله أعلم.

المطلب الثاني: هل النَّسْلان خاص بالسفر؟

ورد في بعض روايات الحديث - كما عند ابن خزيمة (٢٥٣٦)، وأبي يعلى (١٨٨٠)، وعنه ابن حبان (٢٧٠٦) - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَرَجَ عَامَ الْفَتْحِ، ثُمَّ اجْتَمَعَ إِلَيْهِ الْمِشَاةُ مِنْ أَصْحَابِهِ وَصَفُّوا لَهُ، وَقَالُوا نَتَعَرَّضُ لِدَعْوَاتِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالُوا: اشْتَدَّ عَلَيْنَا السَّفَرُ، وَطَالَتِ الشُّقَّةُ، فَقَالَ لَهُمْ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "اسْتَعِينُوا بِالنَّسْلِ... الْحَدِيثُ"، ففِي هَذِهِ الرَّوَايَةِ دَلَالَةٌ عَلَى أَنَّ الشُّكُوفَ، وَعِلَاجَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِهَذِهِ الشُّكُوفِ كَانَتْ فِي سَفَرٍ، وَلَكِنْ هَلْ هَذَا دَلِيلٌ عَلَى خُصُوصِيَةِ النَّسْلَانِ فِي السَّفَرِ، أَمْ لَا؟

تعددت آراء أهل العلم في ذلك، فيرى ابن حبان أن النَّسْلان يكون في السفر، حيث بَوَّبَ عَلَى الْحَدِيثِ بِقَوْلِهِ: (ذَكَرَ مَا يَسْتَحِبُّ لِلْمَرْءِ أَنْ يَسْتَعْمَلَ فِي سَفَرِهِ إِذَا صَعِبَ عَلَيْهِ الْمَشْيُ وَالْمَشَقَّةُ)^(١) والنووي جعل النَّسْلان من آداب السفر^(٢)، والألباني عَنَوْنَ لِحَدِيثِ جَابِرٍ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ- فِي "السَّلْسَلَةِ الصَّحِيحَةِ" بِقَوْلِهِ: (كَيْفَ الْمَشْيُ فِي السَّفَرِ؟)^(٣). أما ابن خزيمة فإنه لم يقيّد النَّسْلان بالسفر، بل جعله عند الإعياء، وقد تقدّم تبويبه على الحديث، حيث قال: "باب استحباب النسل في المشي عند الإعياء من المشي ليخف الناسل ويذهب بعض الإعياء عنه"، بل إنه بَوَّبَ عَلَى حَدِيثِ أَبِي سَعِيدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ -وهو من شواهد حديث جابر رضي الله عنه- والذي ورد فيه ذكر السفر بقوله: (باب استحباب ربط الأوساط بالأزر وسرعة المشي إذا كان المرء ماشياً)^(٤). فلم يقيده بالسفر؛ مما يؤكد أنه يرى العموم، ومثله البيهقي، والهيثمي، والبوصيري^(٥)، فكلهم لم يقيّد النَّسْلان

(١) صحيح ابن حبان (٦/٤٢٣).

(٢) المجموع (٤/٣٩٧).

(٣) (١/٨٣٤).

(٤) صحيح ابن خزيمة (٤/١٣٩).

(٥) تقدم ذكر تراجمهم في المطلب الأول.

بالسفر، بل بالإعياء في المشي.

وقال الضياء المقدسي في كتابه (الأمراض والكفارات والطب والرقيات): "ذكر ما يذهب العي والتعب"^(١)، وقال أبو نعيم: (باب علاج الإعياء من شدة المشي)^(٢)، وقال ابن حجر: (باب شدة العدو والمشي)^(٣)، فلم يقيدوه بالسفر.

والذي يظهر أنّ ذكر النّسلان في السفر إنما هو بناءً على الأعم الأغلب، فلا يخلو سفر آنذاك من مشاة، فجاء الحثُّ على النّسلان؛ للحاجة إليه، وهو الإعياء والتعب، ولكن هذا لا يمنع من كون النّسلان من أفضل أنواع المشي وقايةً وعلاجًا، والله أعلم.

المطلب الثالث: هدي النبي صلى الله عليه وسلم في المشي.

كان هَدْيُ النبي صلى الله عليه وسلم في المشي أكمل الهدي وأحسنه، كان وسطاً - كما هو شأنه في أموره كلها- عملاً بقوله تعالى: ﴿وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ﴾^(٤)، أي: ليكن مشيك وسطاً بين الإفراط والتفريط^(٥)، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: "ولا رأيت شيئاً أحسن من رسول الله صلى الله عليه وسلم؛ كأنّ الشمس تجري في وجهه، وما رأيت أحداً أسرع في مشيته من رسول الله صلى الله عليه وسلم؛ كأنما الأرض تُطوى له، إنّنا لنجهد أنفسنا وإنه لغير مكترث"^(٦)، المراد: كأنّ الأرض التي تحته تُدنى، ويقرب بعضها من بعض. وقوله: "وإنّا لنجهد أنفسنا، وإنه لغير مكترث" أي أنه يمشي هذا المشي لا عن إجهاد نفس، ولا تكلف، وإنما هو مشيه المعتاد، وفيه إشارة لقوة بدنه صلى الله عليه وسلم، وعن علي رضي الله عنه يصف النبي -صلى الله عليه وسلم- قال: "كان إذا مشى تقلّع؛ كأنما

(١) (ص ١٣٦).

(٢) الطب النبوي لأبي نعيم الأصفهاني (٢ / ٤٥٤).

(٣) المطالب العلية (٩ / ٣٩٧).

(٤) سورة لقمان آية (١٩).

(٥) يُنظر: تفسير القرآن العظيم، لابن كثير.

(٦) أخرجه الترمذي في "السنن" (ح ٣٦٤٨)، وفي "الشمائل" (ح ١١٥) وأحمد (٢ / ٣٠٨)، وقال الترمذي: حديث غريب، وضعفه الألباني في مختصر الشمائل (ح ١٠٠).



ينحطّ من صَبَب^(١)، و"تَقَلَّع" أي لا ينهض قدمه من الأرض نهض المتماوت المتكاسل، بل بقوة ويمشي بقوة "كأما ينحطّ من صَبَب" أي كأنه ينزل من مكان مرتفع، وهذا دليلٌ على سرعة مشيه صلى الله عليه وسلم؛ لأنّ المنحدر لا يكاد يثبت في مشيه^(٢) وهذه المشية مشية أولى العزم والهمة والشجاعة، وهي أعدل المشيات وأروحها للأعضاء، وأبعدها من مشية الهوج والمهانة والتماوت، فإنّ الماشي إمّا أن يتماوت في مشيه ويمشي قطعة واحدة، كأنه خشبة محمولة، وهي مشية مذمومة قبيحة. وإمّا أن يمشي بانزعاج واضطراب مشي الجمل الأهوج، وهي مشية مذمومة أيضًا، وهي دالة على خفة عقل صاحبها، ولا سيما إن كان يكثر الالتفات حال مشيه يمينًا وشمالًا، وإمّا أن يمشي هونًا، وهي مشية عباد الرحمن كما وصفهم بها في كتابه فقال: ﴿وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾ [الفرقان: آية ٦٣]، قال غير واحد من السلف: "بسكينة ووقار من غير تكبر ولا تماوت، وهي مشية رسول الله صلى الله عليه وسلم؛ فإنه مع هذه المشية كان كأتمّ ينحط من صبيب، وكأتمّ الأرض تطوى له حتى كان الماشي معه يجهد نفسه ورسول الله صلى الله عليه وسلم غير مكترث، وهذا يدل على أمرين: أن مشيته لم تكن مشية بتماوت ولا بمهانة، بل مشية أعدل المشيات"^(٣).

وعدّد ابن قيم الجوزية عشرة أنواع من المشيات:

فالأولى: أحسنها وأعدلها هي مشية التكفؤ والتقلع، كحال المنحط من الصبيب، وهي مشية رسول الله صلى الله عليه وسلم.

الثانية: أن يمشي بانزعاج واضطراب مشي الجمل الأهوج، وهي مشية مذمومة أيضًا وهي دالة على خفة عقل صاحبها، ولا سيما إذا كان يكثر الالتفات حال مشيه يمينًا وشمالًا.

الثالثة: أن يتماوت في مشيه ويمشي قطعة واحدة، كأنه خشبة محمولة، وهي مشية مذمومة قبيحة.

(١) أخرجه الترمذي في "السنن"، وصححه الألباني.

(٢) غذاء الألباب في شرح منظومة الآداب (٢/ ٣٤٩).

(٣) ينظر: زاد المعاد لابن القيم (١/ ١٦١)، وشرح الزرقاني على المواهب اللدنية بالمنح المحمدية (٥/ ٥١٨).

الرابعة: السعي.

الخامسة: الرمل، وهو أسرع المشي مع تقارب الخطأ، ويسمى الختب.

السادسة: النَّسْلَان، وهو العدو الخفيف الذي لا يزعج الماشي.

السابعة: الحَوْزَلِي، وهي مشية التمايل، وهي مشية، يقال: إن فيها تكسراً وتخنثاً.

الثامنة: القهقري، وهي المشية إلى الوراء.

التاسعة: الجمزى، وهي مشية يثب فيها الماشي وثباً.

العاشرة: مشية التبختر، وهي مشية أولي العجب والتكبر.^(١)

المطلب الرابع: النَّسْلَان في الطَّب الحديث.

حينما تعرّض الذين أعياهم المشي من الصحابة رضي الله عنهم للنبي صلى الله عليه وسلم يشكون له التعب، فأرشدهم النبي صلى الله عليه وسلم للنسلان؛ استنبط من ذلك العلماء أنّ النَّسْلَان -وهو المشي السريع دون السعي والجري- علاج طبي نافع؛ ولذا عدّه ابن القيم من فتاوى النبي صلى الله عليه وسلم في الطب^(٢)، وجعله أبو نعيم الأصفهاني علاجاً، ورواه في كتابه الطب النبوي، في باب علاج الإعياء من شدة المشي،^(٣) وذكره الضياء المقدسي في (ذكر ما يذهب العي والتعب)^(٤)، ويُروى أنّ عمرو بن معد يكرب شكّا المِعْصَ^(٥) إلى عمر بن الخطاب فقال: "كَذَبَ عَلَيْكَ الْعَسَلُ" أي عليك بالعسلان، وهو ضَرْبٌ من العدو، مثل عدو الذئب كالنَّسْلَان، قال الشاعر:

والله لولا وجع بالعقوب... لكنت أبقى عسلا من الذيب^(٦)

(١) زاد المعاد لابن القيم (١/١٦٢).

(٢) إعلام الموقعين (٦/٥٥٢).

(٣) (٢/٤٥٤).

(٤) كتاب (الأمراض والكفارات والطب والرقيات) (ص١٣٦).

(٥) المعص: التواء في عصب الرِّجْل، فيصاب صاحبه بالوجع؛ من كثرة المشي. ينظر: النهاية (٤/١٥٨).

(٦) (كذب عليك العسل..) من كلام العرب، وفي مسند الفاروق للإمام ابن كثير (١/٤٥٦ رقم ٢٩٩)، قال: قال أبو يعيد: ثنا ابن عليه، عن إسحاق بن سويد، عن حريث بن الربيع وهو أخو حجير بن الربيع، عن عمر أنه قال: "كذب عليكم الحج، كذب عليكم العمرة، كذب عليكم الجهاد، ثلاثة أسفار كذب عليكم"، قال ابن عليه: قال إسحاق ابن سويد: العرب تقول للمريض: "كذب عليك العسل، كذب عليك كذا وكذا، أي: عليك به"، قال أبو



أما في الطب الحديث فيرى أحد المختصين في العلاج الطبيعي أنّ الطب الرياضي لم يكن معروفاً قبل الإسلام، ويعتبر أنّ النبي صلى الله عليه وسلم هو من وضع اللبنة الأولى لبناء هذا العلم عندما شكّا إليه المشاة التعب من المشي، فأوصاهم النبي صلى الله عليه وسلم بمزاولة "النَّسْلان" وهو الجري الخفيف؛ فتحسّنت صحتهم وكفاءتهم الحركية، واستطاعوا المشي لمسافات طويلة دون تعب^(١).

وجاءت الدراسات الطبية الحديثة لتؤكد أهمية المشي في حياة الإنسان، فللمشي سر لطيف، إضافة إلى أنّه يحرك عضلات الجسم، وينشط خلاياه، وذلك لزيادة كمية الأكسجين الداخلة إليه فتنشط الدورة الدموية، وتزداد كفاءة عمل القلب، فإنّه ومع الانتظام فيه يخلص الجسم من كثير من الشحوم والدهون، وتأخذ العضلات في التماسك والعودة إلى سابق مرونتها وقوتها، وهو أيضاً ينشط الغدد، ويزيد من تبخر الماء من سطح الرئة، وبالإضافة إلى ذلك فهو الوسيلة الوحيدة التي تتولى مهمة دفع الدم إلى القلب من خلال الأوردة، فبعد أن يندفع في الشرايين بقوة ضغط القلب يكون الجسم أحوج ما يكون إلى المشي لإعادة الضخ إلى القلب مرة أخرى، وهذا مفيد جداً لمرضى القلب ولكبار السن وللحوامل بوجه خاص^(٢).

والدلالة العلمية لحديث النَّسْلان تتخطى كل ما هو متوقع، فالمشي السريع، أو الهولة (jogging)، هو أحدث نصيحة في وصفات الأطباء في العصر الحديث لعلاج الكثير من المتاعب الصحية التي تواجه الإنسان المعاصر (قليل الحركة)، فضلاً عن أنّ للجري أو العدو مخاطره، كما أنّه لا يناسب كبار السن، من فوق الأربعين، وأيضاً لا يؤثر المشي البطيء أو المتمهل في تحسين اللياقة البدنية والحالة الصحية، وكما لوحظ فقد اختار الرسول صلى الله عليه وسلم المشي السريع دون أنواع المشي والتي تربو على الأربعين نوعاً! ليصفها لمن

عبيد عن الأصمعي: "معنى كذب عليكم: بمعنى الإغراء، أي عليكم به". ينظر: تهذيب اللغة، للأزهري (١٠ / ٩٩)، وغريب الحديث، للخطابي (٢ / ٣٧٠).

(١) الطب الإسلامي بين العقيدة والإبداع، مختار سالم (ص ١٢٥).

(٢) كتاب أسباب الشفاء من الأسقام والأهواء، لأبي إسحاق العراقي (ص ٢٥٩).

اشتكى له الإرهاق وسرعة الشعور بالتعب.^(١)

وأجرى د. صالح الأنصاري في دراسة منشورة^(٢) مقارنةً بين المشي السريع (النَّسْلان) والجري، أيهما أفضل صحياً، وهل يغني المشي السريع عن الجري؟ وذكر في خلاصة رأيه أنَّ المشي أكثر من كونه رياضة؛ ففيه تنقل ونشاط وتأمل، وفي أحيانٍ أخرى هو عبادة، وأقل ما يذكر من مزايا المشي أنه يكاد يكون الرياضة الوحيدة التي تتيح استغلال الوقت، وهذا ما لا يتيح الجري، كما أنَّ المشي رياضة ناعمة تُصنَّف على أنها من الرياضات الحاملة للوزن، فعندما يمشي الإنسان فإنه يحمل وزنه على أحد الساقين من خطوة لأخرى، أما في الجري، فيكون مشط القدم هو الذي يتلقى الارتطام على الأرض؛ مما قد يسبب الإرهاق على مشط القدم، ومن جهة أخرى فقد يسبب الارتطام بأضعاف الوزن على مفصل الكاحل والركبتين والحوض وغيرها من المفاصل؛ مما قد يسبب ضرراً على المفاصل، خصوصاً إذا استمرت ممارسة الجري لسنوات. وقد يزيد الأثر السلبي للجري مع الاستمرار في ممارسته بعد سن الثلاثين أو الأربعين، خصوصاً إذا كان الوزن زائداً عن الطبيعي.

ويثار جدل كبير حول إمكانية أن يؤدي الجري بانتظام لسنوات طويلة إلى الإصابة بشيخوخة المفاصل (Osteoarthritis) أو التعجيل بحدوثها، وقد لا يكون هذا الجدل محسوماً بين المختصين إلا أنَّ الباحث لا يرى المخاطرة والتعرض لهذه المشكلات، فالإصابات التي تحدث في الجري لا تحدث في المشي السريع، يضاف إلى سلبيات الجري احتمالات السقوط والالتواء والإصابات أو الاصطدام فهي في الجري أكثر من المشي السريع.

ونقل الباحث عن كايسي مايرز مؤلف كتاب (المشي، الدليل الكامل للنشاط الكامل) قوله: "الشيء الوحيد الذي يمكن أن يمنحه لك الجري ولا يوفره المشي هو الإصابات"، ويقول أيضاً بعد أن مارس الجري لسنوات طويلة: "لو كنت أعرف عن المشي ما أعرف عنه الآن لما جريت ميلاً واحداً"، ويضيف أيضاً: "تأملت تشريح الإنسان وقرأت عن تركيبية

(١) بحث (الدلالات العلمية والتربوية للرياضة في السنة المطهرة) أ.د. أمين الخولي، (ص ١٢).

(٢) مقال علمي بعنوان (عليكم بالنسْلان، المشي وليس الجري) للدكتور: صالح الأنصاري، أستاذ مساعد في طب الأسرة والمجتمع، والمشرف على مركز تعزيز الصحة، وهو منشور على حسابه في تويتر @SalihAlansari.



جسمه الحركية، واستنتجت أننا لو حُلقنا للجري لخلق الله لنا أربعة قوائم!". ثم ذكر أبرز فوائد المشي السريع فهو يؤدي لتحصيل جميع فوائد النشاط البدني دون الحاجة إلى الجري مع ما قد يسببه من إصابات وأخطار، يضاف إلى ذلك أن بإمكان الإنسان أن يمشي بسرعات عالية جداً (نسبياً) دون الحاجة إلى الجري وذلك بممارسة المشي السريع، حيث يمكن أن تصل السرعة إلى ١٠ كلم/ساعة.

مدة قطع الكيلومتر مشياً:
أمش كيلومتر واحد واحسب المدة، ثم اختر فئتك العمرية. المدة تعبر عن مستوى لياقتك

جدول الرجال

Age	٢٠-٢٩	٣٠-٣٩	٤٠-٤٩	٥٠-٥٩	٦٠-٦٩	٧٠+	
Excellent	<٠٧:١٨	<٠٧:٤٢	<٠٧:٥٥	<٠٨:١٩	<٠٨:٤٥	<٠٩:٢٢	ممتاز
Good	٠٧:١٨-٠٨:٠٤	٠٧:٤٢-٠٨:٢٣	٠٧:٥٥-٠٨:٤١	٠٨:١٩-٠٨:٥٦	٠٨:٤٥-٠٩:٢٦	٠٩:٢٢-٠٩:٤٩	جيد جداً
Average	٠٨:٠٥-٠٨:٣٠	٠٨:٢٤-٠٨:٤٩	٠٨:٤٢-٠٩:٠٨	٠٨:٥٧-٠٩:٢٦	٠٩:٢٧-١٠:٠٧	٠٩:٥٠-١١:٤٠	جيد
Fair	٠٨:٣٠-٠٩:٠٠	٠٨:٥٠-٠٩:١٩	٠٩:٠٩-٠٩:٣٧	٠٩:٢٦-١٠:١٥	١٠:٠٨-١٠:٤٤	١١:٤١-١٢:٣٦	مقبول
Poor	>٠٩:٠٠	>٠٩:١٩	>٠٩:٣٧	>١٠:١٥	>١٠:٤٤	>١٢:٣٦	ضعيف

جدول النساء

Age	٢٠-٢٩	٣٠-٣٩	٤٠-٤٩	٥٠-٥٩	٦٠-٦٩	٧٠+	
Excellent	<٠٨:١٢	<٠٨:٣٠	<٠٨:٤٩	<٠٩:٠٨	<٠٩:٢٤	<١١:٢٢	ممتاز
Good	٠٨:١٢-٠٨:٤٥	٠٨:٣٠-٠٩:٠٤	٠٨:٤٩-٠٩:٢٢	٠٩:٠٨-٠٩:٤١	٠٩:٢٤-١٠:٠٧	١١:٢٢-١٢:٢٥	جيد جداً
Average	٠٨:٤٦-٠٩:٢٢	٠٩:٠٥-٠٩:٤١	٠٩:٢٢-١٠:٠٠	٠٩:٤٢-١٠:٢٣	١٠:٠٨-١٠:٥٢	١٢:٢٦-١٣:٢٢	جيد
Fair	٠٩:٢٢-١٠:١٥	٠٩:٤٢-١٠:٢٣	١٠:٠١-١٠:٥٢	١٠:٢٤-١١:١٤	١٠:٥٣-١١:٥٥	١٣:٢٣-١٤:٥٨	مقبول
Poor	>١٠:١٥	>١٠:٢٣	>١٠:٥٢	>١١:١٤	>١١:٥٥	>١٤:٥٨	ضعيف

إعداد: الدكتور صالح بن سعد الأنصاري @SalihAlansari

المشرف العام على مركز تعزيز الصحة للتدريب @SaudiHPC

ومن خلال مطالعات الباحث وتجربته الشخصية فقد ذكر أنه بالإمكان الوصول إلى قرب الحد الأعلى المسموح به لضربات القلب بممارسة المشي السريع دون الحاجة إلى الجري.

وفي الجدول أدناه تقييم لمستوى اللياقة على حسب المدة التي يمكن فيها قطع الكيلومتر الواحد حسب الفئة العمرية (للرجال، وللنساء).

وفي ختام دراسة الباحث دعا إلى تجربة المشي السريع، وإلى تذکر قول المصطفى صلى الله عليه وسلم: "عليكم بالنَّسَلان".

ونشرت الكلية الأميركية للأمراض الروماتيزية في مدينة شيكاغو دراسة حديثة، تظهر أن ممارسة المشي السريع من قبل بعض مرضى روماتيزم الركبة، يُسهم في تأخير احتياجهم لعملية استبدال مفصل الركبة، ولاحظ الباحثون في نتائج دراستهم أن مرضى روماتيزم الركبة الذين من عادتهم ممارسة المشي السريع بشكل يومي، تتحسن لديهم قدرات الحركة، وتقلُّ احتمالات حاجتهم في المستقبل إلى الخضوع لعملية استبدال مفصل الركبة^(١).

المطلب الخامس: مسائل الحديث الأخرى.

تضمن الحديث عدة مسائل ودلالات مهمة، أذكرها بإيجاز:

المسألة الأولى: في الحديث دلالة على مشروعية طلب الدعاء من الغير.

ويؤخذ هذا من فعل الصحابة المشاة كما في رواية ابن خزيمة (٢٥٣٦)، وأبي يعلى (١٨٨٠)، وابن حبان (٢٧٠٦)، حيث إنهم اجتمعوا وصَفُّوا للنبي، وقالوا: "نَتَعَرَّضُ لدعواتِ رسولِ الله"، ولم ينكر عليهم ذلك النبي، وكأنَّ هذا الأمر مستقرُّ في نفوسهم؛ مما يؤكد مشروعيته، قال ابن تيمية: "ويشروع للمسلم أن يطلب الدعاء ممن هو فوقه، وممن هو دونه فقد روي طلب الدعاء من الأعلى والأدنى؛ فإنَّ النبي صلى الله عليه وسلم ودَّع عمر رضي الله عنه إلى العمرة، وقال: "يا أُخِيَّ لا تنسنا من دعائك"^(٢)، وممن قال بمشروعية

(١) خلاصة الدراسة منشورة في مقال: د. عبير مبارك، في صحيفة الشرق الأوسط، العدد ١٤٥٩١ وتاريخ ١٤٤٠/٢/٢٩هـ.

(٢) مجموع الفتاوى (٢٧/٦٩)، والحديث أخرجه أبو داود (١٤٩٨)، والترمذي (٣٥٦٢)، وابن ماجه (٢٨٩٤)، وسنده ضعيف، فيه عاصم بن عبيد الله: ضعيف، كما قال ابن حجر في التقريب (ص ٦٩٥)، وقال



طلب الدعاء من الغير ونصّ بعضهم على الفاضل جمع من المحققين، منهم: الإمام النووي ونقل الإجماع على ذلك^(١)، وابن رجب^(٢)، وابن حجر^(٣)، والعيّني^(٤)، ومن المعاصرين الشيخ ابن باز^(٥)، وغيرهم.

المسألة الثانية: في الحديث دلالة على مشروعية الصوم في السفر.

ففي الرواية التي أخرجها مسلم (١١١٤)، والترمذي (ح ٧١٠)، والنسائي (٢٢٦٣)، وغيرهم: "أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَرَجَ عَامَ الْفَتْحِ إِلَى مَكَّةَ فِي رَمَضَانَ، فَصَامَ حَتَّى بَلَغَ كُرَاعَ الْعَمِيمِ فَصَامَ النَّاسَ...". فقلوه (فصام) دليل على مشروعية الصيام في السفر، وهذا مذهب جماهير أهل العلم من الصحابة والتابعين ومن بعدهم، وبه قال الأئمة الأربعة ومن وافقهم، خلافاً لمن منع ذلك، وقال إنَّ الصوم في السفر لا يجزئ عن الفرض، وهم الظاهرية.^(٦)

المسألة الثالثة: فيه دليل على أنَّ الفطر في السفر أولى، لمن شقَّ عليه الصوم، فقد أخرج مسلم (١١١٤)، والترمذي (ح ٧١٠)، والنسائي (٢٢٦٣)، وغيرهم: "ثم دعا بقدر من ماء فرفعه حتى نظر الناس إليه، ثم شرب فقليل له بعد ذلك: إنَّ بعض الناس قد صام، فقال: أولئك العصاة، أولئك العصاة".^(٧)

المسألة الرابعة: ليس في قوله صلى الله عليه وسلم "أولئك العصاة" دلالة على بطلان

الترمذي: "حديث حسن صحيح"، وضعفه شيخ الإسلام ابن تيمية في "زيارة القبور" (ص ١٢)، والألباني في ضعيف الجامع (٦٢٩٢).

(١) الأذكار، للنووي (ص ٤٠٠).

(٢) لطائف المعارف، لابن رجب (ص ٢٣٧).

(٣) فتح الباري، لابن حجر (٥٠٦/٢).

(٤) عمدة القاري، للعيّني (٤١/٧).

(٥) الفتاوى، لابن باز (١٤٣/٢).

(٦) ينظر: (المحلّي) لابن حزم (٢٤٣/٦)؛ (داية المجتهد) لابن رشد (٢٩٥/١)؛ (المغني) لابن قدامة (٤٠٧/٤)؛ (المجموع) للنووي (٢٦٤/٦)؛ (فتح الباري) لابن حجر (١٨٣/٤).

(٧) شرح صحيح مسلم، للنووي (١٠١/٤)؛ (فتح الباري) لابن حجر (١٨٣/٤).

الصوم في السفر؛ لأنّ قوله صلى الله عليه وسلم "أولئك العصاة" إنما حصل في واقعة عينٍ يُراد به الذين شقَّ عليهم الصيام ولم يفطروا، والنبيُّ صلى الله عليه وسلم إنّما أفطر ليقصدوا به، ولما لم يفعلوا نَسَبهم إلى العصيان؛ ذلك لأنّ الفطر عُزِم عليهم فخالفوا وتركوا متابعة النبيِّ صلى الله عليه وسلم في فطره؛ فكان عصيائهم من أجل مخالفتهم لأمره لا لصيامهم، إذ لو كان الصوم في السفر غير جائزٍ لَمَا صام النبيُّ صلى الله عليه وسلم غالبَ النهار في ذلك السفر، مع ما لاقاه الناس من مشقة، ولَمَا صامه صلى الله عليه وسلم هو وأصحابه رضي الله عنهم بعد ذلك.^(١)

قال ابن حبان: "إنما أطلق عليهم هذه اللفظة (أولئك العصاة) بتركهم الأمر الذي أمرهم به، وهو الإفطار، لا أنهم صاروا عصاة بصومهم في السفر"^(٢).

الخاتمة

أختم هذا البحث ببيان أهم النتائج التي توصلت إليها:

١. أن المقصود بالنَّسَلان: المشي السريع، وهو مقارنة الخطو مع الإسراع، كمشي الذئب إذا بادر، وهو فوق المشي المعتاد ودون السعي.
٢. أن عادة المحدثين تلقيب بعض الأحاديث؛ عند المذاكرة، أو الإشارة إليه، وهو من باب الاختصار، وقد عُدَّ من علوم الحديث المتنوعة، ومن ذلك حديث النَّسَلان، وأول من لقبه-فيما وقفتُ عليه- ابن القيسراني في كتابه (أطراف الغرائب والأفراد).
٣. أنّ حديث النَّسَلان صحيح الإسناد، ورجاله ثقات، صححه الحاكم، والذهبي، والبوصيري، وابن حجر، والألباني، وغيرهم.
٤. عناية العلماء بحديث النَّسَلان، وتبويهم عليه أبواباً تؤكد أنّه علاجٌ للإعياء عند شدة المشي.
٥. أنّ النَّسَلان ليس مقيّداً بالسفر، بل بناءً على وجود الحاجة إليه، وجاء ذكره في السفر بناءً على الأعمِّ الأغلب؛ حيث لا يخلو سفر آنذاك من مشي؛ لذا جاء التأكيد عليه.
٦. هَدْي النبيِّ صلى الله عليه وسلم في المشي أكمل الهدى وأحسنه، وسطاً بين الإفراط

(١) المعلم بفوائد مسلم، للمازري (٢/ ٥٥)؛ (وبل الغمام) للشوكاني (ص ٥٠٢).

(٢) صحيح ابن حبان (٨/ ٣١٨).



- والتفريط، وكان إذا مشى أسرع في مشيه، كأنّما الأرض تُطوى له، وكأنّه ينزل من مكان مرتفع، وهي مشية أولى العزم والهمة والشجاعة.
٧. أنّ العلماء الذين صنّفوا في الطب النبوي قديماً عدّوا النّسّلان علاجاً لشدّة المشي، وهذا ما أكّده الأطباء في دراسات طبية حديثة.
٨. يرى بعض المختصين في العلاج الطبيعي أنّ النبي صلى الله عليه وسلم هو من وضع اللبنة الأولى لبناء هذا العلم عندما شكّا إليه المشاة التعب من المشي، فأوصاهم النبي صلى الله عليه وسلم بمزاولة (النّسّلان): وهو الجري الخفيف، فهذا أول علاج طبيعي عُرف بإسنادٍ صحيح.
٩. أنّ المشي السريع هو أحدث نصيحة في وصفات الأطباء في العصر الحديث لعلاج الكثير من المتاعب الصحية التي تواجه الإنسان، فالجري أو العدو مخاطرة، كما أنّه لا يناسب كبار السن، من فوق الأربعين، وأيضاً لا يؤثّر المشي البطيء أو المتمهل في تحسين اللياقة البدنية والحالة الصحية؛ لذا اختار الرسول صلى الله عليه وسلم المشي السريع دون أنواع المشي، والتي تصل إلى عشرة أنواع، ليصفها لمن اشتكى الإرهاق وسرعة الشعور بالتعب.
١٠. وجود دراساتٍ طبيةٍ حديثةٍ تثبت فوائد المشي السريع (النّسّلان) على الجري، خصوصاً لمن بلغ سن الثلاثين فما فوق، وبيّنت هذه الدراسات بالأرقام المدد الزمنية الملائمة للرجال والنساء، وبحسب الأعمار لكل جنس، وتقييم مستوى اللياقة.
١١. في دلالات الحديث ومقاصده تأصيلٌ لما تستهدفه رؤية المملكة ٢٠٣٠، حيث يشمل أحد محاور الرؤية زيادة ممارسة الرياضة مرة على الأقل أسبوعياً من ١٣ إلى ٤٠٪، والذي يحقق جودة الحياة، وبناء مجتمع صحي.
١٢. تضمن حديث النّسّلان دلالاتٍ متعددةٍ منها: مشروعية طلب الدعاء من الغير، ومشروعية الصوم في السفر، وأنّ الفطر في السفر أولى لمن شق عليه الصوم.
١٣. أنّ قول النبي صلى الله عليه وسلم (أولئك العصاة) ليس المقصود به بطلان الصوم في السفر، بل القوم الذين شق عليهم الصوم في السفر، ولم يأخذوا برخصة الفطر في السفر؛ حيث أفطر النبي صلى الله عليه وسلم ليقعدوا به، ولما لم يفعلوا وصفهم النبي صلى الله

- عليه وسلم بأنهم عصاة؛ لمخالفتهم أمره صلى الله عليه وسلم بعد الأخذ بالرخصة. ١٤. يوصي الباحث بإبراز الأحاديث النبوية المتضمنة للجوانب الطبية، ودراساتها، وربطها بالدراسات الطبية الحديثة.
١٥. التركيز بالدراسة والبحث على الأحاديث التي تحقق جودة الحياة، وبناء مجتمع صحي.
- وأسأل الله أن يغفر لي ما حصل في هذا البحث من خطأ أو زلل، كما أسأله جل وعلا القبول في القصد والقول والعمل، والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات.
- وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

فهرس المصادر والمراجع

١. الخيرة المهرة بزوائد المسانيد العشرة، للبوصيري، أحمد بن أبي بكر، تحقيق دار المشكاة للبحث العلمي، ط: ١، الرياض، دار الوطن، ١٤٢٠هـ.
٢. الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، لابن بلبان، علاء الدين علي بن بلبان، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، ط: ١، مؤسسة الرسالة، ١٤١٢هـ.
٣. أسباب الشفاء من الأسقام والأهواء لأبي إسحاق العراقي، ط: ١، بيروت، مؤسسة المعارف، ١٩٩٨م.
٤. أطراف الغرائب والأفراد، ابن القيسراني، أبو الفضل محمد بن طاهر المقدسي الشيباني، تحقيق: محمود محمد والسيد يوسف، ط: ١، بيروت، دار الكتب العلمية، ١٤١٩هـ.
٥. أعلام الحديث، للخطابي، حمد بن محمد، تحقيق د. محمد آل سعود، ط: ١، مكة المكرمة، جامعة أم القرى، ١٤٠٩هـ.
٦. إعلام الموقعين، لابن القيم، محمد بن أبي بكر، تحقيق: مشهور بن حسن، ط: ١، السعودية، دار ابن الجوزي، ١٤٢٣هـ.
٧. إكمال المعلم بفوائد مسلم، للقاضي عياض، تحقيق: يحيى إسماعيل، ط: ١، مصر، دار الوفاء، ١٤١٩هـ.
٨. الأمراض والكفارات والطب والرقيات، للمقدسي، ضياء الدين محمد بن عبد الواحد، تحقيق أبو إسحاق الحويني، ط: ١، مصر، دار ابن عفان، ١٤٢٠هـ.
٩. العروس من جواهر القاموس، الزبيدي، محمد بن محمد الحسيني، تحقيق: عبد الستار أحمد فراج، ومجموعة من المحققين، الكويت، دار الهداية، ١٩٦٥م.
١٠. تاريخ أصبهان، الأصبهاني، أبونعيم أحمد بن عبد الله، تحقيق: سيد كسروي، ط: ١، بيروت، دار الكتب العلمية، ١٤١٠هـ.
١١. تاريخ بغداد، للخطيب البغدادي، أبو بكر أحمد بن علي، تحقيق بشار عواد، ط: ١، بيروت، دار الغرب الإسلامي، ١٤٢٢هـ.
١٢. تاريخ دمشق، لابن عساكر، أبو القاسم علي بن الحسن، تحقيق: عمر العمري،

بيروت، دار الفكر، ١٤١٥هـ.

١٣. التحرير والتنوير، ابن عاشور، محمد الطاهر، ط: ١، بيروت، مؤسسة التاريخ العربي، ١٤٢٠هـ.

١٤. تعريف أهل التقديس بمراتب الموصوفين بالتدليس، ابن حجر، أحمد بن علي

العسقلاني، تحقيق: د.عاصم القريوني، ط ١، الأردن، مكتبة المنار، ١٤٠٣هـ

١٥. تقريب التهذيب، لابن حجر، أحمد بن علي، تحقيق: محمد عوامة، ط: ١، سوريا، دار الرشيد، ١٤٠٦هـ.

١٦. تلخيص الحبير، لابن حجر، أحمد بن علي، تحقيق: حسن قطب، ط: ١، مؤسسة قرطبة، ١٤١٦هـ.

١٧. تهذيب التهذيب، لابن حجر، أحمد بن علي، ط: ١، الهند، مطبعة دار المعارف

النظامية، ١٣٢٦هـ

١٨. تهذيب اللغة، للأزهري، تحقيق: محمد عوض مرعب، ط ١، بيروت، دار إحياء التراث العربي، ٢٠٠١م

١٩. التوضيح لشرح الجامع الصحيح، لابن الملقن، عمر بن علي، تحقيق: دار الفلاح

بإشراف خالد الرباط وجمعة فتحي، ط: ١، قطر، وزارة الأوقاف بقطر، ١٤٢٩هـ.

٢٠. الثقات، ابن حبان، محمد بن حبان التميمي، ط: ١، الهند، تحت مراقبة: د. محمد

عبد المعيد، خان الناشر: دائرة المعارف العثمانية، ١٣٩٣هـ.

٢١. جامع البيان عن تأويل آي القرآن، الطبري، محمد بن جرير، تحقيق: أحمد شاکر،

ط: ١، بيروت، مؤسسة الرسالة، ١٤٢٠هـ.

٢٢. الجامع المسند الصحيح، البخاري، محمد بن إسماعيل، تحقيق: محمد الناصر، ط: ١،

بيروت، دار طوق النجاة، ١٤٢٢هـ.

٢٣. الجرح والتعديل، ابن أبي حاتم، عبد الرحمن بن محمد، ط: ١، الهند، دائرة المعارف

العثمانية، ١٢٧١هـ.

٢٤. الجواهر والدرر في ترجمة شيخ الإسلام ابن حجر، السخاوي، شمس الدين محمد بن

عبد الرحمن، تحقيق: إبراهيم عبد المجيد، ط: ١، بيروت، دار ابن حزم، ١٤١٩هـ.



٢٥. الدلالات العلمية والتربوية للرياضة في السنة المطهرة، أ.د. أمين الخولي، المؤتمر العلمي الثالث للإعجاز، منشور على الشبكة العنكبوتية.
٢٦. دلائل النبوة، الأصبهاني، أبو نعيم أحمد بن عبد الله، تحقيق: محمد رواس، وعبد البر عباس، ط: ٢، بيروت، دار النفائس، ١٤٠٦هـ.
٢٧. زاد المعاد، ابن القيم، محمد بن أبي بكر، تحقيق: شعيب وعبد القادر الأرنؤوط، ط: ١٤، بيروت، مؤسسة الرسالة، ١٤٠٧هـ.
٢٨. سلسلة الأحاديث الصحيحة، الألباني، محمد ناصر الدين، ط: ١، الرياض، مكتبة المعارف، ١٤١٦هـ.
٢٩. سلسلة الأحاديث الضعيفة، الألباني، محمد ناصر الدين، ط: ٢، الرياض، مكتبة المعارف، ١٤٢١هـ.
٣٠. السنة، ابن أبي عاصم، أحمد بن عمرو، تحقيق: محمد ناصر الدين الألباني، ط: ١، بيروت، المكتب الإسلامي، ١٤٠٨هـ.
٣١. سنن ابن ماجه، أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، بيروت، دار إحياء الكتب العربية، ٢٠١٠م.
٣٢. سنن أبي داود، سليمان بن الأشعث، تحقيق: محمد عبد الحميد، بيروت، دار الفكر (د.ت).
٣٣. سنن الترمذي، محمد بن عيسى، تحقيق: أحمد شاکر وآخرون، بيروت، دار إحياء التراث العربي (د.ت).
٣٤. سنن الدارقطني، علي بن عمر، تحقيق: عبد الله هاشم، بيروت، دار المعرفة، ١٣٨٦هـ.
٣٥. سنن الدارمي، عبد الله بن عبد الرحمن، تحقيق: مصطفى ديب البغا، ط: ٢، دمشق، دار القلم، ١٤١٧هـ.
٣٦. السنن الكبرى، البيهقي، أحمد بن الحسين، تحقيق محمد عبد القادر عطا، ط: ٣، بيروت، دار الكتب العلمية، ١٤٢٤هـ.
٣٧. السنن الكبرى، النسائي، أحمد بن شعيب، تحقيق: حسن عبد المنعم، أشرف عليه: شعيب الأرنؤوط، ط: ١، بيروت، مؤسسة الرسالة، ١٤٢١هـ.

٣٨. السنن الصغرى (المجتبى) للإمام النسائي، أحمد بن شعيب، تحقيق: مركز البحوث والمعلومات، ط: ١، القاهرة، دار التأصيل، ١٤٣٣هـ.
٣٩. سير أعلام النبلاء، الذهبي، شمس الدين محمد بن أحمد، تحقيق: مجموعة من المحققين بإشراف شعيب الأرنؤوط، ط: ٣، بيروت، مؤسسة الرسالة، ١٤٠٥هـ.
٤٠. شرح الزرقاني على المواهب اللدنية بالمنح المحمدية، أبو عبد الله محمد بن عبد الباقي، ط: ١، بيروت، دار الكتب العلمية، ١٤١٧هـ.
٤١. شرح الطيبي على مشكاة المصابيح، الطيبي، شرف الدين الحسين بن عبد الله، تحقيق: د. عبد الحميد هنداوي، ط: ١، مكة المكرمة، مكتبة نزار الباز، ١٤١٧هـ.
٤٢. شرح صحيح البخارى، ابن بطلال، أبو الحسن علي بن خلف، تحقيق: ياسر إبراهيم، ط: ٢، الرياض، مكتبة الرشد، ١٤٢٣هـ.
٤٣. شرح مشكل الآثار، الطحاوي، أحمد بن محمد، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، ط: ١، بيروت، مؤسسة الرسالة، ١٤١٥هـ.
٤٤. الصحاح، الجوهري، إسماعيل بن حماد، تحقيق: أحمد عطار، ط: ٤، بيروت، دار العلم للملايين، ١٩٩٠م.
٤٥. صحيح ابن خزيمة، محمد بن إسحاق، تحقيق: محمد الأعظمي، ط: ٣، بيروت، المكتب الإسلامي، ١٤٢٤هـ.
٤٦. صحيح مسلم، أبو الحسين مسلم بن الحجاج، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، بيروت، دار حياء التراث العربي (د.ت).
٤٧. صحيح وضعيف سنن الترمذي، الألباني، محمد ناصر الدين، ط: ١، بيروت، المكتب الإسلامي، ١٤١٢هـ.
٤٨. صحيح وضعيف سنن الترمذي، الألباني، محمد ناصر الدين، ط: ١، بيروت، المكتب الإسلامي، ١٤١٢هـ.
٤٩. الضعفاء والمتروكون، للنسائي، أحمد بن شعيب، تحقيق: عبد العزيز السيروان، ط: ١، دمشق، دار القلم، ١٤٠٥هـ.
٥٠. الطب الإسلامي بين العقيدة والإبداع، مختار سالم، ط: ١، بيروت، مؤسسة المعارف،



١٩٩٨م

٥١. الطب النبوي، الأصبهاني، أبو نعيم أحمد بن عبد الله، تحقيق: مصطفى خضر، ط: ١، بيروت، دار ابن حزم، ٢٠٠٦ م.
٥٢. الطبقات الكبرى، ابن سعد، محمد، تحقيق: إحسان عباس، ط: ١، بيروت، دار صادر، ١٩٦٨م.
٥٣. طبقات المحدثين بأصبهان، الأصبهاني، أبو الشيخ عبد الله بن محمد، تحقيق: عبد الغفور البلوشي، ط: ٢، بيروت، مؤسسة الرسالة، ١٤١٢هـ.
٥٤. عمدة القاري شرح صحيح البخاري، العيني، محمود بن أحمد، بيروت، دار إحياء التراث العربي (د.ت).
٥٥. غذاء الألباب في شرح منظومة الآداب، السفاريني، شمس الدين محمد بن أحمد، ط: ٢، مصر، مؤسسة قرطبة، ١٤١٤ هـ.
٥٦. غريب الحديث، ابن الجوزي، جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي، تحقيق: د. عبد المعطي قلعجي، ط: ١، بيروت، دار الكتب العلمية، ١٤٠٥هـ.
٥٧. غريب الحديث، ابن قتيبة، عبد الله بن مسلم، تحقيق: د. عبد الله الجبوري، ط ١، بغداد، مطبعة العاني، ١٣٩٧هـ.
٥٨. غريب الحديث، الخطابي، حمد بن محمد، تحقيق: عبد الكريم الغرباوي، مكة المكرمة، جامعة أم القرى، ١٤٠٢ هـ.
٥٩. فتح الباري بشرح صحيح البخاري، ابن حجر العسقلاني، أحمد بن علي، راجعه محب الدين الخطيب، علق عليه: ابن باز، ط: ٣، المكتبة السلفية، ١٤٠٧هـ.
٦٠. الكاشف في معرفة من له رواية في الكتب الستة، الذهبي، أبو عبد الله محمد بن أحمد، تحقيق: محمد عوامة، ط ١، جدة، دار القبلة للثقافة الإسلامية، ١٤١٣هـ.
٦١. الكامل في ضعفاء الرجال، ابن عدي، أبو أحمد عبد الله بن عدي، تحقيق: عادل عبد الموجود، ط: ١، بيروت، دار الكتب العلمية، ١٤١٨هـ.
٦٢. الكواكب الدراري في شرح صحيح البخاري، الكرمانلي، ط: ٢، بيروت، دار إحياء التراث العربي، ١٤٠١هـ.

٦٣. الكواكب النيرات في معرفة من اختلط من الرواة الثقات، ابن الكيال، محمد بن أحمد، تحقيق عبد القيوم بن عبد رب النبي، ط: ١، بيروت، دار المأمون، ١٩٨١م.
٦٤. لسان العرب، ابن منظور، محمد بن مكرم، ط: ١، بيروت، دار صادر (د.ت).
٦٥. لسان الميزان، ابن حجر، أحمد بن علي، تحقيق: دائرة المعارف النظامية بالهند، ط: ٣، بيروت، مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، ١٤٠٦هـ.
٦٦. لطائف المعارف، ابن رجب، عبد الرحمن بن أحمد، ط: ١، بيروت، دار ابن حزم، ١٤٢٤هـ.
٦٧. مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، الهيثمي، علي بن أبي بكر، تحقيق: حسام الدين القدسي، ط، القاهرة، مكتبة القدسي، ١٤١٤هـ.
٦٨. المجموع شرح المهذب، ومعه تكملته للسبكي، النووي، أبو زكريا محيي الدين، تحقيق: الشيخ محمد الطيعي، ط: ١، بيروت، دار إحياء التراث العربي، ١٤٢٢هـ.
٦٩. المختارة، الضياء المقدسي، محمد بن عبد الواحد، تحقيق ابن دهب، ط: ٣، بيروت، دار خضر، ١٤٢٠هـ.
٧٠. مختصر زوائد مسند البزار، العسقلاني، أحمد بن علي ابن حجر، تحقيق: صبري عبد الخالق، ط ١، بيروت، مؤسسة الكتب الثقافية، ١٤١٢هـ.
٧١. مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح، القاري، أبو الحسن نور الدين الملا الهروي القاري، تحقيق: جمال عيتاني، ط: ١، بيروت، دار الكتب العلمية، ١٤٢٢هـ.
٧٢. المستخرج، لأبي عوانة، يعقوب، تحقيق: أيمن عارف، ط: ١، بيروت، دار المعرفة، ١٤١٩هـ.
٧٣. المستدرک علی الصحیحین، الحاكم، محمد بن عبد الله النيسابوري، تحقيق: مصطفى عبد القادر، ط: ١، بيروت، دار الكتب العلمية، ١٤١١هـ.
٧٤. مسند أحمد بن حنبل، لأبي عبد الله، أحمد بن محمد بن حنبل، تحقيق: شعيب الأرنؤوط وآخرون، ط: ١، بيروت، مؤسسة الرسالة، ١٤٢١هـ.
٧٥. مسند إسحاق بن راهويه، إسحاق بن إبراهيم الحنظلي، تحقيق: عبد الغفور البلوشي، ط: ١، المدينة، مكتبة الإيمان، ١٤١٢هـ.
٧٦. مسند البزار، المطبوع باسم البحر الزخار، أبو بكر أحمد بن عمرو البزار، تحقيق: محفظ الرحمن زين الله، ط: ١، المدينة، مكتبة العلوم والحكم، ١٩٨٨م-٢٠٠٩م.



٧٧. المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، الفيومي، أحمد بن محمد، بيروت، المكتبة العلمية، ٢٠١٠م.
٧٨. المطالب العالية بزوائد المسانيد الثمانية، ابن حجر، أحمد بن علي، لمجموعة من المحققين، تنسيق د. سعد الشثري، ط: ١، الرياض، دار العاصمة، ١٤١٩هـ.
٧٩. المعجم الأوسط، الطبراني، أبو القاسم سليمان بن أحمد، تحقيق: طارق عوض الله، ط: ١، القاهرة، دار الحرمين، ١٤١٥هـ.
٨٠. المعجم الكبير، الطبراني، أبو القاسم سليمان بن أحمد، تحقيق: حمدي السلفي، ط: ٢، الموصل، مكتبة العلوم والحكم، ١٤٠٤هـ.
٨١. معجم المعالم الجغرافية في السيرة النبوية، البلادي، عتق بن غيث، ط ١، مكة المكرمة، دار مكة للنشر، ١٤٠٢هـ.
٨٢. معجم مقاييس اللغة، ابن فارس، أبو الحسين أحمد بن فارس، تحقيق: عبد السلام هارون، بيروت، دار الفكر، ١٣٩٩هـ.
٨٣. معرفة الثقات، للعجلي، أبو الحسن أحمد بن عبد الله، تحقيق: عبد العليم البستوي، ط: ١، المدينة النبوية، مكتبة الدار، ١٤٠٥هـ.
٨٤. معرفة علوم الحديث، الحاكم، أبو عبد الله محمد بن عبد الله النيسابوري المعروف بابن البيع، تحقيق: السيد معظم حسين، ط ٢، بيروت، دار الكتب العلمية، ١٣٩٧هـ.
٨٥. المغازي، الواقدي، محمد بن عمر، تحقيق: مارسدن جونز، ط ٣، بيروت، دار الأعلمي، ١٤٠٩هـ.
٨٦. المغني، ابن قدامة، موفق الدين عبد الله بن أحمد بن محمد، تحقيق د. عبد الله التركي وعبد الفتاح الحلو، ط: ٣، الرياض، دار عالم الكتب، ١٤١٧هـ.
٨٧. المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم، القرطبي، أبو العباس أحمد بن عمر، تحفي: محيي الدين مستو، ط: ١، دمشق، دار ابن كثير، ١٤١٧هـ.
٨٨. منهاج السنة النبوية، ابن تيمية، تقي الدين أبو العباس أحمد بن عبد الحلیم، تحقيق: محمد رشاد، ط: ١، الرياض، طبع جامعة الإمام، ١٤٠٦هـ.
٨٩. المنهاج صحيح مسلم بن الحجاج، النووي أبو زكريا محيي الدين، ط: ٣، بيروت، دار إحياء التراث العربي، ١٣٩٢هـ.

٩٠. المؤلف والمختلف، الدارقطني، أبو الحسن علي بن عمر، تحقيق: موفق بن عبد القادر، ط ١، بيروت، دار الغرب الإسلامي، ١٤٠٦هـ.
٩١. موطأ الإمام مالك، أبو عبد الله مالك بن أنس، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، مصر، إحياء التراث العربي، بيروت، ١٤٠٦هـ.
٩٢. ميزان الاعتدال في نقد الرجال، الذهبي، شمس الدين محمد بن أحمد بن عثمان، تحقيق: علي البجاوي ط: ١، بيروت، دار المعرفة للطباعة والنشر، ١٣٨٢هـ.
٩٣. النفع الشذي شرح جامع الترمذي، ابن سيد الناس، أبو الفتح محمد بن محمد اليعمري، تحقيق: د. أحمد معبد، ط: ١، الرياض، دار العاصمة، ١٤٠٩هـ.
٩٤. النهاية في غريب الحديث والأثر، ابن الأثير، أبو السعادات المبارك بن محمد الجزري، تحقيق: الزاوي والطناحي، بيروت، المكتبة العلمية، ١٣٩٩هـ.
٩٥. نيل الأوطار، الشوكاني، محمد بن علي، تحقيق: عصام الدين الصبابي، ط: ١، بيروت، دار الفكر، ١٤١٣هـ.