

## فضل وفوائد صلاة الفجر

قال رسول الله ﷺ: «من صلى البردين دخل الجنة»<sup>(١)</sup>  
«البردان»: الصبح والعصر. وقال ﷺ: «من يلج النار أحد صلى قبل  
طلوع الشمس وقبل غروبها»<sup>(٢)</sup>، يعني الفجر والعصر. وقال صلى  
الله عليه وآله وسلم: «من صلى الصبح فهو في ذمة الله فلا  
يطلبنكم الله من ذمته بشيء»<sup>(٣)</sup>.

إن لهذه الفريضة العظيمة فوائد روحية ونفسية وبدنية  
عظيمة... لكن أكثر المسلمين غافلون عنها... إما كسلاً أو نفاقاً،  
كما قال النبي عليه الصلاة والسلام: «ليس صلاة أثقل على  
المنافقين من الفجر والعشاء، ولو يعلمون ما فيهما لأتوهما ولو  
حبوا»<sup>(٤)</sup>.

وإما بسبب النوم كما في بعض الأحوال...! حيث ينام الفرد

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب مواقيت الصلاة، باب فضل صلاة الفجر.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب المساجد، باب فضل صلاتي الصبح والعصر والمحافظة عليهما.

(٣) أخرجه مسلم في كتاب المساجد، باب الرخصة في التخلف عن الجماعة لعذر.

(٤) أخرجه البخاري في كتاب الأذان، باب فضل العشاء في الجماعة.



متأخراً في آخر الليل، ولا يأخذ كفايته من نوم الليل لانصرافه إلى مشاهدة التلفاز معظم ساعات الليل الأولى - كما أوضحت ذلك سابقاً- أو لانشغاله في أمور أخرى.

فلنتأمل قول النبي ﷺ: «ولو يعلمون ما فيهما لأتوهما ولو حبواً» «حبواً» أي؛ زحفاً كزحف الصغير. فلو يعلمون ما في صلاة الفجر من الأجر والثواب ومن الفوائد الروحية والنفسية والبدنية لزحفوا على أيديهم وأرجلهم إن لم يستطيعوا أن يمشوا إليها مشياً على أقدامهم.

صلاة الفجر... إن صلاة الفجر مشهودة... وقرآن الفجر مشهود... فيها تجتمع ملائكة الليل والنهار... إن ما في صلاة الفجر من الآيات والعبر والفضل والأجر والكرم... والفوائد الروحية والنفسية والبدنية ما ليس في غيرها... هي المحك... وهي الميزان... بها تزن إيمان العبد وإخلاصه... فتميز المؤمن من ضعيف الإيمان... إن صلاة الفجر مبعدة من الشيطان... مقربة من الرحمن... تخرج من عمارتك وكأنك الساكن الوحيد فيها... تمشي في الطريق إلى المسجد فتجد البيوت عن يمينك وعن شمالك كالقبور... وساكنيها كالأموات...! تمشي وكأنك وحيد في هذا الكون الفسيح الذي يلفه ويغمره السكون والهدوء... فتشعر بمراقبة الله لك... وأنه ناظر إليك... مطَّلِع عليك... قريب منك... فتولد



لديك قوة روحية عجيبة... تلك القوة تثير قلبك فتشعر بأن الدنيا لا تساوي جناح بعوضة...!.

تلك القوة الروحية... والنفحة الريانية... تشعر بها وهي تسري في عروقتك... وتتخلل جميع بدنك... وترى آثارها وتأثيرها في حياتك...

### فوائد صلاة الفجر:

فمن فوائد صلاة الفجر أنها: تضيء الوجه وتبيضه، وتورق القلب وتقويه، وتبهج النفس وتنشطها، وتغذي الروح وتصفئها. ومن فوائدها الأخرى أنها: تذهب الكسل، وتنشط البدن والدورة الدموية بعد النوم، وتحفظ الصحة، وتكشف الهم والغم، وتطرد الأمراض النفسية والبدنية.

ومن جهة أخرى، فإن العلم الحديث قد أثبت أن هناك غازاً يعرف بغاز (الأوزون)، وهو يحتوي على نسبة عالية من الأوكسجين يبلغ ذروة انبعاثه عند صلاة الفجر، ثم يقل تدريجياً حتى طلوع الشمس<sup>(١)</sup>.

والأمر لا يحتاج إلى اكتشاف أو إثبات، فأنت تستطيع وبسهولة أن تلاحظ مدى نقاوة وطراوة الهواء عند صلاة الفجر بالمقارنة مع أوقات النهار الأخرى.

(١) جريدة المسلمون، العدد: ١٠٩، ٧-١٣ رجب ١٤٠٧هـ.



فهواء الفجر نقي لم يعكر نقاءه وصفاءه شيء بعد . وهذا الهواء ينعش القلب، ويقوي الرئتين وينعشهما، ويجدد الخلايا، ويمد الجسم بالأكسجين اللازم، ويطرد ثاني أكسيد الكربون، وينقي الدم من الفضلات، ويحسن عمل أجهزة الجسم، وهو يريح الأعصاب، ويشفي من الآلام العصبية والروماتزمية والربو.

### غاز الأوزون؛

أما غاز الأوزون فقد توصل علماء بارزون في العلاجات الطبية في ألمانيا الغربية إلى نتائج مهمة حول استخدامه والاستعانة به في علاج بعض الأورام الخبيثة، وتخفيف الآلام المبرحة.

«وقد دلت النتائج التي تم التوصل إليها على إمكانية الاستعانة بغاز الأوزون في علاج العديد من أنواع التليف الذي يحدث في الرئة والكبد، وكذلك أمراض الكبد الوبائية، وانسداد الشرايين وتصلب الأوعية الدموية، ومضاعفات أمراض السكري كالجروح والقروح وتنشيط جريان الدم في الأوعية، وحالات الربو وبعض حالات الحساسية، وذلك لما يتميز به غاز الأوزون من إمكانية التأثير الإيجابي على الفيروسات والبكتريا والفطريات، كما يفيد في تقوية نظام المناعة في الجسم وعلاج أمراض الشيخوخة وبعض أمراض الصدر والقلب وتنشيط الخلايا.



وكان المجال الأهم لاستخدامات غاز الأوزون هو ما توصلت إليه البحوث في مجال استخدامه في علاج وباء العصر «الإيدز»، إذ أثبتت هذه البحوث أنه بالاستعانة بالأوزون يمكن التحكم بوباء الإيدز والسيطرة عليه حتى في مراحله الأخيرة، والدليل على ذلك نجاح (الدكتور الكسندر برويس) من ألمانيا الغربية في ابتكار طريقة جديدة أساسها الأوزون مضافاً إليه بعض العناصر المعروفة لتقوية الجسم، بحيث يمزج دم المصاب بوحدات معينة من الأوزون تصل إلى (٢٠٠٠٠) ثم يحقن المزيج في وريد المريض، وقد دلت نتائج العلاج الذي أجري على عدد من مرضى الإيدز على استجابة جيدة وآمال كبيرة<sup>(١)</sup>.

لقد علمنا مما سبق أن الذي يذهب إلى المسجد لصلاة الفجر، فإنه يستنشق من هواء نقي صحي، مغذٍ شافٍ، لا يكاد يوجد مثيله في بقية اليوم. وهذا وإن كان يتحقق - إلى حد ما - عن طريق التنفس العادي، إلا إنني - لكي تكون الفائدة أكبر وأنفع - أنصح باغتنام الفرصة، وأنت في الطريق، بعمل تمارين تنفس عميق على النحو التالي:

خذ - عن طريق الأنف - شهيقاً عميقاً، بطيئاً وطويلاً، وبإيقاع واحد متواصل، حتى تشعر بامتلاء صدرك وعدم استطاعتك

(١) جريدة الشرق الأوسط، العدد: ٣٢٥٦، ٦ ربيع الأول ١٤٠٨هـ.



لإدخال المزيد من الهواء. ثم ازفر الهواء -عن طريق الفم- بتمهل وببطء، وبإيقاع واحد وطويل ومتواصل، حتى إذا خرج كل الهواء، تنهي الزفير بزفير مندفع سريع، أي أن تزفر آخر ما في رئتيك من هواء. وكرر عملية التنفس هذه ٥-١٠ مرات.

وقد تتساءل عن جدوى التنفس العميق، وهل من الضروري أن تقوم به؟ لذلك كان من الضروري هنا أن أبين أهمية التنفس العميق القسري<sup>(١)</sup> وتأثيره، وفوائده للجسم، خاصة إذا كان الهواء المتنفس كالذي يوجد عند صلاة الفجر.

### التنفس العميق<sup>(٢)</sup>؛

لا شك بأن التنفس هو أكثر الوظائف الحياتية أهمية وضرورة، وهو يلزمنا طوال عمرنا في حين تقوم الرئتان بتقوية الدم وتهويته، ووظيفتها بالضبط هي أن تسمح لكريات الدم الحمراء أن تمتص الأوكسجين من الهواء، وأن تقذف ثاني أوكسيد الكربون.

وتعمل جميع أجهزة الجسم وأعضائه باتزان وانتظام، ما دام القلب يجهزها بالدم النقي، فإن توقف القلب عن ذلك، أو تعطل، أو اختل، أو تلكأ، تتوقف حركة الأعضاء والأجهزة، أو تضعف، أو تذوي، أو تموت.

(١) القسري: أي؛ الذي يتم بقصد وإرادة، سواء أكان ذلك شهيق أم زفير، وهو غير التنفس السطحي الذي يتم تلقائياً ودون انتباه من الإنسان.

(٢) انظر: شري يوجندرا، اليوغا تطيل عمرك ١٥٦ وما بعدها، والمراجع المشار إليها فيه.



من هنا نستنتج أن الوظائف البيولوجية والنفسية تعتمد في معظمها على احتياطي الأوكسجين. وبصرف النظر عن آثاره الصحية على الجسم كله، فإن التنفس العميق واقٍ كبير ضد عدد لا يستهان به من الأمراض. ويقول (فيسك) و(فيشر) وعدد كبير من مشاهير الأطباء إن: «مئة نفس عميق يومياً هي وصفة الطبيب العاقل لتجنب داء السل...» هذا، ولقد بدأ الدكتور (ميليت) ينصح مرضاه المصابين بالسل بالعيش خارج البيت، والراحة في الهواء الطلق، والتنفس العميق. وكانت النتائج، كما يُتوقع، مرضية للغاية. كما أن تمارين التنفس هي الآن أنفع علاج يُنصح به عند معالجة داء الربو.

والتنفس عن قصد هو الخطوة الأولى في الطريق نحو الصحة. لأن التنفس الطويل، العميق، الإيقاعي، يعمل على تنشيط الأعصاب، ويضمن صحة الجسد والعقل معاً. فكما نخصص عدة وجبات طعام لمعدتنا، كذلك ينبغي أن نخصص للرئتين نصيبهما الذي تحتاجانه من هواء، بممارسة التنفس الكامل الممتلئ. والواقع أن حوالي ثلث طاقة الرئتين يظل دائماً بلا استعمال عند الإنسان العادي، وهذا الثلث لا يصله الأوكسجين.

وفي التنفس العادي أو الهادئ، لا يجري استعمال العضلات المساعدة الأخرى غير عضلات ما بين الأضلاع والحجاب الحاجز،



إلا إننا خلال التنفس العميق القسري نستعمل إلى جانب هذه العضلات عدة أعضاء أخرى كعضلات الجذع، والحنجرة، والبلعوم، والوجه.

ويؤكد (ويبر) أنه بفضل الشهيق العميق، يحدث تحسن مدهش في تغذية القلب وعمله، وفي تغذية الرئتين وفعاليتها بالذات، تلك العوامل الصحية التي غالباً ما تصاب بضمور وذبول - إن جاز لنا التعبير- في مرحلة الشيخوخة.

وخلال التنفس العميق تزداد سرعة دورة الدم في الدماغ أيضاً... وهذا يعني تزويد الدماغ بالدم الغني وبصورة سريعة، فيولد الدماغ، بدوره، تغييراً سريعاً في التكيفات الذهنية.

وهكذا، حاز التنفس العميق، بمعنى الشهيق القسري والزفير القسري إرادياً، على تأييد طليعة الأطباء في مختلف حقول اختصاصهم.

وبمناسبة الحديث عن التنفس العميق أقول: إذا كان للتنفس العميق هذه الأهمية وهذه الفوائد الكبيرة، فهل جعله الله تعالى بعيداً عن الصلاة؟ كلا...! بل جعله في صميم الصلاة...!

ففي كتاب (اليوجا طريق الشفاء) ذكر -عند الكلام عن فوائد التنفس والعلاج به- أن ترديد بعض الكلمات بذبذبات معينة لها



خاصية كبيرة في التنفس العميق والعلاج به، وذكروا بعض الكلمات وكان من بينها كلمة «آمين» -التي يقولها الإمام والمؤمنين بصوت مرتفع طويل، في صلاة الفجر والمغرب والعشاء- وقالوا: إن ذبذبة صوتية مثل كلمة «آمين وتنطق آ آ م ي ي ن» تزيل كل توتر من الجسم، خاصة إذا قيلت بصوت مرتفع تشعر به في أعماقك. وهي تعد من التنفس العميق البطيء الذي هو علاج لارتفاع ضغط الدم، وإرهاق القلب والأعصاب، وهو يجدد الحيوية، ويطهر الدم، وينعش الفؤاد<sup>(١)</sup>. فسبحان الله الذي لا إله إلا هو المنعم الجواد الكريم الحكيم.

ولكن كل الأمور والفوائد التي ذُكرت -في الحديث عن التنفس العميق- لا تتم إلا إذا كان الهواء المستنشق نقياً صافياً، غنياً بالأوكسجين، وهو من الشروط المهمة للحصول على المنفعة الكبرى من التنفس العميق. فكلما كان الهواء نقياً غنياً، كانت المنفعة أكبر. ومن هذا نستنتج أن الفائدة العظيمة التي يمكن أن نمنحها للجسم تكون بواسطة الهواء الصحي الغني الذي يوجد عند صلاة الفجر. وبذلك يتبين لنا كم هي الفوائد والمنافع التي توفرها صلاة الفجر.

### المشي إلى المساجد:

ثم لا ننسى ما للمشي لأداء صلاة الفجر في المسجد من الأجر العظيم والفوائد النفسية والبدنية فقد قال رسول الله ﷺ: «بَشْرٌ

(١) انظر الكتاب المذكور صفحة: ٣١٣-٣١٤.



المشائين في الظُّم إلى المساجد بالنور التام يوم القيامة»<sup>(١)</sup>، وقال ﷺ: «إن أعظم الناس أجراً في الصلاة أبعدهم إليها مشى، فأبعدهم»<sup>(٢)</sup>، وقال ﷺ: «ألا أدلكم على ما يمحو الله به الخطايا، ويرفع به الدرجات...» وذكر «كثرة الخطا إلى المساجد»<sup>(٣)</sup>.

وقال عليه الصلاة والسلام: «من تطهر في بيته، ثم مشى إلى بيت من بيوت الله، ليقضي فريضة من فرائض الله، كانت خطواته، إحداهما تحطُّ خطيئة، والأخرى ترفع درجة»<sup>(٤)</sup>.

إن الله عزَّ وجلَّ يمحو بالمشي إلى المساجد الخطايا... ويرفع الدرجات... ويجزي عليه الأجر العظيم... والنور التام يوم القيامة... ومن فضله وكرمه وإحسانه، أنه قد جعل للبدن في الدنيا أيضاً فوائد أخرى عظيمة... شأن البدن في ذلك شأنه في الصلاة وغيرها من العبادات.

فالمشي هو رياضة بحد ذاته، والأطباء عامة ينصحون مرضاهم - وخاصة كبار السن منهم أو الذين لديهم أمراض قلب - برياضة المشي لمسافات معينة. فالمشي رياضة مأمونة لجميع الناس، وفوائده لا تحصى، لأن الجسم كله يتحرك ويعمل في المشي.

(١) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٥٢٥.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب المساجد، باب فضل الصلاة المكتوبة في جماعة.

(٣) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب فضل إسباغ الوضوء على المكاره.

(٤) أخرجه مسلم في كتاب المساجد، باب ثواب المشي إلى الصلاة.



فمن فوائد المشي إلى المساجد أنه ينمي التحمل والكفاءة البدنية، ويقوي عضلات الجسم، ويزيد في مرونة المفاصل، وينشط الدورة الدموية، ويوسع الشرايين والأوردة وينعش الخلايا، ويحسن عمل القلب وجميع أجهزة الجسم، وينشط الدماغ والذاكرة. كما إنه يعمل على إذابة الشحوم والدهون، وإزالة التوتر والتيبس، وتحرير الجسم من الرخاوة.

فهو يزيد من كفاءة وقوة العضلات مع زيادة قدرتها على تخزين المواد التي تحتاج إليها كوقود، فتزداد قدرة الجسم على أداء المجهود. والدورة الدموية تصبح أكثر انتظاماً، والدم يصل بمقدار أكبر إلى الأوعية الدموية الموجودة في الأطراف وهذا يبعد متاعب كثيرة تترتب على نقص الدم في الأطراف في أمراض كثيرة.

حتى استفادة الجسم بالغذاء، فإن الجسم النشط يستفيد من الغذاء الذي يأكله صاحبه المتحرك. والفائدة المباشرة للمشي إلى المساجد أنه يؤخر حدوث الشيخوخة في الشخص الذي يزاوله باستمرار، فهو يعطيك شباباً أطول...!

والمشي إلى المساجد باستمرار علاج للعديد من الأمراض منها<sup>(١)</sup>:

(١) للتوسع في هذا الموضوع راجع كتاب المؤلف: الصلاة والرياضة والبدن، فصل المشي إلى المساجد ٨٢.



- أمراض القلب.
- أمراض السمنة.
- مرض الربو.
- التعب الذهني.
- الجروح.
- الهموم والمشكلات اليومية.

وبعد... فإن آيات صلاة الفجر أعظم مما ذُكر، وأكثر، فنيهت  
بالتيسير منها على الكثير، والنبي ﷺ، يقول: «ولو يعلمون ما في  
العتمة والصبح لأتوهما ولو حبواً»<sup>(١)</sup>.



(١) أخرجه البخاري في كتاب الأذان، باب الاستهام في الأذان.