104919 ـ الاستغفار سبب لقوة البدن

السؤال

أمارس رياضة كمال الأجسام لتقوية 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

الحمد لله.

قد أحسنت أخي الكريم حين نويت برياضتك 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 قَوْمِ اسْتَغْفِرُواْ رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُواْ إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاء عَلَيْكُم مِّدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ وَلاَ تَتَوَلَّوْاْ مُجْرِمِينَ) هود/52 .
وقال ابن القيم في "الوابل 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 وإقدامه وكتابته أمراً عجيباً ، فكان يكتب في اليوم من التصنيف ما يكتبه الناسخ في جمعة ـ يعني في أسبوع – أو أكثر ، وقد شاهد العسكر من قوته في الحرب أمرا عظيما ، وقد علم النبي صلى الله عليه وسلم ابنته فاطمة وعليا رضي الله عنهما أن يسبحا كل ليلة إذا أخذوا مضاجعهما ثلاثا وثلاثين ، ويحمدا ثلاثا وثلاثين ، ويكبرا أربعا وثلاثين ، لما سألته الخادم ، وشكت إليه ما تقاسيه من الطحن والسعي والخدمة ، فعلمها ذلك ، وقال : (إنه خير لكما من خادم) فقيل : إن من داوم على ذلك وجد قوة في بدنه مغنية عن خادم" انتهى .
وأما أوقات الذكر وعدده ، فينبغي للمؤمن أن يذكر الله تعالى في جميع أوقاته وعلى جميع أحواله ، قال الله تعالى : (الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ) آل عمران/191 ، وكان النبي صلى الله عليه وسلم يذكر الله على كل أحيانه . رواه مسلم .
فليكثر العبد من ذكر الله تعالى والاستغفار ، وكلما أكثر فهو أفضل .
قال الله تعالى : (يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا * وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا) الأحزاب/41، 42 .
وقال تعالى : (وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا) الأحزاب/35 .
وروى مسلم (2702) عَنْ الْأَغَرِّ الْمُزَنِيِّ رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : (إِنِّي لَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ فِي الْيَوْمِ مِائَةَ مَرَّةٍ) .

وروى أبو داود (1516) عَنْ ابْنِ عُمَرَ رضي الله عنهما قَالَ : (إِنْ كُنَّا لَنَعُدُّ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي الْمَجْلِسِ الْوَاحِدِ مِائَةَ مَرَّةٍ : رَبِّ اغْفِرْ لِي ، وَتُبْ عَلَيَّ ، إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ) صححه الألباني في صحيح أبي داود .