

# فضائل الصلاة

الصحية

للكرور شوكت موقن الشطي

## ب - إقام الصلاة وفوائدها الصحية

لا بد لنا قبل البحث عن فوائد الصلاة الصحية ان نعرف الصلاة عند المسلمين وأنواعها وشروطها وحركاتها فالصلاة في اللغة الدعاء وفي اصطلاح المسلمين عبادة بدنية لا نيابة فيها أصلاً تتم بأقوال وأفعال مفتوحة بالتكبير مختمة بالتسليم بشرائط مخصوصة ، مفتاحها الطهور والوضوء وهي من أجل الأركان بعد الشهادتين . تنقسم الصلاة الى أنواع منها الصلاة المفروضة والصلاة النافلة وهي تشمل السنونة والمندوبة أما أوقات الصلاة فهي خمس على كل مكاف وهي الصبح والظهر والمغرب والمساء . ولا بد لصحة الصلاة من شروط منها النظافة من الخدث ومهارة الجسد والشرب والمكان حتى موضع القدمين واليدين والركبة والجنبه ولها أركان منها القيام والركوع والسجود والرفع منها

القيام - يفرض على المصلي أن يقف منتصباً معتدلاً الى أن يركع

الركوع - هو انحناء الصلب حتى يستوي الرأس بالعجز بحيث يمكن مس الركبتين باليدين وكالركوع أن يمد ظهره مستوياً ويحمل رأسه بأجزاء ظهره وأن يستوي الركع بين ظهره وعنقه

السجود - هو مرتان في كل ركعة والحد المفروض في السجود أن يمتدح بعض كل عضو من الأعضاء السبعة الواردة في قوله صلى الله عليه وسلم : ( أمرت أن أسجد على سبعة أعظية ، الجبهة واليدين والركبتين وأطراف القدمين ) ويشترط في السجود أن تكون على يابس تستقر عليه المصلي عنه . وغرض على المصلي في الرفع من الركوع والرفع من السجود الاعتدال والطأنينة . ومد فسر الرفع والاعتدال والطأنينة هو ان يمد المصلي في الرفع من الركوع الى الحالة التي كان عليها قبل ان يركع من قيام او قعود مع طأنينة فاصلة بين رفعة من الركوع وهوية للسجود وبما الرفع من السجود الأول وهو المستوي بالجلوس بين السجدين فهو ان يجلس مستوياً مع طأنينة بحيث يستقر كل عضو في موضعه

ويجب أن تكون حركات الصلاة مرتبة الأركان بأن يقدم القيام على الركوع والركوع على السجود وهكذا بحسب ترتيبها الوارد في الحديث الشريف ( إذا قمت إلى الصلاة فكبر ثم اقرأ ما تيسر معك من القرآن ثم اركع حتى تطمئن راكعاً ثم ارفع حتى تعتدل قائماً ثم اسجد حتى تطمئن ساجداً ثم ارفع حتى تستوي قائماً ثم اقل ذلك في صلاتك كلها )  
 وللصلاة منافع منها رفع اليدين عند الشروع ومنها وضع اليد اليمنى على اليسرى تحت سترته ومنها تفرج القدمين حال القيام بحيث لا يقرب بينهما ولا يوسع إلا بقدر ومنها أن يضع المصلي يديه على ركبتيه حال الركوع وإن تكون أصابع يديه مفرجة وإن يعد الرجل عضديه عن جنبه ومنها أن يسوي بين ظهره وعتقه في حالة الركوع وإن يسوي رأسه بجزءه ومنها أن ينصب ساقيه وإن ينزل إلى السجود على ركبتيه ثم يديه ثم وجهه وبالعكس ذلك عند القيام من السجود بأن يرفع وجهه ثم يديه ثم ركبتيه ومنها أن يعد الرجل في حال سجوده بطنه عن نخديه ومرفقيه عن جنبيه وذراعيه عن الأرض ومنها الجلوس بهيئة مخصوصة ومنها الالتفات بالتسليم الأولى جهة اليمين حتى يرى خده الأيمن والالتفات بالتسليم الثانية جهة اليسار حتى يرى خده الأيسر. أما عدد ركعات الصلاة فبعض عشرة ركعة فرضاً و ( ٣٧ ) ركعة من وتر وسنة ومدنوب ومستحب

إذا أُنعمنا النظر فيما مرُّ رأينا أن على المسلم تخصيص مدة لا تقل عن ساعة ونصف الساعة للوضوء ولاداء الصلاة والقيام بحركاتها التي لا تكاد تترك مفصلاً من مفاصل الجسم المتحركة دون أن تحركه وتحرك منه معظم عضلات الجسم

ولا يخفى أن وظيفة العضلات لا تقف عند حد تحريك الأطراف وانتقال البدن من مكان إلى آخر حسب ما لها فعل أعظم وأهم وهو تأثيرها النافع في جميع وظائف البدن اجمالاً كفائدتها في الدوران والتهوية وحصول الحرارة البدنية الغريزية وهي كذلك هيء به دخالية تامة ونشطة القوة الضرورية لأعمال الفكر

بعد الفهم عملاً رياضياً عظيماً يدخل في زمرة الرياضة المعتدلة. ولا يخفى أن الاستمرار لا يمكن حراً في أوقاته وعمله لذلك كان لا بد له من تنظيم رياضة أو تمارين خاصة به ليستفيد في وقت الفراغ أقصى ما يمكنه من فائدة

والله سبحانه وتعالى أعلم بما عندنا وما يسبقنا من سوء وطهارة وغسل أحياناً أفضل الرياضة لأنها رياضة طبيعية نشبه بفنائها نتائج الرياضة الغريزية أو البدنية وتتمورها بانتظام توقيتها وتكرارها خمس مرات في اليوم لحركات الصلاة طراز غريزي في الرياضة وتأثيرها الحسن في العنات والمفاصل والمظام وتنشيطها وعملها شديد في المحافظة على

تناسق الجسم وجماله وطامع ما يسبقها من وضوء تأثير مبهج ومرح ومنشط وهذا فضلاً عن تأثيره الروحي العظيم

الصلاة فرض على كل مسلم عاقل تؤمر بها الأولاد شرعاً لسبع سنين . وهو الزمن الذي يبدأ فيه الولد يصرف جانباً من وقته للدراسة أو لتعلم صنعة من الصنائع فتقل رياضته التي كانت قبل هذه السن غريزة فيه مع ان حاجته الى النوع المعتدل منها في هذا الزمن شديدة جداً فقيامه بالصلاة الذي يؤمر بها شرعاً في هذه السن تمدد فمما من حاجة جسمه الى الرياضة

ولا تقل الحاجة في النفع والترهقة والبروغ الى الرياضة عمماً في الاطفال والاولاد . وكذلك الامر في الكهولة والشيخوخة لذلك حشرنا الرياضة بالصلاة في زمره رياضات العمر . وبلاحظ الباحث ان المتروض بالصلاة كما جاء بها الشرح والمؤدى لما على آتم وجوهها صحيح الجسم ، قوي الارادة ، حسن الاعتماد على نفسه ، جلدأ على الطوارئ ، أكظم لنيظفه وأضبط لنفسه عند الغضب او الخطر ويكون كذلك أحزم وأتبع وأعلى نظراً في الحياة كريمة عبثاً للخير والنفع العام لان في الصلاة علاوة على الحركات البدنية النافعة معاني تقاسية جسيمة وتذكيراً للامر بالمعروف والنهي عن المنكر لذلك فرضت الصلاة على المسلمين طوال الحياة ليروضوا بها اجسامهم وينوهم وليحسنوا بها ظاهريهم وباطنيهم في آن واحد . وللصلاة ايضاً فوائد خاصة علاوة على فوائد العامة نجمعها فيما يلي : —

١ — صلاة الصبح : يكون ادؤها في وقت معين وهو من طلوع اشجار الماذق الى قبيل طلوع الشمس ويؤدي اداء هذا المرض الى تعويد الانسان التكبير في اليقظة من النوم وتنظيف أعضاء الجسم المكشوفة وتنشيطها وتبنيه اجهزة النفس والدوران والاعتناء وتنصح شهيته الى استعراة طعام الصبح وسرعة هضمه وتدعوه الى تنظيم اعمال ذلك اليوم الدنيوية وتديرها بهمة ونشاط دون فنور ومال

٢ — صلاة الظهر : ووقت اداء هذا المرض يبدأ من الزوال الى ان يعبر ظل كل شيء مثليه فان اذيت هذه التريفة في بدو اولها اذمت عن الجسم ما خلقه من تعب في الجهد والعمل وأرت عن النفس ما خلقها من غم وهم وتشتت جهاز الحضم وغيره من الاجهزة فزادت الرعية في الطعام ومنى كان الطعام مأخوذاً عن رغبه وشهية كانت فائدته للجسم أعم وأتبع . وان قام الصلي بأداء هذا المرض في آخر وقته كان فوائده دواعياً الى تسريع هضم طعام الظهر عندما قام به من فوائد طاعة

٣ — صلاة العصر : ووقت اداء هذه الصلاة من انتهاء زمن الظهر الى غروب الشمس

وتعرف هذه الصلاة بالصلاة الوسطى والأوامر بالمحافظة عليها كثيرة ولها من الثوائد الخاصة ان التكليف بادائها موافق لزمن يكون الانسان فيه منهمكاً بفكره وجسمه فان لم يروض عن نفسه بتنشيط فكره وجسمه ولد ذلك فيه بعض الاضطراب الذي لا يلبث ان يزداد مع الزمن . ويناسب وقت أداء هذه الصلاة وقت الهضم فيسرع بالصلاة وتيسر تطوراته

٤ - صلاة المغرب : وزمن أداء هذا العرض بين غروب الشمس والشفق الأحمر وله من التأثير الخاص في الجسم واتعام الهضم ما لوقتي الظهر والعصر

٥ - صلاة العشاء : وزمنها من الشفق الأحمر الى الصبح فان أقيمت صلاة العشاء قبل طعام العشاء كانت منبهة للرغبة فيه وان أديت قبل النوم كانت مسرعة لهضم ما دام المساء

وعداً ذلك فان لحركات الصلاة الخامة منافع جسيمة في كثير من الأمراض بدأ العلماء يعرفون فضائلها ويوصون مرضاهم بها فالركوع بتقليصه عضلات البطن يقوي هذا الجدار ويمنعه عن الاسترخاء وينبه حركات الأحشاء والأمعاء فيتخلص الشخص من وبقة انقبض الشديد الضرر . وأما السجود فيزرف طبيئاً بالوضعية الركبية الصدرية يقلص عضلات البطن تقليصاً أعم وأشد ويحرك الحجاب الحاجز وينبه المعدة فيدفع ما بها ويخلصها من الوقوع في مرض التمدد المزعج ويقبها من مرض بلع الهواء ( aerophogic ) الكثير انظاره . وقد أصبح نفع هذه الوضعة في مداواة بعض أمراض المعدة والوقاية منها أمراً ثابتاً ومدوسياً وللصلاة اثر أيضاً في ادامة راحة الفكر ولذلك قيمة كبيرة في صحة الجسم فان في الاستسلام بالصلاة غنائم السموات والأرض القوي القادر على كل شيء العتقال لما يريد أتراً في شفاء كثير من الأمراض الروحية التي لم تعرف بعد لها تغيرات تشرىحية تناسب مظاهرها وأعراضها . وربما كان سبب الشفاء بالايان والاعتقاد في مثل هذه الحوادث نشاط غدد صم كولة وتنبه فروع دقاق لامصب السمباتي الغريب التأثير الكثير الأفعال في الجسم والتي لم يسر بعد غوره تماماً . ولم يكشف العلم عن جميع أسراره وخفاياه . وباعتقادي انه ما من طبيب ممارس إلا وقد رأى خلال ممارسته حوادث شفاء لا يستطيع تأويلها بما عرف عن علم الطب حتى الآن وكان اللاتقان والاعتقاد أثر كبير في توجيه المرض نظر اشفاء

هذا ولا يصحني أن أختتم هذا البحث دون أن أنبه الى بعض مقاصد صلاة فليس المقصود بالوسوء والنسل والصلاة لتنظيف انظاره بالماء لحسب بل فيه أيضاً دعوة الى تنظيف الباطن من الأخلاق الرذيلة . وقد قصد الشارع الحكيم أن يغرس في الناس خلق عافية الظاهر ليظفروا بواطنهم ويغيروا من قبيح أخلاقهم بالجميل منها . وفي الصلاة أيضاً شرب القلوب بالحرية وتمويد المساواة والاخاء وتمويد النفوس الطاعة لمن يجب له الطاعة والسلام