

## فوائد الصلاة الصحية

وتشمل هذه الفوائد الرياضة البدنية الحاصلة من حركات أعضاء الجسم أثناء القيام بالصلاة، والطهارة التي تتقدم الصلاة من وضوء وغسل وغير ذلك.

الصلاة فيها رياضة بدنية:

إن أهم ما يشغل العالم اليوم الرياضة، والإسلام سبق الغرب بفكرتها، وهي الرياضة المستودعة في الصلاة التي لم يكن لها مثل في العالم أجمع.

وهذا الغرب عندما وقف على الرياضة المستودعة في الصلاة راح معجباً بها كل الإعجاب. وأبدى كل الإكبار لدين الإسلام، وقدم باقات التقديس والاحترام لنبيه الأُمي العربي محمد ﷺ الذي أعطى جانباً كبيراً للرياضة في وقت لم يسمع بذكرها وفي عصر لم يدر أهلها أهميتها ونوعها.

فهذا رئيس معهد رياضي كبير في أوروبا، حيث راح

يلقي على طلابه درساً مسهباً في الرياضة الإسلامية، ويشرح لهم ميزاتها وما اشتملت عليه من أنواع وأشكال، فوق كونها فرضاً دينياً. قال: «إن الصلاة عند المسلمين اشتملت على أنواع كثيرة من أشكال الرياضة، وما يزيد على خمسين شكلاً من أقسامها، وهذا فوق كونها فرضاً دينياً وواجباً سماوياً».

ومن أهم هذه الرياضة:

1 - تساعد الصلاة التي تكرر في اليوم مرات عديدة على تحريك جميع عضلات الجسم، وخاصة عضلات البطن، والظهر، والفخذين من وقوفات، وانحناءات، واستلقاءات مستقيمة، وتكون حركاتها ليست بقليلة غير نافعة، ولا بكثيرة مضرّة، وبملاءمتها لسائر الناس ولكل أمة.

2 - وتشمل الصلاة جميع حركات المفاصل في الجسم، كما أن الطمأنينة في الصلاة تفيد من أجل أن تأخذ المفاصل مواضعها في جميع حركات الصلاة، والحركات السريعة لا تجدي نفعاً.

3 - تساعد المعدة على القيام بوظيفتها ودفع الفضلات التي إذا بقيت تجلب للجسم أنواع الأمراض المختلفة.

4 - تنشط الدورة الدموية، ويحصل أثنائها الشهيق والزفير.

5 - لها تأثير روحي عظيم في شفاء كثير من الأمراض الجسمية، لأن أكثر الأمراض الجسمية يرجع أسبابها إلى بعض الأمراض النفسية، فما من طبيب إلا وقد رأى خلال ممارسته لمهنته حوادث شفاء عجيبة يصعب عليه تأويلها وتحليلها.

وفي الصلاة نوع آخر من الرياضة - غير الرياضة الجسدية - وهي الرياضة المائية بالوضوء والغسل، كما يعبر فقهاء الإسلام للذان هما من مقدمات الصلاة وشرطاً في صحتها. وإليك بيان الرياضة المائية:

الصلاة نظافة وتجميل (الرياضة المائية):

عني الإسلام بالنظافة، ولذلك فقد أوجب الله على المصلي أن يكون على الوضوء قبل الصلاة. والوضوء مأخوذ من الوضاعة، وهي الحسن والنظافة والخلوص من ظلمة الذنوب. ولم يكتف بالوضوء بل شمل عامة الجسم وذلك في الحدث الأكبر. قال تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ

وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى  
الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا ﴿١﴾ .

ولم تقتصر النظافة على الوضوء والغسل فحسب، بل  
تعدتها إلى الثوب والمكان. ويقول سبحانه وتعالى:  
﴿وَتِيَابَكَ فَطَهِّرْ﴾ (2).

وأمرنا بلبس الثياب النظيفة لقوله تعالى: ﴿بِئْسَىٰ آدَمَ  
خُدُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ﴾ (3).

وكان الحسن رضي الله عنه إذا قام إلى الصلاة لبس أجود  
ثيابه، فسئل عن ذلك فقال: إن الله جميل يحب  
الجمال، فأحب أن أتجمل لربي وهو يقول: ﴿بِئْسَىٰ آدَمَ  
خُدُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ﴾ (3).

وأثنى القرآن الكريم على أهل مسجد قباء - أو  
المسجد النبوي في رواية أخرى - لحرصهم على النظافة  
والطهارة بقوله تعالى: ﴿لَمَسْجِدٍ أُسَسَّ عَلَىٰ التَّقْوَىٰ مِن أَوَّلِ  
يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَّطَّهَّرُوا وَاللَّهُ  
يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ﴾ (4).

(1) سورة المائدة، الآية: 6.

(2) سورة المدثر، الآية: 4.

(3) سورة الأعراف، الآية: 31.

(4) سورة التوبة، الآية: 108.

وقد شرعت للصلاة طهارة الجسم والملبس والمكان حتى يكون على حالة من التجميل بالقدر الممكن تليق بموقفه بين يدي ربه. وتكليف المصلي بذلك المظهر يغرس في نفسه حب النظافة حتى تصبح عادة لازمة له.

لقد عدَّ الإسلام النظافة من الإيمان وبالغ فيها إلى حدِّ لم يكن لأحدنا أن يدرك حكمته لولا أن جلاها لنا العلم الحديث وأثبت فوائد النظافة. إن عناية الإسلام بالنظافة والصحة جزء من عنايته بقوة المسلمين؛ وكيف لا يعنى بالنظافة والجسم الصحيح له أثر في سلامة التفكير؟ فهل ننكر بعد هذا أن الإسلام هو دين الفطرة ودين العقول السليمة والطباع المستقيمة، وأن الطهارة يستحسنها كل طبع سليم، وعقل مستقيم، وأن البرنامج الصحي الذي أمرنا به نبينا محمد ﷺ قبل أربعة عشر قرناً يطابق ما يقوله علماء الصحة في هذا العصر؟ وخلاصة أقوالهم أنه يجب على كل إنسان غسل أهم أعضائه في اليوم الواحد مرات متعددة، وغسل جميع بدنه ولو مرة في الأسبوع على الأقل. وكان المسلمون في الفتوحات الإسلامية ينشرون بين الناس العلوم والثقافات المتنوعة والتخلق بالأخلاق الحسنة والنظافة، بينما كان القسيسون والرهبان في تلك العصور بأوروبا يعدون الإهمال والقذارة من وسائل القربى إلى الله تعالى، والنظافة من

عمل الشيطان، حتى أن راهباً أثنى على آخر فقال:  
يرحمه الله لقد عاش طول عمره ولم يقترب ذنب غسل  
الرجلين<sup>(1)</sup>.

ولعناية الإسلام بالنظافة فقد أوجب غسل اليدين قبل  
الطعام وبعده، كما عني الإسلام بتطهير الفم وتجلية  
الأسنان وتنقية ما بينها، ولذلك أمر رسول الله ﷺ باتباع  
السواك عند كل وضوء، لقوله [عليه الصلاة والسلام]:  
«لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك مع كل  
وضوء»<sup>(2)</sup>.

«لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك مع كل  
صلاة»<sup>(3)</sup>.

وقال عليه الصلاة والسلام: «السواك مطهرة للفم،  
مرضاة للرب»<sup>(4)</sup>.

(1) راجع كتاب العبادة للدكتور يوسف القرضاوي.

(2) رواه الطبراني في الأوسط بإسناد حسن عن علي بن أبي  
طالب رضي الله عنه.

(3) رواه البخاري واللفظ له، ومسلم إلا أنه قال: «عند كل صلاة»  
والنسائي، وابن ماجه وابن حبان في صحيحه إلا أنه قال: «مع  
الوضوء عند كل صلاة» عن أبي هريرة رضي الله عنه.

(4) رواه النسائي، وابن خزيمة وابن حبان في صحيحهما عن  
عائشة رضي الله عنها.

وعن عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا عن النبي ﷺ قال: «فضل الصلاة بالسواك على الصلاة بغير سواك سبعون ضعفاً»<sup>(1)</sup>.  
وعن وائلة بن الأسقع رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله ﷺ:  
«أمرت بالسواك حتى خشيت أن يكتب عليّ»<sup>(2)</sup>.

وعن علي رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أنه أمر بالسواك وقال: قال رسول الله ﷺ: «إن العبد إذا تسوك، ثم قام يصلي قام الملك خلفه فيستمع لقراءته فيدنو منه - أو كلمة نحوها - حتى يضع فاه على فيه، فما يخرج من فيه شيء من القرآن إلا صار في جوف الملك، فطهروا أفواهكم للقرآن»<sup>(3)</sup>.

وفي الطب النبوي لابن طرخان عن ابن عباس رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا عن النبي ﷺ في السواك عشر خصال: يطيب الفم (أي من الروائح)، ويشد اللثة (وهي لحم الأسنان)، ويذهب البلغم ويجلو البصر، ويزيل الحفر (أي الحافور من المكروبات وفضلات الطعام)، ويوافق السنة، ويفرح الملائكة، ويرضي الرب، ويزيد في الحسنات.

وهناك فوائد أخرى منها:

يبيض الأسنان بإزالة الصفرة، ويصفي اللون الذي

(1) رواه الإمام أحمد، والبخاري، وأبو يعلى، وابن خزيمة في صحيحه.

(2) رواه الإمام أحمد والطبراني.

(3) رواه البخاري بإسناد جيد لا بأس به، وروى ابن ماجه بعضه

موقوفاً، ولعله أشبه.

يصيب من دوخة أو وجع رأس، يجري اللسان أي يعوده على الفصاحة، يزكي الفطرة أي يزيل النسيان، يزيد في العقل لأن النظافة تزيد في نشاط عقل الإنسان، يقوي الدم، طارد للشيطان لأن الشيطان يهرب من العبادة، مرعب للعدو.

- يروى أن جاسوساً من الفرس رأى سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه وجماعة من المسلمين يتسوكون أثناء الوضوء. رجع الجاسوس إلى ملكه وقال له: إنني رأيتهم يسنون أسنانهم ليأكلوكم والله سيملكون ما بين قدميك، رأيت قائدهم يركع فيركعون، ويسجد فيسجدون.

والأطباء في العصر الحديث يقولون: «إن نظافة الفم والأسنان تساعد على تنظيم عملية الهضم، وتمنع كثيراً من أمراض المعدة والأمعاء».

دخل<sup>(1)</sup> علي رضي الله عنه بيته فوجد السيدة فاطمة رضي الله عنها تتسوك بالسواك، فخاطب علي رضي الله عنه السواك بقوله:

حظيت يا عود الأراك بثغرها ما خفت يا عود الأراك أراك  
لو كنت من أهل القتال قتلتك لم ينج مني يا سواك سواك

(1) حاشية الباجوري على شرح ابن قاسم. ج 1، ص 42 (باب السواك).