فصل

الصلاة الصحية

للدكتور شوكت موفق العطي

إن الصلاة دعامة الاسلام الثانية وقد فرض على كل مسلم اداؤها في مواقيتها مع اقامة الاركان مستكملة الشرائط وفي ادائها من المنافع الصحية عدا المنافع المعنوية ما نسعى الى شرحه في هذا البحث وما دعانا الى حشره في زمرة رياضات العمر لانها رياضة معتدلة لا تعب فيها ولا ارهاق

لا تجوز الصلاة الا بعد التطهر بغسل من وجب عليه ذلك ووضوء قبل كل صلاة . وفي ذلك حث الناس على الطهارة والنظافة وقد قرن الله سبحانه وتعالى المتطهرين بحبه اذ قال عز وجل « ان الله يحب التوابين والمتطهرين » . وذلك اعلاء لشأن الطهارة وتعظيماً لها وقد جاء في الحديث الشريف (ان الله طيب يحب الطيب ، نظيف يحب النظافة)

١ — التطهر بالغسل والوضوء وفوائدهما الصحية

١ — ﴿ التطهر بالغسل ﴾ : التطهر مفتاح الصلاة ولا يجوز الا بماء طهور والغسل موجبات منها الحيض والنفاس والولادة والجنابة وله فرائض منها تعميم الجسد كله بالماء بحيث يجب ايصال الماء الى كل ما يمكن الايصال اليه بلا حرج ويجب على المغتسل ان يعم بالماء ما ظهر من جسده كعمق سرته وموسع جرح برىء طاهراً ويجب ان يزيل كل حائل يمنع وصول الماء الى ما تحته كعجين وشمع وقذى في العينين ومنها المضمضة والاستنشاق وله سنن ومستحبات فمن سننه غسل اليدين الى الكوعين ثلاثاً وغسل الفرج (ويقصد به العضو التناسلي في الذكر وفي الانثى) وازالة النجاسة من البدن والوضوء قبل الغسل وتثليث غسل الاعضاء وما الى ذلك

والغسل انواع : مفروض كما بيّنا ومسنون كغسل الجمعة ولو لم يلزم والغسل للعيدين ومندوب من لبس ثوباً جديداً ومن قدم من سفر والمستحاضة لتقطع طمثها

٢ — ﴿ التطهر بالوضوء ﴾ الوضوء طهارة مائية تتعلق باعضاء مخصوصة بعضها يغسل وبعضها يمسح وهي الوجه واليدان والرجلان وكلها تغسل الا الرأس فانها تمسح تسترها غالباً

فيشق غسلها والأصل في فرضية الصلاة قوله تعالى « يا أيها الذين آمنوا اذا قمتم الى الصلاة فاغسلوا وجوهكم وأيديكم الى المرافق وامسحوا برؤوسكم وأرجلكم الى الكعبين » والوضوء شروط منها عدم الحائل المانع من وصول الماء الى البشرة ، ومنها ان يكون الماء طهوراً وله فرائض منها غسل جميع الوجه بالماء من مبدإ شعر الرأس المعتاد الى آخر الذقن طولاً وما بين وتدي الأذنين عرضاً ، وغسل اليدين مع المرفقين وغسل ما تحت الأظافر الطويلة اذا طال الظفر فمطى رأس الأصبع فمنع وصول الماء الى ما تحته وجب غسل ما تحته بعد إزالة المانع ومسح الرأس وغسل الرجلين مع الكعبين مرة ولها سنن منها تثليث الغسل بالماء الطهور ثلاثاً والمضمضة والاستنشاق والاستنثار بطرح الماء من الأنف بالنفس بعد الاستنشاق وذلك لطرد ما فيه من قذارة ومسح الأذنين ظاهراً وباطناً ومسح صماخ الأذنين وتجديد الماء لمسح الأذنين والاستياك في ابتداء وضوء وتخليل أصابع اليدين والرجلين وتحريك الخاتم حتى يصل الماء الى ما تحته . وله مندوبات وفضائل منها الجلوس في مكان مرتفع لئلا يصيبه رشاش الماء المستعمل وطهارة موضع الوضوء وعدم الاستعانة بغيره في تطهير أعضائه واغتراف الماء للمضمضة والاستنشاق باليد اليمنى والاستنثار باليد اليسرى

يؤدي القيام بالغسل والوضوء من الوجهة الصحية الى فوائد عديدة أهمها صحة الجلد ونظافته

أ — الجلد وأهميته [1] وصلة الغسل والوضوء في نظافته : لا يخفى ان الجلد درع البدن المتين يدرأ عنه شر كثير من العوامل الخارجية والطوارىء خلا ما فيه من الوظائف الهامة كتنظيم الحرارة البدنية وصيانة أعضاء الافراغ بمرونته الشعرية وكثرة مسامه المنتشرة في كل نقطة منه وهو مقر الحس واللمس ومعرض لارتكاسات كثيرة في البدن ومظهر من مظاهر الانفعالات العصبية الروحية في الانسان ومسرح من مسارح الجمال أيضاً . ولا يخفى ان الجلد لا يمكنه ان يقوم بوظائفه المذكورة بحق ما لم يكن نقياً مفتح المسام حرّها . فالنظافة اذن أسس الصحة الجلدية كما أنها أساس الوقاية مطلقاً إذ بها ينقي الجلد كثير من الجراثيم وبها يقوى البدن اجمالاً وينشط لأعماله ووظائفه والنظافة أمر حسن ، أي هي حسنة في كل مكان وزمان كما هي شرط هام في سلامة الجلد وصيانة البدن والجلد أثر كبير في وقاية البدن وصيانته كما ان له وظائف شتى جليلة الشأن في سلامة سائر الأعضاء الرئيسية في الجسم وحس سيرها ونشاطها فهو بالنظر لقاومة بشرته وطلائه بالمواد الدهنية يحفظ البدن ويقيه من الطوارىء المختلفة من آلية او حيوية جرثومية وبما يتفصح منه من العرق في الحرارة المرتفعة ، ومن

(١) نكتفي بهذا ما جمع في هذا البحث من كتاب في الصحة نؤلفه الاستاذ عبد الملك خيط

تبخر ذلك يجعل حرارة البدن في حدّ ثابت ومنتظم ويدفع عن البدن شرّ زيادتها وهو بهذا العرق يدفع كثيراً من المواد السامة فيعين الكلية في وظيفتها ، وبواسطة مسامه العديدة ، منافذ العرق والدهن يساعد التنفس الرئوي . وإمروقه الشعرية الكثيرة يسهل انتظام دوران الدم ومبادلة الأغذية ، ولما فيه من المآخذ الحسية يجعل البدن على اتصال بما يحيط به من الاشياء باللمس وحس الحرارة او الالم ، وكثيراً ما يكون مرآة الباطن بما يظهره في بعض الإمراض من المدفعات الجلدية المختلفة او يكون نقطة انتخاب في تعليق بعض الأدوية او واسطة لجني بعض الفوائد العظيمة ، في كثير من الاحيان ، بواسطة المداواة المائية وما اشبه ذلك . تعرف من هذه المقدمة الموجزة أهمية الجلد ومبلغ ما ينبغي له من العناية والمداراة بالنظافة والاّ كان عرضة لتلبّسه بطبقة لا يتهان بها من الاقذار تتكوّن من تراكم غبار الهواء وهباء الالبسة من الخارج ومما ينضم اليها من سطحه من الخلايا القرنية المتوسفة وبقايا العرق والمواد الدهنية بعد تبخر مائها وزواله . وهذه الطبقة قد تسد تلك المسام الجلدية فتعوق وظائف الجلد وتضر بالبدن كله ضرراً اكيداً خلا ما يحدث بسبب تلك الاقذار نفسها من تخديش الجلد وحصول الحكة فالالتهاب ، وانتشار الروائح الكريهة لاختمارها بتأثير بعض جراثيم الجلد الكثيرة ، تلك الرائحة التي لا يتهيأ تأتى او تزين بل تفضح القذر وتدل عليه لاول وهلة ولاسيما في الاوقات الحارة والمجامع الكثيرة التذرة ، وليس هناك ما يحفظ للجلد رونقه وصحته ولا ما يدرأ عنهُ شر تلك الويلات ويعيد اليه نشاطه لاداء وظائفه بحق الاّ النظافة . والقاعدة العامة في سلامة البدن من هذه الاضرار هي النظافة بالغسل او الاغتسال يوميًّا ان امكن ذلك بافاضة الماء على البدن كله وان لم يمكن هذا فغسل ما ظهر منهُ دائماً وكان عرضة للتمطن بالمفرزات كالارجل . وما اعظم فائدة ذلك لو كرّر مراراً في اليوم لما يعرف من ان هذا الغسل لا تقتصر فائدتهُ على نظافة الجلد ونشاطه فحسب ، بل يكون داعياً الى نشاط الجسد كله لدعوته الدم الى هذه الاقسام المغسولة وبذلك ينبه الدوران ويخفف احتقان الجهة العصبية المركزية — فيفيها وفي ذلك ما فيه من الفائدة والنشاط ولا سيما في المشتغلين بأفكارهم خاصة ويزيد كذلك في نشاط الجسم كله وانشراحه للعمل الفكري والبدني بما يفعله في عون الرئة والقلب في اتيان وظائفهما وفي نشاط الاغتذاء ايضاً

لقد بينا ان الصلاة عند المسلمين تحتم عليهم الوضوء لصلوات الخمس يوميًّا على النحو الذي ذكرناه كما انهُ يحتم عليهم الغسل العام في كثير من الاحوال أقلها مرة في الاسبوع وقد صح عن النبي (ان لله حقًّا على كل مسلم ان يغتسل في كل سبعة أيام) وقد صح عن ابي سعيد الخدري قول النبي محمد صلى الله عليه وسلم (غسل الجمعة واجب على كل محتلم) وجاء في الحديث

الشريف ايضاً (من توضأ يوم الجمعة فبها ونعمت ومن اغتسل فالغسل أفضل)

ولا تقتصر عناية الاسلام بالنظافة بهذا الحد فحسب ، بل يتطلبها في جميع نواحي البدن والثياب والمكان اذ لا تجوز الصلاة الا بوجود الطهارة في ذلك كله ، وفي كل صلاة ولا تجوز هذه الطهارة الا بماء نقي مطهور . ولقد رأينا من بحث الغسل انه إفاضة الماء على البدن كله فالغسل والوضوء أقصى ما تطلبه القواعد الصحية في نظافة الجلد فبالوضوء تجعيل مواطن نظر الخلق بازالة ما أصاب أعضاء الوضوء من ملامسة الأشياء وما يحمله الهواء من التراب وتخرجه المسام من العرق وتقذفه المنافذ من الأقذار وبه تغسل الايدي مراراً في اليوم والأيدي معرضة للتلوث أكثر من غيرها لأنها واسطة الأخذ والتناول والقبض واداة العمل اجمالاً . وتقضي سنن الوضوء بملاحظة تفاريج اليد والفوها والأظافر وتفها وهو ما يتراكم تحتها من الأوساخ

بالوضوء تغسل الارجل مراراً في اليوم وغسلها واجب صحيًّا لأنها تكون منحصرة في أحذية مشكلة وعرضة للتعفن دائماً خاصة في الفصول الحارة ، وتزال عنها تلك المواد المفرزة من جلد الرجل ولا سيما الاصابع ، باطنها وظاهرها والتي تتراكم تحت الاظافر او في تفاريج الأصابع غالباً ولا يخفى ان هذه المواد ان اهملت في مكانها كانت بؤرة ضرر وكراهة لما ينجم عن تحريشها ذلك الجلد دونها ، فتنين من العرق والافرازات وما يحدث هنالك من الاختمارات العفنوية التي تكون أو تصير كريهة بدرجة لا تطاق . وتتحقق بالوضوء نظافة الوجه والسمام . ولا يخفى أن الوجه أول ما يبدو فتناظر من الجسد ويقال أنه ما سمي وجهاً الا لذلك ولذا تجب العناية به كل الاعتناء . وليس هنالك ما يحفظ جماله وصحته كالنظافة اذ بها يتنبه فيه دوران العروق الشعرية وتنفتح مسام جلده فينشط لتأدية وظيفته فيقوى ويترقرق فيه ماء النضرة ويسطع منه نور البهاء والرونق وأن أهمل علته العمامة والكمامة وتتلكأ في عمله ووظائفه فترتسم فيه الغضون[1] والمناديط[2] تلك الاسارير[3] التي تخطها يد السنين في صفحته عاجلاً كما تمحيها حوادث الدهر وتؤثر عادة ، ويدل تأثيرها فيه على مبلغها منه

وما كان في الوجه مجمع أعظم لحواس كانت العناية أدعى وألزم ولا سيما تلك الحواس المؤدية اليها أو الحافظة لها ، ولنظافتها لا تقل وجوباً عن نظافة جميع الاعضاء الظاهرة ، وان لم تكن أكثر أيضاً لأنها عرضة للتلوث بالجراثيم دائماً لذا يقتضي لها عناية خاصة وهذا ما فرض أو استن في الوضوء

---

(١) الغضون : جمع غضن وهو التجعد في الجلد او غيره (٢) المناديط جمع منقوط وهي تلك الكسور التي بين الجلد والعظم وعند العامة (٣) الاسارير : جمع اسرار وهي جمع سر او سرر الجلد في الوجه والكف

ب — ﴿ نظافة الفم والاسنان وأثر الغسل والوضوء في ذلك ﴾ : تتم نظافة الفم بغسله والمضمضة وأهم مافي هذه النظافة ان يغسل الفم مراراً في اليوم وأن يمضمض في أوقات مختلفة من النهار وهذا ما يتيسر للمصلي خمس مرات في اليوم كما وانهُ استنَّ الاستياك مراراً في اليوم وذلك تأميناً لمبالغة في نظافة هذا العضو الذي هو معد للغذاء ومبدأ انبوب الهضم . لا تنحصر وظيفته في تهيئة اللقمة الطعامية فقط بل هو فوق ذلك مقر الذوق وموقع التكلم وقد يفيد في التنفس ايضاً . والفم عرضة لدخول كثير من الجراثيم لان أكثرما يتناوله المرء من طعام وشراب وهواء مفعم بهذه الجراثيم او غني بها من الاقل . وفي الوضوء وسنته كما بينا تتم نظافة الفم نظافة صارمة وبالاستياك تحفظ الاسنان . وتحفظ الاسنان من أسمى الغايات الصحية لضرورتها فالصحة السليمة لاتنال بدون مزيد الاعتناء بالاسنان ولا يكون جسم الانسان صحيحاً معافىً ما لم تكن أسنانه صحيحة إذ لايخفى ان الاسنان أعضاء الهضم الهامة وذلك أول عمل أساسي من أعمال الهضم فاذا اختلَّ لختلَّ ما بعده حتماً والاسنان بلونها وانتظام رتلها من أهم أسباب الجمال في الفم وهي كذلك بمتانتها وسلامتها تحفظ للفكين وضعهما الطبيعي فيتم بها جمال الوجه كله وهي بتمامها وصحتها تجمّل المناطق وتحسّن اللفظ فعلى سلامة هذه الدرر يتوقف حسن الهضم وبصحتها يتم جمال الوجه والفم ويستقيم اللفظ ويعذب النطق

والنظافة خير واسطة لحفظ الاسنان اجمالاً حتى انها لتقوي الضعيف منها ، كما ان عفونة الفم تضعف الصحيح ، وأعظم وسيلة لنظافة الاسنان الاستياك وهو إحدى سنن الوضوء كما أسلفنا وكان النبي صلى الله عليه وسلم يحب السواك ويستاك مفطراً او صائماً وعند الانتباه من النوم وعند الوضوء وعند الصلاة وعند دخول المنزل ويحض عليه بأبلغ ألفاظ العموم والشمول وفي الصحيحين (لولا ان أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عندكل صلاة) وفي البخاري (السواك مطهرة للفم مرضاة للرب) والاحاديث فيه كثيرة وفيه عدة منافع

وللاستياك عند الانتباه من النوم فائدة كبيرة لان تكاثف اللعاب في الفم أثناء النوم ولاسيما اذا كان الشخص عرضة لبقاء فمه مفتوحاً مدة طويلة او قصيرة أثناء ذلك يخدم الجراثيم ويسهل كثرتها في الفم فمن الضروري رفعها عند القيام من النوم اذاً ، وهذه هي السنة إذ من المتفق عليه ان الرسول صلى الله عليه وسلم كان اذا قام من الليل يشوص [1] فاه بالسواك

دمشق (يتبع)

(١) يشوص يعني يدلك