

## الفصل الأول

### الوضوء

- سنن وفرائض الوضوء . . رؤية علمية .
- أسرار الوضوء الثمينة لكل جزء من أجزاء الجسم .
- زد من كفاءتك العصبية والعضوية بالوضوء .
- أسهل طريقة للحماية من سرطان الجلد .
- أفضل طريقة للاسترخاء وإزالة الغضب .
- أعد توازن طاقتك بالوضوء .
- الوضوء أفضل علاج لارتفاع درجة الحرارة .



## الوضوء

قال تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ﴾ (المائدة: ٦).

إن الوضوء ليس مجرد تنظيف للأعضاء الظاهرة ، وليس مجرد تطهير للجسد عدة مرات في اليوم ، بل إن الأثر النفسي والسمو الروحي الذي يشعر به المسلم بعد الوضوء لشيء أعمق من أن تعبر عنه الكلمات ، خاصة مع إسباغ الوضوء وإتقانه ، فللوضوء دور كبير في حياة المسلم ، وهو يجعله دائماً في يقظة وحيوية وتألّق ، وقد قال عنه النبي ﷺ فيما رواه مسلم : « من توضأ فأحسن الوضوء ، خرجت خطاياها من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره ».. وقال ﷺ : « ولن يحافظ على الوضوء إلا مؤمن »<sup>(١)</sup>.

وقال أيضاً ﷺ : « من توضأ فأسبغ الوضوء ، فغسل يديه ووجهه ومسح على رأسه وأذنيه ثم قام إلى الصلاة المفروضة ، غفر الله له في ذلك اليوم ما مشت إليه رجله ، وقبضت عليه يده واستمعت إليه أذناه ونظرت إليه عيناه وحدث به نفسه من سوء »<sup>(٢)</sup>.

وقبل أن نبدأ في ذكر آيات الإعجاز العلمي في الوضوء لابد أن نذكر أولاً كيفية الوضوء الواردة عن النبي ﷺ .

(١) صحيح ، رواه أحمد .

(٢) صحيح ، رواه أحمد .

## كيفية الوضوء<sup>(١)</sup>

أن يبدأ بسم الله - ناوياً الوضوء - ويفرغ الماء على كفيه فيغسلهما ثلاثاً ، ثم يستشق ويستنثر ثلاثاً ، ثم يغسل وجهه من منبت شعر رأسه المعتاد إلى منتهى لحيته طولاً ، ومن وتد الأذن إلى وتد الأذن عرضاً ، يغسله ثلاثاً ، ثم يغسل يده اليمنى إلى العضد ثلاثاً مخللاً أصابعه ثم يغسل اليسرى كذلك ، ثم يمسح رأسه مسحة واحدة يبدأ بمقدم رأسه ويذهب بيده ماسحاً إلى قفاه ثم يردهما إلى حيث ابتداء ، ثم يمسح أذنه ظاهراً وباطناً بما بقى من بلل في يديه ، أو يجدد لهما ماء إن لم يبق بهما من بلة ، ثم يغسل رجله اليمنى إلى الكعبين ، ثم يغسل اليسرى كذلك ثم يقول : أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله ، اللهم اجعلني من التوابين واجعلني من المتطهرين .

وذلك لما روي أن علياً كرم الله وجهه ترويضاً فغسل كفيه حتى أنقاهما ثم تمضمض ثلاثاً واستشق ثلاثاً ، وغسل وجهه ثلاثاً ، وذراعيه ثلاثاً ومسح رأسه مرة ثم غسل قدميه إلى الكعبين ثم قال : أحببت أن أرىكم كيف كان طهور رسول الله ﷺ .

## سنن وفرائض الوضوء . . رؤية علمية

### ● الوضوء يساعد على التركيز

قدم الدكتور المهندس إبراهيم كريم - خبير أنظمة الطاقة الحيوية بالقاهرة - نظرية جديدة في علم الراديسثيزيا Radiesthesia ( وهو علم الإحساس بالطاقة

(١) منهاج المسلم / أبو بكر جابر الجزائري ١٥٣ .

أو علم الموجة الذاتية) لفهم بعض أسرار الوضوء والصلاة ، حيث يقول <sup>(١)</sup> : إن الطاقة الذبذبية تتجمع وتختزن في مناطق دهون الإنسان ، لأن الدهون عازلة تعزل ما في داخل جسم الإنسان من رنين ، وتتجمع فوقها أيضاً الطاقة الذبذبية الصادرة عن الآخرين والأشياء التي علقت بجسم الإنسان خلال الحياة اليومية . . وعند غسل مناطق الوضوء ، وهي تلك الأجزاء الظاهرة من جسم الإنسان التي تتعرض للطاقة الذبذبية ، فإن هذه الذبذبة تسقط مع ماء الوضوء ، وهذا هو أحد أسرار الوضوء في تأهيل الإنسان للتركيز في الصلاة .

ويضيف الدكتور إبراهيم قائلاً : « إنني الآن وبعد إدراكي للطاقة الروحية الهائلة الموجودة في الدين أقف أمامه وأنا أشعر بضآلتي الشديدة . . فالدين علم هائل له حجم بالغ الضخامة لا يستطيع أحد مهما كان أن يدرك أبعاده الحقيقية » .

#### ● الوضوء يقضي على الميكروبات والجراثيم

إن عملية غسل الأعضاء المعرضة دائماً للأتربة من جسم الإنسان لا شك أنها في منتهى الأهمية للصحة العامة ، فأجزاء الجسم هذه تتعرض طوال اليوم لعدد هائل من الميكروبات تعد بالملايين في كل سنتيمتر مكعب من الهواء ، وهي دائماً في حالة هجوم على الجسم الإنساني من خلال الجلد في المناطق المكشوفة منه ، وعند الوضوء تفاجأ هذه الميكروبات بحالة كسح شاملة لها من فوق سطح الجلد ، خاصة مع (التدليك الجيد وإسباغ الوضوء) وهو هدى الرسول ﷺ ، وبذلك لا يبقى بعد الوضوء أي أثر من جراثيم أو ميكروبات على الجسم إلا ما شاء الله <sup>(٢)</sup> .

ولقد أثبتت دراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية أن استعمال الماء التنظيف فقط في الغسل يزيل حوالي ٩٠% من الجراثيم ، أي بأكثر من (مئتي مليون جرثومة في المرة الواحدة) وبدون الحاجة إلى إضافة المطهرات والمعقمات !! <sup>(٣)</sup>

(١) أسرار علمية لذكر الله والوضوء، المهندس إبراهيم كريم ، من موقع إسلام أون لاين .

(٢) موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة المطهرة ، يوسف الحاج أحمد ٩٣٠ .

(٣) موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة المطهرة ، يوسف الحاج أحمد ٧٣٥ .

وهذا ما أشار إليه رسولنا الكريم ، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « أرأيتم لو أن نهراً بباب أحدكم يغتسل فيه كل يوم خمس مرات هل يبقى من درنه شيء؟ قالوا : لا يبقى من درنه شيء . قال ﷺ : فذلك مثل الصلوات الخمس يمحو الله بهن الخطايا »<sup>(١)</sup>.

فالصلوات الخمس وما تتطلبه من وضوء وطهارة قبلها كشرط لصحتها تخلص البدن من الأدران الخارجية العالقة بالجسد ؛ وكذلك تخلص وتنقي النفس من الأدران الداخلية (الذنوب والمعاصي) أيضاً .

### ● أسرار الوضوء الثمينة لكل جزء من أجزاء الجسم

قال رسول الله ﷺ : « من توضأ فأحسن الوضوء ، خرجت خطاياه من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره »<sup>(٢)</sup>.

وقال : « إن أمتي يدعون يوم القيامة غُراً محجلين من آثار الوضوء ، فمن استطاع منكم أن يطيل غرته فليفعل » .. متفق عليه .

ولقد أثبت العلم الحديث بعد الفحص المجهرى للمزرعة الميكروبية التي عملت للمنتظمين في الوضوء - ولغير المنتظمين - عجائب لوضوء كل جزء من أجزاء الجسم المختلفة .. فأظهرت التالي :

#### غسل اليدين :

إن اليدين والمرفقين من أكثر أعضاء الجسم تعرضاً لنقل الجراثيم ، كما يحدث عند مصافحة الآخرين ، أو عند نقل طعام ملوث ، أو مواد كيميائية أو صناعية ، أو نقل القمامة والنفايات الضارة ، أو لمس أشياء ملوثة ، كما هو الحال عند قضاء الحاجة ، فنلاحظ أن معظم الجراثيم تختبئ تحت الأظافر وبين الأصابع ، وخاصة بويضات الديدان الخيطية والدبوسية التي يصل حجم بعضها نحو (١-٢/١ ملم) ،

(١) متفق عليه .

(٢) رواه مسلم .

ويمكن أن تدخل الجهاز الهضمي بسهولة بالغة في حالة عدم غسل الأيدي ، فتكاثر وتسبب المزيد من المتاعب والأمراض للإنسان . . ومن أهم الأمراض التي تنتقل عن طريق اليدين التيفود ، والدوسنتاريا ، والنزلات المعوية ، والتهابات الكبد الفيروسي<sup>(١)</sup> .

ولذلك يجب غسل اليدين جيداً عند البدء في الوضوء ، وهذا يفسر لنا قول رسول الله ﷺ ، عن أبي هريرة ؓ عن النبي ﷺ قال : « إذا استيقظ أحدكم من الليل فلا يدخل يده في الإناء حتى يفرغ عليها مرتين أو ثلاثاً فإنه لا يدري أين باتت يده »<sup>(٢)</sup> .

### ● المضمضة :

عن عبد الله الصنابحي ، أن النبي ﷺ قال : « إذا توضأ العبد المؤمن فتمضمض خرجت الخطايا من فيه ، فإذا استنثر خرجت الخطايا من أنفه »<sup>(٣)</sup> .

يستقر في الفم أعداد هائلة من الكائنات الدقيقة وأنواع كثيرة تزيد على ثلاثمائة مستعمرة ، ويتراوح عدد الجراثيم في اللعاب حوالي مائة مليون جرثومة/مم ، كما توجد بعض الفطريات والطفيليات الأولية بأعداد هائلة ، وهي تتغذى على بقايا الطعام بين الأسنان ، وينتج من نموها وتكاثرها أحماض وإفرازات كثيرة ، تؤثر على الفم ورائحته وعلى لون الأسنان وأدائها ، والمضمضة بالماء ثلاث مرات ، في خمسة أوقات من اليوم ، تخلص الفم من عدد هائل من هذه الكائنات وسمومها<sup>(٤)</sup> .

(١) التداوي بالصلاة، أحمد بن سالم بادويلان ٣٩ .

(٢) رواه ابن ماجه (٣٩٣)، وأخرجه البخاري ومسلم .

(٣) رواه النسائي وابن ماجه وأحمد والحاكم ورمز السيوطي لصحته (زيادة الجامع الصغير) .

(٤) من إعجاز القرآن الكريم والسنة المظهرة في الطب الوقائي والكائنات الدقيقة ، د . عبد الجواد

الصاوي ، بحوث ومقالات العدد الثالث من مجلة الإعجاز العلمي .

ولقد أثبت العلم الحديث :

أن المضمضة تحفظ الفم والبلعوم من الالتهابات ، وتحفظ اللثة من التقيح ، وتقي كذلك الأسنان من التخرير بإزالة فضلات الطعام التي قد تبقى بين ثناياه بعد الطعام . . فقد ثبت علمياً أن ٩٠% من الذين يفقدون أسنانهم لو أنهم اهتموا بنظافة الفم لما فقدوا أسنانهم قبل الأوان ، وأن المادة الصديدية والعفونة التي تتكون في الفم لا يقتصر ضررها على تقيح اللثة ، بل تدخل المعدة مع اللعاب والطعام فتمتصها المعدة وتسري في الدم . . ومنه إلى جميع الأعضاء وتسبب أمراضاً كثيرة<sup>(١)</sup>.

● أكدت دراسة طبية حديثة أن الغرغرة اليومية بالماء - المضمضة - تمنع إصابات البرد والزكام بين الأصحاء ، وهو أمر يقوم به المسلم مرات عدة عند الوضوء للصلاة . . . وأوضحت الدراسة أن المضمضة تنظف الحلق من الجراثيم والميكروبات قبل انتشارها وإحداث المرض ، وتمنع ٣٠% من إصابات الزكام ونزلات البرد ، وتعتبر إجراءً وقائياً يساهم في تحسين الصحة العامة من جهة ، وتخفيض النفقات والتكاليف العلاجية من جهة أخرى<sup>(٢)</sup>.

● وهناك فائدة أخرى هامة جداً للمضمضة ، فهي تنمي وتقوي بعض العضلات في الوجه وتحفظ للوجه نضارته واستدارته . . وهذا التمرين لم يذكره من أساتذة الرياضة إلا القليل لأنصرافهم إلى العضلات الكبيرة في الجسم<sup>(٣)</sup>.

### غسل الأنف :

قال رسول الله ﷺ : « أسبغ الوضوء ، واخلل بين الأصابع ، وبالغ في الاستنشاق إلا أن تكون صائماً »<sup>(٤)</sup>.

(١) موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة المطهرة ، يوسف الحاج أحمد ٩٣٢ ، ٩٣٣ .

(٢) التناوي بالصلاة ، أحمد بن سالم بادويلان ٤٥ .

(٣) موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة المطهرة ، يوسف الحاج أحمد ٩٣٢ ، ٩٣٣ .

(٤) سنن أبي داود .

ففي الوضوء يكون الاستنشاق والاستنثار ، وثبت أن الرسول ﷺ كان يبالح فيهما ، والاستنشاق هو : جذب الماء بالأنف ، والاستنثار هو : طرحه بنفس .

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال : « إذا استيقظ أحدكم من نومه فليستثر فإن الشيطان يبيت على خياشيمه » رواه الشيخان . . وزاد النسائي : « فليتوضأ وليستثر » .

والدراسات الطبية تفيد أن الاستنشاق ثلاث مرات في كل وضوء قبل الصلوات الخمس يومياً يقضي تماماً على أحد عشر نوعاً من الميكروبات والبكتريا التي توجد في الأنف ، وتصيب الإنسان بأمراض الجهاز التنفسي ، والالتهاب الرئوي ، والحمى الروماتزمية ، والجيوب الأنفية والحساسية<sup>(١)</sup> .

ويقول الأستاذ الدكتور « مصطفى شحاتة » رئيس قسم الأنف والأذن والحنجرة بجامعة الإسكندرية : إن كمية الميكروبات بالأنف تقل إلى النصف بعد الاستنشاق الأول ، ثم للربيع بعد الاستنشاق الثاني ، ثم تتضاءل كمية الميكروبات بعد الاستنشاق الثالث ، وأن البحوث العلمية أكدت أن أنف الإنسان عندما يتطهر تماماً من الميكروبات بعد عمليات الاستنشاق المتتالية يظل خالياً من الميكروبات لمدة خمس ساعات متواصلة ، ثم يأخذ في التلوث بعد ذلك ، دلالة على حاجة الإنسان لتطهيره من جديد ، معنى ذلك أن عملية الوضوء - وفيه يتكرر الاستنشاق - في كل وقت من أوقات الصلاة هي الوسيلة الفعالة لتطهير الأنف ونظافته ، والإقلال من خطورة حملة للميكروبات<sup>(٢)</sup> .

كما أجرى فريق من الأطباء في جامعة الإسكندرية دراسة بحثية طبية<sup>(٣)</sup> عميقة استغرقت عامين على مئات من المواطنين الأصحاء الذين لا يصلون ، وبالتالي

(١) رسالة ماجستير للدكتور محمد سليم ، معيد بقسم الأنف والأذن والحنجرة بالمعهد العالي للصحة العامة بالإسكندرية .

(٢) المصدر السابق .

(٣) مجلة القلم القاهرية في عددها رقم (١١٣) إصدار يونية ١٩٨٥ م ، والموسوعة الذهبية في الطب البديل ، د . هاني محمد مرعي .

لا يتوضئون ، وأخذَ عددًا مساويًا لهم من المنتظمين على الوضوء والصلاة . .  
 وفحصت أنوفهم وأخذت مسحات منها لعمل زرع مختبري وفحص مجهري ،  
 وكانت النتائج مذهشة نشرت في الأوساط العلمية داخل مصر وخارجها ، وكان لها  
 رد فعل إيجابي كبير ، فقد ظهر فرق شاسع في الحالة الصحية لتجويف الأنف  
 الداخلي بين المجموعتين من حيث اللون والملمس والسطح ووجود الأتربة  
 والعوالق والقشور والإفرازات .

لقد ظهر الأنف عند الذين لا يتوضئون باهت اللون ، دهني الملمس ، يعلو  
 مدخله بعض الأتربة والقشور ، كما وجدت فتحتي الأنف لزجة السطح ، غامقة  
 اللون ، يتساقط منها الشعر ، وهذا الشعر السميك الذي يحمي تجويف الأنف يظهر  
 متلاصقًا متربًا تعلوه بعض القشور الداخلية .

أما عند المنتظمين في الوضوء فكانت هذه الصورة مختلفة تمامًا ، حيث ظهر  
 سطح الأنف لامعًا ، نظيف الملمس ، يخلو من القشور والأتربة ، ويظهر شعره بارزًا  
 نظيفًا أملس ، خاليًا من المتعلقات والإفرازات والميكروبات ، وجاءت المزارع  
 الميكروبية التي أجريت لهم خالية تمامًا من أي نوع من أنواع الميكروبات .

ونستنتج من هذه الدراسة القيمة أن في الوضوء وقاية للمتوضئين من الأمراض  
 المعدية التي تنتقل عن طريق المسالك التنفسية العليا ومن أهمها الأنف ؛ وكذلك  
 فإنهم لا يشكلون مصدر عدوى في محيطهم ومجتمعهم بخلاف الذين لا يتوضئون  
 ولا يستنثرون !!

وقد ثبت أن التسمم الذاتي يحدث من جراء نمو الميكروبات الضارة في  
 تجويفي الأنف ومنهما إلى داخل المعدة والأمعاء لإحداث الالتهابات والأمراض  
 المتعددة ، ولا سيما عندما تدخل الدورة الدموية . . لذلك شرع الاستنشاق بصورة  
 متكررة ثلاث مرات في كل وضوء<sup>(١)</sup> .

(١) الإعجاز العلمي في الإسلام ، السنة النبوية ، محمد كامل عبد الصمد ٦٧ .

## غسل الوجه واليدين إلى المرفقين :

ولغسل الوجه واليدين إلى المرفقين فائدة كبيرة جداً لإزالة الأتربة وما يحتوي عليه من الجراثيم ، فضلاً عن إزالة العرق من على سطح الجلد ، كما إنه ينظف البشرة من المواد الدهنية التي تفرزها الغدد الجلدية ، وهذه تكون غالباً موطناً ملائماً جداً لمعيشة وتكاثر الجراثيم<sup>(١)</sup>.

وغسل الوجه ثلاث مرات عند كل وضوء يضمن النظافة الدائمة للعينين والمحافظة عليهما ، وتجنب الإصابة بالرمد الحبيبي - التراكوما - أو الرمد الصيدي ، أو التهابات العينين<sup>(٢)</sup>.

وقد ثبت علمياً أن الميكروبات لا تهاجم جلد الإنسان إلا إذا أهملت نظافته . . فالإنسان إذا مكث فترة طويلة بدون غسل لأعضائه ، فإن إفرازات الجلد المختلفة من دهون وعرق تتراكم على سطح الجلد مهياً بيئة مثلى لتكاثر ونمو البكتريا ، وكذلك فإن هذه الإفرازات تسبب حكة شديدة ، وهذه الحكة بالأظافر التي غالباً ما تكون غير نظيفة ، تدخل الميكروبات إلى الجلد<sup>(٣)</sup>. ولهذا حث الله عز وجل المؤمنين على نظافة وطهارة أبدانهم وجلودهم باستمرار ، فيقول تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ﴾ (المائدة: ٦).

وفي محاضرة عن تطور فن التجميل شرحت البروفسورة إينا كالغوينكو - مديرة معهد العلاج التجميلي في موسكو (١٩٦٩م) - فضل الوضوء على الشعوب الإسلامية وأثره على بقاء الوجه في نضرة وحيوية وشباب عند الشيوخ منهم وحتى في سن متقدمة . إذ أن تكرار غسيل الوجه بالماء وخاصة البارد منه ، وما يرافقه من تدليك ينشط بشرة الوجه وما فيها من خلايا وعضلات ، ويجعل أنسجته مرنة

(١) موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة المطهرة ، يوسف الحاج أحمد ٩٣١ .

(٢) التناوي بالصلاة ، أحمد بن سالم بادويلان ٤١ .

(٣) الموسوعة الشاملة في الطب البديل ، د . أحمد مصطفى متولي ٧٨ .

وقوية غير مترهلة ، مما يزيد في حيوية ونضارة البشرة ، ويؤخر أو يقلل من ظهور التجاعيد فيها . . ونضارة وجه الشخص الملتزم بالوضوء أمر ملاحظ لكل مبصر<sup>(١)</sup>.

### مسح الأذن :

إن مسح الأذنين في الوضوء يعد إبداعاً طبيياً من أجل إزالة المواد الشمعية الزائدة ، وما يتراكم عليها من غبار أو قاذورات داخلية ، التي ربما تؤدي إلى انسداد الأذن أو إصابتها بالالتهابات التي قد تنتقل إلى الأذن الداخلية ، وتسبب ضعف السمع ، أو اضطراب توازن الجسم نظراً لوجود مركز توازن الجسم في الأذن الداخلية<sup>(٢)</sup>.

### غسل القدمين :

غسل القدمين مع التدليك الجيد يؤدي إلى الشعور بالهدوء والسكينة ، لما في الأقدام من منعكسات لأجهزة الجسم كله ، فالشخص الذي يتوضأ فيغسل قدميه بالماء ويدلكهما بعناية كأنما يدلك كل أجهزة جسمه على حدة . . وهذا من أسباب ذلك الشعور الطاغي بالهدوء والسكينة الذي يلف المسلم بعد أن يتوضأ<sup>(٣)</sup> . . وهذا يفسر لنا السر في نصيحة رسول الله ﷺ بالوضوء في حالة الغضب .

ومن السنة تخليل الأصابع بالماء إمعاناً في النظافة وإن كان الماء يصل إلى ما بينهما ، فإن لم يصل الماء إلا بالتخليل وجب . . فعن عبد الله بن عباس أن النبي ﷺ قال : « إذا توضأت فخلل أصابع يديك ورجليك »<sup>(٤)</sup>.

وهناك ملاحظة لطيفة يذكرها الاختصاصي بالعلاج الطبيعي « مختار سالم » ، وهي أن الوضعية التي يتخذها الإنسان أثناء غسله لقدميه تجعله مجبراً على تحريك عضلات جسمه جميعاً بما فيها عضلات الأطراف والجذع والحوض ، كما

(١) روائع الطب الإسلامي ، د . محمد نزار الدقر ٨٩ .

(٢) التداوي بالصلاة ، أحمد بن سالم بادويلان ٤١ .

(٣) موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة المطهرة ، يوسف الحاج أحمد ٩٣١ .

(٤) رواه الترمذي بإسناد حسن (الأرناؤوط) .

أن الوقوف على قدم واحدة أثناء غسل الأخرى تمرين بدني جيد ينمي ويطور درجة الاتزان العصبي تدريجياً مع كل وضوء . . . وتعتبر الحركات التي نؤديها أثناء الوضوء بمثابة تمرينات تمهيدية لتنشيط وإحماء الجسم استعداداً للوقوف بين يدي الله تعالى لأداء الصلاة<sup>(١)</sup>.

### ● الوضوء ينشط الدورة الدموية للأطراف

من المعروف علمياً أن الدورة الدموية في الأطراف العلوية من اليدين والساعدين والأطراف السفلية من القدمين والساقين ، أضعف منها في الأعضاء الأخرى لبعدها عن المركز المنظم للدورة الدموية - وهو القلب - وقد ثبت علمياً غسل هذه الأطراف مع ذلكها يقوي الدورة الدموية لهذه الأعضاء مما يزيد في نشاط الجسم وحيويته<sup>(٢)</sup>.

### ● وللوضوء أسرار أخرى :

اتضح لدى العلماء أن الوضوء وقاية من أكثر من سبعة عشر مرضاً ، من أهمها :<sup>(٣)</sup>

- ١- الرمذ الحبيبي .
- ٢- الأنفلونزا .
- ٣- السعال الديكي .
- ٤- التهاب اللوزتين .
- ٥- أمراض الأذن .
- ٦- الأمراض الجلدية .

من ذلك كله يتجلى لنا الإعجاز العلمي في شرعية الوضوء في الإسلام .

(١) روائع الطب الإسلامي ، د . محمد نزار الدقر ٩٢ .

(٢) الموسوعة الشاملة في الطب البديل ، د . أحمد مصطفى متولي ٧٨ .

(٣) الطب الوقائي من القرآن والسنة ، د . عبد الباسط محمد السيد ٧٩،٧٨ .

## زد من كفاءتك العصبية والعضوية بالوضوء

أجرى الدكتور «عثمان دبوس» - أستاذ جراحة العظام بطب جامعة الأزهر - دراسة علمية حديثة حول فوائد الوضوء الصحية وعلاقتها بالطب الحديث ، وأشارت الدراسة إلى أن الوضوء ينقسم إلى قسمين :

**أولهما :** الوضوء الخارجي ، وهو ما أمرنا به الله عز وجل ، وأوضحته سنة النبي ﷺ .

**وثانيها :** هو التهيؤ الداخلي ، وهذا يستمر داخل جسم الإنسان طوال حياته ، حيث إنه عندما تتم الملامسة أو المسح أو الغسل بالماء فإن أجزاء الجلد الملامسة للمياه تنقل إشارات حسية من سطح الجلد إلى الجهاز العصبي والمخ ، وذلك على النحو التالي :

- غسل اليدين إلى المرفقين : يتصل مباشرة بالعصب العنقي الخامس والسادس والسابع والثامن .

- غسل الوجه ومسح الرأس والمضمضة والاستنشاق : تنقل إشاراته عبر العصب المخي الخامس ، ومركزه المخيخ ، والنخاع المستطيل ، والعصب العنقي الأول .

- غسل القدمين حتى الكعبين : يتصل بالعصب القطني الرابع والخامس ، والعصب العجزي الأول .

- وأن كل ذلك يؤدي إلى إشارات حسية فورية إلى أقسام بالنخاع الشوكي ، ثم إلى أقسام عصبية بالمخ التي لها تأثير كبير على جميع أعضاء الجسم ، والوظائف الفسيولوجية لكل هذه الأعضاء ، بما يؤدي إلى رفع كفاءة الأعضاء من الناحيتين العضوية والعصبية .

وأكدت الدراسة أن كل هذه الإشارات الحسية مستمرة طوال حياة الإنسان ، نتيجة استمرار الإشارات الواردة من كيس التامور الناتجة من ضربات القلب وإشارات كيس البلورة والبريتون الموجودين بالرئة والقفص الصدري وأحشاء البطن ، والناتجة من التنفس وحركة الحجاب الحاجز والأمعاء . . وكل هذه الإشارات تتجه تلقائياً إلى النخاع الشوكي والمخ انتظاراً لدخول الإشارات الحسية الآتية من الوضوء الخارجي .

وفي هذا الصدد أوضح بحث آخر أن الاغتسال المنتظم والوضوء للصلاة في المجتمعات الإسلامية قد ساعد كثيراً في الحد من انتشار مرض « التراكوما »<sup>(١)</sup> الذي يعد السبب الرئيس للعمى ببلدان العالم الثالث . . وإنه قد لوحظ أيضاً في المجتمعات الإسلامية الملتزمة انخفاض نسبة الإصابة بهذا المرض ، بل إنه قد وصل إلى درجة الانعدام<sup>(٢)</sup> .

### أسهل طريقة للحماية من سرطان الجلد

أثبت العلم الحديث أن الوضوء يقلل من حدوث الأورام السرطانية التي تسببها المواد الكيميائية . . فالوضوء يكفل إزالتها قبل أن تتراكم بكميات تمكنها من النفاذ والتسرب من الجلد إلى داخل الجسم . . فعلى سبيل المثال : العاملون في صناعة البترول والكيماويات ، يكونون أكثر عرضة للإصابة بسرطان الجلد ، والوقاية منه تكون بإزالة تراكم الكيماويات من فوق سطح الجلد ، ولا سيما الأجزاء الظاهرة من جسم الإنسان ، والتي تتعرض للتلوث<sup>(٣)</sup> .

(١) أشارت تقارير طبية إلى وجود ما يقرب من ٥٠٠ مليون نسمة في جميع أنحاء العالم مصابون بهذا المرض ، الذي يمكن تجنبه إذا اتبعوا التعاليم الإسلامية في النظافة الواجبة قبل الصلاة (يعني الوضوء) .

(٢) ثبت علمياً ، محمد كامل عبد الصمد ، الجزء الخامس ، ١٧ ، ١٨ .

(٣) الإعجاز العلمي في الإسلام ، القرآن الكريم ، محمد كامل عبد الصمد ٢٩٣ .

ومن هنا تظهر حكمة الوضوء في قوله تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا ﴾ (المائدة: ٦).

فالوضوء خمس مرات في اليوم يكفل إزالة الكيماويات من فوق سطح الجلد ، ويمنع من تراكمها مما يقلل من تأثير هذه المواد على خلايا الجلد الذي يؤدي على المدى الطويل إلى حدوث تغيرات سرطانية .

كما ثبت أن سرطان الجلد لا يصيب إلا الأماكن الظاهرة المعرضة لأشعة الشمس ، ومن هنا تظهر فائدة الوضوء ، وتكراره يكفل ترطيباً دائماً لسطح الجلد بالماء وخاصة تلك الأماكن المعرضة لأشعة الشمس ، مما يحمي خلايا الطبقات السطحية والداخلية للجلد من الآثار الضارة لأشعة الشمس خاصة الأشعة فوق البنفسجية (Ultraviolet rays)<sup>(١)</sup> .

وهنا مما يؤكد فضل الوضوء كسلاح للمسلم يحتمي به من هذا المرض ، ولقد لوحظ أن سرطان الجلد بأنواعه خاصة الملون منها (Melanoma) هو أكثر انتشاراً في المجتمع الغربي وأمريكا وأستراليا عنه في البلاد الإسلامية رغم قوة أشعة الشمس فيها ، مما يشير إلى أهمية الوضوء وغسل الأعضاء بالماء للوقاية من هذه الإصابات .

### أفضل طريقة للاسترخاء وإزالة الغضب

نشرت جريدة الأهرام القاهرية<sup>(٢)</sup> تحت عنوان « العلاج بالوضوء والصلاة » حديثاً للدكتور أحمد شوقي إبراهيم - عضو الجمعية الطبية الملكية بلندن

(١) موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة المطهرة ، يوسف الحاج أحمد ٩٣٢ .

(٢) جريدة الأهرام القاهرية في عددها الصادر بتاريخ (٢٠/٩/١٩٩٦م) .

واستشاري الأمراض الباطنية والقلب - قال فيه : لقد لاحظ العلماء أن الإنسان إذا اغتسل أو توضع بالماء زال عنه الغضب والانفعال ، والعلم يفسر ذلك بأن رذاذ الماء المتناثر في الهواء أثناء الوضوء يولد الضوء منه أيونات سالبة الشحنة لها قوة كهرومغناطيسية تسبب للإنسان استرخاءً نفسياً كاملاً ، فيزول عنه الغضب تماماً . . . ورسولنا الحبيب ﷺ أوصانا قبل أربعة عشر قرناً من الزمان فقال : « إذا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ » .

فروى عن أبي وإبل القاص ، قَالَ : دَخَلْنَا عَلَى عُرْوَةَ بِنِ مُحَمَّدِ بْنِ السَّعْدِيِّ فَكَلَّمَهُ رَجُلٌ فَأَغْضَبَهُ فَقَامَ فَتَوَضَّأَ ثُمَّ رَجَعَ وَقَدْ تَوَضَّأَ فَقَالَ : حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ جَدِّي عَطِيَّةَ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : « إِنَّ الْعُضْبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خَلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ » .<sup>(١)</sup>

كما أن الأيونات السالبة المتولدة من سقوط أشعة الضوء على الماء أثناء الوضوء يؤدي إلى استرخاء الأعصاب والعضلات ، مما يساعد على تخلص الجسم من ارتفاع ضغط الدم والآلام العضلية وحالات القلق والأرق<sup>(٢)</sup> . . . ويؤكد ذلك أحد العلماء الأمريكيين في قوله : إن للماء قوة سحرية بل إن رذاذ الماء على الوجه واليدين - كما في الوضوء - هو أفضل وسيلة للاسترخاء وإزالة التوتر . . . فسبحان الله العظيم .

### أعد توازن طاقتك بالوضوء

أكد بحث علمي<sup>(٣)</sup> حديث للدكتورة «ماجدة عامر» - أستاذة المناعة بجامعة عين شمس واستشاري الطب البديل - أن الوضوء وسيلة فعالة جداً للتغلب على التعب والإرهاق ، كما أنه يجدد نشاط الإنسان .

(١) سنن أبي داود ، كتاب الأدب ( ٤٧٨٦ ) .

(٢) الموسوعة الشاملة في الطب البديل ، د . أحمد مصطفى متولي ٧٧ ، ٧٨ .

(٣) الوضوء من منظور علم النقاط الانعكاسية ، بحث للدكتورة ماجدة عامر ، مقالات وبحوث العدد العاشر من مجلة الإعجاز العلمي .

وأشار البحث إلى أن وضوء المسلم للصلاة يعيد توازن الطاقة التي تسري في مسارات جسم الإنسان ، ويصلح ما بها من خلل بعد تنقية المرء من ذنوبه وخطاياها التي لها تأثير على الحالة النفسية والجسمية ، أما من الناحية الحسية والمعنوية ففي الوضوء علاج خفي لسائر أعضاء الجسم إذ يعالج الخلل الموجود بالجسم .

وصدق رسول الله ﷺ في حديثه الذي رواه مسلم في صحيحه عن عمرو ابن عبسة قال : قلت : يا رسول الله حدثني عن الوضوء قال : « ما منكم من رجل يقرب وضوءه فيتضمنض ويستشق فينتثر إلا خرت خطايا وجهه - وفيه وخياشيمه - ، ثم إذا غسل وجهه كما أمره الله إلا خرت خطايا وجهه من أطراف لحيته مع الماء ، ثم يغسل يديه إلي المرفقين إلا خرت خطايا يديه من أنامله مع الماء ، ثم يمسح رأسه إلا خرت خطايا رأسه من أطراف شعره مع الماء ، ثم يغسل قدميه إلى الكعبين إلا خرت خطايا رجليه من أنامله مع الماء ، فإن هو قام فصلى فحمد الله وأثنى عليه ومجده بالذي هو له أهل وفرغ قلبه لله إلا انصرف من خطيئته كهيئته يوم ولدته أمه » .

### عليك بتدليك الأعضاء في الوضوء :

التدليك هو إمرار اليد الغاسلة على العضو المغسول مع الماء ، وهو هيئة من هيئات الوضوء التي ثبتت عن النبي ﷺ .

فمن عبد الله بن زيد ؓ « أن النبي ﷺ أتى بثلاث مَد فتوضأ ، فجعل يُدلك ذراعيه<sup>(١)</sup> . . . . وعن المستورد ؓ قال : « كان النبي ﷺ إذا توضأ ذلك أصابع رجليه بخنصره<sup>(٢)</sup> » .

(١) ابن خزيمة (١١٨) بسند صحيح .

(٢) رواه أبو داود (١٤٨) ، والترمذي (٤٠) ، وابن ماجه (٤٤٦) ، وصححه الألباني في صحيح

الجامع (٤٧٠٠) .

ففي أثناء الوضوء يقوم المتوضئ بتدليك أعضاء الوضوء أثناء غسلها مما يؤدي إلى تنبيه الدورة الدموية فيها ، وتنشيط تروية تلك الأعضاء ، ومن ثم يؤدي إلى نشاط في الجسم كله ، وهي بذلك تخفف كثيراً من احتقان الدماغ عند المشتغلين بالأعمال الفكرية والذهنية مما يؤدي إلى تنشيطه بشكل واضح ، والماء البارد هنا أكثر فعالية من الماء الساخن ، فهو ينبه نهايات الأعصاب الطرفية ، وينشط الهضم ، ويزيد في الشهية ، كما ينشط عمل الكليتين ، ويزيد من طرحهما للفضلات السامة.<sup>(١)</sup>

لقد أكدت دراسة علمية حديثة قام بها مركز أكاديمي أمريكي أن عمليات التدليك لأعضاء الجسم أثناء الوضوء للصلاة تعيد للمرء حيويته ونضارته ، بالإضافة إلى أنها تساعد خلايا المخ على التجدد والاستمرار في ضخ الدم ، والأغرب من ذلك - كما تقول الدكتورة ماجدة عامر - أنه قد اكتشف أخيراً أن للذنوب علاقة طردية بالأيدي والأرجل والوجه والأذن ؛ فقد وجدوا أن الذنوب تؤثر في مسارات الطاقة والمجال الحيوي المحيط بجسم الإنسان ، حيث إنها تترك اختلافات سلبية واضحة فيه ؛ وذلك لأن الإنسان لا يتكون من مادة صلبة فحسب ، بل إن الذرات المكونة لجسمه ما هي إلا طاقات كهروكيميائية وكهرومغناطيسية ، أما الوضوء فقالت الدراسة إنه يجدد كل خلايا الجسم ويمدها بالطاقة اللازمة التي تشع من أجسامنا ، والتي تسمى (بران) ، وأياً كانت مسمياتها فإنها حقيقة ملموسة<sup>(٢)</sup>.

(١) روائع الطب الإسلامي / محمد نزار الدقر ٨٥ .

(٢) التداوي بالصلاة ، أحمد بن سالم بادويلان ٢٧ .

وقالت الدكتورة<sup>(١)</sup> : علم Reflexology من علوم الطب التكميلي ، أو الطب البديل ، وهو علم مبني على وجود مسارات للطاقة الفسيولوجية غير المرئية في الجسم ، وأن هناك نقاطاً عديدة على سطح الجسم ترتبط بطاقة أجهزة الجسم الداخلية ، ومعظم هذه النقاط يتركز في الأطراف ، والوجه ، واليدين ، والأذنين ، والقدمين .

● فتدليك هذه النقاط الانعكاسية يعيد التوازن والنشاط لأجهزة الجسم الداخلية .  
● وينشط الدورة الدموية واللمفاوية . . وهي المسئولة عن التخلص من المواد السامة والضارة في الجسم .

● كما أن تدليك اليدين والقدمين يسكن الآلام . . وذلك لأن تدليك هذه النقاط يتسبب في إفراز مادة الأندورفين - وهي مادة المورفين المسكنة التي تفرز طبيعياً في الجسم - وبالتالي تجعل الإنسان يشعر بالراحة والاسترخاء ، وتخلصه من التوتر والغضب ، وتخفف حدة التوتر الناشئ من ضغوط الحياة اليومية المسئولة عن معظم الأمراض الجسدية .

● تدليك بعض المناطق والنقاط - (مثل L11) والتي تقع بجوار المرفق عند ثني الذراع - ينشط الجهاز المناعي .

● إن تدليك اليدين إلى المرفقين يحسن من وضع مسارات الطاقة التي تمر بهذه المنطقة ، وهي ست مسارات ، فتحسن طاقة الرتتين ، والأمعاء الدقيقة والغليظة ، والقلب .

● وكذلك تدليك القدمين إلى الكعبين يحسن أداء مسارات الطاقة التي تمر بهذه المنطقة ، وهي ست مسارات أيضاً ، فتحسن طاقة المعدة ، والبنكرياس ، والمثانة ، والكلى ، والقناة المرارية ، والكبد .

(١) الوضوء من منظور علم النقاط الانعكاسية ، بحث للدكتورة ماجدة عامر ، مقالات وبحوث العدد العاشر من مجلة الإعجاز العلمي .

● أما التخليل بين أصابع اليدين والقدمين ، فذلك نقاطاً بين هذه الأصابع - يسميها علم الإبر الصينية بالنقاط الخارجية Extra Points - مما يؤدي إلى التخفيف كثيراً من آلام الصداع ، وبعضها له تأثير مهدئ مثل النقطة (ST) ، وهي التي بين الإصبعين الثاني والثالث من أصابع القدم .

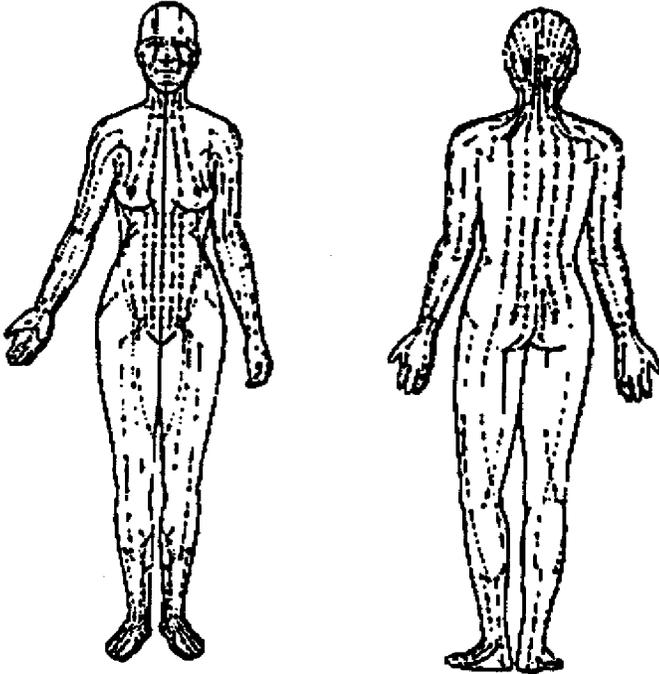
وعليه فعملية التخليل بين الأصابع المتكررة ، وتدليك نقاط الطاقة هذه تساهم في منع إصابة الإنسان بكثير من الأوجاع والصداع ، وتقلل من درجة توتره الناتج عن ضغط العمل اليومي .

● أما الرأس الذي هو مركز الطاقة الروحي ، ففي هذا الرأس تستقبل ذبذبات المستويات الروحية ، وتبدأ منها مسارات الطاقة المختلفة بطول الجسم من الرأس إلى القدمين ، وهي التي تشكل الهالة أو المجال الكهرومغناطيسي . . وهناك ثلاث مستويات :

- بدني .

- عضلي .

- تنفسي .



مسارات الطاقة بطول الجسم من الأمام ومن الخلف

ومسح الرأس يمكن أن ينشط كل هذه المسارات .

● أما مسح الأذن بالسبابة والإبهام ، فهو منشط لطاقة معظم أجهزة الجسم البشري ، حيث تتمثل أجهزة الجسم المختلفة في الأذن .

وبهذا تتجلى لنا أهمية التدليك في غسل الأعضاء ، حيث تتوزع مسارات الطاقة الفسيولوجية غير المرئية ، وعددها أربعة عشر مساراً بطول الجسم من الأمام ومن الخلف .

فهلى النبي دواء ، والاقتداء به شفاء .

### الوضوء أفضل علاج لارتفاع درجة الحرارة

كثيراً ما نُصاب بالحمى « وهي ارتفاع درجة حرارة الجسم فوق المعدل الطبيعي التي هي ٣٧ درجة مئوية» ، وينصح الأطباء في بعض الأحيان باستعمال الكمادات لخفض الحرارة ، بالإضافة إلى أنواع العلاج المتعددة ، فيما يلجأ بعض المرضى إلى غمر جسمه في الماء ، أو الوقوف تحت « الدش » لعدة تزيد أو تنقص ، بينما يستعمل آخرون كمادات الماء البارد أو الثلج . . . وفي الحقيقة هذا خطأ كبير إذ تنقبض الشعيرات الدموية تحت تأثير الماء البارد ، فيحتفظ الجسم بالحرارة بدلاً من أن يفقدها ، مما يؤدي إلى ارتفاع درجة الحرارة أكثر بعد فترة من الزمن .

غير أن الطريقة المثلى للكمادات هي باستعمال ماء ذي حرارة عادية « أي ماء الصنبور » أو ماء الشرب غير الثلج ، وتبلل الأطراف والوجه ، ويعاد ذلك كلما جفت المياه عن الوجه والأطراف حتى تنخفض الحرارة .

وإذا نظرنا إلى أحاديث رسولنا الكريم ﷺ التي يحض فيها على الوضوء ، واستحباب ترك المياه لتجف بعد الوضوء دون أن نلجأ إلى المنشفة لتجفيفها ، وربطنا ذلك مع الحديث النبوي الشريف : فعن عائشة - رضي الله عنها - قالت :

قال رسول الله ﷺ: « إن الحمى من فيح جهنم فأبردوها بالماء »<sup>(١)</sup> . . . لوجدنا أن الوضوء وتكراره مرات عدة للمصاب بالحمى هو أفضل علاج لارتفاع درجة الحرارة ؛ وذلك دون اللجوء إلى غلر الجسم بالمياه ، أو النزول إلى مغطس الماء ، وهي طريقة مرهقة للمريض ، أو اللجوء إلى الماء المثلج للكمامات ، وكثيراً ما يكون ذلك غير متوافر ناهيك عن أثره العكسي . . . فحقاً الوضوء طهور وشفاء!<sup>(٢)</sup>

(١) حديث صحيح ، صحيح الترمذي (٢٠٧٤) .

(٢) التداوي بالصلاة ، أحمد بن سالم بادويلان ٣٣ ، ٣٤ .