

فضائل الصلاة

الصحية

للدكتور رشوك موقق 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 بديعة لا ياباة 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 يسوي الرأس بالعجز بحيث يمكن مس الركبتين باليدين وكالركوع أن يمد ظهره مستوياً ويجعل رأسه بأزاء ظهره وأن يسوي 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 ما تبينه فاصلة بين رفعة من الركوع وهوية للسجود وبما الرفع من السجود الأول وهو المستوي بالجلوس بين السجدين فهو ان يجلس مستوياً مع ما تبينه 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 سنن 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 أنظم وأهم وهو تأثيرها النافع في جميع وظائف البدن اجمالاً كفائدتها في الدوران والنفذ وحصول الحرارة البدنية التريزية وهي كذلك هيء بيته داخلية تامة ونشطة القوة الضرورية لأعمال الفكر

بعد الفهم عملاً رياضياً عالياً 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 يسبقها وما يسبقها من سوء وطهارة وغسل أحياناً أفضل الرياضة لأنها رياضة طبيعية نشبه بفنائها نتائج الرياضة التريزية أو البدنية وتفوقها بانتظام توقيتها وتكرارها خمس مرات في اليوم لحركات الصلاة طراز غربي في الرياضة وتأثيرها الحسن في العضلات والتماسك والنظام 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 عقل 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 الترويح للتعديل منها في هذا الزمن شديدة جداً فقيامه بالصلاة الذي يؤمر بها شرعاً في هذه السن تعدّ قسماً 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 زهرة رياضات العمر . وبلاحظ الباحث ان المترويض بالصلاة كما جاء بها الشرح والمؤدى لما على آتم وجودها صحيح الجسم ، قوى الارادة ، حسن الاعتماد على نفسه ، جلدأ على الطوارئ ، أكظم لنيظفه وأضبط لنفسه عند الغضب او الخطر ويكون كذلك أحزم وأتبع وأعلى نظراً في الحياة كريماً عبثاً للخير والنفع العام لان في الصلاة علاوة على الحركات البدنية النافعة معاني تقسانية 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 . والصلاة ايضاً فوائد خاصة علاوة على فوائد العامة نجعلها 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 وتنضج 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 ذن أدب هذه التريفة في بدو اولها اذ هيبت عن الجسم ما خلقه من تعب في الجهد والعمل وأرت عن النفس ما خلقها من غم وهم وتبست جهاز الحضم وغيره من الاجهزة فزادت الرغبة في الطعام ومنى كان الطعام مأخوذاً عن رغبه وشهية كانت فائدته للجسم أعم وأشبع وان قام العلي اداء هذا المرض في آخر وقته كان فاهمه به داعياً الى تسريع هضم طعام الظهر عندما يقبه 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 مواقت الزمن يكون الانسان فيه منهمكاً يفكره وجسه فان لم يروض عن نفسه بتنشيط فكره وجسه ولقد 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 الغرض 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 بتقليعه عضلات البطن يقوي هذا الجدار ويمنعه عن الاسترخاء وينبه حركات الأحشاء والأمعاء فيتخلص الشخص من ريقه انقبض الشديد الضرر . وأما السجود فيعرف طبيياً 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 الوضعية في مداواة بعض أمراض المعدة والوقاية منها أمراً ثابتاً ومدروسياً وللصلاة اثر أيضاً في ادامة راحة الفكر ولذلك قيمة كبيرة في صحة الجسم فان في الاستسلام بالصلاة غلابة السموات والأرض القوي القادر على كل شيء والتمثال لما يريد أتراً في شفاء كثير من الأمراض الروحية التي لم تعرف بعد لها تغيرات تشريحية تناسب مظاهرها وأعراضها . وربما كان سبب الشفاء بالايان والاعتقاد في مثل هذه الحوادث نشاط غدد صم كولة وتنبه فروع دقاق لامصب السمبائي الغريب التأثير الكثير الأفعال في الجسم والتي لم يسر بعد غوره تماماً . ولم يكشف العلم عن جميع أسرارها وخفاياها . وباعتقادي انه ما من طبيب تمارس إلا وقد رأى خلال ممارسته حوادث شفاء لا يستطيع تأويلها بما عرف عن علم الطب حتى الآن وكان للايمان والاعتقاد أثر كبير في توجيه المريض نحو شفاء

هذا ولا يصحني أن أختتم هذا البحث دون أن أتيه الى بعض مقاصد صلاة فليس المقصود بالوصوء والغسل والصلاة تنظيف انظاره بل فيه أيضاً دعوة الى تنظيف الباطن من الأخلاق الرذيلة . وقد قصد الشارع الحكيم أن يغرس في الناس خلق إضافة 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