مولانا الشيخ محمد عادل الربّاني

نصيحة صحية للجميع

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. بسم الله الرحمن الرحيم. الصلاة والسلام على رسولنا محمد سيد الأولين والآخرين. مدد يا رسول الله، مدد يا ساداتي أصحاب رسول الله، مدد يا مشايخنا، دستور مولانا الشيخ عبد الله الفائز الداغستاني، شيخ محمد ناظم الحقاني، مدد. طريقتنا الصحبة والخير في الجمعية.

يقول الله عز وجل، بسم الله الرحمن الرحيم "وَكُلُّ شَيْءٍ عِندَهُ بِمِقْدَارٍ". لكل شيءٍ مقدارٌ، ويجب على المرء أن يراعي ذلك المقدار. وكما يقول نبينا الكريم ﷺ "خَيْرُ الْأُمُورِ الْوَسَطُ". نبينا الكريم صلى الله عليه وسلم يقول أن الوسط هو الأفضل. من الأفضل ألا يجنح الإنسان إلى الإفراط أو الغلو.

.

كثيرٌ من الناس في زماننا هذا يتصرفون وفقاً لأهوائهم؛ فإذا أقدموا على أمرٍ ما، بالغوا فيه إلى أقصى الحدود، وهذا ليس بالأمر المحمود. فإذا عزمتَ على الالتزام بعبادةٍ أو عملٍ، فالأولى أن تختار ما يمكنك المداومة عليه؛ فلا تُحمِّل نفسك ما يفوق طاقتك بحيث تعجز عن الاستمرار فيه. لماذا ذلك؟ لأن الجسد إذا اعتاد على نمطٍ معين، فإنه يحتاج إلى الحفاظ على ذلك الإيقاع؛ لئلا يختلَّ توازنه أو يفقد حالته المستقرة. وبالطبع، ينبغي للمرء أيضاً أن يضع في اعتباره حقائق التقدم في العمر وظروف الحياة المتغيرة. فمن يُجهد نفسه إلى حدِّ الإفراط، سيجد نفسه حتماً عاجزاً عن الاستمرار. أما من يتبنى نهجاً متوازناً - كالمحافظة على الصلوات اليومية، دوام الوضوء، وتلاوة القرآن- فإنه يستطيع الاستمرار على ذلك بانتظام.

.

لكن الناس اليوم يفعلون العكس تماماً؛ إذ يُقدِّمون الجانب الجسدي المادي على الجانب الروحاني. تُعدّ الجسمانية أمراً بالغ الأهمية. ولكن، ما هي هذه "الجسمانية"؟ علينا أن نركض لمدة ساعتين كل يوم؛ نعدو هنا وهناك كأننا خيول؛ طقطقةً ووقعاً، طقطقةً ووقعاً. قد تستمر على هذا المنوال عاماً أو عامين أو ثلاثة، لكنك في نهاية المطاف ستشعر بالسأم؛ فأنت في الحقيقة لا تفعل سوى الجري بلا هدف. ثم هناك ذلك الهوس بـ "كمال الأجسام"؛ حيث يتناول المرء نصف كيلوغرام أو كيلوغراماً من اللحم يومياً. والحال أن احتياجات الجسم الحقيقية لا تتطلب سوى نظام غذائي معتدل ومتوازن؛ فالإفراط في الأكل ليس أمراً محموداً أبداً. يفرط الناس في الأكل، فيصابون ببروز في البطن، ثم يتساءلون "كيف أتخلص من هذا؟ سأبدأ بالجري! سأمارس الرياضة!". فيركزون على بناء العضلات -عضلات ضخمة وبارزة- حتى يصل بهم الأمر إلى صعوبة في الحركة؛ إذ تصبح أذرعهم ثقيلة جداً بسبب كتلتها العضلية، بل ويجدون صعوبة حتى في المشي. وفي النهاية، يملّون ويتوقفون. وما النتيجة؟ يصبح مظهرهم أشبه بـ "كيس"؛ حيث يترهل كل شيء ويصبح مرتخياً. فأين الفائدة إذاً؟

.

منذ البداية، نوجه هذه النصيحة للجميع -أطفالاً وبالغين وشباباً- بأن مثل هذه المساعي لا تجلب نفعاً. بل إن الأسوأ من ذلك أن البعض يتناولون مساحيق (مكملات غذائية) لزيادة حجم أجسادهم كما تُسمن الماشية، طمعاً في الحصول على عضلات ضخمة. وما إن يتوقفوا عن تعاطي هذه المكملات، حتى تصبح أجسادهم في حالة أسوأ بكثير؛ إذ تتضرر الكلى والقلب والرئتان، وينتهي الأمر بتلف أعضاء الجسم. وفي نهاية المطاف، ماذا جنوا؟ ربما عامين قضوهما بعضلات بارزة وضخمة. ولكن، من المستفيد حقاً؟ ليس الشخص نفسه، ولا عائلته، وبالتأكيد ليس الأمة. فأين القيمة في هذا؟ إذا أردت أن تكون ذا نفع حقيقي، فمارس نشاطاً بدنياً معتدلاً وصحياً؛ كالمشي مثلاً. وأثناء مشيك، لا تمشِ عبثاً أو بلا

مولانا الشيخ محمد عادل الربّاني

هدف، بل استغل وقتك في التسبيح. وإذا كنت تحفظ شيئاً من القرآن أو الذكر، فداوم عليه. ما شاء الله الإمام عبد الرحمن، امدّه الله بالصحة والعافية؛ فهو يمارس الرياضة ويخرج للمشي، لكنه لا يمشي أبداً دون غاية نافعة. يقرأ الأجزاء السبعة أو الثمانية التي حفظها في ذلك اليوم وهو يمشي. في أيامنا هذه، يتحدثون عن إعداد "حفّاظ" للقرآن؛ فيُنشئون شباباً حفظوا القرآن، لكن بعد عامٍ واحد، لا يبقى في أذهانهم شيءٌ منه. فما جدوى ذلك كله؟ إن إتمام الحفظ ليس سوى البداية؛ فثمة ما يليه.

.

لذلك، لا تدع وقتك يضيع سدىً. حتى أثناء المشي، يمكنك التسبيح وما شابهه. وإياك والجري—لا تجرِ أبداً! فالجري لا طائل منه. قد يكون الجري مناسباً للجنود—أعانهم الله، نظراً لطبيعة الحروب وما يرافقها—ولكن حتى بالنسبة للجندي، قد يؤدي الجري إلى الهزيمة. لقد خدمنا في العسكرية، وهذا أمرٌ نذكره عن قادتنا؛ فبينما يُعد الجري مفيداً للجنود، فما الداعي لأن يجري الشخص العادي؟ أنت بذلك ترهق جسدك فقط؛ فتضعف ركبتاك وتتألم قدماك. اكتفِ بالمشي؛ فالمشي هو سُنّة نبينا الكريم صلى الله عليه وسلم. امشِ لمدة نصف ساعة أو ساعة؛ امشِ قليلاً في الصباح، وفي المساء، وفي منتصف النهار. هذا أمرٌ جيد.

.

هذه النصيحة موجهة للجميع: الصغار وكبار السن، الرجال والنساء على حد سواء. علاوة على ذلك، نرى الناس يهرعون لاتباع كل صيحة جديدة أو موضة طارئة؛ فيقول أحدهم "تناولتُ حبةً أو تلقيتُ حقنةً ففقدتُ وزني"—يا لها من ورطةٍ أوقعتَ نفسك فيها! ثم يعود الوزن كما كان، فتجرب شيئاً آخر، ولا تجد نفعاً. ماذا سيفعلون بعد ذلك- ربما يلجؤون إلى المحاليل الوريدية لإنقاص المزيد من الوزن. يجب ألا يكون الناس ساذجين لدرجة تصديق كل ما يسمعون. لا تصدقوا كل شيء! لا تصدقوا كل ما يُقال لكم. اتبعوا الطريق الذي أظهره الله عز وجل ونبينا الكريم صلى الله عليه وسلم. آمنوا بذلك. لا تصدقوا أي شيء آخر. حفظنا الله ﷻ. بعض الناس يخاطرون بصحة الآخرين وسلامتهم من أجل المال فقط. أعاننا الله ﷻ.

.

إن شاء الله، إذا حرص كل فرد على حماية نفسه، فلن يلحقه أي ضرر. لا داعي للهرع إلى الطبيب عند كل أمرٍ بسيط. أما إذا طرأ ما هو خطيرٌ حقاً، فمن الطبيعي حينها اللجوء إلى الطبيب. في وقتنا الحالي، يسعى بعض الأطباء -مدفوعين بالرغبة في الكسب المادي- إلى زرع بذور القلق في نفوس الناس، مما يزيد الأمور سوءاً. بالطبع، هناك حالاتٌ تستدعي بالفعل تدخلاً طبياً، ويجب التعامل معها؛ لكن يجب ألا يغرق المرء في قلقٍ لا مبرر له، أو يفرط في الانشغال بكل عرضٍ صغير. حفظنا الله ﷻ. أعاننا الله ﷻ، ونسأله ألا نهلك أنفسنا إرضاءً لأهوائنا، إن شاء الله. ومن الله التوفيق. الفاتحة.

مولانا الشيخ محمد عادل الحقاني
23 تشرين الثاني 2026/ 13 جمادى الآخرة 1448
صلاة الفجر – زاوية أكبابا، اسطنبول