بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحمد لله رب العالمين ، و أفضل الصلاة و أزكى التسليم على سيدنا محمد وعلى آله الأطهار وأصحابه الغر الميامين .

فقد جعل الله سبحانه وتعالى القرآن الكريم ، خاتمة الكتب السماوية معجزة الرسول الكبرى، الباقية ما بقي على الأرض حياة أو احياء ، أيد الله تعالى به رسوله محمد (صلى الله عليه وسلم) وتحدى الأنس و الجن على أن يأتوا بسورة من مثله ، فكأن عجز البلغاء والفصحاء قديماً وحديثاً أكبر دليل على أنهُ كلام رب العالمين ، قال تعالى :- ﴿قُلْ لَئِنِ اجْتَمَعَتِ الْأِنسُ وَالْجِنُّ عَلَى أن يَأْتُوا بِمِثْلِ هَذَا القرآن لَا يَأْتُونَ بِمِثْلِهِ وَلَوْ كَانَ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ ظَهِيرًا﴾ (١) .

وهذا الدستور العظيم قد حوى كل ما تحتاجه البشرية جمعاء لصلاحها في الدنيا والآخرة ، و قد فقه المسلمون ذلك لذلك اعتنوا به عناية كاملة فأقبلوا عليه قارئين وحافظين ومتدبرين ، وأقبل عليه العلماء يفسرونه ويحللون آياته وسورهِ و يستنبطون أحكامه ويستخرجون حقائقه وهداياته وعلومه المختلفة ، و أوجه الإعجاز الكثيرة فيه لأنهم يعلمون ليس حرف في كتاب الله ولا كلمة ولا آية إلا ولها في مكانها التي هي فيه أسرار وحكم ومقاصد ، علمها من علمها، وجهلها من جهلها؛ ولهذا ينبهنا الله كثيراً إلى تدبر كتابه ، والتفكر في آيات هذا القرآن العظيم ، ومنها الآيات الكونية التي ذكرت في اغلب سور القرآن الكريم والتي فيها من الأدلة العلمية الناطقة على وحدانية الله وقدرته وعظمته و المشيرة إلى حقائق علمية لم يستطع علماء البشرية بأجهزتهم و تقنياتهم الكشف عن جزء يسير عنها الا في الوقت الحاضر ليضاف لونٌ من ألوان الإعجاز العلمي إلى المعجزة الخالدة القرآن الكريم ألا وهو الإعجاز العلمي الذي يُعَدُ اليوم من أهم الأساليب التي يتبعها الدعاة من العلماء المسلمين والمفكرين وغيرهم في مخاطبة الغربين ومن تأثر بهم من ضعاف المسلمين الذين جرفتهم الحياة المعاصرة ، وقد نجح عدد منهم _ أي من دعاة المسلمين – في كسب العديد ممن تأثر بالحضارة الغربية ومن الغربيين أنفسهم إلى حضيرة الإسلام ، وما ذلك إلا بسبب أتباع الدعاة في دعوتهم الأسلوب العلمي المتمثل بعرض حقائق القرآن الكريم العلمية التي توصل العلم الحديث إلى جزء منها ، لذلك صار واجباً على علماء المسلمين ودعاتهم دعوة الشباب المسلم وغير المسلم عقدياً بصورة علمية وفق أسس العقيدة الإسلامية كما بينها علماؤنا ،

العدد ٥٩

١ صفر ١٤٤١هـ

٣٠ أيلول ٢٠١٩م

ولكن من خلال بيان فروع وجه الإعجاز العلمي ، و الدعوة إلى الله بتوضيح ما أشار أليه القرآن الكريم من حقائق علمية تجعل القارئ المسلم يؤمن بالله أكثر ويزيدُ أيمأنهُ ويؤمن بأن هذا القرآن وحيُ من عند الله تعالى ، وفي بحثنا هذا أردنا أن نكشف الستار عن حقيقة من الحقائق العلمية التي توصل إليها علماء العصر ، والتي أشار إليها القرآن الكريم ضمن حقائقه الكثيرة التي لا تنتهي لأنه تنزيل من لدن حكيم عليم .

وهذه الحقيقة هي بيان الإعجاز العلمي في المشي والأكل في قوله تعالى : ﴿ هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ ﴾[٢]، في سورة الملك، فضلاً عن آياتٍ أخرى وردت في القرآن الكريم تحث على المشي.

أهمية الموضوع:

١-تعلق موضوع البحث بالقرآن الكريم أشرف وأجّل كتاب على وجه الأرض.

٢-انه يمثل جانباً تطبيقياً من الإعجاز العلمي وتفسيرها ،فهو لون من ألوان التفسير الموضوعي.

٣-لم يكتب احد في هذا الموضوع وخاصة في مجال الإعجاز العلمي وما يخص موضوع المشي والأكل.

أسباب اختيار الموضوع:

١-بعد النظر في كتاب الله جل وعلا وجدت ان هذا الموضوع يستحق البحث لما يحمل في طياته قضايا مهمة في الإعجاز العلمي .

٢-مما شجعني للكتابة في هذا الموضوع أنه لم يكتب فيه من ناحية المشي والأكل في الإعجاز العلمي.

٣-إبراز أهمية البحث في موضوع وكشف اللثام عن قضايا الإعجاز العلمي.

أهداف البحث:

١-ابتغاء مرضاة الله تعالى أهم هدف وأسمى غاية أرجوها في كتابة هذا البحث.

٢-عرض هذا الموضوع عرضاً كاملاً يغطي الموضوع من جميع جوانبه.

٣-تطبيق الآيات القرآنية ودمجها في مظان الإعجاز العلمي.

منهج الباحث: اعتمدت في دراستي هذه المنهج الاستقرائي ،ومايتبعهُ من تحليل وتقرير واستنباط ،وذلك من خلال ما يأتي:

١-جمع الآيات القرآنية المتعلقة بموضوع الدراسة وكتابتها بالرسم العثماني وعزوها إلى سورها.

٢- توزيع الآيات القرآنية التي قمت بجمعها وفسرتها بالأمثال العربية ومباحثه ومطالبه ما أمكن.

٣-الرجوع الى كتب التفسير القديمة والحديثة ، وتفسير الآيات المتعلقة بموضوع الدراسة تفسيراً موضوعياً.

٤-عرض آراء وأقوال العلماء المتعلقة بموضوع البحث من مصادرها الأصلية، مع الحرص على الأمانة العلمية.

خطة البحث:

فجاء المبحث متضمناً المبحثين الآتيين:

المبحث الأول : ويتضمن خمسة مطالب

١- المطلب الأول : تعريف الإعجاز العلمي.

٢- المطلب الثاني : أهمية الإعجاز العلمي.

٣- المطلب الثالث : دلالات الآيات الكونية في القرآن الكريم .

٤- المطلب الرابع : التعريف بالمشي والأكل .

٥- المطلب الخامس : بين يدي سورة الملك .

المبحث الثاني : الإعجاز العلمي في آية المشي والأكل في سورة الملك – ويتضمن تمهيداً وثلاثة مطالب .

١. المطلب الأول : المعنى العام للآية وأقوال المفسرين من آيات المشي .

٢. المطلب الثاني : الإعجاز العلمي في الآية .

٣. المطلب الثالث : سر تقديم المشي على الأكل علمياً .

ثم جاءت الخاتمة في نهاية المبحث لتأتي بالخلاصة لما كتبناه ، هذا ما وفقنا الله إليه فإن أصبنا فمن الله عز وجل وحده ، ونسأله تعالى أن يتقبل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم وينفع به ، فهو الله تعالى ولّي ذلك والقادر عليه ، وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم .

الباحثان

المبحث الاول

يتضمن خمسة مطالب :

المطلب الأول :- تعريف الإعجاز العلمي.

المطلب الثاني :- أهمية الإعجاز العلمي.

المطلب الثالث :- دلالات الآيات الكونية في القرآن الكريم.

المطلب الرابع :- التعريف بالمشي والأكل.

المطلب الخامس:- بين يدي سورة الملك.

تعريف الإعجاز العلمي

الإعجاز لغة: مشتق من العجز ، والعجز : الضعف أو عدم القدرة ، والإعجاز مصدر ((أعجز)) وهو بمعنى الفوت و السبق[٣] . والمعجزة في اصطلاح العلماء : أمر خارق للعادة ، مقرون بالتحدي، سالم من المعارضة[٤] . ويقصد بإعجاز القرآن أنه يعجز الناس أن يأتوا بمثله ، فنسبة العجز إلى الناس بسبب عدم قدرتهم على الإتيان بمثله ، ووصف الإعجاز بأنه علمي نسبة إلى العلم– والأصل في معنى العلم عند العرب هو الإدراك الصحيح لحقائق الأشياء، ومنهم من يعرّفه بأنه إدراك الشيء على ما هو عليه إدراكاً جازماً[٥] ، وهذه التعريفات للعلم بمعناها المطلق وليس القيد بتخصيص ، فالإطلاق يفيد الشمول والعموم ، أي بمعنى كل العلوم سواء كأنت دينية أو دنيوية ، أو نقلية أو عقلية ، أو شرعية ، أو نظرية أو تجربيه أو إنسانية وطبيعية أو غير ذلك، و الذي يعتمد تصنيفها على الصفات المعبرة عن موضوعات العلم أو مصادره والطرق التي يتم تحصيله بها بحسب تناسبها وقرب بعضها من بعض ؛ ولهذا قد يخصص العلم بموضوع معين ويختص به فقط ، فمثلاً يقال "علم التفسير" أو "علم التاريخ" أو "علم الفلك" أو "علم اللغة" أو غير ذلك من فروع العلم المختلفة[٦] .ولابد من الإشارة إلى أن المقصود بالعلم الذي ينسب اليه مصطلح (الإعجاز العلمي للقرآن الكريم) هو العلوم الكونية التجريبية الباحثة في ظواهر الكون و الحياة ولذا يكون تعريف ((الإعجاز العلمي للقرآن الكريم أو السنة النبوية المطهرة هو إخبارهما بحقيقة كونية أثبتها العلم التجريبي ، وثبت عدم إمكانية ادراكهما بالوسائل البشرية في زمن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) مما يظهر صِدقه في ما بلغ عن رب العزة سبحانه وتعالى))[٧] .

١ صفر
١٤٤١هـ

٣٠ أيلول
٢٠١٩م

المطلب الثاني

أهمية الإعجاز العلمي

إذا كانت المعجزات التي شاهدها الصحابة رضي الله عنهم – والدلائل التي تظهر صدق رسول الله – صلى الله عليه وسلم – و التي زادت من إيمانهم وثبتت عقائدهم ، وأيقنتهم أن القرآن وحي الله تعالى وأنه المعجزة، الكبرى لرسول الله – صلى الله عليه وسلم – في كل زمان ومكان لأنه خاتمة الكتب السماوية وأنه المعجزة الباقية إلى قيام الساعة ، وليس معجزة محددة بزمان الصحابة فقط بل لكل الأجيال وفي كل زمان ومكان، ولأن هذا الدين ليس خاصاً بالصحابة أو بمن أسلم من العرب فقط أو للجيل الأول دون الأجيال الأخرى بل هو للناس جميعاً أبيضهم و أسودهم؛ ولذلك أمر الله تعالى رسوله الكريم محمداً صلى الله عليه وسلم بتبليغ هذا الدين للناس جميعاً قال تعالى: ﴿ قُلْ يَا أَيهَا النَّاسُ أني رَسُولُ اللَّهِ إِلَيْكُمْ جَمِيعًا الَّذِي لَهُ مُلْكُ السماوات وَالْأَرْضِ لَا آله إِلَّا هُوَ يُحْيِي وَيُمِيتُ فَآمِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ الَّذِي يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَكَلِمَاتِهِ وَاتَّبِعُوهُ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ﴾[٨]. فإذا عرفنا أن الحبيب محمداً صلى الله عليه وسلم مرسل للناس جميعاً ، وأنه لا نبي بعده ، فقد جعل الله عزل وجل لهذا الدين معجزة كبرى أشار إليها الرسول صلى الله عليه وسلم إلى عظمتها بقوله – صلى الله عليه وسلم ((ما من الأنبياء نبي إلا أعطي ما مثله آمن عليه البشر ، و أنما كان الذي أوتيته وحيا أوحاه الله له فأرجو أن اكون أكثرهم تابعا يوم القيامة))[٩] . فهذه المعجزة الكبرى تظهر في كل زمن وعصر صدق الرسول – صلى الله عليه وسلم – ، ومنها في عصرنا الحاضر الإعجاز العلمي، ويظهر أثره في تقوية الأيمان وتثبيته في قلوب المسلمين ، والذي يمكننا القول بأن الإعجاز العلمي يقوم اليوم في تقوية إيمان المرتابين و المتشككين مقام المعجزات المشاهدة في عصر الرسول– صلى الله عليه وسلم – بل هو معجزة مشاهدة في عصرنا الحاضر ، قال تعالى ﴿فَأما الَّذِينَ آمَنُوا فَزَادَتْهُمْ أيمَانا وَهُمْ يَسْتَبْشِرُونَ﴾[١٠] . وصار واضحاً لنا في هذا الزمان أن كثرة الشبهات من العلمانيين والكفار لا يردها إلا المعجزات القرآنية العلمية فهي رداً لإبطال شبه المنافقين من المسلمين الذين تأثروا بأفكار الغرب وكذلك هي دعوة للكفار من أهل الغرب عندما يعرفون أن ما يتوصلون إليه من حقائق علمية قد سبقهم بها القرآن الكريم قبل أكثر من ألف وأربعمائة سنة مما يدفعهم ذلك إلى اعتناق الإسلام وإسلام العشرات من الغربيين دليل على صدق ما نقول ،كما يتبين لنا أيضا أهمية الإعجاز العلمي في كونه شاهد

صدق على ما بلغهُ الرسول الكريم– صلى الله عليه وسلم – عن الله سبحانه ، وأن هذا القرآن الذي بين أيدينا هو وحي من الله تعالى وكلمته الأخيرة للبشر، وهذا يكون من خلال تحقيق التوافق التام بين ما ورد في القرآن والسنة من إشارات علمية وبين حقائق العلم الحديث ، حيث لم يكن باستطاعة النبي الأمي أن ينطق بذلك إلا أن يكون وحياً من عند الله سبحانه. ويؤكد زغلول النجار : ((إن فهم الإشارات الكونية في كتاب الله تعالى ، على ضوء ما تجمع للبشرية اليوم من معارف، وتقديمها للعالم كواحد من الأدلة العديدة على أن القرآن الكريم هو كلام الله الذي أنزله بعلمه – والذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه ، و الذي حفظ بحفظ الله ، بنفس اللغة التي أوحي بها ، بدقائق حروفه وكلماته و آياته وسوره ، يعتبر فتحاً جديداً للإسلام ، وإنقاذاً للبشرية من الهاوية التي تتردى فيها اليوم ، بسبب تقدمها العلمي والتقني المذهل وتضاؤل روح الأيمان بالله ، وانعدام الخشية من عذابه في نفوس القطاع الاكبر من الناس ، خاصة في أكثر المجتمعات البشرية المعاصرة أخذاً بأسباب التقدم العلمي والتقني))[١١].

ونستطيع أن نفصل أهمية الإعجاز العلمي في الدعوة إلى الإسلام فيما يأتي[١٢] :

١- إثبات أن القرآن الكريم وحي من عند الله سبحانه.

٢- شرح حقائق الإسلام .

٣- بيان الحكمة من تشريع بعض الأحكام ،

٤- تأكيد الترابط بين كتاب الله المقروء و المنظور .

٥- مناسبة الإعجاز العلمي للعقلية الغربية .

٦- بيان الفرق بين القرآن الكريم وغيره .

٧-كما يهدف الإعجاز العلمي أن يظل القرآن الكريم في قلب الثقافة الإنسانية ومهيمناً على منهاج الحياة بما يعطيه من المعطيات العلمية المتجددة .

٨-تحقيق دفعة حضارية من خلال منهج البحث العلمي في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية، وإقامة حضارة إسلامية خالية من السلبيات التي تتعارض مع فطرة الأنسان ومصلحته الحقيقية ،

٩-تصحيح الأخطاء التي صاحبت فطرة الإنسان المادية إلى ذاته، والاهتمام بدراسة أمراض الحضارة المادية المترتبة على مخالفة الفطرة و الخروج عن طاعة الله .

المطلب الثالث

دلالات الآيات الكونية في القرآن الكريم

لاشك أن القرآن الكريم مليء بالآيات الكونية، وقلما تخلو سورة من سورهِ من التحدث عن آيات الله التي بثها الله في كونه، والتي تدل على قدرة وعظمة الخالق سبحانه وتعالى، ومن المعلوم أن السور المكية غالباً ما تتحدث عن العقيدة والتوحيد وقدرة الله تعالى وعظمته من خلال حديث القرآن عن الآيات الكونية، وفهم تلك الإشارات التي أشارت إليها تلك الآيات على ضوء ما تجمع للبشرية اليوم من معارف، وتقديمها للعالم كواحد من الأدلة التي تثبت أن القرآن الكريم هو كلام الله الذي أنزله بعلمه ، والذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه، و أغلب سور القرآن التي بما فيها سورة الملك التي هي موضوع البحث العلمي في آية من آياتها كلها توحي إلى دلالات كثيرة نشير إلى بعض منها :

١- إن دقة صنع وخلق الآيات الكونية تنطق بوجود الله تعالى و بوحدانيته وعظمته ،و بأنه الخالق لكل شيء، وكلما تقدم الإنسان ، وارتقت الحضارة، وكشف الله تعالى من علمه ما يشاء لمن يشاء، ازدادت القضية رسوخاً، وازدادت الآيات الكونية وضوحاً ،ذلك أن الله تعالى شاء أن يخاطب العقول، فجاءت آيات الله الكونية الناطقة بألوهيته وحده ليفهمها العقل البسيط، والعقل المرتقي في الكون .لا اعتقد أن أحداً يستطيع أن يجادل في هذه الأدلة لا أن ينكرها(١٣).

٢- إن هذه الآيات مشتملة على مشاهد ربما ذهبت الألفة بجمالها في أعيننا، ولكن مع قليل من التأمل ندرك مدى عظمتها(١٤).

٣- أن الآيات الكونية تدعوننا للتأمل في هذا الكون الواسع للتوصل إلى استخلاص سنن الله فيه ، و توظيفها في عمارة الأرض والقيام بواجب الاستخلاف فيها ، وهذه الدعوة للناس في كل زمان ومكان لا تتوقف ولا تتعطل ذلك لأنه مهما اتسعت دائرة المعرفة الإنسانية ، فإن القرآن الكريم – يبقى دوماً مهيمناً عليها ، محيطاً بها لأنه كلام الخالق عز و جل الذي أبدع الكون بعلمه وقدرته ، والذي هو أدرى بصنعه .

٤- ومن دلالات الآيات الكونية أن ظهر ويظهر دور العلماء في مدارسة هذه الآيات، والاستفادة بكل أنواع المعارف المتاحة في تفسيرها، و إظهار جوانب الإعجاز فيها في

حجة واضحة ومنطق سوي و ذلك تأكيداً لأيمان المؤمنين و دحضاً لافتراء المفترين ، وتثبيتاً للحقيقة الراسخة في أن القرآن الكريم كلام الله العزيز.

٥- كما أن هذه الآيات الكونية كانت السبب في اكتشاف العلماء للون من ألوان الإعجاز القرآن ي وهو الإعجاز العلمي الذي ظهر جديداً ، والذي هو السبق العلمي للقرآن الكريم والذي ذكر حقائق في الكون لم تكن البشرية تعلم عنها شيئاً ، و بعد مرور عدة من القرون، وبعد تقدم اجهزة الكشف العلمي وقف العلماء على طرف من هذه الحقائق التي كأن القرآن الكريم قد ذكرها قبل قرون ، فكأن ذلك شاهداً بأن هذا القرآن قد أنزله الذي يعلم السر في السموات والارض كما يشهد بأن محمداً صلى الله عليه وسلم رسول من عند الله الذي احاطه علماً بكل شيء .

المطلب الرابع

التعريف بالمشي والأكل

تمهيد :

لقد أنعم الله تبارك وتعالى على عباده نعماً لا تعد ولا تحصى ، ومنها نعمة المشي التي أنعم الله بها على عبادهِ ، فما من دابة في الأرض خلقها الله إلا وجعلها تمشي وتتحرك، وقد بين الله تعالى في كتابه الكريم بقوله تعالى

﴿ فَمِنْهُمْ مَنْ يَمْشِي عَلَى بَطْنِهِ وَمِنْهُمْ مَنْ يَمْشِي عَلَى رِجْلَيْنِ وَمِنْهُمْ مَنْ يَمْشِي عَلَى أَرْبَعٍ يَخْلُقُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ أن اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾(١٥)، فسبحان الله الذي اتقن كل شيء وأبدع صنعه .

وأمام هذه النعم العظيمة ، ومنها نعمة المشي حريَّ بنا أن نشكر الله تعالى على هذه النعمة ، ولا نستخدمها إلا في طاعة الله ، لا أن نستعملها في معصيته سبحانه في السعي في إيذاء الناس ، والإفساد في الأرض .

والمشي أيضاً آية من آيات الله الدالة على عظمته و حكمته وعظيم قدرته، يدل ذلك ما أخرجه البخاري في صحيحه في باب قوله تعالى ﴿الَّذِينَ يُحْشَرُونَ عَلَى وُجُوهِهِمْ إلى جَهَنَّمَ أولَئِكَ شَرٌّ مكانا وَأَضَلُّ سَبِيلًا﴾(١٦)، عن أنس بن مالك – رضي الله عنه – أن رجلاً قال (يا نبي الله يحشر الكافر على وجهه يوم القيامة ! قال : (أليس الذي أمشاه على الرجلين في الدنيا قادراً على أن يمشيه على وجهه يوم القيامة))؟! قال قتادة : بلى وعزة ربنا(١٧).

ولأجل عظم هذه النعمة جاء ذكرها في القرآن الكريم في مواضع كثيرة ؛ وهذا ما يدفع الباحثان إلى كشف أسرار هذه النعمة – نعمة المشي – خاصة في آية بحثنا هذا و آيات أخرى تخص المشي من الناحية العلمية، والإعجاز العلمي فيها وكذلك نعمة الأكل والله ولي التوفيق .

المطلب الرابع

التعريف بالمشي والأكل في سورة الملك

عند تتبعنا لمعاجم اللغة العربية نجد أن بعضها لا يضع تعريفا لكلمة المشي مبينين سبب ذلك بأن كلمة المشي تعبر نفسها بمجرد النطق بها[١٨]، بينما نجد أن البعض الآخر قد بين حقيقة الكلمة وأن لها معاني فمنهم من قال إن كلمة المشي من الفعل ((مشى : (يمشي) إذا كان على رجليه – سريعاً كأن أو بطيئاً – فهو (ماشٍ) والجمع : (مُشاة)، ويتعدى بالهمزة والتضعيف، و (وَمَشَ) بالنميمة فهو (مَشّاءُ)، و (الماشيةُ):– المال من الإبل والغنم قاله ابن السكيت وجماعة ، وبعضهم يجعل البقر من (الماشية)))[١٩]، وقال ابن فارس : ((الميم والشين والحرف المعتل أصلان صحيحان، أحدهما يدل على حركة الإنسان وغيره ، والآخر النماء والزيادة ، والأول مشى يمشي مشياً، وشريْتُ مشوَّاً ومشياً، وهو الدواء الذي يُمشي– أي يطلق البطن– والآخر المَشاء، وهو النتاج الكثير ، وبه سُمّيَتْ الماشية، و امرأة ماشية : كثر ولدها، و أمشى الرَّجل : كثرت ما شيته)) [٢٠]. و((المشي :الانتقال من مكان إلى مكان بإرادة))[٢١]، وهذه معاني كلمة مشي في اللغة العربية على ظاهرها إذا مَرّتْ علينا في القرآن الكريم مالم تصرفها عن ذلك قرينة واضحة .وبما أن موضوع بحثنا هو بيان الإعجاز العلمي في آية المشي والأكل فينبغي لنا أن نعرف المشي والأكل من الناحية العلمية والرياضية، يقول احد علماء العصر الحاضر:– بأن ((المشي هو حركة الأقدام لتحريك الجسم و الإنتقال من مكان إلى آخر))[٢٢].

وأما الأكل في اللغة :

أكل– يأكل ، إكلة، وأكالاً، واكلت الطعام اكلاً ومأكلاً، واكل الطعام يأكله أكلاً فهو آكل والجمع أكله، وقالوا في الأمر كُلْ[٢٣] والأكل و الأكل: الثمر، وفي التنزيل العزيز، في صفة الجنة: (أُكُلُهُا دائِمٌ وَظِلُّها)[٢٤] والأكل الرزق الواسع ، والجمع آكال[٢٥]، و أَكَلهُ أكلاً ومَأكلاً، فهو آكل وأكيل من أَكَلَهُ، و أكْلَة : اللقمة ، القُرْصَة، والطُّعْمَةُ، ورجل أُكَلَ، وأَكيلُ، وأُكُول: بمعنى، وأكلَهُ

الشيء:- أطعمه إياه ودعاه عليهِ ، كأكله تأكيلاً ، وأكل فلأنا مؤكل ، والأكل: كل ما يؤكل فهو أكل ، ومنه قوله تعالى (أُكُلُها دائَم)، ويقال : (أكلتُ اليوم أكلة واحدة وما أكلت عنده إلا أكلَةُ)[٢٦] بالضم أي شيئاً قليلاً كاللقمة، والأكل: هو البلع عن مضغ ، ويعبر بالأكل عن أنفاق المال نحو: ﴿لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ﴾ [٢٧]، لما أن الأكل أعظم ما يحتاج فيه إلى المال ، وأكلَ المال بالباطل صرفه إلى ما ينافيه الحق[٢٨]. هذه هي معنى كلمة الأكل في اللغة العربية وبالتالي فإن ما نعنيه في بحثنا بالأكل من خلال معاني ما تقدم هو ما يبلعه أو يمضغه الإنسان من طعام يتغذى به جسمهُ ويتقوى به على ممارسة عبادته ونشاطاته وعمله .

ولابد هنا من الوقوف على مسألة مهمة خاصة في العصر الحاضر وهي التعريف بالأكل الصحي لما له علاقة مهمة مع المشي الرياضي لذلك فقد عرف خبراء الصحة الأكل الصحي بأنه : ((استهلاك الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية بكميات مناسبة ، ومن جميع أنواع الطعام ، بحيث يشمل على كميات متوازنة من المجموعات الغذائية .

فلا يمكن لمجموعة واحدة من الأغذية أن توفر جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم للصحة الجيدة[٢٩] ويكون ذلك بتجديد الاطعمة والمشروبات التي يتم تناولها،وإتباع نظام غذائي متوازن ومغذٍ[٣٠]، ويعرفه عالم آخر بقوله: هو المأكل والمشرب التي تحتوي على العناصر الغذائية المفيدة للجسم، والغذاء يعطي القدرة على النمو بالشكل السليم، ويحمي الجسم من الامراض))[٣١] .

المطلب الخامس

بين يدي سورة الملك

ويتضمن :

أولاً :- فضلها .

ثانيا:- محاور مواضيع السورة.

ثالثاً :- الإشارات الكونية في سورة الملك .

أولاً :- فضلها:

لقد بين النبي محمد صلى الله عليه وسلم في احاديث عدة الفضل الكبير لسورة الملك في وقاية قارئها من النار ونجاته من عذاب القبر ؛ولذلك يقال عنها المنجية أي التي تنجي

صاحبها من عذاب النار ، وكذلك الواقية التي تقي من عذاب النار، فقد روي عن ابن عباس رضي الله عنهما أنه قال ((ضرب بعض اصحاب النبي خباءه على قبر ، وهو لا يحسب أنه قبر ، فإذا فيه إنسان يقرأ سورة تبارك الذي بيده الملك حتى ختمها ، فأتى هذا الرجل إلى النبي فقال : يا رسول الله أني ضربت خبائي على قبر ، وأنا لا أحسب أنه قبر فإذا فيها إنسان يقرأ سورة تبارك (الملك) حتى ختمها فقال رسول الله – صلى الله عليه وسلم – هي المانعة هي المنجية تنجيه من عذاب القبر[٣٢])) وعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال :((أن سورة من القرآن ثلاثون آية شفعت لرجل حتى غفر له ،وهي سورة تبارك الذي بيده الملك))[٣٣]. وإذا كان فضل قارئ هذه السورة لهذه الدرجة التي بينها رسول الله صلى الله عليه وسلم من أنها الواقية والمنجية والمانعة لصاحبها، فإننا نجد أن المتدبر لآياتها يجد أنها قد دلت على الوقاية من الخبائث وفساد الأمور، داعيةً إلى الصلاحِ لكلِ ما يفسد نظام هذا الكون العظيم، وروعةَ بنائهِ، وموضوع بحثنا يهدف إلى ذلك، ففيهِ تأكيد على وقاية الإنسان نفسه من كل ما يؤثر على صحتهِ الجسدية والنفسية والروحية وذلك بإتباع المنهج الصحيح الذي بينته آية بحثنا في سورة الملك في قولهِ تعالى ﴿ هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ ﴾[٣٤].

ثانيا:- محاور مواضيع السورة : ركزت السورة على عدة محاور، فقد عالجت موضوع العقيدة في أركانها الكبرى ، و تناولت اهدافاً رئيسية منها إثبات عظمة الله تعالى وقدرته على الاحياء و الإماتة ، واقامة الادلة والبراهين على وحدانية الله تعالى رب العالمين ، وكذلك بيان عاقبة المشركين المكذبين الناكرين للبعث والنشور وتوبيخهم على كفرهم نعمة الله وعلى وقاحتهم في الاستخفاف بوعيده ، كما نجد في السورة آيات تدعو المؤمنين إلى التدبر في صنع الله تعالى ، والتفكر في حكمته من خلق الحياة والموت . وقد اشارت السورة أيضاً إلى دقة نظام الكون وملائمته لحياة الناس وسعيهم ومنها رزقهم والموعظة بأن الله قادر على افساد ذلك النظام فيصبح الناس في كرب وعناء حينها يتذكرون قيمة نعمة الله عليهم التي لا تُعدُ ولا تحصى لأن الكثير لا يعرف قيمة النعمة إلا بعد زوالها[٣٥] .

ثالثاً:- الإشارات الكونية في سورة الملك

إن المتدبر لسورة الملك يجد أنها أشارت إلى عدة قضايا مهمة في كون الله الفسيح الواسع والمتوسع دائماً كما قال تعالى ﴿وَالسَّمَاءَ بَنَيْنَاهَا بِأَيدٍ وَأنا لَمُوسِعُونَ﴾[٣٦] فقد أشارت إلى ما يأتي [٣٧]:

١- أشارت أن لهذا الكون مرجعية عليا في خارجه ((الله الذي بيده الملك)) وهو ما تنادي به اليوم أحدث الدراسات الفلكية .

٢- وصفت السورة بأن الموت والحياة مخلوقات والعلوم المكتسبة في دراسة مستمرة في الوصول إلى حقيقة أن الموت مخلوق .

٣- تحدثت السورة عن وصف السموات بأنها سبع طباق ،وإلى أحكام بنائها بلا فراغات ولا أدنى خلل أو اضطراب ، وما توصل اليه العلماء في وصف ما يرونه من السماء الدنيا بأجهزتهم لا يتجاوز أكثر من أنه منحنٍ ، وذلك لعجزهم عن رؤية كل أبعاد السماء الدنيا ، أو رؤية شيء مما حولها من سماوات .

٤- وصفت السورة النجوم بأنها زينة الحياة الدنيا، وأن منها رجوما للشياطين من الشهب و النيازك . وعلماء لفلك يشيرون إلى وحدة بناء السموات والأرض ، وأن أصل كل أجرام السماء هو الدخان الكوني الذي نشأ عن عملية الانفجار العظيم (أو فتق الرتق).

٥- وصفت السورة طرق تحليق الطيور في السماء بدقة فائقة ((صافات ويقبضن)) .

٦- أكدت السورة أن الله تعالى هو الخالق لكل شيء ، وأنه تعالى قد توجَ خلقه بالإنسان الذي أنشأه من العدم ، وجعل له السمع والابصار والأفئدة ، وتقديم السمع على الابصار ، والأبصار على الأفئدة في هذه السورة الكريمة ، وفي غيرها من سور القرآن الكريم له من السند العلمي ما يؤكد خَلقها في جنين الإنسان بهذا الترتيب المعجز .

٧- أشارت السورة إلى تذكير الإنسان بنعمة الماء الذي جعل الله منه كل شيء ،وأنه قادر على غور الماء في الآبار، وهي بحد ذاتها ملاحظة علمية دقيقة جديرة بالبحث هي وغيرها من القضايا العلمية التي اشارت إليها السورة المباركة .

٨- وصفت السورة الارض بالذلول أي جعلها متوافقة مع أحتياجات الإنسان متناسبة مع طبيعة حياته وهو ما أثبتته الدراسات الارضية، إضافة إلى ذلك فقد أكدت على ضرورة المشي في مناكب الأرض والأكل من رزق الله تعالى مما يؤكد على ضرورة المشي أولا في توفير الصحة الملائمة للإنسان ثم الأكل الصحي الذي يعطي جسم الإنسان صحة كاملة وهذا

العدد ٥٩

١ صفر ١٤٤١هـ
٣٠ أيلول ٢٠١٩م

ما سنتطرق إليه في موضوع بحثنا بإذن الله عن كشف الإعجاز العلمي في المشي وسر تقديم المشي على الأكل .

المبحث الثاني

الإعجاز العلمي في آية المشي والأكل في سورة الملك

وفيه تمهيد و ثلاثة مطالب :

المطلب الأول :- المعنى العام للآية و أقوال المفسرين فيها.

المطلب الثاني:- الإعجاز العلمي في الآية.

المطلب الثالث :- سر تقديم المشي على الأكل علمياً.

الإعجاز العلمي في آية المشي والأكل

تمهيد :

لقد تحدث القرآن الكريم عن آيات الله الكونية المبثوثة في هذا الكون الواسع والمتوسع والتي لا تعد ولا تحصى ، و أمرنا الله تعالى أن نتدبر تفاصيل هذا الكون البديع لكي يولد شعوراً لدى المتدبر والمتفكر إلى تعميق إحساسه بكل ما يراه من حوله ، على غير نظرته المألوفة عنده ، ويوقن العقل عظمة وقدرة وجلالة خالقه.

وأن المتأمل لسورة الملك يجد أنها أشارت إلى إشارات علمية ذكرناها سابقاً في المبحث الأول باختصار بينت بعض الحقائق العلمية فيها، وفي هذا المبحث نريد التركيز على دراسة آية من آياتها الكونية و التي تشير إلى حقيقة علمية ونفهمها فهماً راسخاً على ضوء ما تجمع للبشرية اليوم من معارف و نقدمها حالها كحال الآيات الكثيرة التي أشارت إلى حقائق علمية عجزت البشرية عن اكتشافها إلا في الوقت الحاضر ، و التي لم تكشف إلا جزءاً يسيراً منها مما أشارت إليه آيات القرآن الكونية ونقدمها كواحد من الأدلة على أن القرآن الكريم هو كلام الله ، الذي أنزله بعلمه، والذي لا يأتيه الباطل لا من بين يديه ولا من خلفه والذي حفظه الله تعالى .

وإذا كنا قد ذكرنا الإشارات الكونية في سورة الملك فإننا سوف نتناول في هذا المبحث بمشيئة الله بيان وجه الإعجاز العلمي في آية واحدة من آياتها تضمنت أهمية المشي والأكل الصحيين و علاقتهما بصحة الإنسان الجسدية والمعنوية وهي قوله تعالى ﴿ هُوَ الَّذِي

العدد ٥٩

١ صفر ١٤٤١هـ

٣٠ أيلول ٢٠١٩م

جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ ﴾[٣٨] معززة بآيات أخرى من القرآن ذات صلة بالموضوع فجاء المبحث متضمناً المطالب الآتية :

المطلب الأول

المعنى العام للآية و أقوال المفسرين فيها

قوله تعالى ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾[٣٩]، في هذه الآية دليل آخر، لَما ضرب الله تعالى أدلة كونية علمية في هذه السورة في الآيات التي قبل هذه الآية على قدرته تعالى وعلمه الدال على وحدانيته شفعَ بدليل آخر يدل على عظمته وقدرته تعالى وهو دليل على خلق الارض التي يعيش عليها بنو الإنسان ، ومنَّ عليهم بأن خلقها سبحانه وتعالى مُهيئة صالحة للسير فيها قد أخرج الله لهم منها أرزاقهم يأكلونها منتفعين بكل ما فيها ، منقادة لهم بأمر خالقها كما هو ظاهر واضح للعيان ، بل أن إنقياد الارض لهذا الإنسان يزداد يوماً بعد يوم ، فلم يتركوا ضرباً من ضروب النفع إلا و قد سلكوه ، ولا عنصراً من عناصر الأرض إلا وحللوه وركبوه، واكتشفوا من أسرار الكون الكثير ، حتى غاصوا في البحار ، و استنبتوا النباتات وطاروا في أجواء الفضاء ووصلوا إلى عدة كواكب في الفضاء ، و إذا كأن كذلك فأمشوا في مناكبها – نواحيها وجوانبها وأطرافها وجبالها وآكامِها وسهلها – وأحذروا كل الحذر من التمادي في الباطل والتكذيب للرسل ، وتذكروا دائماً نعمة الله عليكم بأن جعل لكم الأرض سهلة لينة منقادة انقياد الدابة الذلول ، وأعلموا أيضاً أن إليه النشور وإليه وحده مرجع الخلائق في الحياة الآخرة ليحاسبهم ويجازيهم على أعمالهم إن خيراً فخير وإن شراً فشر[٤٠]. قال القرطبي رحمه الله في تفسير قوله تعالى ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا ﴾ ((أي سهلة تستقرون عليها، والذلولُ المقادُ الذي يَذلُّ لك ، والمصدر الذُّل وهو اللِّين و الانقياد ، أي لم يجعل الأرض بحيث يمتنع المشي فيها بالحُزُونَةِ و الغلظة))[٤١]. وقد أختلف المفسرون في معنى قوله تعالى (فأمشوا في مناكبها) قال القرطبي ((هو أمر إباحة وفيه إظهار الإمتنان، وقيل هو خبر بلفظ الأمر أي لكي تمشوا في أطرافها ونواحيها و آكامها وجبالها))[٤٢].

وأما المناكب فجمع منكب ، ومنكبا الرجل : جانباه ، وأصل المنكب الجانب ، ومنه منْكِبُ الرجُل ، والريح النكباء، وتنكب فلان عن فلان[٤٣].

وقال الزمخشري: ((المشي في مناكبها : مثل لفرط التذليل ومجاوزته الغاية ، لأن المنكبين و ملتقاهما من الغارب أرق شيء من البعير وأنباه عن أن يطأ الراكب بقدمه و يعتمد عليه ، فإذا جعلها في الذل بحيث يمشي في مناكبها لم يترك))[٤٤].

وقد اختلف المفسرون في معنى المناكب إلى عدة أقوال [٤٥] هي:

١- مناكبها :- طرقاتها وفجاجها رواه العوفي عن ابن عباس رضي الله عنه ، وبه قال مجاهد

٢- مناكبها:- جبالها ، رواه ابن أبي طلحة عن ابن عباس وقتادة وبشر بن كعب .

٣- مناكبها :- نواحيها وجوانبها ، قاله مقاتل والفراء وأبو عبيدة والكلبي قال الطبري : ((وأولى الأقوال عندي قول من قال فأمشوا في نواحيها وجوانبها وذلك أن نواحيها مناكب الإنسان التي هي أطرافه))[٤٦].

أما الزَجّاجُ فيقول: ((والمعنى ســهل لكم السلوك في جبالها ، فإذا أمكنكم السلوك في جبالها ، فهو أبلغ التذليل))[٤٧]

٤- ويؤيد الزجاج في ذلك ابن قيم الجوزية رحمة الله ، حيث بين أن الماشي عليها يطأ على مناكبها ، وهو أعلى شيء فيها ، ولهذا فسرت المناكب بالجبال كمناكب الإنسان وهي أعاليه ثم يقول والذي يظهر: أن المراد بالمناكب الأعالي معللا ذلك بأن هذا الوجه الذي يمشي عليه الحيوان هو العالي من الارض دون الوجه المقابل له لأن سطح الكرة أعلاها والمشي أنما يقع في سطحها ، وحسن التعبير عنه بالمناكب لما تقدم من وصفها بأنها ذلول(٤٨). وأما قوله تعالى : (وكلوا من رِزقِهِ) : أي كلوا من رزق الله الذي اخرجه لكم من مناكب الأرض ، مما أحله الله لكم(٤٩) (واليه النشور) أي وإلى الله نشركم من قبوركم (٥٠) ومرجعكم(٥١) .

٥- و أياً كأنت أقوال المفسرين في معنى قوله تعالى (فأمشوا في مناكبها) فأن الآية تحث على السير والمشي والسعي في مناكب الأرض سواء في جبالها أو نواحيها أو جوانبها فجاجها وطرقها وسهولها وما ذلك إلا لأن لما في المشي والسير والسعي من فوائد كثيرة تعود على بني آدم ، منها كسبُ رزقه و إعمار هذه الأرض الذلول وبناء الحضارة ومنها ما يعود عليه من الصحة في جسده ونفسه وروحه وهذا ما أكدت عليه آيات أخرى في القرآن الكريم آمرةً وحاثة على المشي والسعي والسير في هذه الأرض والأكل من طيباتها . فالمشي نعمة

عظيمة من نعم الله على كل الكائنات وخاصة الإنسان وهو من آيات الله الدالة على قدرته وحكمته ، وقد ذكرنا الله بها في كتابة الكريم ، فعند تتبع هذه الكلمة في القرآن نجد أنها ذكرت في أكثر من عشرين موضعاً ، وبتصاريف مختلفة . وكل من يفكر و يتدبر بعقله يلاحظ أن هذه النعمة نعمة كبيرة رزقها الله تعالى للعبد ولا يعرف قيمتها إلا حين فقدها لأنه ليس في كل الكون كائن حي إلا ويمشي . ولا يمكن للإنسان أن يمارس دوره في هذه الحياة بدون المشي والسير والسعي والجد ، فبني الإنسان صغيرهم وكبيرهم و رئيسهم وملكهم وجنودهم وعلمائهم يمشون ، والحيوان يمشي ، كلهم يمشون قال تعالى ﴿أن سَعْيَكُمْ لَشَتَّى﴾[٥٢]، فنعمة المشي واحدة ، لكن مقاصد واهداف المشاة شتى ، وقد ذكرها القرآن الكريم .

ولا يهمنا في بحثنا هذا الا تناول أهمية المشي من الناحية العلمية و الصحية التي تعود على الإنسان لذلك أخذنا هنا بعض الآيات الأخرى إضافة إلى آية موضوع بحثنا حتى تتوضح أهمية المشي أكثر ليتسنى لنا ربط هذه الآيات بما توصل إليه العلم الحديث من أهمية المشي على صحة الإنسان لتحقيق وبيان الإعجاز العلمي في آيات المشي . فمن هذه الآيات التي تحث على المشي قوله تعالى : ﴿وَجَاءَ رَجُلٌ مِنْ أَقْصَى الْمَدِينَةِ يَسْعَى﴾ [٥٣] فقوله تعالى : يسعى أي يسرع في مشيه[٥٤]. فالسعي هنا معناه الأسراع في المشي على الرجلين .ويأتي السعي بمعنى المشي بغير سرعة كقوله تعالى: ﴿يَأْتِينَكَ سَعْيًا﴾[٥٥]، قال الثعلبي:- رحمه الله- ((قال بعضهم هو الاسراع والعدو ، وقال بعضهم : مشياً على ارجلِهن))[٥٦]، ويأتي المعنى نفسه في قوله تعالى: ﴿فَاسْعَوْا إلى ذِكْرِ اللَّهِ﴾[٥٧] :أي يكون في المشي خفة وبدار، وقال الحسن وقتاده ومالك وغيرهم: - أنما السعي هو بالنية و الإرادة والعمل، وليس الإسراع في المشي، كالسعي بين الصفا والمروة[٥٨] .

وقد جاءت آيات أخرى تحث المؤمن على القصد والتوسط في المشي كقوله تعالى : ﴿وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ أن أنكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾[٥٩] بمعنى: أمشِ مشياً مقتصداً ليس بالبطيء المتثبط ولا السريع المفرط ، بل عدلاً وسطاً بين بيـــن [٦٠]، فعن أنس ابن مالك – رضي الله عنه – قال : ((كان رسول الله صلى الله عليه وسلم ازهر اللون ، كان عرقه اللؤلؤ اذا مشا تكفأ ...))[٦١]، وهذا يدل أيضاً على أن المؤمن لا ينبغي أن يكون ضعيفاً في مشيه متماوتا مدعياً الزهد ولا يكون مغروراً في مشيه مزهواً بنفسه متكبراً في

العدد ٥٩

١ صفر ١٤٤١هـ

٣٠ أيلول ٢٠١٩م

الارض كمال قال تعالى : ﴿وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا أنكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا﴾[٦٢]. وما من دابة وخلقها الله إلا وتمشي وتتحرك كما في قوله تعالى : ﴿وَاللَّهُ خَلَقَ كُلَّ دَابَّةٍ مِنْ مَاءٍ فَمِنْهُمْ مَنْ يَمْشِي عَلَى بَطْنِهِ وَمِنْهُمْ مَنْ يَمْشِي عَلَى رِجْلَيْنِ وَمِنْهُمْ مَنْ يَمْشِي عَلَى أَرْبَعٍ يَخْلُقُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ أن اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴾ [٦٣].

قال القرطبي– رحمه الله–((المشي على البطن للحيات والحوت، ونحوه من الدود وغيره، وعلى الرجلين للإنسان والطير إذا مشى، والأربع لسائر الحيوان)) [٦٤].

والأن بعد أن ذكرنا ما تقدم من آيات عدة تحدثت عن المشي وحاجة الإنسان اليه في كل ما يحتاجه من رزقه وعمله و إعماره للأرض وبناء الأمة والحضارة لابد أن نبين وجه الإعجاز العلمي في ما تقدم من آيات المشي والتأكيد على أية بحثنا والتي تخص المشي و الأكل في سورة الملك .

المطلب الثاني

الإعجاز العلمي في آيات المشي

بعد أن بينا معاني عدة آيات من القرآن والتي حثت على المشي وخاصة آية المشي والأكل في سورة الملك ، فلابد لنا من بيان الإعجاز العلمي في تلك الآيات وذلك من خلال دراسة المشي السليم بين العلم الحديث و الإعجاز القرآن ي ، وهذا يتطلب منا الوقوف عند آية بحثنا ضمن المحاور الآتية :

أ– خصوصية المشي حسب المكان

فالآية موضوع البحث هي قوله تعالى﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾[٦٥] لقد بينا اقوال المفسرين عن معنى مصطلح مناكب وقلنا: إنه يحمل المعاني الآتية :–

١ – جبالها:– مرتفعاتها: لقد أثبت العلم الحديث[٦٦] أن التواجد و المشي في الأماكن المرتفعة يرفع بالجسم إلى أنتاج المزيد من كريات الدم الحمراء لنقل المزيد من الأوكسجين للجسم لأن هذا الغاز يقلُ كلما زاد الارتفاع مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وَمَنْ يُرِدْ الله أن يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ ﴾[٦٧].

٢ – مناكبها :– أي اطرافها وجوانبها

العدد ٥٩

١ صفر ١٤٤١هـ

٣٠ أيلول ٢٠١٩م

أثبت العلم الحديث أن فائدة المشي تختلف حسب الأرضية التي نمشي عليها[٦٨] فعند المشي على ارضية بها حصى وصخور تتهيج عضلات الساق حسب الشكل المنحرف للقدم على هذه الصخور وهذا مفيد جداً لعلاج ارتخاء العضلات خاصة عند الأطفال . وعند المشي على أماكن مسطحة يعمل ذلك على تعديل الجسم من جهة وتحسين إرجاع الدم الوريدي إلى القلب من جهة أخرى من خلال تشغيل الشبكة الوريدية الإسفنجية للقدم .

وبالتالي فقد أثبت علميا أن للمشي الذي حثت عليه آيات القرآن الكريم وخاصة آية بحثنا المرتبطة بالأكل فوائد كثيرة تقيه من العديد من الأمراض، كأمراض القلب، والشرايين ،والسرطان، والسكري، وغيرها من الأمراض، وهو يساعد الإنسان في الحفاظ على صحته، وشبابه حيث أنها تحرك جميع عضلات الجسم كافة، فعند ممارستها تعمل عضلات الجسم كافة، حيث يستخدم الإنسان قدميه بشكل رئيسي أثناء السير، وتعمل تلقائياً العضلات الأخرى، كعضلات الظهر السفلية والعلوية، وعضلات الذراعين والأكتاف ، وذلك لتوفير الدعامة والتوازن للجسم.

لذلك ينصح الأطباء بالمشي ساعة يومياً على الأقل ، وذلك لضمان صحة الجسم وإبقائه مثبتاً خالياً من الأمراض، حيث أن ممارسة الإنسان لرياضة المشي لمدة ساعة يومياً تعطيه المنافع الآتية :

١- يُفيد المشي القلب، الرئتين، كما أنه يساعد على زيادة نشاط الدورة الدموية، والناتج عن حرق الأوكسجين، ويؤدي ذلك إلى تقوية عضلات الجسم ،والجهاز الدوري[٦٩] .

٢- يساعد على تهدئة أعصاب الإنسان المتوترة، والتخفيف من ضغوط الحياة اليومية[٧٠].

٣- يقوي عضلات البطن ، والساقين والحوض، ويساعد في الحصول على القوام السليم[٧١] .

٤- يقلل من احتمالية ظهور الكرش، ويساعد على التخفيف منه، وكذلك يقلل من الأرداف الضخمة، حيث أنه يساعد على فقدان الجسم للسعرات الحرارية الزائدة، واستهلاك الدهون الزائدة في الجسم ،كما أنه يقلل من ترهلات البطن، والجلد، والتي تكون ناتجة عن تخفيف الوزن[٧٢] .

٥- يؤدي إلى خفض ضغط الدم المرتفع ، والتقليل من نسبة الكولسترول في الدم[٧٣] .

٦- يقلل من ألم المفاصل ،لمساعدته على تليينها، ونشاطها، وسهوله حركتها، كما أنه يساعد على التخفيف من الشَدّ، والتشنج العضلي [٧٤].

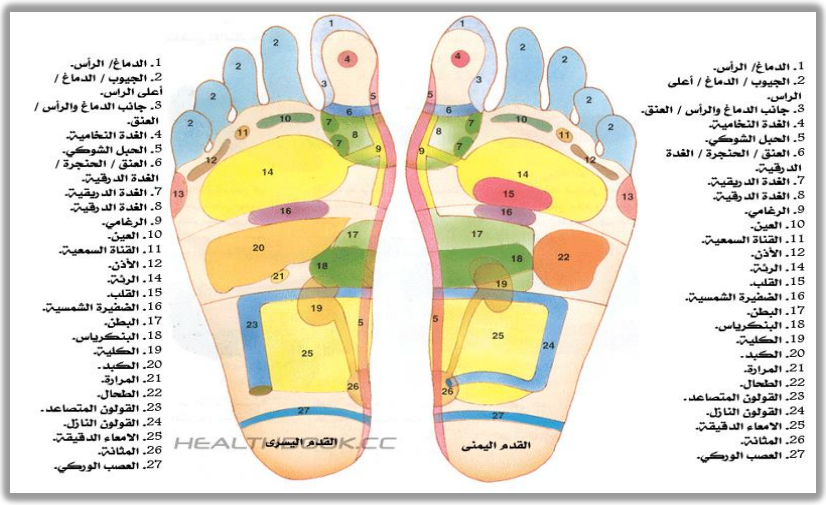
٧- يعالج مشكلة عسر الهضم ، وحالات الإمساك المزمن، وتشنجات القولون ، كونه يساعد على تحريك الأمعاء ، ويخفف الغازات ، وألم القولون و إفراغه [٧٥].

٨- يحسن من عملية التنفس الطبيعي ، كونه يقوي العضلات الصدرية ، وعضلات التنفس ، ويساعد على زيادة اتساع الرئة، وتحسين وظيفتها ، و التخفيف من حدة الأمراض التنفسية [٧٦].

٩- يساعد على علاج أو تخفيف بعض الإصابات المزمنة كالإنزلاق الغضروفي لفقرات الظهر.

ب- النقاط الإرتكازية في القدمين أثناء المشي

أوضح العالم و الطبيب الامريكي وليم فتير جيرالد[٧٧] من خلال وضعه لخريطة القدمين والمبينة في الشكل (١) النقاط الإرتكازية للقدمين وكما يلي:-



شكل (١) النقاط الإرتكازية للقدمين

من المخطط يتضح أن أصابع القدمين تتصل مباشرة في الرأس ، كذلك فإن القدم اليمنى من الجسم تختلف عن القدم اليسرى ، حيث يمثل الجزء الأيمن من الجسم في حين اليسرى تمثل

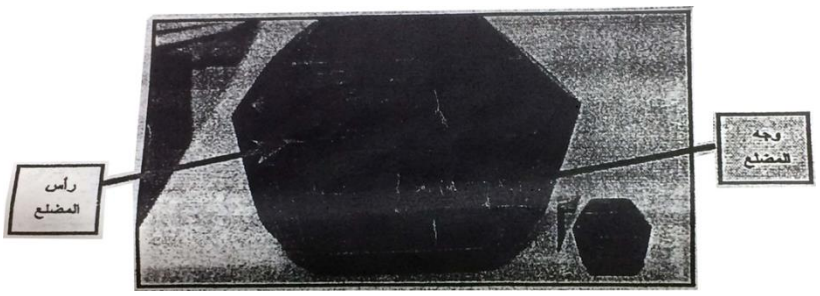
الجزء الأيسر من الجسم والمنطقة تحت أصابع القدم تتصل بالصدر والرئتين والقلب والجهاز التنفسي بينما منطقة أسفل الكعبين تمثل العصب الوركي (عرق النسا)، الركبة، والساقين، المفاضل، الجهاز التناسلي ، الكعب الداخلي يمثل العمود الفقري، الحبل الشوكي ،(النخاع المستطيل) .

وقد أوضحت الدراسات السريرية والتشريحية[٧٨]. لباطن القدمين إحتوائهما على (٧٢٠٠) خلية عصبية ترتبط مباشرة بأعضاء الجسم كافة ؛ لذلك جاءت فكرة التدليك لتحفيز الطاقة الارتجاعية للجسم ، حيث كان اباؤنا واجدادنا بعد نهاية عمل يوم كامل يلجأوون إلى غمر اقدامهم في ماء دافئ مع التدليك البسيط لإزاله كافة الإجهادات الحاصلة أثناء العمل.

انطلاقا من هذه الفكرة توصل باحثان عراقيان إلى تصميم مضلع خشبي ذي ثمانية رؤوس و (٣٢) وجهاً والمبين في الشكل وإستخدامه لغرض تدليك القدمين ومعالجة الكثير من الحالات المرضية كأمراض السكري والقولون والصداع النصفي ، وقد أعطى تدليك باطن القدم بهذا المضلع نتائج إيجابية مشجعة مقاربة لنتائج المشي، ولتوضيح عمل هذا المضلع بشكل تفصيلي يتطلب شرح تصنيعه وطريقة المعالجة و الإستخدام وكما يلي[٧٩]، وبعد بيان هذه الحقيقة العلمية في أهمية المشي وفوائده على صحة الإنسان يكون قد صار واضحاً صورة الإعجاز العلمي في آيات المشي وحثها عليه.

أ- تصنيع مضلع خشبي:

تضمن هذا الجزء تصميم وتصنيع مضلع خشبي له (١٨) ثمانية عشر وجهاً و (٣٢) و اثنين وثلاثين رأساً *وكما مبين في الشكل (١) أدناه:*



شكل (١): مضلع خشبي ذو (١٨) وجها و (٣٢) رأساً

ب- طريقة المعالجة والإستخدام:

يتم الضغط بواسطة المضلع الخشبي على باطن القدمين أو الكفين بعد وضعهما في حمام ساخن لمدة (١٠) عشرة دقائق وتكون حركة المضلع بشكل حركة دائرية مستمرة وبعدها يترك الجزء المتحرك من القدمين أو اليدين لفترة استرخاء تتراوح من (١٠ - ٢٠) دقيقة للحصول على الراحة التامة . ولأجل فهم ميكانيكية عمل المضلع الخشبي في معالجة الكثير من الأمراض كالصداع ومشاكل الكبد و التوتر وسوء الهضم وآلام المفاصل وامراض القلب والمعدة يمكن وضع أو اقتراح الفرضية الآتية:

إن كل شيء في الكون يتحرك بدليل قوله تعالى ﴿ يُسَبِّحُ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ﴾[٨٠] كذلك النظريات العلمية التي تفيد بأن الاجسام تتكون من جزيئات وبالتالي من ذرات وهذه الذرات تتكون من الكترونات والتي تتحرك بسرعة ثابتة حول النواة والتي هي الأخرى تتحرك ،ولكن حركتها تكون أبطأ من حركة الالكترونات لكون كتلتها (١٨٣٧) مرة أثقل من الالكترونات، ونتيجة لهذه الحركة فإنها تمتلك طاقة، وهذه الطاقة تمثل مجموع الطاقتين الحركية والكامنة علما أن الطاقة الحركية تمثل (الطاقة الإهتزازية + الطاقة الدورانية + الطاقة الإنتقالية) إضافة إلى ذلك يوجد نوعين من الطاقة في الجسم هما الطاقة الكهربائية والطاقة المغناطيسية ، وعند احتكاك القدمين أو الكفين بالمضلع الخشبي فإن طاقة سوف تتولد نتيجة هذا الإحتكاك قد تكون طاقة حركية أو مغناطيسية وتنتقل هذه الطاقة من خلال أماكن التلامس إلى باقي أجزاء الجسم فتؤثر عليها خصوصاً في التدليك قد تنشط إفراز بعض المواد الكيميائية في الجهاز العصبي المركزي فتؤثر وتزيل العديد من الأمراض مجهولة السبب العضوي .

ج- المشي عند الحيوانات والفوائد التي نحصل عليها

عند وقوفنا وقفة تأملية مع قوله تعالى :﴿أَفَلَا يَنْظُرُونَ إلى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ ﴾[٨١] من الناحية العلمية لقد تم الإستفادة علمياً وتقنيا[٨٢] من دراسة قدم الجمل ومشيته في صناعة الأحذية الرياضية، فمقدمة القدم لها شكل انسيابي، وقاعدة القدم مفلطحة ومضادة للصدمات، وهكذا يتم تصنيع النعال الكابحة للصدمات (Smellers anti chose) ، والتي يستفاد منها الأشخاص الذين يعانون من أمراض إحتكاك عظام المفاصل على مستوى الكعب ، الركبة والظهر، حيث أن الذين يعانون من آلام القدمين بسبب لبس الأحذية الغير صحية والرياضية؛

العدد ٥٩

١ صفر ١٤٤١هـ

٣٠ أيلول ٢٠١٩م

لذلك فإن العلاج في بعض الأحيان يكون بالمشي حافي القدمين وهذا ما أثبتته السنة النبوية حيث ورد أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يمشي حافياً في بعض الأحيان لذلك نجد أن بعض علماء العصر الحاضر ينصحون بالمشي حافياً على التراب أو الخشب أو العشب ؛ لأن ذلك ينشط الأوعية الدموية ويقوي عضلات الساق والقدمين(٨٣) .

المطلب الثالث

سر تقديم المشي على الأكل علمياً

عند ملاحظتنا للآية قوله تعالى ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾(٨٤)

وهو موضوع بحثنا نجد أن الأمر بالمشي مقدم على الأكل ووجه الإعجاز في ذلك من الناحية العلمية هي أن التجارب العلمية والدراسات الحديثة(٨٥) التي أجريت على فوائد المشي قبل الطعام أثبتت أن أفضل وقت للمشي هو قبل الأكل حيث توصل الأطباء أن أفضل وقت للمشي هو قبل الأكل ، على عكس ما إعتاده الناس من أن المشي يكون بعد الأكل؛ ذلك لأن المشي بعد تناول الطعام مباشرة يؤدي لإرهاق الجهاز الهضمي ، ويمنع تحويل الطعام إلى طاقة في حين أن المشي قبل الطعام يعمل على تنشيط الدورة الدموية في الجسم، وزيادة كمية الاكسجين الأمر الذي يساعد على احتراق المواد الكربوهيدراتية التي قد تحولت إلى دهون مخزونة في الجسم ويحولها إلى طاقة، حيث عند تناول الطعام بعد المشي يساعد على تعويض كلا كوجين العضلات بدلاً من تخزينه ، بينما المشي بعد الأكل يحتاج إلى كمية من الدم والإكسجين الذي يؤثر بدوره على كمية الدم والإكسجين التي تذهب للجهاز الهضمي مما يجعل عملية الهضم عسيرة نوعما نتيجة بطء عملية الهضم، وكما خلصت نتائج بعض الدراسات الحديثة إلى أن المشي بعد تناول الطعام يؤدي إلى زيادة الوزن ، وليس كما هو معروف أن يساهم في تخفيضه ، حيث اعتبروا أن المشي بعد الأكل كارثة صحية؛ وذلك لأن القلب يزيد من كميات ضخ الدم إلى المعدة خلال تناول الطعام من أجل القيام بعمليتي هضم الطعام وامتصاصه، وفي حال قام الفرد بالمشي بعد الأكل مباشرة فإن الجهاز الهضمي سيبذل جهداً مضاعفاً ، مما يعرضه للإرهاق، ويعرقل من عملية هضم الطعام كما بينا، وبالتالي زيادة الوزن، و إضافة إلى ذلك كله فإن المشي قبل الطعام يؤدي إلى تقليل الشهية للطعام، وهذا يتفق مع قوله تعالى : ﴿ يَا بَنِي آَدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

العدد ٥٩

١ صفر ١٤٤١هـ

٣٠ أيلول ٢٠١٩م

إنهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾[٨٦] ؛ ولذلك فإن نتائج التجارب العلمية والأبحاث التي أجريت على فوائد المشي قبل الطعام[٨٧] قد أثبتت فوائد عدة يمكن إيجازها على النحو الآتي:-

١- تنظيم مستوى الدم في الجسم مما يساعد في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم .

٢- يعالج السمنة وزيادة الوزن ويشد عضلات الجسم خصوصاً عضلات المعدة .

٣- يقي الإصابة بأمراض القلب ، إذ أن المشي يخلص الجسم من الدهون و الكوليسترول الضار الذي يسبب تصلب الشرايين .

٤- يقي من الإصابة بمرض السكري حيث أن المشي ينظم مستوى السكر في الدم .

٥- يحسن القدرة الجنسية لكلا الجنسين .

٦- يقلل من الشعور بالقلق والتوتر فالجسم أثناء المشي يعزز مادة الأندرومين التي تساعد في تخفيف الضغط الجسدي والنفسي .

٧- يخلص الجسم من الطاقة والافكار السلبية .

وجملة القول نكون قد بينا بصورة جلية حقيقة الإعجاز العلمي في آيات المشي خصوصاً آية المشي والأكل في سورة الملك، وسر تقديم المشي على الأكل علمياً مصداقاً لقولهِ تعالى :- ﴿ فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾[٨٨]. ونكون قد أضفنا دراسة قرآنية علمية جديدة إلى الدراسات القرآنية العلمية الكثيرة ؛ وهذا يدعوانا أكثر إلى البحث في الآيات الكونية في القرآن الكريم والتي فيها من الأسرار التي أودعها الله تعالى ما لا تعد ولا تحصى وكذلك تحث كل من يحجب عقله عن البحث في ما أودعه الله تعالى عز وجل في هذا الكون العظيم ، للتفكر والتدبر و على شق الحجاب والإنطلاق إلى العلم والمعرفة للكشف عن حقائِق علمية أخرى، والحمد للهِ ربِ العالمين.

العدد ٥٩

١ صفر ١٤٤١هـ

٣٠ أيلول ٢٠١٩م

هوامش البحث

(١) سورة الاسراء، الآية ٨٨ .
(٢) سورة الملك، الآية ١٥.
(٣) لسان العرب، مادة (عجز).
(٤) ينظر تفسير الجامع لأحكام القرآن ، ج ١ ، ص ٩٩.
(٥) ينظر التعريفات، للجرجاني، ص ١٥٥.
(٦) ينظر رحيق العلم والأيمان، د احمد فؤاد باشا، ص ٢٦.
(٧) الإعجاز العلمي تأصيلاً ومنهجاً، عبد المجيد الزنداني .
(٨) سورة الأعراف، الآية ١٥٨.
(٩) أخرجه البخاري في صحيحه ١٩٠٥/٤ ، برقم ٤٦٩٦.
(١٠) سورة التوبة، الآية ١٢٤.
(١١) مقال بعنوان ((من أسرار القرآن)) للدكتور زغلول النجار ص١٢.
(١٢) نقل بتصرف من مقال منشور للدكتور السنوسي محمد السنوسي على موقع إسلام أون لاين وأيضا نقل بتصرف من مقال للشيخ عبد الناصر الحسيني .
(١٣) ينظر الآيات الكونية ودلالتها على وجود الله تعالى، ص٢، للشيخ محمد متولى الشعراوي.
(١٤) ينظر الخاتمة في الآيات الكونية و الإنسانية، دراسة اسلوبية ص ١٥، لنور هاني محمد سليمان .
(١٥) سورة النور، الآية ٤٥.
(١٦) سورة الفرقان، الآية ٣٤.
(١٧) رواه البخاري في صحيحه برقم (٤٧٦٠) .
(١٨) ينظر الصحاح ، مادة (مَشى)
(١٩) المصباح المنير ، ج ١ ص ٢٩٦ ، لأحمد بن محمد بن علي الفيومي المصري
(٢٠) مقاييس اللغة ، ج ٥ ، ص ٣٢٥
(٢١) مفردات ألفاظ القرآن ، للراغب الأصفهاني ، ج٢ ، ص٣٧٧
(٢٢) كتاب Proper walking technique نسخة محفوظة ٢١/ أكتوبر /٢٠١٣ على موقع ذي بالأمشين. وكتاب Why walking is the most - وكتاب Recommended Exercise
(٢٣) ينظر لسان العرب، مادة أكل .
(٢٤) سورة الرعد، الآية: ٣٥.
(٢٥) ينظر المعجم الوسيط، للمؤلف: مجمع اللغة العربية بالقاهرة (ابراهيم مصطفى احمد الزيان/حامد عبدالقادر/محمد النجار) الناشر دار الدعوة .
(٢٦) ينظر القاموس مادة أكلَ .
(٢٧) سورة البقرة، الآية: ١٨٨ .
(٢٨) كتاب الكليات، ج١، ص ١٦١ .
(٢٩) A dam felman (2017) ((How can I make the change to a health full diet)).
(٣٠) Nutrition : How to make healthier food choices 2018.
(٣١) FDA to beef up standards for ((health)) food to belling , scientific American .
(٣٢) أخرجه الترمذي في سننه ١٦٤/٥ رقم (٢٨٩٠) ، والطبراني في المعجم الكبير ١٧٤/٢ رقم (١٢٨٠١).

العدد ٥٩

١ صفر ١٤٤١هـ
٣٠ أيلول ٢٠١٩م

(٣٣) أخرجه الأمام احمد في مسنده ٣٥٣/١٣ رقم (٧٩٧٥)، والحاكم ٥٦٥/١ والترمذي في سننه ١٦٤/٥ رقم (٢٨٩١)، و أبو داود (١٤٠٠) وابن ماجه (٣٧٨٦).
(٣٤) سورة الملك ، الآية ١٥.
(٣٥) ينظر تفسير التحرير والتنوير، ج ٧، ص٢٩، وفي ظلال القرآن، ج ٦ - ص٣٦٢٩. والتفسير المنير للزحيلي، ج، ص ٢٠٩.
(٣٦) سورة الذاريات، الآية ٤٧.
(٣٧) مقتبس بتصرف من بحث للدكتور سعد زغلول على موقعه في مجلة الأهرام، ص ٢٦.
(٣٨) سورة الملك ، الآية ١٥.
(٣٩) سورة الملك، الآية ١٥.
(٤٠) ينظر التحرير والتنوير لابن عاشور ، ج٢٩ ، ص٣١ ، و التفسير الواضح للمؤلف : الحجازي محمد محمود ، ج٣ ، ص٧١٥.
(٤١) الجامع لأحكام القرآن للقرطبي ، ج ١٨ ، ص٢١٥.
(٤٢) المصدر نفسه ، ج ١٨ ، ص٢١٥.
(٤٣) المصدر نفسه، ج ١٨ ، ص٢١٥.
(٤٤) تفسير الكشاف ، ج ٤ ص ٥٨.
(٤٥) جامع البيان عن تأويل أي القرآن للطبري ، ج ٢٣،ص٥١٣ ، والكشاف ، ج ٤ ، ص ٥٨٠ ، والقرطبي ، ج ٢٣ ، ص٥٣ .
(٤٦) تفسير الطبري ، ج٢٣ ، ص٥١٣.
(٤٧) ينظر تفسير الكشاف ، ج ٤ ، ص٥٨٠.
(٤٨) كتاب الفوائد لأبن قيم الجوزية ، ج ١ ، ص١٨.
(٤٩) ينظر تفسير الطبري، ج٢٣ ، ص٥١٣ ، والقرطبي ، ج ١٨ ، ص٢١٥.
(٥٠) ينظر تفسير الطبري، ج ٢٣ ، ص ٥١٣.
(٥١) ينظر تفسير القرطبي ، ج ١٨ ، ص٢١٥.
(٥٢) سورة الليل، الآية ١٤.
(٥٣) سورة القصص، الآية ٢٠.
(٥٤) معالم التنزيل في تفسير القرآن للبغوي، ج ٣ ، ص٥٢٨.
(٥٥) سورة البقرة، الآية ٢٦٠ .
(٥٦) الكشف و البيان عن تفسير القرآن للثعلبي، ج ٢، ص ٢٥.
(٥٧) سورة الجمعة، الآية ٩ .
(٥٨) ينظر البحر المحيط في التفسير لأبن حيان الأندلسي ، ج ١٠ ، ص ١٧٤.
(٥٩) سورة لقمان، الآية ١٩.
(٦٠) تفسير القرآن العظيم لأبن كثير، ج٦، ص٣٣٩ .
(٦١) اخرجه مسلم برقم (٢٣٣٠) .
(٦٢) سورة الأسراء، الآية ٣٧.
(٦٣) سورة النور، الآية ٤٥.
(٦٤) تفسير القرطبي، ج ١٢، ص ٢٦٢.
(٦٥) سورة الملك ، الآية ١٥.
(٦٦) Ibrahim L – Ti (2006) Walking on hiatus terries , Medical Egypt Journal vole , no29.
(٦٧) سورة الأنعام ،الآية ١٢٥.
(٦٨) Mishal c.5 , (2011) , Effect type earth – on Walking , Alkindy Medical college .
(٦٩) Elainem murtagh, Marie mw play and Janne Boone-Heinonen "Walking – the First in Cardiovascular Disease prevention NCBI, Retrieved 29/11/2016.

(٧٠) Suzanne Kane "How to use Mind pad walking to combat stress "Psychcemtrad, retrieved 22/11/2016.
(٧١) Walking for good health Better Health , Retrieved Sony col lines , "web MD , Retried 29/11/2016
(٧٢) Jennifer warner (15/8/2007) " A little walking cuts Blood pressure " web MD, retrieved 29/11/2016
(٧٣) Marx Jo Dilonardo , " Walking to Ease knee pain" web MD, Retrieved 29/11/2016.
(٧٤) Exercise to Ease Constipation" Web MD , 15/4/2015 , Retrieved 29/11/2016
(٧٥) Maureen salamon (5/3/2014)" 2 Mile baily walk might help fight copp , web MD ,retrieved 29/11/2016".
(٧٦) Ted forcum , Thomas E. Myde (29/5/2004) "Exercise walking for Better Beak Health spine health Retrieved 29/11/2016".
(٧٧) William v.Jerald , 1987 , Journal at anatoray , Tashrih . Al_Qadamin
(٧٨) Joan f.Zilfa ,(1993). Play no . sis of legs and arms . Clinical Chemistry .
(٧٩) Sabri Al-Marsoumi et al . (2014) , Design – instrument to improve Energy to human body.
(٨٠) سورة الجمعة، الآية١.
(٨١) سورة الغاشية، الآية ١٧.
(٨٢) Morce Naricil ct.at (2010) determined that persistent as age . y high 'heeled shoes , journal y Experiment at biology .
(٨٣) من مقال لـ الدكتور محمد حسن صندقچي في جريدة الشرق الأوسط ، عدد ٥٠ ، ٤ شوال ، ١٤٢٧ ه.
(٨٤) سور الملك، الآية ١٥.
(٨٥) Riels.(2012) , Exercise before breakfast leads to extra weight loss , www.nhs.uk .
(٨٦) سورة الأعراف، الآية ٣١.
(٨٧) Mironda HiHi (2014) , walking before eating offsets . faulty feasts , www.webmd.com
(٨٨) سور الملك، الآية ١٥.

المراجع العربية

١- إرشاد الفحول إلى تحقيق المحقق اليمني (المتوفي : ١٢٥٠ هـ) ، تحقيق الشيخ أحمد عزو عناية ، دمشق – كفر بطنا ، الناشر : دار الكتاب العربي ، الطبعة الأولى ١٤١٩ هـ - ١٩٩٩م

٢- الإتقان في علوم القرآن ، للمؤلف : عبدالرحمن بن أبي بكر ، جلال الدين السيوطي ،(المتوفي: ٩١١هـ) . تحقيق : محمد أبو الفضل إبراهيم ، الناشر : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، الطبعة : ١٣٩٤ هـ / ١٩٧٤ م .

٣- الإعجاز العلمي تأصيلاً ومنهجاً ، مجلة الإعجاز ، عبد المجيد الزنداني ، هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة ، رابطة العالم الإسلامي ، مكة المكرمة ، العدد الأول ، صفر ، ١٤١٦ هـ - ١٩٩٥ م .

٤- الآيات الكونية ودلالتها على وجود الله تعالى ، للشيخ محمد متولى الشعراوي .

٥- البحر المحيط في التفسير ، لمؤلفه : أبو حين محمد بن يوسف بن علي بن حيان بن أثير الدين الأندلسي، (المتوفي: ٧٤٥ هـ) تحقيق: صدقي محمد جميل ، دار الفكر - بيروت ، الطبعة ١٤٣٠هـ .

٦- البرهان في تناسب سور القرآن ، للمؤلف : أحمد بن ابراهيم بن الزبير الثقفي الغرناطي ، أبو جعفر (المتوفي : ٨٠٧ هـ) ، تحقيق : محمد شعباني ، دار النشر : وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية المغرب ، عام النشر : ١٤١٠ هـ - ١٩٩٠م .

٧- التعريفات للمؤلف : علي بن محمد بن علي الزين الشريف الجرجاني (المتوفي : ٨١٦ هـ) ، المحقق : ـــ وصححه جماعة من العلماء بإشراف الناشر ، الناشر : دار الكتب العلمية بيروت – لبنان ، الطبعة الأولى ١٤٠٣ هـ - ١٩٨٣ م .

٨- التفسير المنير في العقيدة والشريعة والمنهج ، للمؤلف : د. وهبة بن مصطفى الزحيلي ، الناشر : دار الفكر المعاصر – بيروت، دمشق، الطبعة الثانية ، ١٤١٨ هـ .

٩- التفسير الواضح ، للمؤلف : الحجازي محمد محمود ، الناشر: دار الجيل الجديد – بيروت ، الطبعة العاشرة – ١٤١٣ هـ .

١٠- الخاتمة في الآيات الكونية و الإنسانية ، دراسة اسلوبية لنور هاني محمد سليمان.

١١- الصحاح ، مادة (مشى) وتاج اللغة و صحاح العربية ، للمؤلف أبو نصر إسماعيل بن حماد الجوهري الفارابي ، (المتوفي ٣٩٣ هـ) ، والناشر : دار العلم للملايين – بيروت ، ط ٤ ، ١٤٠٧هـ ، ١٩٨٧م .

١٢- القاموس المحيط للمؤلف : العلامة اللغوي مجد الدين محمد بن يعقوب الفيروز آبادي ،(المتوفي سنة ٨١٧ هـ)، تحقيق مكتب التراث فيرن مؤسسة الرسالة ، بإشراف محمد نعيم العرقسوسي ، الناشر: مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت – لبنان ، ط ٨ ، ١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م .

١٣- القرآن الكريم .

١٤- الكشف و البيان عن تفسير القرآن ، لمؤلفه أحمد بن محمد بن عاشور ، الطبعة الأولى ، ١٤٢٢هـ – ٢٠٠٢ م .

١٥- المستدرك على الصحيحين ، المؤلف : أبو عبد الله الحاكم محمد بن عبدالله بن محمد بن حمدويه بن نعيم بن الحكم الضبي الطهماني النيسابوري المعروف بابن البيع (المتوفي ٤٠٥ هـ) ، تحقيق مصطفى عبدالقادر عطا ، الناشر: دار الكتب العلمية – بيروت ، الطبعة الأولى ١٤١١هـ – ١٩٩٠ م .

١٦- المصباح المنير، لأحمد بن محمد بن علي الفيومي المصري ، دراسة وتحقيق : يوسف الشيخ محمد ، طبع : المكتبة المصرية .

١٧- المعجم الكبير، المؤلف : سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامي ، أبو القاسم الطبراني (المتوفى : ٣٦٠هـ) .

١٨- المعجم الوسيط ، للمؤلف : مجمع اللغة العربية بالقاهرة (إبراهيم مصطفى أحمد الزيان / حامد عبدالقادر / محمد النجار) الناشر دار الدعوة .

١٩- المفردات في غريب القرآن ، المؤلف : أبو القاسم الحسين بن محمد المعروف بالراغب الأصفهاني (المتوفى ٥٠٢ هـ) ، تحقيق : صفوان عدنان الداودي ، الناشر : دار القلم ، الدار الشامية ، دمشق – بيروت ، الطبعة الأولى – ١٤١٢ هـ .

٢٠- المفردات في غريب القرآن ص ٣٢٢ ، للمؤلف – أبو القاسم الحسين بن محمد المعروف بالراغب الأصفهاني(المتوفي ٥٠٢هـ) ،الناشر : دار القلم ، الدار الشامية ، دمشق ،بيروت ، ط١ : ١٤١٢ هـ .

٢١- تفسير التحرير والتنوير، للمؤلف: محمد الطاهر بن محمد بن محمد الطاهر بن عاشور التونسي،(المتوفي : ١٣٩٣هـ) ، الناشر: الدار التونسية للنشر– تونس، سنة النشر: ١٩٨٤ م .

٢٢- تفسير الجامع لأحكام القرآن ، للمؤلف ابو عبدالله محمود بن أحمد بن بكر بن فرج الأنصاري الخزرجي شمس الدين القرطبي ، المتوفي ٦٧١ هـ ، تحقيق : أحمد البردوني و إبراهيم اطفيش ، الناشر : دار الكتب المصرية ، القاهرة .

٢٣- تفسير القرآن العظيم، للمؤلف : أبو الفداء اسماعيل بن عمر بن كثير القريشي البصر ثم الدمشقي (المتوفي : ٧٧٤ هـ) ، تحقيق : محمد حسين شمس الدين ، الناشر : دار الكتب العلمية ، منشورات محمد بن علي بيضون – بيروت ، الطبعة : الأولى – ١٤١٩ هـ.

٢٤- تفسير الكشاف ، للمؤلف : أبو القاسم محمود بن عمرو بن أحمد ، الزمخشري جار الله (المتوفي : ٥٣٨ هـ) الناشر دار الكتاب العربي – بيروت ، الطبعة الثالثة – ١٤٠٧ هـ .

٢٥- تفسير روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني ، للمؤلف : شهاب الدين محمود بن عبدالله الحسيني الآلوسي ،(المتوفي : ١٢٧٠ هـ) ، المحقق : علي عبدالباري عطية ، الناشر: دار الكتب العلمية– بيروت، الطبعة الأولى، ١٤١٥ هـ.

٢٦- جامع البيان عن تأويل أي القرآن ، للمؤلف : محد بن جرير بن يزيد بن كثير بن غالب الأصلي، ابو جعفر الطبري (المتوفي : ٣١٠ هـ) ، الناشر : دار هجر للطباعة و النشر والتوزيع والإعلان ، الطبعة الأول ى ، ١٤٢٢ هـ ، ٢٠٠١ م .

٢٧- رحيق العلم والإيمان، د أحمد فؤاد باشا ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٤٢٢ هـ ح ٢٠٠٢ م

٢٨- سنن إبن ماجه، المؤلف: مغلطاي قليج بن عبدالله البكجري المصري الحكري الحنفي، أبو عبدالله، علاء الدين (المتوفى: ٧٦٢هـ)، تحقيق: كامل عويضة، الناشر: مكتبة نزار مصطفى الباز– المملكة العربية السعودية، الطبعة الأولى، ١٤١٩هـ، ١٩٩٩م .

٢٩- سنن أبي داود، المؤلف : أبو داود سليمان إبن الاشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد بن عمرو الإزدي السجستاني (المتوفى ٢٧٥هـ)، تحقيق: محمد محيي الدين عبدالحميد، الناشر: المكتبة العصرية، صيدا– بيروت .

٣٠- سنن الترمذي، المؤلف: محمد بن عيسى بن سؤرة بن موسى بن الضحاك الترمذي أبو عيسى (المتوفى ٢٧٩هـ) ، تحقيق: أحمد محمد شاك، الناشر: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي– مصر، الطبعة الثانية ١٣٩٥هـ– ١٩٧٥م.

٣١- صحيح البخاري، المؤلف: محمد بن اسماعيل أبو عبدالله البخاري الجعفي، تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر، الناشر: دار طوق النجاة(مصورة عن السلطانية بإضافة ترقيم محمد فؤاد عبدالباقي)، الطبعة الأولى ١٤٢٢ هـ .

٣٢- صحيح مسلم، المؤلف: مسلم ابن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري (المتوفى : ٢٦١ هـ)، تحقيق: محمد فؤاد عبدالباقي، الناشر: دار إحياء التراث العربي– بيروت .

٣٣- فتح الباري شرح صحيح البخاري، للمؤلف: أحمد بن علي بن حجر أبو الفضل الحقلاني الشافي، الناشر: دار المعرفة– بيروت، ١٣٧٩هـ.

٣٤- كتاب الفوائد ، للمؤلف : محمد بت أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين أبن قيم الجوزية (المتوفي : ٧٥١ هـ)، نشر : دار الكتب العلمية – بيروت – الطبعة الثانية، ١٣٩٣ هـ – ١٩٧٣ م

٣٥- كتاب الكليات، للمؤلف : أيوب بن موسى الحسيني القريمي اللغوي ، أبو البقاء الحنفي (المتوفي : ١٠٦٤ هـ) تحقيق : عدنان درويش ، محمد المصري ، مؤسسة الرسالة – بيروت .

٣٦- لسان العرب ، مادة (عجز) لمحمد بن مكرم بن منظور الأفريقي المصري، دار صادرة ، بيروت السلفية، مصر ، ط٢، ١٣٩٩ هـ.

٣٧- مسند الإمام أحمد بن حنبل، المؤلف: أبو عبدالله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني (المتوفى ٢٤١ هـ)، تحقيق: شعيب الأرناؤوط– عادل مرشد وآخرون، الناشر: مؤسسة الرسالة ، الطبعة الأولى ١٤٢١ هـ – ٢٠٠١م .

٣٨- معالم التنزيل في تفسير القرآن ، للمؤلف : محيي السنة ، أبو محمد الحسين بن مسعود البغوي (المتوفي : ٥١٠ هـ) الناشر : دار طيبة للنشر والتوزيع ، الطبعة الرابعة ، ١٤١٧ هـ – ١٩٩٧م

٣٩- مفاتيح الغيب _ التفسير الكبير ، للمؤلف : أبو عبدالله محمد بن عمر بن الحسن بن الحسين التميمي الرازي فخر الدين الرازي خطيب الري (المتوفي : ٦٠٦ هـ) . الناشر دار احياء التراث العربي- بيروت، الطبعة الثالثة.

٤٠- مقال بعنوان ((من أسرار القرآن)) بالأهرام ،للدكتور سعد زغلول .

٤١- مقال لمحمد حسن صندقجي من مجلة الشرق الأوسط ، العدد ٥٠ ،٤ شوال ١٤٢٧هـ .

٤٢- مقال منشور للدكتور السنوسي محمد السنوسي على موقع إسلام أون لاين وأيضا نقل يتصرف من مقال للشيخ عبد الناصر الحسيني .

٤٣- مقاييس اللغة، المؤلف : أبي الحسن أحمد بن فارس بن زكريا ، المحقق : عبدالسلام محمد هارون ، الناشر : دار الفكر ، الطبعة الأولى١٣٩٩ هـ ، ١٩٧٩ م .

٤٤- مقتبس يتصرف من بحث للدكتور سعد زغلول على موقعه .

٤٥- وتفسير المراغي ، للمؤلف : أحمد بن مصطفى المراغي ، (المتوفي : ١٣٧١ هـ) . الناشر : شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابلي الحلبي وأولاده بمصر، الطبعة الأولى، ١٣٦٥هـ ، ١٩٤٦ م

المراجع الإنكليزية

١) كتاب Proper walking technique نسخة محفوظة ٢١/ أكتوبر /٢٠١٣ على موقع ذي بالأمشين

٢) Why walking is the most – وكتاب Recommended Exercise

٣) A dam felman (2017) ((How can I make the change to a health full diet)).

٤) Nutrition : How to make healthier food choices 2018.

٥) FDA to beef up standards for ((health)) food to belling , scientific . American

٦) Mishal c.5 , (2011) , Effect type earth – on Walking , Alkindy Medical college

٧) Ibrahim L – Ti (2006) Walking on hiatus terries , Medical Egypt Journal vole – 29 , no .2

٨) Morce Naricil ct.at (2010) determined that persistent as age . y high ‘heeled shoes , journal y Exeperiment at biology .

٩) William v.Jerald , 1987 , journal at Anatoray , Tashrih Al-Qadamin .

١٠) Joan f.zilva , (1993) . play no .sis of legs and arms . clinical chemistry

(١١ Sabri Al-Marsoumi et al . (2014) , Design – instrument to improve Energy to human body .

(١٢ Riels.(2012) , Exercise before breakfast leads to extra weight loss , www.nhs.uk .

(١٣ Mironda HiHi (2014) , walking before eating offsets faulty feasts , www.webmd.com.

(١٤ Sources of chinese Tradition vol . 1 WM Theodore DeBary , I rene Bloom Columia University press NY , NY 1999.

(١٥ Scientific Basis of Acupuncture B . Pomeranz Acupuncture textbook and Atlas , NY, NY 1987 .

(١٦ Vibrational Medicine for the 21 Century – Richard Greber M.D Eagle " Acupuncture and chinses Medicine Brooke, NY,NY2000 " .

(١٧ Can western Science Provide A Foundation for Acupuncture" – Beverly " Rubik , PhD Alternative Therapies Magazine September 1995 , Vol , 1Number 4 .

(١٨ Clegg J.S and Drost-Hansen W.on the biochemistry and cell physiology of water .in : Hochachka and Mommsen (eds.) biochemistry and Molecular biology of fishes . Elsevier Science publ , Vol.1, ch.1, pp.1-23, 1991.

(١٩ Oschman , James L .(Oct. 1996 – Jun.1998) What is 'Healing Energy' ? The scientific Basis of Energy Medicine . J of Bodywork and Movement Theapies . (Series of articles.) Part 1 -6 . Kreisand Boesch,1994.

(٢٠ Giraud-Guille, M.M. (1988) & quot; Twisted plywood architecture of collagan fibrils in Human compact bone osteone& quot; Calcif.Tissue Int.42:167-180 .

(٢١ Knight,D end feng,D.(1993) , Collagens as liquid crystals , British Association for the Advancement of Science , Chemistry Session : Moleculer Self-Assembly in Science and life, Sept.1,Keele .

(٢٢ Elainem murtagh, Marie mw play and Janne Boone-Heinonen " Walking – the First in Cardiovascular Disease prevention NCBI, Retrieved 29/11/2016 " .

(٢٣ Suzanne Kane " How to use Mind pad walking to combat stress " Psychcemtrad , retrieved 22/11/2016

(٢٤ Walking for good health Better Health , Retrieved .

(٢٥ " Sony col lines , "web MD , Retried 29/11/2016

(٢٦ Jennifer warner (15/8/2007) " A little walking cuts Blood pressure " . web MD, retrieved 29/11/2016

(٢٧ Marx Jo Dilonardo , " Walking to Ease knee pain" web MD, Retrieved . 29/11/2016

(٢٨ Exercise to Ease Constipation" Web MD , 15/4/2015 , Retrieved . 29/11/2016

(٢٩ Maureen salamon (5/3/2014)" 2 Mile baily walk might help fight copp , "web MD ,retrieved 29/11/2016.

(٣٠ Ted forcum , Thomas E. Myde (29/5/2004) "Exercise walking for Better ."Beak Health spine health Retrieved 29/11/2016

بسم الله الرحمن الرحيم

ملخص البحث

يتضمن البحث دراسة الإعجاز العلمي في قوله تعالى : (هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ) في سورة الملك مع آيات أخرى وردت في القرآن الكريم تحث على المشي ، وتأثر ذلك على صحة جسم الإنسان من النواحي الجسدية و النفسية و العقلية والروحية . كما أشار البحث إلى الترابط المحكم بين إعجاز السبق في القرآن الكريم وبين إعجاز القدرة الإلهية في كتاب الكون اللانهائي ليدلي كل إعجاز بشهادة تسليم وتصديق الآخر . وقد أشتمل البحث بعد مقدمته على مبحثين ، المبحث الأول إشتمل على أربعة مطالب ، تضمنت مفاهيم أساسية هي :- تعريف الإعجاز العلمي وأهميته في القرآن الكريم ، ودلالة الآيات الكونية في القرآن الكريم ، وتعريف المشي والأكل عند العلماء لغةً واصطلاحاً، وكذلك التعريف بسورة الملك ومحاورها وفضلها و أغراضها وإشارتها إلى آيات أخرى تضمنت إعجازا علمياً ، وأما المبحث الثاني فقد تضمن ثلاثة مطالب : تم فيها بيان الإعجاز العلمي في الآية بعد بيان شرح المفسرين لها إضافة إلى بيان سر تقديم المشي على الأكل علمياً مع الاستشهاد بأقوال العلماء الغربيين وعلماء المسلمين على أهمية المشي على صحة الإنسان من الناحية العلمية ،لكبار السن الذين لا يستطيعون المشي تم تصنيع مضلع خشبي ثماني الوجوه لتدليك باطن القدم ، حيث أعطى نتائج إيجابية مشجعه مقاربة لنتائج المشي وأخيراً ختم البحث بأهم النتائج أوجزنا فيها ما فصلناه وبينا أهم النتائج .

العدد ٥٩

١ صفر ١٤٤١هـ

٣٠ أيلول ٢٠١٩م

Abstract

Scientific miracle in the verse of walking and eating In Surat Al-Malik

This Research is entitled (The scientific miracle in the walking and eating wares in Al-Mulk Surat).The Research includes the scientific miracle in the speech of Allah (He it is who has made the earth subservient to you , so walk in the paths there of and eat of His provision . And to him will be the Resurrection).This verse together with some other verses in the Holy Qur'an exhorting walking and the effect of that on the body hygiene from the perspectives of body, psychology, brain and spirit, The research also refers to the compact connection between the miracle of priority in the holy Qur'an and the miracle of Divine capability in the Holy Qur'an and the miracle of divine capability in the External Book, Each miracle is a Testimony of the other, The research includes an introduction and to paths, The first part comprises four quest, The include the basic concepts definition of scientific miracle and its importance in the Holy Qur'an, and the walking and eating definitions as well as the identification of Al_Mulk surat, it's precedence's and purposes in reference to other verses which include scientific miracle, The second part include three quests, The scientific miracle is identified the verse after the pinpointing the explanation of the interpreters. It also exposes the scientific secret of the presentation of walking with eating following some of the proofs of wasters and Muslim scientists who point out the importance of walking to the human hyena. As regards the old ages who are unable to walk, manufacturing an octagonal shape to rub the inner side of the foot is presented. This gives encouraging results which are close to the results of walking. finally the research concludes the important conclusions in which we summarize what we detailed pointing about the important results

Number 59

1 sifr 1441 A.H

30th Sep 2019 M