

الوضوء والصلاة

من ناحيتي

الصحة والتربية البدنية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد

وعلى آله واصحابه واخوانه والانبياء والمرسلين .

وبعد فان غابتنا من ذكر فوائد الوضوء والصلاة من الوجهة الرياضية اظهر ما انطويا عليه من المنافع التي توافق روح كل عصر بلغ فيه الرقي ما بلغ .

ولانتكر ان الوضوء والصلاة لم يفرضا للنظافة والمنشيط واتلين المفاصل وارالة انتفاخ البطن وتقوية العضلات والاعصاب ، كما هو المعبود بالتمارين المشابهة والتي قيل انها اخذت من الصلاة حين وضعها واضموها ، انهم لم يفرضا لذلك كله وما اليه ، فان لهما غاية ارفع شأنًا . ولكن اطلعنا على فن الرياضة وتممنا فيه جعلنا نقوم بتحايل هذه الناحية الرياضية في الوضوء والصلاة ، لاظهار جانب من عظمة الدين الاسلامي واسراره ، ولكي نظهر للشبان عدا ذلك ان في الاسلام كل قواعد التربية البدنية ، والتواءد الصحية الحديثة التي بلغت في هذا العصر الذروة ، وقد التقت بانقواء الدينية .

واصل الحلواني

الوضوء

« يا أيها الذين آمنوا إذا قمتم إلى الصلاة فاغسلوا
وجوهكم وأيديكم إلى المرافق وامسحوا
برؤوسكم وأرجلكم إلى الكعبين وان
كنتم جنباً فاطهروا »

تعهد

أصل الوضوء من الوضأة ، وهي الحسن والنظافة هذا
(ظاهراً) اما (باطناً) فيراد بالوضوء التوبة أي توبة كل
عضو عند غسله عما ارتكبه من الآثام .
لذا فالوضوء يؤدي الى غسل الوجه واليدين والرجلين للتطهير
وازالة الاقذار الحسية والمعنوية حتى اذا وقف المرء أمام
ربه في الصلاة وقف نظيفاً طاهراً ، فلا قذارة ولا أوساخ
ولا رائحة .

طريقة أحد المدربين العالمين

وقد أخذ بهذا الترتيب احد كبار المدربين في العالم وهو
من أقدم الرياضيين وكان هذا من الاطباء ، بل من أشهر

الاطباء واسمه « فون كراجوسكي » الذي كان طبيباً للبلاط
الرومي في عهد القيصر .

وطريقة « كراجوسكي » تلتخص بالاستحمام قبل
التمرين ثم يعقبة بالتمرين حتى يجف وله غرفة خاصة واسعة
جلها من الزجاج يقوم فيها ببدء مهمته الرياضية مع تلامذته ،
ولم يكن بالمنشفة أو أي وسيلة لتجفيف جسمه أو جسم
تلامذته إلا بالتمرين ، على ان غرفته هذه محفوظة من الهواء
وتكون مغلقة حين القيام بالتمرين . واهم تلامذة « كراجوسكي »
« جورج هكنشميدت » البطل العالمي في المصارعة بالدرجة
الأولى ، وفي (الربع) أي رفع الاثقال إذ كان بالدرجة الثانية
وكذا « زيسكو » المصارع المشهور وغيرها ...

الوضوء بمياه الفصل

وقد ثبت أن الوضوء منشط للدورة الدموية والأعضاء
التي تعرضت للماء خاصة ، والتي لم تعرض بصورة عامة . ومن
براعين ذلك ما أورده العليم الطيب احمد نصره الشاق في رسالته
(عن الوضوء) التي قل فيها : « ان الأطباء المتخصصين
بالمياه في العصر الراهن قد أثبتوا أن تأثير المياه الباردة عظيم
جداً على جميع أعضاء الجسم فيما اذا غسلت بها بعض نواحي
الجسم وقالوا ان الفوائد المجتامة من استعمال المياه على سائر
انحاء الجسم ، حتى ان غسل اليدين والرجلين بالماء البارد

كثيراً ما يكون سبباً لازالة اضطرابات القلب وخفقانة وتنظيم الدورة الدموية ، وتعديل النبض عند المصابين (بالجذرة الجحوظية) وامراض قلبية اخرى .

ثم قال ان الدورة الدموية على اثر غسل الجسم سواء كان كله أو اجزاء منه مما يسبب ببطء حركة الدورة الدموية ، ثم بمد ذلك تزداد هذه وتعود الى سابق عهدها بنشاط فهذا الحادث مما « يزيد في فعالية البدن واتباعه وخصوصاً اذا اشرك بحركات بدنية ، بسيطة كما يقول ذلك الاطباء المخصصون في المياه »

« لذلك تعتبر الصلاة في الاوقات الخمسة بمد الوضوء بالماء البارد خير رياضة بدنية نافعة لتقوية البدن وتزيد نشاطه وفعالته » ثم ذكر عن المياه الباردة وتأثيرها كعلاج لبعض الامراض النسائية فقال « ان المياه الباردة تفيد كثيراً في قطع الانزفة فقد ثبت بالتجارب الطبيعية ان الرجلين اذا غسلتا بالماء البارد فان ذلك يفيد كثيراً في مداواة الانزفة الرحمية (فرط الطمث) لذلك فغسل الرجلين خمس مرات كل يوم اثناء الوضوء يفيد في مداواة كثير من الامراض النسائية وخاصة ماكان منها مصحوباً بانزفة رحمية » .

وقد ذكر أيضاً ان كثيراً من الامراض الناجمة عن كثرة التغذي وقلة الحركة « كداء النقرس ، اي داء الملوك

و (الروماتزم) الزمن ، والشقيقة . وفرط السمن وماينجم عنه
وحصاة الصفراء وغير ذلك كسوء الهضم ، ونقص الشهية ..
كل هذا ناشيء عن سوء التغذية ، وليس افضل علاج
له الا الوضوء بالماء البارد الذي يحرق الفضلات المسببة لحدوث
تلك الأمراض هذا فضلاً عن تنبيه الماء البارد للجلد
والمضلات والاعصاب .

وكذلك فان الماء البارد على ما ذكره (علماء الطب
الرياضي وعلماء التناسليات من الإطباء ، انه خير واق
وأعظم علاج أيضاً (لضعف الرجولة) .

الماء البارد والفاتر والساخن

وايس الدين محتماً استعمال الماء البارد لمن يستطيع أو لا يستطيع ، بل
ترك الخيار المتوضئين بين أن يستعملوا حين الوضوء الماء البارد
لمن يستطيع ، والفاتر لمن لا يستطيع ، أو الساخن لمن يعجز
عن استعمال الفاتر .

وكذلك أمر من لا يستطيع استعمال المياه كافة امذر أو
مرض أو حرج أن يلجأ إلى التيمم ، لما جعل الله في الدين
من اليسر المصريح به في قوله تعالى (يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم
العسر) وكذا في قوله تعالى (لا يكلف الله نفساً إلا وسعها) .

الوضوء قبل الطعام وبعده

وقال عليه السلام (الوضوء قبل الطعام وبعده ينفي الفقر)

واعمل ذلك مما تحذره الامراض الناجمة عن الوساخة التي تطرح البدن وتمنع صاحبه من الاعمال فتسبب له انفاق مافي يده ثم الفقر .

وقد ذكر العليم الطبيب شخاشيري في كتابه (الوقاية أفضل من المعالجة) مايناسب ما نحن بصدده فقال (قد يكون طعامك الذي تعمل عليه في تقوية جسمك ملوثاً بمواد لاتصلح لان تكون مغذية وربما كانت السبب في اطلاق بالك وانشغال فكرك مدة الهضم لما احسست به من الألم بعد الأكل فعلم أن سببه الاهمال إما منك وإما من الذي قام بتحضير الطعام ، وهذا الاهمال من الواجب البحث عنه واستقصاؤه حتى لايقع مرة ثانية فاذا كان منك فهو ناشئ عن عدم غسل يديك وفمك ، وغسل الفم ضروري كغسل اليدين لأن الفم طريق دخول جراثيم الأمراض الوبائية الى القناة الهضمية ومنها تتغلغل وينتشر في الجسم وتبدو أعراضها ، فأحرص ولا تنس أن تغسل يديك وفمك قبل أن تأكل ولو أكلت بعد ساعة وقبل أن تشرب ولو شربت كل دقيقة ، فاذا درجت على هذه القاعدة وقيت جسمك أمراضاً عديدة ووفرت الشيء الكثير من راحتك وراحة أهلك ، فقليل جداً من الوقت تصرفه في غسل يديك وفمك قبل أن تأكل وقبل أن تشرب ينقذك من خطر التعرض لداء عضال من الادواء المنتشرة جراثيمها في الهواء والملتصقة بالأوساح والقاذورات . .)

غسل اليدين

غسل اليدين وتخليل الأصابع يفيد لازالة معلق بها من اوساخ خلال القيام بالاعمال المعاشية ، ويعد هذا النوع من التعقيم في الطب من نوع التعقيم الميكانيكي :
لأن (التعقيم) على نوعين (التمهيم الكيمياوي) و(التعقيم) الآلي ويفضل الثاني على الاول بمثل هذه الحالات .

ثم تكون (المضمضة) ويساعدها (السواك) على تنظيف الفم وما تخلف بين الاسنان من الفضلات ، وقد يفضل السواك الذي من نوع (الاراك) على الفرشاة بسبب ان الفرشاة يقوم بالتنظيف بها على أشعارها ، وهذه الاشعار هي من أصل حيواني ، ولذا فهي دائمة الافراز المادة الدهنية من ثقبها وهذه المادة تكون معينة للجراثيم أن تعيش وتترعرع على رؤوس الاشعار حتى إذا استعملها الانسان دخات هذه الجراثيم فمسه ، وأضرت ضرراً بايماً ولذلك يجب تبديلها في كل شهرين أو ثلاثة على الاكثر ، في حين ان السواك من نوع الاراك يحوي مادة عفصية معقمة تفيد للنظافة وللتعقيم وكان الله خلقه وخلق (المعجونة) المطهرة معه .

هذا وان السواك تتناثر أليافه بين الحين والاخر فيضطر لقطعه وعمله من جديد وعلى ذلك كان خلواً من كل الجراثيم

لانه من أصل نباتي ، على اننا لا نتكر انه من الخطأ استعماله في الطرق بعد اخراجه من الجيب ثم ارجاعه إلى الجيب مرة اخرى دون الاستمالة بالماء ، اذ ان هذا خطأ عظيم . ومن الواجب حتماً حفظه في ظرف من الزجاج أو (البلاتين) أو القصدير الرقيق دوماً لما يصيبه من الجيب من أوساخ .

تقيح اللثة والبخر

اهمال تنظيف الاسنان وازالة ماينها من الفضلات واستعمال الفرشاة غير الممقمة يفضي إلى تقيح اللثة وجريان الصديد منها . قال الدكتور غرز. زي في كتاب (وقاية الاسنان وصحة الابدان) عن هذا المرض : (ان اعراض اللثة المريضة لا تخفى على أحد فهي في حالة المرض يشد احمرارها وتضخم وتزف بسهولة ، ومن المعلوم ان اكثر الناس الذين يفقدون اسنانهم واعتقد تماماً أن في المئة تسعين منهم لو اهتموا بنظافة فمهم او عالجوا اللثة بالوقت المناسب لما ضاعت اسنانهم قبل الاوان . شاهدت حوادث خراجات والتهابات كثيرة باللثة ناتجة عن انحسار جسم غريب في اللثة او قطعة صغيرة من الخشب الذي يستعمل لتنظيف ماين الاسنان ، ومن الفرش غير الممقمة)

ثم قال (ولو ان ضرر امراض اللثة اقتصر على الضرر الموضوعي لهان الامر ولكن المادة الصديدية والعفونة التي تتكون من الفم ، تدخل المعدة مع اللعاب والطعام او تمتص من

اللثة وتسري مع الدم الى كل عضو من اعضاء الجسم
وتسبب امراضاً كثيرة .

ولا ابالغ اذا قلت ان بعض الاشخاص الذين عندهم
مرض (البيوريا) المزمته يتلعون يومياً لا اقل من نصف فنجان
من هذه المادة) فهذا المرض اشد انواع امراض اللثة فكما .

نتائج تقيح اللثة

ولقد شاهد العليم (غرزوزي) أن ٣٠-٤٠ في المئة
من البالغين مصابون بهذا المرض .

وقال ان ابتداء هذا المرض يكون (بالتهاب بسيط باطراف
اللثة ويمتد الى آخر جزور الاسنان ثم الى عظم الفك
وينتهي بالاخراج الزائد وضمور اللثة وعظم الفك وخلخلة
الاسنان وسقوطها) .

البخر (رائحة الفم)

أما البخر فهو مزعج الى حد بعيد ويسبب فرار الاصدقاء
عن صاحب الفم الابخر وكذلك يسبب نفور الزوجين
وربما يفضي الى الطلاق . أما أسبابه فاهمك نظافة الفم والاسنان
على الاكثر ، وان لم يكن فمن امراض الزور أو الانف
أو الامعاء أو الممدة أو الكبد وأحياناً من مؤخر اللسان
ويتطلب ذلك المبادرة إلى طبيب للفحص بعد أن يعرض
أسنانه على الاطباء المختصين بمعالجة الاسنان .

علاقة الاسنان بالصحة والمرض

والطب الحديث يشير الى كل مريض يشكو سوء صحته أو أي مرض أن يعرض نفسه على طبيب أسنان حتى اذا خلا هذا من امراض الاسنان عمدوا الى معالجته ثملا يذهب سعيهم هباء .

وهناك عدة حوادث كالاصابة بالروماتزم ، وسقوط الشعر واصابة اليد (بالاكزما) وعدة أمراض شفي أصحابها بعد تطيب أسنانهم .

والوقاية كما يقولون خير من العلاج . فالمضمضة والسواك مما يقي الانسان حوادث الامراض الفتاكة التي تكلف كثيراً من المال لاسيما في هذا الوقت ، وقد يعود كل ذلك الى اهماله لاسنانه .

وعلى هذا كانت الحكمة من المضمضة والسواك .

ومن ناحية التربية البدنية — فالمضمضة تنمي بعض العضلات في الوجه وتجعله مستديراً ، وهذا التمرين لم يذكره من الاساتذة الرياضيين الا القليل لانصرافهم الى العضلات الكبيرة في الجسم .

الاستنشاق

إذا كان الفم طريق الجهاز الهضمي وكان كل ما يؤثر في هذا الطريق يمتد تأثيره الى ذلك الجهاز ، فلا جرم ان

(الانف) طريق الجهاز التنفسي وكل ما يصيبه يمتد اثره الى الرئتين ويسبب لهما الاذى والضرر .
 فالاستنشاق للانف بمثابة (المضمضة) للفم فهناك بين الاشعار وفي المادة المخاطية كثير من الجراثيم أوقفها (الشعر) والمادة المخاطية عن دخول الرئتين ولذا فقص (شعر) الانف له ضرره المحقق ، وكانك تعزل حارساً عن دارك .
 فالاستنثار (وهو الاستنشاق للماء ثم قذفه من الانف) مما يخرج كثيراً من المادة المخاطية الحاوية لكثير من الجراثيم وكذلك يقوم بتنظيف الاشعار (الشعر في الانف) مما علق بها من الجراثيم ايضاً ويخفف العبء عن هذه الحراس لجهاز التنفس ، وذلك بغسل الانف خمس مرات يومياً لدي كل صلاة .

والمواد المخاطية واسطة لمسك الجراثيم ، كما انها واسطة لاجراجها من الانف عند الاستنثار .

والمعروف أن الاشعار والمواد المخاطية تمنع وصول الغبار الى الرئتين كما انها تمنع الجراثيم ، وقد اوصى النبي صلى الله عليه وسلم بتجنب الغبار لما فيه من الجراثيم بقوله (تنكبوا الغبار فان فيه السممة) والسمه الاحياء الصغيرة ذات الروح أي (الجراثيم) وقد اهل المجمع اللغوي هذه الكلمة ولعله لم يطلع عليها والذي هداني الى الحديث الشريف هو العالم الطيب الاستاذ محمد سعيد السيوطي . وعلى هذا فالنبي صلى الله

عليه وسلم يعد المكتشف الاول للجراثيم ، قبل ان يهتدى اليها امثال (كوخ) المكتشف لمكروب السل وغيره قبله وبعده بيضعة عشر قرناً .

ومن ناحية التربية البدنية يوصى بعض المارين بوجود تنظيف الانف ، قبل معاناة الرياضة والالعاب كمي يسرل مرور الهواء الى الرئتين حين دخوله (شهيقاً) وخروجه (زفيراً) .

وكذلك مما اوصوا به : تفرغ المثانة والمستقيم اذا كانت هناك ضرورة وقد ذكر ذلك ابن سينا في قانونه لدفع بعض الامراض .

اما شرعاً : فتكره الصلاة للحاقن (المحتبس بوله) او الحاقب (المحتبس الغائط) .

اما الحكمة من ذلك فلكي لايشغل الفكر ، اما من الناحية الصحية فلأن الحاقن اذا واظب على قاعدته من احتباس بوله سبب لنفسه بعض الامراض في امثانة وغيرها .

اما (الحاقب) فان استمراره في احتباس الغائط في كل مرة مما يضعف احساس المستقيم ويسبب لنفسه الامساك .

وفي عدم نظافة الانف والعناية به ما يضطر المرء الى استعمال (قمه) بدلا من انفه وفي هذا منتهى الضرر . اذ ثبت ان التنفس من الفم لا يؤمن دخول الهواء نقياً

خالياً من الجراثيم إذ لم يكن هناك من حارس سوى (اللوزتين) وقد تعجزان أحياناً عن القيام بوظيفتهما إذا ماتضخمتا من كثرة إيقافهما بعض الجراثيم (على ما ذكر بعض الأطباء) أو التهيؤ ، وكذلك فإن الهواء يدخل الرئتين بارداً ولا سيما في فصل الشتاء ويسبب (السعال) والسعال مضعف للرئتين إذا استمر طويلاً . فتعاريج الأنف التي تصيها حرارة الهواء الخارج إلى الخلاء (الزفير) تسخن هواء (الشهيق) للمسته إياها ، أو أنها تلتطف برودته فيدخل فارغاً .

أو أن الهواء الداخل من الفم إذا كان مصاباً (برائحة) كريهة نتيجة لمرض ، فإن الهواء يحمل معه من تلك الرائحة إلى الرئتين وربما يؤدي . وقد ذكر العليم الفاضل الأستاذ سعيد السيوطي (أن بطانة الأنف مخلوقة لتحمل حرارة الأكسجين (نسيجياً) (وليس لبطانة الفم تلك الميزة) فالمدول عن التنفس من الأنف إلى الفم يحدث التهابات في البلعوم قد تبرز إلى عواقب غير محمودة في الجهاز الهضمي كله) .

غسل الوجه

أما غسل الوجه في الضوء ففيه إزالة الغبار ، والمواد الدهنية ، عن جلده التي يفرزها الجلد ، وتنظيف بشرة الوجه من فضلات المرق المطروحة .

ففسله خمس مرات في اليوم مما يزيل أثر هذه الأوساخ ويذهب الجلد ويزيل التجمدات خاصة بما يقوم به المتوضىء من ذلك الخفيف الى جانب صب الماء عايمه بواسطة اليدين . وبذا يصبح الوجه نظيفاً وهذا سر الوضوء والاجمرار الخفيف مع البياض اللذين يكتسبهما المتوضىء نتيجة لهذا العمل الصحي الذي فرضه الدين . هذا فضلا عن ازالة الغبار عن أهذاب العين والحاجبين . .

غسل اليدين

أثبت الطب اليوم أن (الدورة الدموية) بالاطراف (العلوية والسفلية) اضعف منها في الاعضاء الاخرى لبعدها عن المركز ففسلها إلى المرفقين مما يقوي الدورة فيهما من نتيجة رد الفعل الذي يحصل عند الغسل بالماء البارد (أي هرب الدم ورجوعه) .

كما ان غسلها مما يزيل الأوساخ عنهما ، ومعظم العمال عند قيامهم باعمالهم المماشية يشمرون عن سواعدهم إلى الحد الذي فرض فيه الغسل .

مسح الرأس والعنق والاذنين

الحكمة في مسح المتوضىء الرأس دون غسله كبقية الاعضاء (اليدين والوجه والرجلين) دفع احتمال الاصابة بالوكام ، لأن غسل الرأس يتطلب التجفيف الجيد في محل محفوظ

الهواء ولهذا كانت الحكمة في مسحه دون غسله .
 أما مسح الرأس فالغاية منه الظاهرة تنظيف الشعر الذي
 تتراكم دوات الغبار والعرق عليه وقد يصبح لزجاً ذاراً رائحة
 كريهة ومأوى للحشرات الصغيرة كالتعلل والصئبان كما انه
 يكون عرضة لبعض الامراض الجلدية . وهذا (المسح)
 يقوم بتخفيف الاوساخ وفضلات العرق إلى أن يحين عمل
 الحمام فيزيل الباقي . جاء عن ابن هريرة رضي الله عنه (حق
 لله على كل مسلم أن يفتسل في كل سبعة أيام يوماً يغسل فيه
 رأسه وجسده) .

وقد ذكر العليم الطيب احمد نصره الشلق ان
 المسح يفيد (لازالة آلام الرأس وتعب الدماغ واحتقانه وفي
 التهابات الدماغ ، وفي الوقاية من الزكام ، وبمض الامراض
 الجلدية التي تحدث في فروة الرأس) - كما اورد ذلك عن
 (مجلة باريز وكتاب حفظ صحة الدماغ لتاريخه) .-

مسح العنق

ان لمسح العنق (عند الاحناف) اهمية عظيمة إذ تدفع
 حدوث الدامل والحكاك ، وبمض الامراض الجلدية بسبب
 العرق وتراكم الاوساخ في هذه المنطقة .
 هذا وقد تخفف من حدة الشهوة الحيوانية بسبب قيام
 الانسان بمسحها خمس مرات في اليوم .

وكذلك تنظم الدوران في الرأس وتذهب تعب الدماغ .

مسح الأذنين

يُفيد مسح الأذنين تنظيفهما من الأوساخ ، ويزيل عنها الجراثيم التي تتراكم في منطفقاتها ومدخاها ، كما انه يزيل مادة الصملاخ المطروحة الى الخارج ويذهب الاوعية الدموية وينشط الدوران فيها لرقتها وبعدها عن القلب . وهذا مما يدعها سليمة من الامراض .

والاذن هي باب السمع المتصل بالدماغ ويخشى من قذارها أو قذارة سطحها ان تصل الفذارة والجراثيم الى الجيوب والدماغ .

والمعلوم ان هناك صلة بين الأذن والانف ، وبين الانف والحنجرة ، وكل مرض يصيب احدها يؤثر في الثاني .

غسل الرجلين الى الكعبين

العناية بالقدمين مما يدفع بعض الامراض الخطارة عن الجسم الناجمة عن رصها بالحذاء وخنق مسامات بشرتها . فغسلها يومياً بعدد مرات الوضوء مما يدفع عنها اقذار مخلفات العرق والرائحة الكريهة .

وغسلها يزيل الاحتقانات الدماغية لاندفاع الدم اليها بعد الغسل ولذلك فان غسل الرجلين ودلكها مما يزيل عنها البرودة .

فالوضوء اجمالاً منشط للحيوية و باعث للنشاط في الجسم كله ومثله عندي كمثال (المحرك الذاتي) لسيارة (اي المارش أوتوماتيك) اذ يكون باعثاً لتحريك (المحرك) وهو الدورة الدموية بعد ان كانت هادئة عاطلة ...

اثر الوضوء في النظام

واذ كان الوضوء من الاعمال المفروضة في اوقات معينة كل يوم قبل الصلاة ، فقد غدا اعظم باعث على غرس روح النظام في نفوس المسلمين المصلين منهم ولانفس ان من العسير على ذوي الهمم الضعيفة ان يقوم احدهم مبكراً تاركاً نومه وراحته ليتوضأ ويستعد لصلاة الصبح مثلاً في وقت من اوقات القر فان عملاً مثل هذا مما يدعو الى تذييل العقبات والقيام بالامور باوقاتها ، أي أنه يعلم حب النظام عن طريق (الوازع الديني) الذي يدفعه للعمل .



الصلاة

قال حسين هيكل باشا في كتابه (حياة محمد)
 (ليس القصد من الصلاة حركات الركوع والسجود وتلاوة
 مايتلى من القرآن او تلاوة التكبير والنعظيم له جل شأنه
 دون أن تمتليء النفس ايماناً به ، والقلب تقديماً له والنواذ
 سموماً اليه ، انما القصد منها ومما فيها من تكبير وتلاوة ركوع
 وسجود الى هذا السمو والتقدس والايمان والى مبادلة عبادته
 عبادته خالصة لوجه نور السموات والارض) ثم اورد الآية الكريمة
 « ليس البر أن تولوا وجوهكم قبل المشرق والمغرب ولكن البر
 من آمن بالله واليوم الآخر والملائكة والكتاب والنبين وآتى
 المال على حبه ذوي القربى واليتامى والمساكين وابن السبيل
 والسائلين وفي الرقاب واقام الصلاة وآتى الزكاة والموفون
 بعهدهم اذا عاهدوا والصابرين في البأساء والضراء وحين
 البأس أولئك الذين صدقوا وأولئك هم المتقون » صدق الله العظيم ،
 وقال الاستاذ احمد مظهر العظمة في كتابه تفسير

سورة لقمان :

يبدأ المصلي صلاته — بعد النية — بقوله (الله اكبر) فيقولها مع لسانه
 قلبه ولبه وروحه وجوارحه ، وتسري عظمة هذه الجملة في
 مجاري دمه ، فهز كل ذرة من ذرات جسمه ، وتوحي اليه

ان المال والسلطان والنعيم والترف والابو والدنيا وما فيها من شهوات ومغريات ، مستصغر لا يقام له وزن الى جانب حكم الله العلي العظيم . فيشعر المصلي أنه حطم كل شاغل عن الله وأحكام الله ، من نفس امارة بالسوء ، وموسوس بوسوس في الصدور ، بل حطم الزمان والمكان ، وأصبح يجد نفسه خلقاً جديداً يطيع الله في جميع ما أمر به ، ويحنب كل مانهى عنه . ثم يقرأ ما تيسر من القرآن . فتفيض عليه من معاني كلمة الطيب ما يثبتته على الدرجة الصالحة التي ودل بمشاعره اليها وتزيده فيها — قوة الى قوة ، كيف لا وهو يقرأ كلام رب العالمين ويناجيه بما اختاره المشول بين يديه . هكذا ينبغي المصلي أن يشعر لذلك قال الرسول صلى الله عليه وسلم : (إن أحدكم اذا قام يصلي ، إنما يناجي ربه فاينظر كيف يناجيه .) ثم ينتقل المصلي من قيام الى ركوع ، الى رفع منه الى سجود ، الى قيام أو قعود وان لذلك كله معاني سامية تكون كفصل روحاني يتطهر المصلي به من ادناس الدنيا كل يوم خمس مرات . . . الخ) فروح الصلاة الخشوع ولنذكر عنه كلمة :

الخشوع :

قالوا : ان الخشوع هو الاتقياد للحق جل جلاله . أو هو إطراق السريرة أدباً لمشاهدة الحق سبحانه . والخشوع في الصلاة هو روحها به تشارك الاعضاء مع

القلب بالاتجاه نحو الباري راغبة عن الدنيا بما فيها، ويحتاج هذا الى ضبط الاعصاب ضبطاً قوياً، ولذا يعد الخشوع عاملاً هاماً في تقوية روح المصلي وحصر ارادته، أي أنه تدريب على حصر الإرادة أو تقويتها.

خشوع الصحابة

وكانت الصحابة في اول عهد الاسلام يرفعون رؤوسهم الى السماء حينما يقومون للصلاة، وينظرون عيناً وشمالاً. فلما نزلت الآية الكريمة «الذين هم في صلاتهم خاشعون» جعلوا وجوههم حيث يسجدون. وابصر النبي صلى الله عليه وسلم رجلاً يعث في الصلاة فقال: «لو خشع قلب هذا، لسكنت جوارحه».

خشوع النفاق:

وهناك «خشوع النفاق» الذي قل فيه المشرع الاعظام صلى الله عليه وسلم. نعوذ بالله من خشوع النفاق قالوا وما خشوع النفاق يا رسول الله؟
قل (خشوع البدن ونفاق القلب)

الصلاة والطريقة السويدية

ذهب بعض اساتذة الرياضة في مصر الى ان الحركات المعروفة بالسويدية كان أصل بنائها على رؤية الصلاة الاسلامية وقد دفعهم الى تأسيس هذه الطريقة ماراوا من حسن دقتها

ونظامها وفائدتها ، فأضافوا اليها زعماء منهم ان الصلاة الاسلامية لم يكن لها من غاية سوى (الحركة) والنفع الالي ، في حين أن الصلاة لم تفرض من اجل هذه الغاية بل ان الغاية منها الصلاة اي صلة العبد بربه جل وعلا ، والدعاء والذكر والثناء والتمجيد والتكبير والتعظيم والتعبد . وفيها طلب الهداية (اهدنا الصراط المستقيم) وشرف المناجاة التي لا تتم الا بالخشوع وحضور القلب .

فيزيولوجية الصلاة

الاصطفاف

يقف المصلون خطوطاً متوازية متساوية ، وقد اشترط ان يقف المصلي مستقبلاً القبلة منتصباً وبين قدميه مسافة اربع اصابع (عند الاحناف) وشبر (عند الشافعية) على الايقرب بين القدمين ، وتكره الزيادة والنقصان .

من وجهة التربية البدنية :

نص القواعد الحديثة في التربية البدنية ان تكون القدمان كما هو الشرط عند الاحناف ورأيت في بعض الكتب ان المعين في الصلاة يجب ان يتباعد بدون التصاق واليك ما ذكره الاستاذ علي حافظ في كتابه اصول التمرينات البدنية عن القاعدة في الوقوف قال .

(واحسن وضع للقدمين هو الذي تكونان فيه متجهتين
الامام وهما متلاصقتان او متباعدتان مع التوازي .

لان كبر زاوية القدمين بادرارة مفاصل الاطراف السفلى
للخارج يسبب زيادة زاوية الحوض وتجهلها تحمـ لان ثقل
الجسم مع الاجهاد الشديد) وقال ايضاً (وللقدم الصحيحة
تقوس طبيعي بين العقب والمشط يظهر كتجويف في باطنها
ولا يحدث ذلك الا اذا كانت القدم موضوعة وضماً صحيحاً
كان يكون المشط متجهاً الى الامام في الوقوف وعند المشي
اما اذا ادبرت القدم للخارج وزاد اتساع الزاوية بين القدمين
فان الاربطة والعضلات التي ترفع التقوس وتضعف فيهبط
التقوس ويحدث ما يسمى بالقدم المفرطحة .

والقاعدة في التربية البدنية (من حيث التدرج) تشير
الى ان الوقوف مع الانقراج اسهل من الوقوف مع التصاق
القدمين .

والقاعدة في الصلاة وسط ، وكان مقدار التفارج عند
الشافية حفظاً للتوازن حين النهوض من السجود أو النزول
اليه أما عند الاحناف فانها اسعب بقليل غير ان فيها تدريباً
على التوازن ، وتمارين التوازن عندنا تخصص لتقوية الاعصاب
المحاذاة

قال النبي صلى الله عليه وسلم «تساووا بالمناكب والاعناق»
وقد يخطيء بعض المصلين فيحاولون التجاذي على موجب

الإقدام ، وفي النظام العسكري ونظام التربية البدنية يكون التساوي حسب صدر (القدوة) وهو الأول من اليمين ، أو اليسار من كل صف أو في الوسط على أن يلتفت المتحاذي نحو اليمين أو اليسار (دون أن يطأطيء رأسه أو يثني جذعه قليلاً لينظر إلى القدوة . أو ينظر كل واحد ويتحاذى على موجب الثالث بالنسبة له يمينا أو يساراً ، وتجري حركات سريعة خلال التحاذي بالمشي إلى الامام والخلف بخطى سريعة وخفيفة حتى يتم التحاذي بالنسبة إلى الزميل .

أثر المحاذاة

والاصطفاف عندنا معشر الرياضيين يعد من الحركات النظامية التي تسبق التمرينات وغايتها اعتياد النظام والانتباه والسرعة والدقة في العمل والانسجام مع الجماعة والتعاون معهم ومن هناك ندرك ان التشابه تام بين قاعدة التريسة البدنية التي تسبقها حركات النظام كالوقوف والدوران والناف والسير ، وبين قاعدة الصلاة التي يسبق فيها النظام ايضاً كالوقوف) وقد نرى بعض الأئمة يشير قبل تكبيرة الاحرام الى ضرورة تسوية الصفوف حتى ان بعضهم من يقف منظماً المقتدين مسوياً لما عوج من صفوفهم .

الصلاة نظام عسكري :

وقد قال احد فلاسفة الانكليز : ان الوقوف في الصلاة

والانقياد العام (واحد) خلال الصلاة فلا يتحرك المصلون
الا بحركته هو مما يغرس روح النظام العسكري في نفوس
المصايين .

تكبيره الاحرام

من الوجهة الغريزية والنفسية

تكبيره الاحرام يذقل بها المصاي من عالم الى عالم آخر
منقطاً عن الدنيا ثم بعد ان يكبر يقف وقفة المتأدب بين
يدي ربه ناظراً الى محـل سجوده ، اما كيفية تكبيره
الاحرام كما نص الفقهاء فتشرحها انه يسن يديه الى حذاء
اذنيه هذا عند الاحناف ، اما عند الشافعية فيكون برفع
اليدين عند تكبيره الاحرام والركوع والرفع عنه وعند
القيام من التشهد الاول حتى تحاذي اطراف اصابه اعلى
اذنيه وابهامه شحمتي اذنيه وراحتاه منكبيه الرجل والمرأة .

الفائدة :

في الصلاة قطع الملائق الدنيوية من وجهة الدماغ والمشاكل الفكرية
وبذلك راحة للفكر او على الاسح للمعقل . والتوجه الى الله
والقدرة على هذا التوجه فيه تدريب لـ الارادة عن طريق
حصر الفكر في سبيل التوجه هـ هذا بصرف النظر عما يجنيه
المصلي من الفائدة الروحية .

حصر الفكر وعلماء التنويم المغناطيسي

يجنح علماء التنويم المغناطيسي تمريناً على جمع الارادة أو تقويتها (كما يقول بعضهم) الى حصر الفكر وذلك بالنظر الى نقطة معينة مدة كل يوم ، وقد ذكروا ان الارادة أشبه بمستودع (البنزين) فاذا كان هذا المستودع يشرح والبنزين يتسرب من جوانبه ضعفت القوة الدافعة للانابيب وكان في ذلك نقصان للعمل والسرعة معاً فالرجل القوي الارادة هو الذي يستطيع أن يجمع قوة فكره في خزان العقل ويصباها بقوتها على دولاب العمل الذي يعمله فيقوم بانتاج عظيم .

ومن المهم أن تكون أعصاب المصلى تحت حكمه أبداً لأن يكون تحت سيطرتها وحكمها وإلا تعدت وسوسة الشيطان إلى قلبه .

الزبية البدنية

العمل العضلي — تعمل العضلة ذات الرأسين العضلية في تكبيرة الاحرام وقسم من العضلية الدالية ، والعضلة ذات ثلاثة الرؤوس ، وقسم من عضلات الساعد وبعض عضلات اخرى .

هذا ويلين الرسغ عند رفع اليدين للتكبيرة وانزالهما كما يلين مفصل المرفق .

الوقوف في الصلاة

فاذا قال المصلي الله اكبر اسبل يديه ووضع اليمنى فوق اليسرى تحت الصدر وفوق السرة مما يلي الجنب الايسر (هذا عند السادة الشافعية).

أما عند السادة الاحناف (فالرجل أن يضع باطن اليد اليمنى على اليسرى معلقاً بالخنصر والابهام على الرسغ تحت سرتة) .

(يسن للمرأة أن تضع يديها على صدرها من غير تحليق) أما الوقوف على هذه الصورة فهو رمز للخضوع لله سبحانه وصفة أدب للمناجاة ، ووضع اليدين احداها فوق الاخرى لحركتهما ، الحركة التي تقاوم (جمع الارادة) وتعمل على منع المصلي من الخشوع والتوجه والله أعلم .

القراءة في الصلوة

رياضة لجهاز التنفس

القراءة في الصلاة ولاسيما الجهرية منها ،قوية انجراة وعدم الاجل وهي رياضة لجهاز التنفس وقد قل الشيخ ابن سينا في قانونه : إنها رياضة للصار وأعضاء التنفس ، وتكون تارة بالصوت الثقيل العظيم ، وتارة بالحاد الرفيع أو مركباً بينهما ، فيكون من ذلك رياضة المغم واللاهة والرئين والمين أيضاً . فها يدل على ان ترتيل القرآن أيضاً خارج الصلاة

له فائدة قوله سبحانه (ورتل القرآن ترتيلاً) خاصة لما يفرز من المعباب خلال القراءة التي تساعد على الهضم .
أما من الوجهة الروحية والفكرية فواضح مالهذا الترتيل من غذاء وروحي وثقيف فكري وادبي .

الركوع

هو (أن يضع المصلي يديه على ركبتيه حال الركوع وأن تكون أصابع يديه منرحة وأن يبعد الرجل عضديه عن جنبيه) ومن السنة أن ينصب ساقيه لا أن يثنيهما بخلاف المرأة فلا تجافي بينهما بل تضمهما الى جنبيهما لأنه أستر لها)

التربة البدنية

إن حركة (ميل الجذع) أماماً من وضع الوقوف تشابه حركة الركوع تمام المشابهة ، على ان معظم المصلين يجهلون هذا الوضع ، وكان ركوعهم من نوع (ثني الجذع أماماً أسفل) وهو خطأ .

ولهذا كان النبي صلى الله عليه وسلم (اذا ركع يسوي ظهره حتى ولو صب عليه الماء استقر . وكان اذا ركع لم يرفع رأسه ولم يخفضه) ومن هذا الوضع ثبت لنا ان الركوع هو (ميل الجذع) لاثني الجذع وهناك فارق بينهما .

الفائدة

ينصب عمل الركوع على (الظاهر) والظهر اكبر دعامة

من دعائم الجسم اذ عليه يرتكز الرأس وبه تتصل الاطراف العلوية والاضلاع ، وهو مقر النخاع الشوكي .

العمل العضلي

تعمل عضلة البسواس ، والبطن ، ويتوقف زيادة الميل على طول وقصر عضلات خلف الفخذ وعلى مرونتها . وكذلك تعمل الايوية الكبيرة في النهوض من الركوع اكثر مما تعمل في حالة الركوع . وتعمل في النهوض المستقيمة الظهرية ايضاً .

قال الاستاذ مكفادن « اذا اريد الوصول الى موطن القوة المعنوية من الجسم فيكون ذلك بتوجيه عناية خاصة الى حركات العمود الفقري ، فهذه من شأنها ان تنشط الاعضاء الداخلية وتنظم الاتصال العصبي بين المراكز الرئيسية المحيطة بفقرات الظهر ، وبين القلب والرئتين . . »

والركوع نافع لقوية عضلات الظهر ويقوم اعوجاج العمود الفقري ويقوي الاعصاب ، كما يفيد المفاصل (مفصلي الفخذين . وكذلك تتأثر العضلات البطنية ببض التأثير . وتصبح الفقرات مرنة عند الحركة .

اما مايقوم به المصلون أو ببض المصاين من (الاثناء اماماً اسفل) (أى بدون استقامة الظهر عند الركوع) فهذا مايفيد عضلات البطن على الاكثر . وتمارين البطن لها

تأثير على الجهاز الهضمي وعلى الكلى والامعاء والمثانة اذ تسببها جميعها الى العمل . وضعف عضلات البطن يسبب : الامساك وضعف الشبية والغيوبة عند أقل صدمة على المنطقة الامامية البطنية (امام المعدة لان هناك مركزاً عصبياً يسمى (الضفيرة الشمسية) فان لمسه او ضربه بشدة مؤداه الخطر على الحياة ولهذا والملاكون يقومون في الابتداء بتقوية عضلات البطن يومياً ولا يسمح لاطل ان يبارى او ينزل المباراة مالم يكن حائزاً قوة كافية في عضلات بطنه والا فقد عرض نفسه ان لم يكن للخطر فالغلب والاختق . كما ان ضعف العضلات البطنية مما يسبب عسر الطاق عند النساء ، هذا وهناك كثير من العضلات تعمل وان كانت غير متحركة ويكون عملها من نوع (العمل العضلي الثابت) .

النزول للسجود

من السنة ان ينزل المصلي الى السجود على ركبتيه فيديه ، ثم يضع وجهه ، على ان يعكس الوضع عند القيام من السجود . أي بان يرفع أولاً وجهه فيديه ثم ركبتيه . اما عند الشافعي (فقالوا انه يسن حال القيام من السجود ان يرفع ركبتيه قبل يديه ثم يقوم معتمداً على يديه ولو كان المصلي قوباً او امرأة)

التربية البدنية

النزول للسجود فيه تمرين (للجرأة) اذا نزل المصلي فجأة

وبسرعة على ركبتيه ، اما اذا نزل ببطء فيريد للتوازن اي
انه يفيد الاعصاب

العمل العضلي

تقوم عضلات خلف الفخذ (وتربة النصف) (غشائية
النصف) (ذات الرأسين الفخذية) كما تعمل التوءهيتان .
وتلين مفاصل الفخذين والركبتين ، ومفاصل القدم .
وتعمل ذات الرأسين العضدية ، وتعد عضلات الصدر
(الصدرية الكبيرة) وبمض عضلات العنق .

السجود

قال النبي صلى الله عليه وسلم : أمرت ان اسجد على
سبعة اعظم : الجبهة واليدين والركبتين واطراف القدمين .
وكذلك في وضع السجود ينبغي (ان يعد المصلي بطنه عن
فخذه ، ومرفقيه عن جنبه وذواعيه عن الارض) اما اذا
كان هناك ضيق في المسجد ، وكان هذا الوضع يؤدي
جاره فيمدله .

وكان النبي صلى الله عليه وسلم اذا سجد جاهى .
اما المرأة فيسن لها ان تلتصق بطنها بفخذها محافظة على
سترها .

التربية البدنية

تقوم أهم العضلات بالسجود بما قامت به في الركوع والنزول

الى السجود ، ولكن في السجود يفتح سد الانف ، اما القيام من السجود (على رأي الشافعي) فانه الحركة الرجوع الى الوقوف (بان يرفع ركبتيه أولاً قبل يديه ثم يقوم معتمداً على يديه) يفيد ويكسب الذراعين والاكتاف قوة وتعمل فيه عضلات الفخذ الامامية (ذات اربعة الرؤوس) وذات ثلاثة الرؤوس العضدية والقسم الامامي والخافي من الدالية وكذلك يفيد (الرشاقة) والخفة ، ويفيد في زيادة تقوس أخمص القدمين . أما النزول للسجود والقيام منه ، فيفيد بعض الغدد التناسلية وينشطها كما انه يفيد النشاط العام للجسم وقد يزيد في قوة الرجولة ويزيل الارق .

العود للتشهد

قال الاحناف يسن الرجل أن يفرش رجله اليسرى وينصب اليمنى ويوجه اصابعها نحو القبلة بقدر الاستطاعة ، ويسن للمرأة أن تتورك : بان تجلس على اليتيها وتضع الفخذ على الفخذ وتخرج رجلها من تحت وركها اليمنى) .

وقال الشافعية (يسن الافتراش : وهو الجلوس على بطن قدمه اليسرى وينصب قدمه اليمنى في جميع جلسات الصلاة إلا الجلوس . فانه يسن فيه التورك : بان يلمصق التورك الايسر على الارض ، وينصب قدمه اليمنى ، إلا إذا أواد السجود للسهو فانه يسن له الافتراش لا التورك) .

التربية البدنية

يفيد القعود لمرونة عضلات الفخذين والساقين لأن الفخذين منطويان على الساقين وقد تمددت في القعود عضلات مقدم الفخذ (ذات اربعة الرؤوس) والقعود للصلاة اشبه بعملية الارخاء في التربية البدنية .

السلام

أما الالتفات (بالتسليمه الاولى) جهة اليمين فيجربى الى حد ان يرى بياض خده الايمن ، وفي (التسليمه الثانية) جهة اليسار حتى يرى بياض خده الايسر .

التربية البدنية

يفيد السلام عضلة القصية الترقوية الحلقية عند الالتفات ويفيد لمرونة العنق ، وكذلك فان في السلام يمينا ويساراً نفعاً للعضلات المحركة للعينين ، وتمريناً للعينين بهذه الصورة أي من الامام إلى الجانب ، فهو ضد الاصابة بمرض « قصر البصر » وبهذا كانت الصلاة حاوية لرياضة جميع الاعضاء وإن لم يقصد شرعاً من الصلاة (الرياضة) .

غير اننا نقول ان من وجهة فوائدها ما ذكرناه . فالصلاة تغني عن الرياضة ، أما الرياضة مهملة عظمت فهي لا تغني عن الصلاة شيئاً لأن غابتها وراء هذه الغليلات كلها ..

شروط الصلاة

قال عليه السلام « إذا قمت إلى الصلاة فكبر ، ثم اقرأ ما تيسر معك من القرآن وفي بعض الروايات فاقراً بأثم القرآن قال : ثم اركع حتى تطمئن راكعاً ، ثم ارفع حتى تعتدل قائماً ، ثم اسجد حتى تطمئن ساجداً ، ثم ارفع حتى تستوي قائماً ، ثم افعل ذلك في صلاتك كلها . »

السرقه في الصلاة (١)

ذكرت السرقه عند رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فقال أي السرقه أوجب ؟ فقالوا الله ورسوله أعلم . قال (ان اوجب السرقه أن يسرق الرجل من صلاته ، قالوا كيف يسرق الرجل من صلاته ؟ قال لا يتم ركوعها ولا سجودها ولا خشوعها ولا القراءة فيها) .

(١) سميت سرقه لانها من حقوق الخالق فكل من قصر في شرط منها فقد سرق حقاً من الحقوق فعليه أن يعيد ما سرق وذلك باعادتها ثانياً .

الصلاة من الوجهة النفسية والخلفية

الصلاة باعث عظيم لغرس روح النظام في نفوس المسلمين ،
 إذ تمودم القيام بالواجب الديني خمس مرات في أوقات معينة ،
 على أن يقوم بها الفرد مهما وجد أمامه من عقبات ، وفي
 ذلك تدليل للأعصاب الجامحة ، وتدريب على جمع الإرادة
 وتعليم لجمع الهمة وشدة العزيمة ، لهذا فضلت صلاة
 الجماعة ، على الفردية لأنها أدعى للنظام والتقييد بالمواعيد
 المحددة وهي عقب كل أذان .

وفي الصلاة أيضاً تعليم لفضيلة (العدل) و (حب الإنصاف)
 وذلك بارغام الرجل المثرى مع كثرة ماله ، والرجل ذي الجاه
 مع كثرة أعوانه وماله من السلطة والنفوذ ، أن يقفا إلى
 جانب الفقير المعوز جنباً لجنب ، فوقوفها هذا مما يكسر ثورة
 نفسها ويمدل من حدتها ويلين من طباعها القاسية .

فيها تعليم (الإخاء) والتحاب لاجتماع الناس خمس مرات
 يومياً في المسجد .

وكان الصحابة رضوان الله عليهم يتفقدون الغائب
 وينهبون حيث يقيم إيؤدوا ما عليهم نحوه فيما اذا أصابه
 مرض أو عاقه عن الخروج عائق .

فيها تعليم للطاعة والادب وحسن الخلق ، لانقياد المصلين
 على اختلاف طباعهم واحوالهم وعقولهم وطبقاتهم الى (الامام)
 وعدم القيام باية حركة قبله .

تعلمنا (الخوف) من الله تعالى وذلك بخضوع القلب له
وتمجيد اللسان لعظمته وقوته ، وخضوع الجوارح كلها له
اجلالاً وبمظيماً .

هذا وقد ثبت ان كثيراً من الامراض النفسية لا تشفى الا
بقضاء الواجب الديني . . .

لماذا تنهى الصلاة عن الفحشاء والمنكر ؟

لان المصلي يقبل على الله راجياً رحمته ، خاشياً عذابه ،
شاغلاً حواسه بمراقبته طمناً في نعمته وفراراً من غضبه ،
فيكون قلبه دائماً معه غير غافل عن طاعته فينأى عن كل
حرام ، اذا ما وجد ربه مراقباً له في السر والعلانية ، ولهذا
كان الوازع الديني ذا تأثير عظيم في (ردع) الانسان
عما حرمه الله وكان فيه مضرّة بين البشر وفي امره للانسان
ان يعمل ، وكان فيه نفع للناس .

الحكمة من اوقات الصلوات الخمس

صلاة الصبح — اثبتت القواعد الصحية الحديثة بالتجربة
ان الاستيقاظ صباحاً قبل طلوع الشمس مما ينشط الاعصاب
ويجعلها نشيطة طيلة النهار وقد يستلزم ذلك التبكير بالنوم ،
وهذا بدوره يفضل على التأخير الى ما بعد الحادية عشرة
قبل منتصف الليل .

ويقولون ان النوم باكراً يملأ الجسم قوة كهربائية
عظيمة يستخدمها سحابة نهاره .

وقد تجب الى المستيقظ القيام برياضة بدنية خفيفة تعيد
الدم الى المخ والعضلات بعد ان كان مستقراً في الاحشاء
ليلاً حين النوم .

الظهر — العمل المماثي يكون على وتيرة واحدة عادة
وقد يوجب تعب بعض الاعضاء وتآكل بعضها الآخر .
فصلاة الظهر مما تزيل الصلابة وتريح الاعضاء التعب لأن فيها
نوعاً من الانبساط العضلي لعضلات الظهر وتمدد وتجد راحتها
وتساعد الصلاة على هضم الطعام وتنشيط بقية الاجهزة دون
اجهاد .

المصر — في هذا الوقت تميل الشمس الى الغروب وبذا
يجد الانسان فتوراً في قواه بعد أن أعياه العمل ، أو
السكون الدائم والنوم (عند عديمي الاعمال) فالصلاة تجدد
نشاطهم لاسيما وان الوضوء يسبق كل صلاة ، وهو مما يبعث
على تحريك الدم وازاله الاحتقانات الدموية عن عضو خاص .

المغرب — يزيد الفتور في هذا الوقت لغياب الشمس
وقرب الليل . فهذه الصلاة تساعد على النشاط حتى لا يقف
الجسم فجأة عن العمل ويذهب إلى النوم فالحركة تحرك
الدم وتذهب الفتور .

المساء — آخر وقت الانسان في يومه ، وبذا يجد في
الحركة ما يساعده على إزالة الاحتقان الدماغي الذي يمنع من

النوم . هذا فضلا عن الآثار الروحية العظيمة للصلاة في اوقاتها المذكورة .

هذا وفي تقطيع الاوقات وجعلها خمسة كل يوم ، دفع الاجهاد اذ لو جمعت الصلاة بمجموعة في وقت واحد لكان آداؤها عسيراً مرهقاً ولهذا كانت الحكمة في تقسيمها إلى خمسة اوقات بينها فاصل .

وقد أخذ العلماء الرياضيون هذه القاعدة فقسم العمل بين وقين بدلا من وقت واحد دفعا للاجهاد ومنما لما يحدثه طول وقت التمرين من التأخر عن الاعمال أو الملل أو الاجهاد.

القضاء

ثم اخذ بعضهم برأي (القضاء) ايضاً وهو أن المتعمر إذا ترك يوماً ولم يزاوّل التمرين فيه قضاءه في اليوم الثاني أو الثالث .

ثم حرم الدين الزنا ، والخمر ، فأتى علماء الصحة والرياضة وحرموها ايضاً على الرياضيين ، لما في الزنا من ارهاق لقوى الرياضي التي تجمل (حياته الرياضية) قصيرة .

هذا بصرف النظر عما يلتقطه الزاني من امراض سارية يلقح بها اقاربه ، واصدقائه ، ويكون مركز توزيع ، ثم تعدد المراكز ، وهكذا يعمم التوزيع الى النسل البريء والى

معظم من له مساس معه وصله . . وحرمة الخمر لضرره على المعدة والكبد ، وعلى العقل ، والخمر مذهب للشخصية يوقع صاحبه المدمن بامراض عسرة البرء ، ويسبب ضعف مقاومة تنشأ عنها الامراض ، ويسرع بالهرم ويدهور الاخلاق لماله من التوابع الضارة .

الخمرصة

والخلاصة فالصلاة تعد رياضة كاملة للجسم ولا سيما اذا اضفت اليها النوافل .

ولانفس فضل « صلاة التراويح » التي تعد خير علاج لتنشيط الهضم بمدان ملئت المعدة بشتى المآكل واصناف الاطعمة ، وهي القاعدة التي دوج عليها الصائمون في شهر رمضان ، في حين أنها لم تكن من الدين ولا من الصحة في شيء والله الهادي .