العدد 2680 - السنة التاسعة
الإثنين 2 جمادى الأولى 1438 - الموافق 30 يناير 2017
Monday 30 January 2017 - No.2680 - 9th Year

هدي النبي صلى الله عليه وسلم في أكله وشربه

الطعام والشراب حاجتان أساسيتان لا يمكن الاستغناء عنهما مهما كانت الأحوال والأوضاع، فهما سر الحياة، ومن أعظم النعم التي امتن الله بها على عباده، ووجه الأنظار إليها في كثير من الآيات القرآنية، للعظة والعبرة، والشكر والامتنان، قال تعالى: ﴿فلينظر الإنسان إلى طعامه × أنا صببنا الماء صبا × ثم شققنا الأرض شقا × فأنبتنا فيها حبا × وعنبا وقضبا × وزيتونا ونخلا × وحدائق غلبا × وفاكهة وأبا × متاعا لكم ولأنعامكم﴾ (عبس:24-23).

وقد جاء الهدي النبوي فوضع لهذا المظهر الإنساني جملة من الآداب التي ترفع من قيمة المسلم، وتحقق له التميز على بقية الشعوب والأمم.

وأول من يُذكر في هذا الباب، القاعدة النبوية العظيمة التي قررها رسول الله - صلى الله عليه وسلم - بقوله: (ما ملأ ابن آدم وعاءً شرا من بطن، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلا، فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه) أخرجه أحمد والترمذي، فالمهم إذا أن يجد الإنسان ما يحفظ له حياته، لا أن يكون تناول الطعام وتنويعه هدفا بحد ذاته.

وقد حرص النبي - صلى الله عليه وسلم - على تطبيق ذلك، فلم يكن يكثر من تناول الطعام ويتتبع أنواعه، بل كانت تمر عليه الأيام الطويلة من دون أن يُطبخ في بيوت نسائه شيء، ويكتفي بالخبز الذي كان أكثر أكله.

وكان من هدي النبي - صلى الله عليه وسلم - غسل اليدين قبل الطعام وبعده، فقد قال: - صلى الله عليه وسلم- (من نام وفي يده ريح غمر وأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه) رواه أبو داود، ومعنى (الغمر): دسم ووسخ، وغيرهما من الشحوم.

أما عن صفة جلوسه - صلى الله عليه وسلم - على مائدة الطعام فقد كان يجثو على ركبتيه عند الأكل، أو ينصبُ رجله اليمنى ويجلس على اليسرى، فعن أنس رضي الله عنه قال: «رأيت النبي - صلى الله عليه وسلم - جالسا مقعيا يأكل تمرا» رواه مسلم

وكان النبي - صلى الله عليه وسلم - يأكل على الأرض ولا يتخذ مائدة، فقد روى ابن عباس رضي الله عنه فقال: كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يجلس على الأرض ويأكل على الأرض، رواه الطبراني.

وكان عليه الصلاة والسلام لا يأكل متكئاً، فقد قال - صلى الله عليه وسلم -: (لا آكل متكئا) رواه البخاري ومعنى (المتكئ): هو المعتمد على الوسادة تحته.

وكان لا يأكل - صلى الله عليه وسلم - منبطحاً، ومعنى (منبطحاً): أي مستلقيا على بطنه ووجهه، فقد جاء النهي عن ذلك،كما روى ذلك ابن ماجه.

وكان من هديه - صلى الله عليه وسلم - في هذا الشأن أنه يسمي الله تعالى في أول طعامه ويحمده في آخره، فعن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال: (إذا أكل أحدكم فليذكر اسم الله، فإن نسي أن يذكر اسم الله في أوله فليقل بسم الله أوله وآخره) رواه أبو داود، وعند الفراغ من الطعام يقول: (الحمد لله كثيرا طيبا مباركا فيه، غير مكفي - أي لا يستغنى عنه الخلق -، ولا مودع ولا مستغنى عنه ربنا) رواه البخاري، ويقول: (الحمد لله الذي كفانا وأروانا، غير مكفي ولا مكفور) رواه البخاري، ويقول: (الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا وجعلنا مسلمين) رواه ابن ماجه، ويقول: (اللهم أطعمت وأسقيت، وأغنيت وأقنيت، وهديت وأحييت، فلك الحمد على ما أعطيت) رواه النسائي، ويقول: (الحمد لله الذي أطعم وسقى، وسوغه وجعل له مخرجا) رواه أبو داود، ويقول: (الحمد لله الذي أطعمني هذا ورزقنيه من غير حول مني ولا قوة) رواه الترمذي، وأحيانا يقول: (الحمد لله الذي يطعم ولا يطعم، من علينا فهدانا، وأطعمنا وسقانا، وكل بلاء حسن أبلانا، الحمد لله الذي أطعم من الطعام، وسقى من الشراب، وكسا من العري، وهدى من الضلالة، وبصر من العمى، وفضل على كثير ممن خلق تفضيلا، الحمد لله رب العالمين) رواه ابن حبان في صحيحه.

ثم إن من هديه - صلى الله عليه وسلم - الأكل باليمين ومما يليه، فقد جاء عن النبي - صلى الله عليه وسلم - أنه قال: (إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه وإذا شرب فليشرب بيمينه، فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله) رواه مسلم، وثبت عن عمر بن أبي سلمة قال: أكلت مع النبي صلى الله عليه وسلم فقال: (سَمّ الله وكل بيمينك وكل مما يليك) متفق عليه.

وكان من هديه - صلى الله عليه وسلم - في تناوله طعامه، أنه يأكل بأصابعه الثلاثة، وكان يلعقها إذا فرغ من طعامه، فعن كعب بن مالك رضي الله عنه قال: (رأيت رسول الله - صلى الله عليه وسلم-يأكل بثلاث أصابع، فإن فرغ لعقها) رواه مسلم، يقول الإمام ابن القيم في زاد المعاد: « وهو أشرف ما يكون من الأكلة، فإن المتكبر يأكل بأصبع واحدة، والجشع الحريص يأكل بالخمس، ويدفع بالراحة».

وإذا تتبعنا ما كان يأكله النبي - صلى الله عليه وسلم - لمسنا عدم تكلفه، فقد ورد عنه أكل الحلوى والعسل، وأكل الرطب والتمر، وشرب اللبن خالصا ومشوباً -أي مخلوطا بغيره -، والسويق - وهو طعام يُصنع من الحنطة والشعير -، وأكل الأقط - اللبن المجفف -، وأكل التمر بالخبز، وأكل الخبز بالخل أو الزيت، وأكل الثريد - وهو الخبز باللحم -، وأكل الخبز بالشحم المذاب، وغير ذلك مما ورد في السنة.

لكنه عليه الصلاة والسلام كان يفضل أنواعا من الأطعمة، فقد كان يحب البقل والقثاء - وهو الخيار -، والدباء (وهو القرع)، وروى عنه خادمه أنس بن مالك رضي الله عنه أنه كان يتتبع الدباء من حوالي القصعة، متفق عليه.

وكان عليه الصلاة والسلام يحب الثريد بشكل خاص، حتى جعل فضل عائشة رضي الله عنها على سائر نسائه كفضل الثريد على سائر الطعام، متفق عليه، وكان - صلى الله عليه وسلم يحب من اللحم الظهر والكتف، وكان يقول: (أطيب اللحم لحم الظهر) صححه الحاكم ووافقه الذهبي، وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: كنا مع النبي صلى الله عليه وسلم في دعوة، فرُفع إليه الذراع وكانت تعجبه، متفق عليه.

وكثيراً ما كان الصحابة يدعون النبي - صلى الله عليه وسلم -، فيقبل دعوتهم، ويأكل من ولائمهم، كما حصل في غزوة الخندق وغيرها، وكان عليه الصلاة والسلام يدعو لصاحب الطعام فيقول: (أفطر عندك الصائمون، وأكل طعامكم الأبرار، وصلت عليكم الملائكة) رواه أبو داود.

لكنه عليه الصلاة والسلام لم يكن يقبل الطعام الذي جاء على سبيل الصدقة بخلاف ما جاء عن طريق الهدية، فإن الصدقة تحمل في معانيها الرحمة والمسكنة، فلذلك كانت الصدقة محرمة عليه وعلى ذريته صيانة لهم وإعلاءً لشأنهم كما صح بذلك الحديث، والحال أن النبي - صلى الله عليه وسلم - كان يسأل عن الطعام الذي يأتيه، فإن كان هدية قبله، وإن كان صدقة قال لأصحابه: (كلوا) رواه البخاري.

ومن كمال هديه - صلى الله عليه وسلم - في الطعام أنه كان لا يرد موجودا ولا يتكلف مفقودا، فما قُرب إليه شيء من الطيبات إلا أكله، إلا أن تعافه نفسه فيتركه من غير تحريم، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أنه قال: «ما عاب النبي- صلى الله عليه وسلم - طعاما قط، إن اشتهاه أكله وإن كرهه تركه» رواه البخاري ومسلم.

ومن الأطعمة التي ثبت أن النبي - صلى الله عليه وسلم - كان يكرهها ويعافها، لحم الضب، ويبين سبب ذلك بقوله: (...ولكنه لا يكون بأرض قومي فأجدني أعافه) متفق عليه.

وصح عن النبي - صلى الله عليه وسلم - كراهيته لأكل الثوم، وذلك لأجل ريحه، فعن أبي أيوب الأنصاري رضي الله عنه أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - كان إذا أكل طعاما بعث بفضله إلى أبي أيوب، فأتى يوماً بقصعة فيها ثوم فبعث بها، فقال أبو أيوب: يا رسول الله، أحرام هو ؟، فقال له: (لا، ولكني أكره ريحه) رواه أحمد.

ويظهر من سيرة النبي - صلى الله عليه وسلم - أنه لم يكن يأنف من تناول الطعام مع أي شخص، مهما كان عمره أو وضعه الاجتماعي، تواضعا منه عليه الصلاة والسلام.

أما عن هديه - صلى الله عليه وسلم - في شرابه فقد كان يشرب باليمين، كما ورد ذلك في الأكل، وكان يشرب الماء على ثلاث دفعات، كما جاء عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم- كان يتنفس إذا شرب ثلاثا رواه البخاري ومسلم، وفي رواية أخرى: كان رسول الله يتنفس في الشراب ثلاثا ويقول: (إنه أروى وأبرأ وأمرأ)، فهديه - صلى الله عليه وسلم - في شرب الماء أنه يقسم شرابه إلى ثلاثة أجزاء يتنفس بينها، مبعدا الإناء عن فيه وعن نفسه وقاية له من التلوث، وكان ينهى عن التنفس في الإناء، كما ثبت ذلك عنه بقوله - صلى الله عليه وسلم -: (إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء) رواه البخاري.

ومن هديه - صلى الله عليه وسلم - في ذلك، أنه كان قليلا ما يشرب قائما، حتى قال - صلى الله عليه وسلم-: (لا يشربن أحدكم قائما) رواه مسلم، وورد عنه أنه شرب قائما، فعن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما قال: « سقيت رسول الله - صلى الله عليه وسلم- فشرب وهو قائم» رواه البخاري و مسلم، وذكر العلماء في الجمع بين أحاديث النهي والإباحة أن النهي محمول على كراهة التنزيه، وشربه - صلى الله عليه وسلم - قائما بيان للجواز.

ومن الآداب التي سنها رسول الله - صلى الله عليه وسلم - والمتعلقة بالشرب عند اجتماع الناس - أن يكون ساقي القوم هو آخر من يشرب، فعن أبي قتادة رضي الله عنه أن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: (إن ساقي القوم آخرهم شربا) رواه مسلم، وإن يكون تقديم الشراب باعتبار الجهة لا السن والمكانة، يوضح ذلك حديث أنس بن مالك رضي الله عنه أن شاةً حُلبت لرسول الله - صلى الله عليه وسلم -، وكان على يساره عليه الصلاة والسلام أبو بكر، وعن يمينه أعرابي، فأمر أنس أن يعطي الأعرابي، وقال له: (الأيمن فالأيمن) متفق عليه.

وأكثر ما كان النبي - صلى الله عليه وسلم - يحب شربه: اللبن، حتى كان يقول في حقه: (ليس شيء يجزئ مكان الطعام والشراب غير اللبن) رواه الترمذي، وكان يخصص له من الشكر ما ليس لغيره من الأطعمة، وقد روى ابن عباس رضي الله عنه أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال: (من أطعمه الله الطعام فليقل: اللهم بارك لنا فيه، وأطعمنا خيرا منه، ومن سقاه الله لبنا فليقل: اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه) رواه الترمذي . وكان النبي - صلى الله عليه وسلم - يعجبه شرب الماء العذب البارد، ويطلب أن يُحضر له من الآبار، كما ثبت في السنن.

وهكذا تبقى السنة النبوية هي الأكمل أدبا، والأعظم أجراً، والأحفظ لمكارم الأخلاق، إضافةً إلى ما يترتب عليها من المحافظة على صحة البدن ونضارته، فصلوات الله وسلامه على معلم البشرية.

ألفاظ قرآنية «الجهاد - القتال - الحرب - النفر»

إن القرآن وهو يتنزل على الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم، كان يعطي ألفاظه معاني معينة ومحددة، في العقيدة أو الشريعة، إجمالا أو تفصيلا. ولو تتبع الباحث بالاستقراء ورود لفظ ما من ألفاظ القرآن الكريم لأمكنه الوقوف على معان متعددة ومختلفة للفظ الواحد، بحسب السياق الذي ورد فيه هذا اللفظ أو ذاك.

وألفاظ (الجهاد) و(القتال) و(الحرب) و(النفر) مثال على ذلك: فقد تواردت هذه الألفاظ الأربعة في القرآن الكريم بنسب مختلفة، وبدلالات متنوعة، حددتها السياقات القرآنية التي جاءت فيها. وفي السطور التالية نحاول التعريف بهذه الألفاظ الأربعة، من حيث دلالتها اللغوية، ومن حيث معانيها الشرعية التي وردت عليها.

لفظ الجهاد

(الجهد) بضم الجيم وفتحها: المشقة والطاقة والوسع. والاجتهاد: أخذ النفس ببذل الطاقة وتحمل المشقة، يقال: جهدت رأيي وأجهدته، أي: أتعبته بالفكر. والجهاد، والمجاهدة: استفراغ الوسع في مدافعة العدو.

ولفظ (الجهد) بمشتقاته المتعددة ورد في القرآن في تسعة وثلاثين موضعا؛ فجاء كـ (اسم) في تسعة مواضع، منها قوله تعالى: ﴿وأقسموا بالله جهد أيمانهم﴾ (الأنعام:109)؛ وجاء كـ (مصدر) في أربعة مواضع، منها قوله سبحانه: ﴿وجهاد في سبيله﴾ (التوبة:24)؛ وجاء كـ (فعل) في باقي المواضع، منها قوله تعالى: ﴿والذين هاجروا وجاهدوا في سبيل الله﴾ (البقرة:218).

ولفظ (الجهاد) جاء في القرآن على معان:

منها: الجهاد بالسلاح، وهو المعنى المتبادر عند الإطلاق، ومنه قوله سبحانه: ﴿وفضل الله المجاهدين على القاعدين أجرا عظيما﴾ (النساء:95).

ومنها: الجهاد بمعنى القول، ومنه قوله تعالى: ﴿وجاهدهم به جهادا كبيرا﴾ (الفرقان:52)، يعني: جاهدهم بالقرآن جهادا كبيرا. ومنها: الجهاد بمعنى العمل، ومنه قوله سبحانه: ﴿ومن جاهد فإنما يجاهد لنفسه﴾ (العنكبوت:6)، يعني: ومن يعمل الخير فإنما يعمل لنفسه، أي: له نفع ذلك.

ثم إن الراغب في كتابه«المفردات» قال: والجهاد ثلاثة أضرب: مجاهدة العدو الظاهر، ومجاهدة الشيطان، ومجاهدة النفس، وتدخل ثلاثتها في قوله تعالى: ﴿وجاهدوا في الله حق جهاده﴾ (78).

لفظ الحرب

لفظ (الحرْب) مشتق من الحَرب، وهو: السلب، يقال: حربته ماله، أي: سلبته إياه، ورجل محراب: شجاع قؤوم بأمر الحرب مباشر لها، و(الحربة) آلة للحرب معروفة؛ و(محراب) للمسجد، قيل: سمي بذلك؛ لأنه موضع محاربة الشيطان والهوى، وقيل: سمي بذلك؛ لكون الإنسان حريٌ به أن يكون حريبا من أشغال الدنيا ونوازع الخواطر.

وقد ورد لفظ (الحرب) في القرآن عشر مرات باشتقاقات مختلفة؛ فجاء كـ (اسم) في أربعة مواضع، منها قوله سبحانه: ﴿حتى تضع الحرب أوزارها﴾ (محمد:4)؛ وجاء كـ (فعل) في موضعين، أحدهما: قوله سبحانه: ﴿إنما جزاء الذين يحاربون الله ورسوله﴾ (المائدة:33)؛ وجاء لفظ (محراب) في أربعة مواضع، منها قوله سبحانه: ﴿كلما دخل عليها زكريا المحراب وجد عندها رزقا﴾ (آل عمران:37).

ولفظ (الحرب) ورد في القرآن على معان: منها: بمعنى القتال، وهو الاستعمال الأغلب لهذا اللفظ، كقوله سبحانه: ﴿حتى تضع الحرب أوزارها﴾ (محمد:4)، أي: حتى ينتهي القتال بين الطرفين، ويذهب كل في سبيله.

ومنها: بمعنى المخالفة في الشرع والإفساد في الأرض، ومنه قوله سبحانه: ﴿إنما جزاء الذين يحاربون الله ورسوله﴾ (المائدة:33)، يعني: إنما جزاء الذين يخالفون أحكام الله ورسوله، ويسعون في الأرض فسادا وإفسادا أن يقتلوا.

لفظ القتل

أصل (القتل): إزالة الروح عن الجسد كالموت، لكن إذا اعتبر بفعل المتولي لذلك، يقال: قتل، وإذا اعتبر بفوت الحياة، يقال: موت. قال تعالى: ﴿أفإن مات أو قتل﴾ (آل عمران:144). والمقاتلة: المحاربة وتحري القتل. ويستعمل هذا اللفظ في معان أخر على سبيل الاستعارة والمبالغة، فيقال: قتلتُ الخمر بالماء: إذا مزجته؛ تخفيفا لحدتها؛ ويقال في مجال العلم: قتله بحثا: إذا بلغ الغاية في التتبع والبحث والتقصي.

ولفظ (القتل) ورد في القرآن في نحو سبعة وثمانين موضعا باشتقاقاته المختلفة، ورد في أكثر هذه المواضع بصيغة (الفعل)، كقوله تعالى ﴿ولا تقولوا لمن يقتل في سبيل الله أموات﴾ (البقرة:154)؛ وورد بصيغة (قتل) في ستة مواضع، منها قوله سبحانه: ﴿والفتنة أشد من القتل﴾ (البقرة:191)؛ وورد بصيغة (قتال) في عشرة مواضع، منها قوله تعالى: ﴿كتب عليكم القتال وهو كره لكم﴾ (البقرة:216).

وهذه المادة وردت في القرآن على عدة وجوه ومعان:

منها: القتل بمعنى القتال والمحاربة، ومنه قوله تعالى: ﴿فإن قاتلوكم فاقتلوهم﴾ (البقرة:191)، والمعنى: إن قاتلوكم فقاتلوهم. ذكر هذا الوجه الطبري في «تفسيره».

ثانيها: القتل بمعنى فعل القتل، كما في قوله سبحانه: ﴿ومن يقتل مؤمنا متعمدا﴾ (النساء:93)، أي: من يقتل مؤمنا قتلا يُذهب فيه روحه عن جسده.

ومنها: القتل بمعنى اللعن، ومنه قوله سبحانه: ﴿فقتل كيف قدر﴾ (المدثر:19)، أي: لعن؛ ومثله قوله تعالى: ﴿قتل أصحاب الأخدود﴾ (البروج:4)، أي: لعنوا.

ومنها: القتل بمعنى العذاب، ومنه وقوله تعالى: ﴿ملعونين أينما ثقفوا أخذوا وقتلوا تقتيلا﴾ (الأحزاب:61)، أي: أخذوا وعذبوا عذابا شديدا.

ومنها: القتل بمعنى القصاص، ومنه قوله سبحانه: ﴿فلا يسرف في القتل﴾ (الإسراء:33)، أي: فلا يسرف ولي المقتول في القصاص من القاتل، كأن يقتل نفسين بنفس واحدة.

ومنها: القتل بمعنى دفن الأحياء، ومنه قوله تعالى: ﴿ولا تقتلوا أولادكم من إملاق﴾ (الإنعام:151)، يعني: لا تدفنوا أبناءكم وهم على قيد الحياة؛ لأن قتلهم خطأ كبير، وإثم عظيم.

ومنها: القتل بمعنى الذبح، ومنه قوله سبحانه: ﴿يقتلون أبناءكم﴾ (الأعراف:141)، يعني: يذبحون.

لفظ النفر

لفظ (النفر) يدل على التجافي والتباعد والانزعاج عن الشيء وإلى الشيء، يقال: نفرت الدابة نفارا: إذا تجافت وتباعدت وانزعجت عن مكانها ومقامها. والإنفار عن الشيء، والتنفير عنه، والاستنفار كله بمعنى واحد. ومن هذا اللفظ استعير لفظ (النفر) إلى الحرب، دلالة على الخروج للقتال ومواجهة الأعداء، يقال: نفر إلى الحرب، إذا خرج لها، ومضى لقتال العدو. ومنه أيضا (الاستنفار): وهو حث القوم على النفر إلى الحرب، أو أن ينفروا منها. ومنه أيضا (النفر) من منى، وهو الخروج منها بعد الانتهاء من رمي الجمرات. ويطلق على الرجال إذا كانوا ثلاثة إلى عشرة (نفرٌ)؛ سموا بذلك لأنهم ينفرون للنصرة. و(التنفير): القوم ينفرون للقتال.

ولفظ (نفر) ورد في القرآن في اثني عشر موضعا، جاء في ثمانية منها على صيغة (الفعل)، منها قوله تعالى: ﴿فانفروا ثبات أو انفروا جميعا﴾ (النساء:71)؛ وجاء في ثلاثة مواضع كـ (اسم)، منها قوله تعالى: ﴿وإذ صرفنا إليك نفرا من الجن﴾ (الأحقاف:29)؛ وجاء في موضع واحد على صيغة (اسم الفاعل)، وهو قوله تعالى: ﴿كأنهم حمر مستنفرة﴾ (المدثر:50)، أي: نافرة.

وهذا اللفظ ورد في القرآن على معان:

منها: بمعنى الخروج للجهاد، وهو الاستعمال الأغلب لهذا اللفظ، ومنه قوله تعالى: ﴿ما لكم إذا قيل لكم انفروا في سبيل الله اثاقلتم إلى الأرض﴾ (التوبة:38)، أي: ما لكم إذا قيل لكم جاهدوا في سبيل الله؛ لنشر دينه ورفع رايته تباطأتم وتقاعستم عن ذلك المطلوب.

تكرار لفظ الجلالة وقراءة القرآن يعالجان الاكتئاب

أكد باحث هولندي أن تكرار لفظ الجلالة وقراءة القرآن يعالجان الاكتئاب، وذكرت جريدة الوطن السعودية أن باحثا غير مسلم في جامعة (امستردام)الهولندية توصل إلى أن تكرار لفظ الجلالة يفرغ شحنات التوتر والقلق بصورة عملية ويعيد حالة الهدوء النفسي والانتظام التنفسي.

أكد الباحث أنه أجرى الدراسة على مدار 3 سنوات على عدد كبير من المرضى منهم غير مسلمين ولا ينطقون العربية، وكانت النتائج مذهلة خاصة للمرضى الذين يعانون حالات شديدة من الاكتئاب والقلق والتوتر.

وأوضح الباحث بصورة عملية فائدة النطق بلفظ الجلالة، فحرف الألف يصدر من المنطقة التي تعلو منطقة الصدر أي بدايات التنفس، ويؤدي تكراره لتنظيم التنفس والإحساس بارتياح داخلي.

كما أن نطق حرف اللام يأتي نتيجة لوضع اللسان على الجزء الأعلى من الفك وملامسته، وهذه الحركة تؤدي إلى سكون وصمت ثوان أو جزء من الثانية -مع التكرار السريع - وهذا الصمت اللحظي يعطي راحة في التنفس، أما حرف الهاء الذي مهد له بقوة حرف اللام ، فيؤدي نطقه إلى حدوث ربط بين الرئتين -عصب ومركز الجهاز التنفسي -وبين القلب، ويؤدي إلى انتظام ضربات القلب بصورة طبيعية.

(الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)