

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### مُقَدِّمَةٌ

إن الأصل في العبادات الإسلامية هو الالتزام والطاعة والأداء ، سواء أفهم المسلم أسرار ما يؤديه أم لم يفهم ، وسواء أعلّم الحكمة التي من أجلها شرعت هذه العبادة أو تلك أم لم يعلم ، فإذا هو علم فقد جمع بين الحسينين ، ودخل في زمرة العالمين الذين رفع الله شأنهم واصطفاهم من بين خلقه أجمعين .

ولم تحظ عبادة من العبادات بقدر ما حظيت به الصلاة من الاهتمام سواء في القرآن أو السنة حتى أصبحت عماد الدين ، ورأس العبادات ، وعلامة اليقين ، وأفضل القربات . . فللصلاة في الإسلام شأنٌ عظيمٌ ، وقدرٌ كبيرٌ ، وأهميةٌ بالغةٌ ، ومكانةٌ ساميةٌ ، فهي من الإسلام بمنزلة الرأس من الجسد ، فكما لا يتصور قيام جسد بلا رأس ، كذلك لا يتصور قيام إسلام بغير صلاة . . فقال ﷺ : «رأس الأمر الإسلام وعموده الصلاة» <sup>(١)</sup> .

ولقد استوقفني كثيراً الأمر الإلهي بالصلاة . . ومدى أهميتها . . وماذا نجني نحن من وراء إرهاب الجسد بالصلاة ؟؟ !! . . فالصلاة أمر كبير على النفس إلا على الخاشعين . . فقال تعالى : ﴿ وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴾ (البقرة: ٤٥) . . فالله عز وجل غني عن صلاتنا . . ولكن في الحقيقة نحن الذين في حاجة إليها . . ونحن وحدنا الذين نجني ثمارها وفوائدها دون غيرنا . . ونفس الشيء ينطبق على بقية الشرائع السماوية فهي فرضت لخيرنا وخير أجسادنا .

(١) رواه الترمذي (٢٦١٦)، وحسنه الألباني في إرواء الغليل (١٣٨/٢) .

وشرع الله سبحانه وتعالى كذلك صيام شهر رمضان وجعله أحد أركان الإسلام ، فقال تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾ (البقرة: ١٨٣) ؛ كما سن الرسول ﷺ الصيام الاختياري على مدار السنة لما في ذلك من أثر عظيم في حياة المسلم . . فقال تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا حَيَّيْكُمْ ﴾

(الأنفال: ٢٤)

إن للعبادات ومنها الوضوء والصلاة والصيام فوائد عظيمة . . وكان يُعتقد في الماضي أن هذه الفوائد مقصورة على الجوانب الروحية فقط ، غير أن العلم الحديث يكشف الدليل بعد الآخر على فوائد أخرى جمّة لمن يلتزم بالتعاليم الإسلامية . . وقد ثبت بالدليل العلمي أن للوضوء والصلاة فوائد بدنية ونفسية . . فهما وقاية وعلاج للعديد من الأمراض .

ولقد ثبت حديثاً أن للصيام فوائد صحية على جهاز المناعة ، وعلى الجهاز الدوري والقلب ، وعلى الجهاز الهضمي ، وعلى الجهاز التناسلي ، وعلى الجهاز البولي ، وأن هذه التأثيرات المفيدة للصيام سجلت على المستوى الوظيفي للخلايا والأنسجة، وتأكّدت بالدراسات الكيميائية والمعملية .

وهناك الكثير من الإشارات العلمية في كتاب الله ، وفي سنة رسوله ﷺ التي تدل على التأثيرات المفيدة لكل من الوضوء والصلاة والصوم . . ويتناول هذا الكتاب دراسة هذه الإشارات في ضوء الحقائق العلمية الحديثة التي أثبتت الفوائد الصحية لهذه العبادات . . . ومن هنا كانت ضرورة الاهتمام بهذه الإشارات وفهمها في ضوء الحقائق العلمية المتاحة ، وتقديمها دليلاً مادياً قاطعاً على صدق نبوة ورسالة هذا النبي الخاتم ، والدعوة بلغة العصر (الخطاب العلمي) ، لعل الله تعالى أن يجعل في ذلك نَشْراً للدين الحق .

فأسأل الله العليّ القدير أن يجعلني وإياكم ممن يستمعون القول فيتبعون أحسنه ، وأن ينفعنا بهذا الكتاب ، وأن يجعله حجة لي وليس عليّ ، يوم لا ينفع مالٌ ولا بنون . . وأن يُثيب كل من ساعدني في إتمام هذا العمل ، وأخص بذكري زوجي الدكتور يحيي زيدان الذي تكبد مشقة مراجعة هذا الكتاب عدة مرات ، فله جزيل الشكر وجزاه الله عني خير الجزاء . . وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين ، وصل اللهم وسلم وبارك على سيدنا محمد ، وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً .

وكتورة  
أمل ياسين

E-mail, dramal06@yahoo.com