



أفعال الصلاة وآثارها الإيجابية

د. عمر إسماعيل عبد الله سليمان

أستاذ مساعد، التفسير وعلوم القرآن - معهد إسلام المعرفة والدراسات الإسلامية - جامعة الجزيرة

omer0923035784@gmail.com

الملخص

قضت حكمة الله ورحمته بخلقه - لعلمه بما يصلحهم - أن ربطهم بأمور تكسبهم قوة تعينهم على تحمل مشاق الحياة، بالرغم من أنصافهم بالضعف، ومن هذه الأمور التي تكسب الإنسان القوة البدنية والروحية وتورث السكينة والطمأنينة: الصلاة، وإذ جعل الله الصلاة أقرب الصلوات إليه، فلا ريب أن جعل فيها من المنافع ما يستحق أن يلتزمها كل مخلوق عاقل، لذا هدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء بقدر الإمكان على التالي: الكشف عن بعض فوائد الصلاة البدنية والروحية، بالوقوف على ما في أفعال الصلاة من تأثير إيجابي واضح على جميع أعضاء الجسم، استجلاء ما اشتملت عليه الصلاة من حركات متنوعة تعمل بشكل فعال على وقاية أعضاء الجسم من كثير من الأمراض التي تشكو منها كثير من المجتمعات، لفت الأنظار والعقول إلى ما تحمله فريضة الصلاة من منافع روحية ومادية في الوقاية والاستشفاء من كثير من أمراض عضوية ونفسية، مستشفة من دلالات كثير من النصوص، وأخرى تكشف عن الممارسة والملاحظة والتجربة. أتبع الدراسة المنهج الاستقرائي والوصفي، توصلت الدراسة إلى أن تشريع الله للصلاة فيه سر لطيف؛ نظراً لكونها شرعت على الأمم لتحقيق مقاصد كثيرة زائدة على التعب، وإن جهلها الناس على مر التاريخ، وأن من منافع الصلاة ما يقي ويعالج عللاً كان من الممكن أن تفتك بالبشرية، وأن عدم إسقاطها عن المكلف وهو في أحلك الظروف يشي بشكل جلي أهميتها في حياة الإنسان، وأن الصلاة بتلك المنافع تحمل من الإعجاز ما يدهش العقول التي هي قمة في التنوير. أوصت الدراسة بضرورة دراسة الشعائر التعبديّة وبيان حكمها وما تتضمنه من منافع وفوائد؛ إبرازاً لعلم الله اللامتناهي في الدقة، وحكمته البالغة، ورحمته الواسعة بعباده في كل ما شرع وقضى، كما أوصت بتسليط الضوء على أهميّة شعيرة الصلاة روحياً وبدنياً، وضرورة أدائها على المنهج النبوي، وتنشئة النشء عليها لتحقيق الثمرة المرجوة من إقامتها. وأوصت بإجراء دراسات مقاصدية لبيان أسرار التشريعات الرّبّانيّة وغاياتها وثمارها الدنيويّة والأخويّة.

أثر - إيجابي - الصلاة - إعجاز.

الكلمات المفتاحية

المعلومات:

تاريخ إرسال الورقة:

2025/15/23

تاريخ قبول الورقة:

2026/1/18

تاريخ نشر الورقة:

The Positive Impact of Prayer

Abstract

The wisdom of Allah and His mercy to His creation, due to His foreknowledge of what is best for them, He has linked them to things that assist them to endure the hardship of life, despite their weakness. Some of these things which acquire man physical and spiritual strength, and provide serenity and assurance: performance of prayers; thus Allah has made prayers the closest connection to Him. Therefore, undoubtedly He has made benefits that deserve to be committed to by every sensible creature. So, this study aims to shed as much light as possible on the following: uncovering some of the corporal and spiritual benefits of prayers, by mentioning the clear positive effect on all the parts of body; explicating what prayers contain from variants motions which eventually work to immune the organs of the body from many diseases that many communities complain of; drawing the attention of sights and minds to what prayers bear of spiritual and material benefits in preventing and treatment of so many physical and psychological diseases, deducted from the denotations of many texts, and others are clarified by practice, observation and experiment. The study has followed the descriptive deductive approach. The study comes to the conclusion that posing the prayers has an invisible secret, as they have been posed upon the nations to fulfill many purposes other than worshipping, even if they were unknown to people throughout history; persistence of performing to the committed in the bitterest circumstances explicitly shows their importance in human life; and that prayers with these benefits bear inimitability that puzzles the minds which are a peak in enlightening. The study recommends the necessity of following Allah's commandments and prohibitions in researches to explore the benefits they have for all mankind, to show out omniscience of Allah.

The key words: impact, positive, prayers, inimitability

مقدمة:

الحمد لله رب العالمين أوجد الخلق لعبادته، وكان ما شرعه عليهم في حدود طاقتهم، وجعل تفاصيل تلك العبادات فيها تحقيقاً لمصالحهم، وأصلي وأسلم على أول العابدين سيد ولد آدم عليه وعلى إخوانه من الأنبياء والمرسلين أكمل وأزكى التسليم، ورضي الله عن أصحابه والتابعين لهم بإحسان إلى اليوم الدين.

لا يخفى على أحد أنّ الله بنى دينه على دعائم خمسة، جعل الصلاة - بعد الشهادتين - أخطرهما شأنًا، وألصقها في حياة المسلم تكليفاً، فقد أمر الله بإقامتها على كل حال ما دام في المكلف حياة، بل لم يرخص رسول الرحمة لأعصى التخلف عن حضور الجماعة لها، ما سمع النداء إليها، ولقد أخبر أنّ من علم عظمها وقدرها، إن لم يجد إلا أن يأتيها حبواً فهي حقيق بذلك، وما ذلك إلا لمكانتها وأهميتها البالغة، ومنافعها المتكاثرة وفوائدها الروحية والبدنية على الفرد والمجتمع، فضلاً عن صفتها التعبدية، وإن شعيرة بهذه الفوائد والمنافع لجديرة بأن تتكاثر حولها الدراسة، لاستجلاء منافعها وحكمها التي ترقى إلى حد الانبهار؛ إثراءً للساحة العلمية، وللمرافق العلاجية والوقائية؛ تقوية وصحة واستشفاء، مما يصب في تقوية المجتمعات الإسلامية للقيام بعمارة الكون وتحقيق الخلافة فيه.

* أهداف الدراسة:

1. الوقوف على ما في أفعال الصلاة من تأثير إيجابي واضح على جميع أعضاء الجسم.
2. استجلاء حقيقة ما تحدثه حركات الصلاة من وقاية لأعضاء الجسم من أمراض كثيرة.
3. الكشف عن فوائد الصلاة البدنية والروحية، المتمثلة في المنافع الروحية والمادية، وقايةً واستشفاء.
4. إبراز ما تحمله شعيرة الصلاة كتشريع من إعجاز أدهش العقول التي هي قمة في التنوير.

* أهمية الدراسة:

- استجلاء منافع الصلّاة المادية، بتتبع الآثار النّصيّة والملاحظة والتجربة العملية.
- الكشف عن عظيم فضل الله بعباده بتشريعه ما يشعرهم بقربه ومعيته، فتستقر قلوبهم على عبادته والالتجاء إليه وحده.

* أسباب اختيار موضوع الدراسة:

- لما ثبت أن حركات الصلّاة تعمل على الوقاية والعلاج من الأمراض.
- لكون الصلاة تجعل الملتزم بأدائها دائم الاتصال بخالقه.
- إظهاراً لما استبطنته الصلاة من حكم وفوائد تعود على ملتزميها بخيري الدنيا والآخرة.

* مشكلة الدراسة:

ممّا يؤسف له عدم استجابة كثير من المسلمين لأمر الشارع في أداء الصلّاة مع تكاثر النصوص التي تحت على الالتزام بها، حتى في أصعب الظروف، مع ما يلاحظ من وقوع كثير من الناس في مشاكل صحية بدنية ونفسية

ومعيشية، ثبت بالممارسة والتعلم الأثر الإيجابي في التعافي منها بالتزام الصلاة، وأداء حركاتها كما شرعت من قيام وركوع وسجود وجلوس باعتدال واطمئنان وخشوع.

* أسئلة الدراسة:

من الطبيعي بالنظر لمشكلة الدراسة أن يرد التالي من الأسئلة:

- أ. ما هي الآثار الإيجابية التي تفيد الملتزم بأداء الصلاة.
- أ. ما الفائدة المرجوة من ربط أداء الصلاة بالنتائج المادية التي تنعكس إيجاباً على ملتزمها.
- ب. هل كان التزام سلف هذه الأمة بالصلاة احتاج إلى ربط الأمر ببعض منافعها؟
- ج. ما مدى صحة رد مشاكل مجتمعنا إلى التفريط في الصلاة؟
- د. هل ما ثبت من حكم الصلاة وفوائدها يشي بروعة هذا التشريع؟

* منهج الدراسة:

المنهج الاستقرائي والوصفي.

للاستفادة من المناهج المذكورة أعلاه قام الباحث بالتالي:

عزو آيات إلى سورها وتخريج الأحاديث من مظانها والتوثيق للمعلومات من مصادرها وإثبات الفهارس بما يتوافق مع المنهجية العلمية.

* هيكل الدراسة:

أتت الدراسة في نقاط بعد ملخص للدراسة ومقدمة كالتالي:

- الصلاة وأثرها في علاج النفس البشرية.
- أفعال الصلاة حركات رياضية.
- الأثر الصحي للسجود.
- التوقيت وآثاره الصحية.

* خاتمة بالنتائج والتوصيات.

* فهرس المصادر.

الصلاة وأثرها في علاج النفس البشرية

يستغرق الإنسان جزءاً كبيراً من حياته في معالجة شؤونه ومنها الرزق، فيسعى لتحصيله والاستزادة منه، وتكتنفه الهموم من كل جانب في هذا السبيل، إلى أن يعتريه النسيان والغفلة، فلا يكاد يفيق، فتجتاله المطاعم فلا يستريح إلى غاية من الغايات، حتى تنبعث نفسه وراء غاية غيرها، ومن هنا جاءت أوامر الشرع تبين له مناهج السلوك، وتنشله من اهتماماته الصغيرة وهمومه المسيطرة، وتوقظ فيه غريزة الخير الذي يتم به توازن الكون، وتحقق في نفسه العبودية لله الواحد القهار.

وإنّ من أعظم العبادات - بعد الإيمان - الصلاة ، فهي صلة المخلوق بالخالق، يسمع نداءها خمس مرات - وهو إمّا منهمك في أمور الحياة أو مستغرق في سبات عميق - فتندبه إلى مناجاة خالقه، فيفيق من سكر النّوم أو من سكر الهموم والمكابدة، متوجّهاً لها بقلبه وجوارحه، فتصفو نفسه، وتنبعث مشاعره على عالم أعلى وأرحب تستقر فيه النفس وتمتلئ بالطمأنينة(1)، كيف لا والرسول ﷺ قد قال: (وجعلت قرّة عيني في الصلّاة)(2)، معلماً لنا أنّ الراحة من الهموم تكون في أدائها، حيث يقول: (يا بلال أقم الصلاة وأرحنا بها)(3)، وفي رواية: (قم يا بلال فأرحنا بها)(4)، جاء في التّهاية: قوله: " أرحنا بها " أي: أذن بالصلاة نستريح بأدائها من شغل القلب بها، وقيل: كان اشتغاله بالصلاة راحةً له، فإنّه كان يُعدّ غيرها من الأعمال الدنيوية تعباً، فكان يستريح بالصلاة لما فيها من مناجاة الله تعالى، ولهذا قال: "وجعلت قرّة عيني في الصلاة" وما أقرب الراحة من قرّة العين، يقال: أراح الرجل واستراح: إذا رجعت نفسه إليه بعد الإعياء(5).

ولقد ثبت أن الإنسان إذا لم تتصل روحه بمبدعها ظهرت فيه مظاهر الوحشة والاكتئاب، وعدم القناعة بشيء، وربما ظن أن ذلك من عدم أخذه حظاً من الملهيّات، فيوقع نفسه في الموبقات(6). لكن من أخذ بالتعاليم الشرعيّة والتزم الصلّاة كفي ذلك كله بفضل الله فما أعظمها من شعيرة.

أورد الشعراوي في خواطره أن الصلاة هي العبادة الدائمة التي لا تنحل عن المؤمن، ما دام فيه نفس، فلا عذر أبداً يبيح تركها، فتصلى على كل حال ولو أن تخطرها على قلبك، ما دام لك وعيٌ، وكانت الصلاة عبادة مُتكررة: خمس مرات في اليوم والليلة؛ لتذكّر المخلوق بخالقه وسط ازدحام الحياة؛ لذا خُصّصَت دون سائر العبادات⁷ بقوله تعالى ﴿إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي﴾ (8).

يقول طبارة: من هنا يتبين لنا أنّ اتصال الروح الإنسانية بخالقها ولو لحظات في اليوم من الضّروريات للإنسان، لهذا شرع الله الصلّاة في الإسلام(9).

1. عبد العزيز محمد عثمان- الصحة والوقاية في القرآن الكريم والسنة النبوية- دار المدينة ، ط1 ، 1417هـ- 1991م. ص: 94 - 95.

2. سنن النسائي: كتاب عشرة النّساء، باب: حبّ النّساء، حديث رقم 3939، ج7، ص: 61 .

3. سنن أبي داود: كتاب الأدب، باب: في صلاة العتمة ، حديث رقم: 4985، ج4، ص: 296.

4. سنن أبي داود: كتاب الأدب، باب: في صلاة العتمة ، حديث رقم : 4986، ج4 ، ص: 296.

5. المبارك بن محمد بن محمد بن محمد ابن الأثير- النهاية في غريب الحديث والأثر- تحقيق: طاهر أحمد الزاوي - محمود محمد الطناحي المكتبة العلمية ، بيروت ، 1399هـ - 1979م، ج2، ص: 274.

6. عفيف عبد الفتّاح طبّاره-روح الدّين الإسلام- دار العلم للملايين ، بيروت- لبنان، ط 28، 1993م. ص: 242.

7. محمد متولي الشعراوي- خواطر الشعراوي - الناشر: مطابع أخبار اليوم، 1997م، ج15، ص: 924

8. سورة طه: 14.

9. عفيف عبد الفتّاح طبّاره - روح الدّين الإسلامي- ص: 242.

وجاءت متكررة كذلك: ليعرض المخلوق نفسه على خالقه خمس مرات كل يوم، وما بالك بآلة تُعرض على صانعها هكذا، أيمن أن يحدث بها عطل أو عطب (10) ؟

وقد كان ﷺ إذا حزبه أمرٌ فزع إلى الصلاة، فقد جاء عن حذيفة بن اليمان قال: (كان رسول الله ﷺ إذا حزبه أمرٌ صلى) (11).

قيل ليعرض نفسه على ربه وخالقه عز وجل (12).

ولأن منزلة الصلاة في الإسلام عظيمة جداً، كانت عماد الدين الذي لا يقوم إلا به، فقد قال رسول الله ﷺ: (رأس الأمر الإسلام، وعموده الصلاة، وذروة سنامه الجهاد) (13).

ولقد عني الإسلام بالصلاة عناية خاصة وأمر بإقامتها والمحافظة عليها في الحضر والسفر، في السلم والحرب، في الأمن والخوف، في الصحة والمرض ﴿حَفِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَنِتِينَ﴾ (14).

قال الطبري: يعني تعالى ذكره بذلك: واطبوا على الصلوات المكتوبات في أوقاتهم، وتعاهدوهن والزموهن (15). وجاء في أحكام القرآن: لم يرخص الله في أن تؤخر في الخوف، وأرخص أن يصلحها المصلي كما أمكنته راجلاً أو راكباً، وقال: ﴿فَإِذَا قُضِيَتْ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا﴾¹⁶ وقال: ﴿فَإِنْ خِفْتُمْ فَرِجَالًا أَوْ رُكْبَانًا فَإِذَا أَمِنْتُمْ فَأَدْكُرُوا اللَّهَ كَمَا عَلَّمَكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ﴾¹⁷.

ولما كانت الصلاة على هذا القدر من الأهمية والمنزلة في الإسلام، فقد تميّزت عن سائر العبادات حيث فرضت في السماء ليلة المعراج، الليلة التي تجاوز رسول الله ﷺ فيها الكون كله مادةً وروحاً، ووصل إلى سدره المنتهى، فكان قاب قوسين أو أدنى، فأوحى الله إليه ما أوحى (18).

10. الشعراوي- الخواطر- ج15، ص: 924.

11. سنن أبي داود: أبواب قيام الليل باب: وقت قيام النبي ﷺ من الليل، حديث رقم: 1319، ج2، ص: 35.

12. الشعراوي- الخواطر- ج15، ص: 924.

13. سنن الترمذي: أبواب الإيمان باب: ما جاء في حرمة الصلاة، حديث رقم: 2616، ج5، ص: 12.

14. سورة البقرة: 238.

15. محمد بن جرير بن الطبري-جامع البيان في تأويل القرآن- تحقيق: أحمد محمد شاكر، الناشر: مؤسسة الرسالة، ط، 1420هـ-2000م، ج5، ص: 167.

16. سورة النساء 103

17. سورة البقرة الآية 239

18. أمل محمد ياسين عبد الهادي - روائع الإعجاز في الوضوء والصلاة والصوم - مكتبة وهبة - القاهرة، ط1، 1430هـ - 2009م. ص: 35.

وإن المجتمع الإنساني بحاجة إلى قوة روحية ترفع من نفسية الأفراد على وجه الاستمرار إلى مثل عليا، وذلك خشية أن تنحصر روابط الأفراد في الحاجات المادية والمصالح الشخصية، مما يؤدي إلى الفساد في الأرض، والصلاة هي التي تمد الجماعة الإنسانية بالقوى الروحية التي لا بد منها لصالح المجتمع (19).

إن الصلاة تجمع جميع الجوارح الظاهرة من القيام والركوع والسجود والقعود ووضع اليد موضعها وحفظ العين، وكذلك الجوارح الباطنة من شغل القلب بالنية، وإشعاره بالخوف والرجاء، وإحضار الذهن والعقل والتعظيم والتبجيل، ليؤدي كل عضو شكر الإنعام به، وفي الصلاة إظهار سمة العبودية لما فيها من القيام بين يديه تعالى والركوع له وتعفير الوجه بالأرض والجثو على الركبتين والثناء عليه وغير ذلك، وهي مانعة للمصلي عن ارتكاب المعاصي، لأنه إذا قام بين يدي ربه خاضعاً متذللاً مستشعراً هيبة الرب ﷻ خائفاً تقصيره في عبادته كل يوم خمس مرات، عصمه ذلك من اقتحام المعاصي، يقول تعالى: ﴿أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ﴾²⁰.

وهي أيضاً مكفرة للذنوب والخطايا والزلات والتقصير، إذ العبد في أوقات ليله ونهاره لا يخلو من ارتكاب ذنب أو خطأ أو تقصير في العبادة²¹، قال تعالى: ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفًا مِّنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ أَلْسِيَّاتٍ ذَلِكَ ذِكْرُ لِلذَّكِّرِينَ﴾²².

والصلاة التي تتعاقب في اليوم واللييلة خمس مرات تعتبر إلى جانب أنها أعظم العبادات، رياضة بدنية- كذلك- وذلك بما تضمنته من أفعال تتحرك فيها كل أعضاء أجزاء الجسم، كبيرها وصغيرها، دقيقها وجلها، مع اقتران سياحة النفس بها، حيث تتجه إلى بارئها، لائذة بحوله وطوله، مظهره ضعفها وحاجتها إليه، وهنا تعلق الروح مفارقة أحوال الحياة، ويقوى البدن على أداء ما أنيط به في دنياه وأخراه (23). قال تعالى: {وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ} (24).

أفعال الصلاة حركات رياضية

لحكمة يعلمها الخلاق العليم أن يمارس الملتزم بالعبادات أنواعاً ممتازة من الرياضات في الوقت الذي يستجيب فيه لنداء ربه، وأهم هذه العبادات الصلاة والحج، وإذا ما استصبحنا حض القرآن على ممارسة أنواع أخرى من الرياضات بشكل صريح، كالرماية وركوب الخيل، ندرك أن ربط هذه الحركات التي تبدو رياضية بشعيرة تتكرر في اليوم مرات عديدة له مغزى ينبغي الوقوف عليه استجلاء لكنهه وتأثيره على حياة الفرد المسلم.

19. عفيف عبد الفتاح طباره - روح الدين الإسلامي - ص: 242.

20. سورة العنكبوت الآية 45

21. إسماعيل الحرفي - مقالات : جامعة الإيمان - تاريخ النشر : الأحد 27 يناير 2013م

22. سورة هود الآية 114

23. عبد العزيز محمد عثمان - الصحة والوقاية في القرآن الكريم والسنة النبوية - ص: 95.

24. سورة البقرة : 45.

فيمكن القول بأن الصلاة عبادة ورياضة بدنية وروحية، تنوّع الأمر حثاً عليها لأهميتها، فقال تعالى: ﴿إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَىٰ مِنْ ثُلُثِي اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ وَطَائِفَةٌ مِّنَ الَّذِينَ مَعَكَ وَاللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ عَلِمَ أَن لَّنْ نَّحْصُوهُ فَتَابَ عَلَيْكُمْ فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ عَلِمَ أَن سَيَكُونُ مِنْكُم مَّرْضَىٰ وَآخَرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِن فَضْلِ اللَّهِ وَآخَرُونَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنْهُ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِن خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرٌ وَأَعْظَمُ أَجْرًا وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾²⁵. وقال تعالى: ﴿حَفِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَنِتِينَ﴾²⁶. وقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمُ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾²⁷.

وما نلمسه في هذه الآيات هو الروح الحركية التي تتم فيها الصلاة، والتي تتجلى بحركات الصلاة كالقيام والركوع والسجود والاعتدال، وبهذه الحركات يُعتبر القرآن سباقاً في تطبيق التمارين الرياضية البدنية، والتي شاع تسميتها بالتمارين السويدية(28).

إنّ جسم الإنسان يتكون من عظام ومفاصل وعضلات وشرابين وأوردة وأعصاب، حيث تبلغ العضلات في جسم الإنسان المئات، والأعصاب كثيرة ومنتشرة متشابكة ومتشعبة، وهي كالأسلاك الكهربائية، وكلها تحتاج إلى ما يشبه التزيت والتشحيم كل يوم بالحراك؛ لأن الراحة التامة والنوم يصيبها بالكسل والملل وعدم الكفاءة في ظروف أخرى تتطلب مجهوداً أكبر، ولعل جلطة الساقين الوريدية، أو بعض آلام الظهر، تأتي الأفراد الذين يؤثرون الراحة التامة، والصلاة لذلك رياضة بدنية ممتازة تتحرك فيها المفاصل والعضلات وتنشط لها الدورة الدموية، فما بالك بخمسة تمرينات رياضية كل يوم وتكرر كلما ازدادت قوة إيمان الشخص(29).

إن أهم ما نُعنى به أساليب التربية الحديثة، وما ينصح به علم الصحة الوقائي للتمرينات الرياضية التي أصبحت تُمارس وتؤدي في أوقات مخصصة شأنها شأن باقي المواد والدروس؛ لما اتضح من أن تلك التمرينات هي الأساس في بناء الجسم السليم الذي لا بد منه لوجود العقل السليم، وإن أداء الصلوات خير وسيلة لجني هذه الفوائد، من ذلك أنّها خير وسيلة لتنشيط الدورة الدموية التي تنشط كافة الأجهزة، فينشط الهضم وتفتح بذلك الشهية، ونرى أن أوقاتها تتناسب وهذه الحكمة تناسباً تاماً(30).

25. سورة المزمل الآية 20

26. البقرة الآية 238

27. الحج الآية 77

28. عبد الحميد دياب وأحمد قرقوز - مع الطب في القرآن الكريم-مؤسسة علوم القرآن دمشق، ط، 1400هـ - 1980م ص: 124.

29. قسطاس إبراهيم النعيمي - مقالات جامعة الإيمان: الصلاة والدورة الدموية - تاريخ النشر: 37 يناير 2013م.

30. المصدر السابق بنفس التاريخ.

وإذا كان النَّاس قد أخذوا- من حث الأطباء في جميع بلدان العالم- يخصّصون أوقاتاً لمزاولة الرياضة، حتى من المسلمين؛ ليحافظوا على صحتهم ويعززوا وقايتهم من الأمراض والتشوهات القوامية، وبعضهم تارك للصلّاة، وغافل عن النعم والفوائد التي تتضمنها، ألم يكن الأولى بهم أن يقدموا الالتزام بإقامة الصلاة التي تحقق جل ما يستهدفونه من منافع في غيرها من الرياضات التي ينفقون عليها الأوقات والأموال، وربما ألم بهم نقيض ما يرجون في مزاولة بعض الكيفيات الرياضية التي لم تتأكد نتائجها الإيجابية، إذ إنّ الأمر في كثير منها خاضع للتجارب والملاحظة(31).

نعم لا يستطيع أحد أن ينكر ما للتمارين الرياضية من فوائد بدنية، خاصة إذا مارسها الإنسان يومياً، فهي تقوي العضلات، وتزيد من مرونة المفاصل، وتنشط الدورة الدموية، وتحسن عمل القلب، وتكافح السمنة، وتخفف الكوليسترول من شحوم الدم المؤذية، وتكسب ممارسها مناعة ضد الأمراض أكثر من الذين لا يمارسون أي نشاط رياضي(32).

يقول الدكتور فارس عازوري الاختصاصي في الأمراض العصبية والمفاصل: (إنّ الصلّاة عند المسلمين وما تحويه من الركوع والسجود تقوي عضلات الظهر، وتلين حركات فقرات السلسلة الظهرية، وخصوصاً إذا قام الإنسان بالصلاة في سني مبكرة، ويترتب على ذلك مناعة ضد الأمراض التي تنتج عن ضعف في العضلات التي تجاور العمود الفقري، والتي ينشأ من ضعفها أنواع من أمراض الأعصاب التي تسبب الآلام الشديدة والتشنج في العضلات) (33). ولا غرو أن يقرر أستاذ العظام ما لاحظته في المرضى، من الآثار الفعالة للصلاة حتى مع عجز العقاقير أحياناً في بعض الحالات، فيورد في إحدى الدوريات نقلاً عن الدكتور ألكسيس كاريل الحاصل على جائزة نوبل في كتابه (الإنسان ذلك المجهول): إن الصلاة كمعدن (الراديو) (34) مصدر للإشعاع ومولد ذاتي للنشاط، ولقد شاهدت تأثير الصلاة في مداواة أمراض مختلفة، مثل التهاب العظام والجروح المتقيحة والسرطان وغيره، إلى أن قال عن الصلّاة: (هي أعظم طاقة مولدة للنشاط عُرفت إلى يومنا هذا، وقد رأيت بوصفي طبيباً أن كثيراً من المرضى فشلت العقاقير في علاجهم، فلما رفع الطب يديه عجزاً وتسليماً، دخلت الصلاة فيرأتهم من علمهم) (35).

31. أمل ياسين- روائع الإعجاز في الوضوء والصلّاة والصوم - ص: 82.

32. المصدر السابق.

33. عدنان الطرشة-الصلّاة والرياضة والبدن-مكتبة العبيكان. الناشر: المكتب الإسلامي للطباعة والنشر. يناير 1996م. ص: 33.

34. راديو: عنصر معدني مشع لامع، يستخدم في الصناعات النووية، وتعالج به الأمراض، وهو عنصر نادر الوجود اكتشف سنة 1898م. معجم اللغة العربية المعاصرة: ج2، ص: 841.

35. عثمان الخواص أستاذ العظام - مجلة المجاهد القاهرية - عدد: رمضان 1406هـ - أبريل 1986م. فوائد الصلاة الطبية

نقلا عن موقع: <http://www.khayma.com>

إنَّ المسلم المحافظ على أداء الصلوات، يمارس فيها من الحركات البدنية المتكررة ما مجموعها يفوق مجموع الحركات التي يؤديها ممارس التمارين الرياضية - على فرض أنَّه يتمرن كلَّ يوم - أمَّا إذا علمنا أنَّ معدل التمرن هو ثلاث مرات في الأسبوع أو أقل، عندها لا يبقى أيَّ مجال للمقارنة؛ لأنَّ المسلم لا يؤدي الصَّلَاة مرَّة واحدة في اليوم بل خمس مرات.

كما أنَّ بعض الرياضات يُمنع منها بعض الفئات ككبار السن، ومرضى القلب على سبيل المثال، بينما يستطيع هؤلاء وغيرهم أداء الصلاة بلا محاذير؛ لأنَّ أدائها خالٍ من أيَّ خطورة، فحركاتها ليست عنيفة، بل ناعمة وتؤدي ببطء وهدوء، إضافة إلى أنَّها ممكنة الأداء لجميع مراحل النمو، ابتداءً من مرحلة الطفولة، وحتى آخر يوم في عمر الإنسان؛ بسبب أنَّها لا تتطلب قدراً عالياً من القدرات والاستعدادات أو المواهب الخاصة.

لذا كانت الصلاة من أكثر الأنشطة البدنية أماناً وبعداً بالفرد عما قد تسببه كثير من الألعاب الرياضية من إصابات، والكثير من المشكلات، كما أنَّ أدائها لا يحتاج إلى استشارة طبيب كما هو الحال في التمارين الرياضية وبعض الرياضات الأخرى ... فهي بحق أفضل رياضة خفيفة تناسب جميع النَّاس، إضافة إلى هدفها الأساسي وهو العبادة(36).

ولا جدال أنَّ خير الرياضات اليومية هي الرياضة المستمرة غير المجهدة التي تتحرك بها أغلب عضلات الجسم ومفاصله، الميسرة في أيَّ مكان، الموزعة على أوقات النَّهار: ﴿فَإِذَا قُضِيَتْهُمُ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا﴾³⁷. قبل طلوع الشَّمس، وبعد الزَّوال، وقبل الغروب، وبعده، وقبل النَّوم، مع الاعتناء بنظافة البدن، وهذه هي الصَّلَاة(38).

ومعلوم من الملاحظة المنافع الأخرى للصلاة من النواحي الخلقية والعقلية والاجتماعية والنفسية، كما أنَّ لها قيمة تربوية في تعويد الفرد النظام والدقة والمحافظة على المواعيد، والصدق والإخلاص، والتعاون والعمل مع الجماعة، خاصة أنَّها تؤدي بصورة جماعية وبتوقيت واحد.

فانظر إلى هذه النعم التي ينعم الله بها على المسلم بالصلاة، فمن فضل الله وكرمه وحكمته أن دمج الرياضة أو الحركة - التي هي ضرورية للإنسان - في أكثر العبادات تكراراً ألا وهي الصَّلَاة(39).

ورد في كتاب "روح الدِّين الإسلامي": "الصَّلَاة رياضة دينية إجبارية لكلِّ مسلم يؤديها خمس مرات يومياً بغير إجهاد ولا إرهاق، فتكون خير مقوم لبدنه، ومنشط لأمعائه، ورياضة صالحة لعضلات جسمه ومفاصله، وإذا تأملنا

36. أمل ياسين - روائع الإعجاز في الوضوء والصَّلَاة والصَّوم - ص : 81 .

³⁷ سورة النساء الآية 103

38. طبَّارة - روح الدِّين الإسلامي - ص : 447-448

39. أمل ياسين - روائع الإعجاز في الوضوء والصَّلَاة والصَّوم - ص : 82 .

حركات الصلّاة، وجدنا شبيهاً بينها وبين النظام السويدي في الرياضة، إلا أنّ النظام السويدي لا يزيد عمره عن مائة سنة في حين أنّ نظام الصلّاة في الإسلام قد مضى عليه ألف وأربعمائة عام أو يزيد، وبالمقارنة بين حركات الصلّاة وما جاء به "لنج" السويدي، نرى أنّ حركة الجسم أثناء الصلّاة، أحكم وأصلح لكلّ سن وجنس، فالصلّاة تبدأ بالتكبير برفع اليدين وتحريك مفصلي الكتفين إلى أعلى، وهذا من التمرينات التي تنصح النظم السويدية بعملها على أساس أنّها تفتح الصدر، وبعد التّكبير وقراءة الفاتحة وما بعدها، يثني المصلّي جذعه للأمام واضعاً يديه على ركبتيه، ويستفيد الجسم من اتخاذه هذا الوضع عدّة فوائد منها: أنّه يحرك مفصل الفخذين، ويبسط العمود الفقري، ويضغط بيديه على ركبتيه فيشدّهما، وكلتا العمليّتين - شدّ فقرات العمود الفقري، وضغط الركبتين للخلف - هامتان ومفيدتان للجسم، وقد قلّدت النظم الرياضية هذا الوضع، إلا أنّها لم تتمكّن من إضافة الحركتين معاً، وهذا يدل على الحكمة البالغة في حركات الصلّاة (40).

وفي حاشية السند أنّ هناك حكم ثلاثة في الصلّاة جعلتها بهذا التأثير الفعّال، أحدها: أنّ الصلّاة رياضة فاضلة للنفس؛ لأنّها تشتمل على انتصاب وركوع وسجود وتورك وغير ذلك من الأوضاع التي تتحرك معها أكثر المفاصل، وينغمر فيها أكثر الأعضاء، سيما المعدة والأمعاء وسائر آلات التنفس والغذاء، خاصة عند السجود، فما أنفع السجود الطويل لصاحب النزلة والزكام، وما أنفع السجود لانصباب النزلة إلى الحلق، وما أشدّ إعاقة السجود الطويل على فتح سدّ المنخريين في علة الزكام وإنضاج مادته، وما أقوى معاونة السجود على هضم الطعام من المعدة والأمعاء وتحريك الفضول المتخلقة فيها وإخراجها إذ عنده تنحصر الآلات بازدهامها ويتساقط بعضها على بعض (41). فإلى لحكمة الله التي جعلت في السجود هذه المنافع الجمة.

الأثر الصحي للسجود:

السجود حركة جامعة شاملة الفائدة لأكثر أجهزة الجسم، فثني الركبتين لأخرهما يفيد في منع تصلّب مفصلي الركبتين، وثني الجذع ووضع الجبهة على الأرض في حركة السجود هذه، تُعتبر من أفيد الحركات في عمل نوع من التدليك الذاتي للمعدة والجهاز الهضمي، مما يساعد على الهضم ويمنع الإمساك، وهذا الوضع مفيد أيضاً للسيدات؛ لأنّه يبقي الرحم في مكانه الطبيعي، ويمنع حدوث التواءات أو اعوجاج فيه (42)، والسجود يساعد على إزالة هبوط المعدة، وقد أقرّ الأطباء المعاصرون: أنّ أحسن علاج لهبوط المعدة هو السجود (43).

40. طبّارة - روح الدّين الإسلامي - ص : 446-447.

41. محمد بن عبد الهادي التتوي السندي - حاشية السندي على سنن ابن ماجه (كفاية الحاجة في شرح سنن ابن ماجه) الناشر: دار الجيل - بيروت، بدون طبعة، ج2، ص: 345.

42. أحمد محمد مرزوق أخصائي التّربية البدنية، عن مجلة لواء الإسلام، نقلاً عن: طبّارة-روح الدّين الإسلامي - ص: 446-447.

43. طبّارة - روح الدّين الإسلامي - ص : 447.

يقول ابن القيم: (السجود سر الصلاة وركنها الأعظم وخاتمة الركعة، وما قبله من الأركان كالمقدمات له فهو شبه طواف الزيارة في الحج، فإنّه مقصود الحج ومحل الدخول على الله وزيارته وما قبله كالمقدمات له، ولهذا أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد)(44).

وهذا ما جاء في حديث رسول الله ﷺ الذي يقول فيه: (أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد فأكثرُوا الدعاء)(45). وإذا تأملنا أكثر أركان الصلاة تكررًا وجدناه السجود، حتى جعله الله من صفات من شرفهم بنسبتهم إلى ذاته العلية. وإذا عرفنا أنّ الإنسان يتعرض خلال اليوم لمزيد من الشحنات الكهربائية الساكنة من الغلاف الجوي وهي تتركز على الجهاز العصبي المركزي، ولابد من التخلص منها حتى لا تؤدي إلى حدوث متاعب غير محتملة منها على سبيل المثال: الإحساس بالصداع وتقلصات عضلية وآلام بالرقبة، وقد وجد أن وضع السجود هو أنسب الأوضاع للتخلص من هذه الشحنات؛ لأنّه بمثابة توصيل الجسم بالأرض التي تبدها وتمتصها تمامًا، وبهذا ينخفض الضغط الكهربائي على المخ، كما يزداد توارد الدم إلى المخ أثناء السجود وبالتالي يصل إليه ما يلزمه من مواد غذائية وأكسجين فيؤدي وظيفته على أحسن وجه، ومعروف أن المخ يمثل مركز التحكم في الجسم كله، ويبدو تأثير عدم إمداد المخ بالدم الكافي واضحاً في الأشخاص الذين يقفون مدة طويلة، كجنود الحراسة حيث يصابون بالإغماء المفاجئ، كما أن زيادة موارد الدم إلى منطقة الرأس يساعد على تنشيط الدورة الدموية بالوجه والرقبة، ويكسبها نضارة وحيوية خاصة في الطقس البارد(46).

كما يساعد وضع السجود على تخفيف الاحتقان بمنطقة الحوض وبالتالي يساعد على الوقاية من الإصابة بالبواسير، وحدوث الجلطات بالأوردة، والتي لا تخفى خطورتها، كما أنّه يُساعد على التخلص من الإمساك ويُعتبر من أنسب الأوضاع لعلاج سقوط الرحم الخلقي لدى الإناث، وقد اكتشفت فوائد هذا الوضع حديثاً، ولهذا ينصح به أطباء النساء والتوليد في علاج بعض الأعراض، وقد أطلقوا عليه "وضع الركبتين والصدر"، وللسجود دور عميق في إزالة القلق من نفس المسلم، حيث يشعر فيه بفيض من السكينة يغمره وطوفان من نور اليقين والتوحيد(47). وكثير من الناس في اليابان يخرون ساجدين بمجرد شعورهم بالإرهاق أو الضيق والاكتئاب، معللين ذلك بالفوائد الرياضية والصحية التي تترتب على هذا الفعل المجرد، دون أن يعرفوا أن هذا الفعل ركن من أركان صلاة المسلمين،

44. محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية- الصلاة وأحكام تاركها الناشر: مكتبة الثقافة بالمدينة المنور، ص: 147 .

45. صحيح مسلم: كتاب الصلاة باب: ما يقال في الركوع والسجود، حديث رقم: 482 . ج 1 ، ص : 350.

46. قسطاس إبراهيم النعيمي - مقالات جامعة الإيمان : الصلاة والدورة الدموية - تاريخ النشر: 37 يناير 2013م.

47. غريب جمعة - المجلة العربية السعودية - السنة العشرون، رقم: (224) الصادر في رمضان 1416هـ - 1996م .

فهو عبادة يؤجر المسلم عليها، ورياضة يلمس ثمارها في صحة بدنه، فسبحان من أحكم هذا التشريع بما يخدم بني آدم، وهو أحكم الحاكمين(48).

يقول طبارة: ومن حكم الإسلام أنه أوجب إعطاء عضلات البدن ومفاصله حقها من الرياضة والحركة في الصلاة، ولقد جاء عن النبي ﷺ: (إِنَّ أَسْوَأَ النَّاسِ سَرَقَةً الَّذِي يسرق من صلاته)، وعندما استفهم الصحابة متعجبين: وكيف يسرق من صلاته؟! قال: (لا يتم ركوعها ولا سجودها)(49).

فالسرقه إذن عدم إتمام الوقوف والركوع والسجود والقعود بنشاط تام، وبدهي أن لا يكون ذلك مع خشوع القلب، وقد ذم الله من لا يراعي هذا في قوله تعالى: ﴿إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَدِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَدِيعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا﴾⁵⁰.

وقد لاحظ كثير من علماء الطب علاقة السجود بصحة الجسم فقالوا عن علاقته بضغط الدم: يؤدي السجود إلى خفض ضغط الدم، وكلما طالت فترة السجود، ازداد انخفاض ضغط الدم. وقد تكون الصلاة أهم عامل في ندرة الإصابة بضغط الدم في الركوع والسجود الخاشعين، كما أنها قد تكون علاجاً للمصابين به، وتعتبر كثرة السجود بمثابة التمرين اليومي المنتظم والمتكرر لمراكز التحكم ومنتجاتها الموجودة بالشريان الأورطي والشريان الباطني الأيمن ونظيره الأيسر فيؤدي إلى زيادة كفاءتها في تنظيم الدورة الدموية، وبالتالي يستطيع الجسم أن يواجه أي تغيير في وضعه أو في حالة اهتزازه دون الإصابة بالدوار الناتج عن مثل تلك الأحوال(51).

جاء في مقال بمجلة الهيئة العالمية للإعجاز بأنه أجريت دراسة تهدف إلى بيان التأثيرات المفيدة لحركات الصلاة في الإسلام على الدورة الدموية الدماغية، ومقارنة هذه التأثيرات بمثيلاتها الناتجة عن ممارسة الرياضة البدنية، إذ تُعتبر الرياضة البدنية إحدى الوسائل المتعارف عليها للحفاظ على الصحة الجسمانية. وجاء في ذلك: أن وظائف المخ - الذي يُعتبر أهم أعضاء الجسم - تعتمد بشكل أساسي على الدورة الدموية، وهذه الدورة الدموية تتميز بخصائص تتيح لها المحافظة على حيوية المخ، ومن ضمن هذه الخصائص:

* وجود دورة دموية احتياطية كثيفة لتغذية المخ، تعمل عند الحاجة إليها.

* وجود نظام تلقائي لتنظيم الدورة الدموية للمخ، يضمن سريان الدم إلى المخ تحت الظروف المختلفة.

وقد وجد بتحليل هذه الدراسات أن معظم أنواع الرياضة ضار بالدورة الدموية الدماغية، بخلاف الصلاة في الإسلام فهي على العكس من ذلك، فهي ذات فائدة عظيمة، فعند ممارسة الرياضة ينصرف الدم بشكل مباشر إلى

48. المصدر السابق. بنفس التاريخ

49. مسند أحمد: تتمة مسند الأنصار، حديث أبي قتادة الأنصاري، حديث رقم 22642، ج 37، ص: 319.

50 سورة النساء الآية 142

51. غريب جمعة - المجلة العربية السعودية - السنة العشرون، رقم: (224) الصادر في رمضان 1416هـ - 1996م

تغذية العضلات، وذلك على حساب المخ، كما أن انخفاض معدلات ثاني أكسيد الكربون في الدم نتيجة تسارع عملية التنفس أثناء ممارسة الرياضة، يؤدي إلى مزيد من تباطؤ سريان الدم إلى المخ، حيث إن نسبة ثاني أكسيد الكربون في الدم تُعتبر أحد أهم العوامل التي تتحكم في تدفق الدم إلى الدماغ.

ويتأكد هذا المفهوم الضار للرياضة على الدورة الدموية الدماغية، من وفرة التقارير عن حالات الإغماء المصاحبة للرياضة، أو بعدها مباشرة، وذلك دون وجود أي مرض عضوي بالقلب، وكذلك التقارير المتعددة التي تشير إلى تدهور قدرات الاتزان عند كثير من الرياضيين، والتي تلقي بمزيد من اللوم على الرياضة، وإنّ الحالات المتعددة للسكتة القلبية المصاحبة للرياضة، سواء في المرضى أو الأصحاء، تؤيد كذلك نظرية الآثار غير الحميدة لبعض أنواع الرياضة العنيفة على الجانب الآخر، فإنّ تأثير حركات الصلاة الإسلامية على الدورة الدموية الدماغية، تبدو بالغة الفائدة من عدة أوجه :

- أ - يزداد سريان الدم إلى المخ أثناء السجود ، بفعل ميل الرأس إلى أسفل .
- ب - انطواء الجسم على نفسه أثناء السجود يساعد على توجيه الدم من الأطراف إلى الأعضاء الداخلية والمخ .
- ج - إنّ معدلات ثاني أكسيد الكربون، تزداد في الدم بشكل وظيفي أثناء ميل الرأس إلى أسفل أثناء السجود؛ وذلك نتيجة ضغط الأحشاء على الرئتين ... وهذا الارتفاع في نسبة ثاني أكسيد الكربون بالدم يساعد على إضافة المزيد من تدفق الدم إلى المخ.
- د - إنّ تكرار ميل الرأس إلى أسفل أثناء الركوع والسجود ثم ارتفاعه أثناء القيام والجلوس، يساعد على المحافظة على نظام التوازن التلقائي للدورة الدموية بالمخ، حيث إنّهُ من المعروف أنّ هذا النظام التلقائي يقل مع تقدّم العمر.

هـ - وجد أنّ النظام التلقائي لتوازن الدورة الدموية بالمخ ذو رد فعل مزدوج أثناء السجود، حيث يعاند في البداية التدفق الزائد للدم في أول السجود ، حتّى يتأهّب المخ لاستقبال التدفق الزائد ... وتلك المعاندة لسريان الدم للمخ تحفّز وتعطي الفرصة للدورة الدموية المخية الاحتياطية للتأهّب والعمل، ثم يلي ذلك مرحلة أخرى يسمح فيها للدم الزائد المتدفق بالسريان إلى المخ وتوزيعه بالتالي على الأوعية الدموية الاحتياطية، وبذلك تتم المحافظة على تلك الوظيفة الاحتياطية المهمة، والتي من المعروف عنها كذلك أنّها تبلى وتشخّص مع تقدّم العمر، ربّما بسبب الإهمال وعدم الاستعمال.

هذا الردّ الفعلي المزدوج لنظام الدورة الدموية المخية التلقائية أثناء السجود يدعو إلى مزيد من الفهم للفائدة التي تتحقق مع الأمر الإسلامي بالتأني في حركات الصلاة حتّى الاطمئنان مع كلّ حركة، فإنّ ذلك يتيح تحقيق الفائدة

المرجوة من كل حركة من حركات الصلّاة تجاه الدّورة الدّموية المخيّة، وذلك بإتاحة الفرصة لكل ردود فعل هذه الدّورة أن يأخذ مجراه كاملاً كل على حدة مع كل حركة من حركات الصلّاة (52).

ألا يجمل بنا هنا بعد هذه الحقائق المسرودة أن نلقي الضّوء على الحديث الذي رواه أبو هريرة - وإن كان بإسناد فيه ضعف- أن النّبي ﷺ قال مخاطباً له - وكان يشكو وجعاً ببطنه- (قُمْ فَصَلِّ، فَإِنَّ فِي الصَّلَاةِ شِفَاءً) (53).

ففي فيض القدير تعليقاً على هذا الحديث: أن الصلّاة فيها تأثير عجيب في حفظ صحة القلب والبدن وقواهما ودفع المواد الرديئة عنهما، مفصلاً لبعض تلك المنافع للتأكيد: بأنّها مجلبة للرزق حافظة للصحة دافعة للأذى مطردة للداء مقوية للقلب مفرحة للنفس مذهبة للكسل منشطة للجوارح ممدة للقوى شارحة للصدر مغذية للروح منورة للقلب مبيضة للوجه حافظة للنعمة دافعة للنقمة جالبة للبركة مبعدة للشيطان مقربة من الرحمن، منوها على السّر الذي جعلها بهذه الخاصية، كونها صلة بين العبد وربّه وأنه بقدر تحقق تلك الصلة وكمالها يفتح للمرء الخير وتفاض عليه النعم وتندفع عنه النقم (54). فيا لله ما أعجبها!؟

وفي حاشية السند أن الصلّاة قد تبرئ من ألم الفؤاد والمعدة والأمعاء؛ وذلك لأمر منها: أنّها أمر إلهي حيث كانت عبادة، يريد أنّها تدفع الأمراض بالبركة، ومنها أيضاً: أن النفس تلهو فيها عن الألم ويقل إحساسها فتستظهر القوة عليه (55).

ولا بد هنا من وقفة مع ما جعل "النفس تلهو عن الألم ويضعف إحساسها به".

إن المتمعن في تأكيد الشرع على أهمية الخشوع، وأنّه يتبوء في الصلّاة مكان الروح من الجسد، يدرك السبب وراء ذلك، فالنفس البشريّة عندما تنشغل بمناجاة بارئها متقلبة في تلاوتها لآيات القرآن بين الأوامر والنواهي والبشريات والنذر، فنيت في ذلك وغابت بكل أحاسيسها عما سوى ذلك، ولا شك أن هذا هو السر اللطيف الذي يرتقي به المصلي لتلك الحالة.

وإذا تأملنا حادثة التابعي عروة بن الزبير عندما قرر الأطباء قطع رجله لأكلة دبّت فيها- أدركنا عظم الخشوع ومدى تأثيره في الصلّاة وعلى المصلي، فقد ذكر غير واحد من المؤرخين: أن عروة بن الزبير لما خرج من المدينة متوجّها إلى دمشق وقعت الأكلة في رجله، فما وصل إلى دمشق إلا وهي قد أكلت نصف ساقه، فأجمع الأطباء خشية أن لا تنتشر في جسمه على قطعها، فأشاروا عليه بشرب شيء لا يحس معه بالألم، فرفض وقال لهم: إن كنتم لا بد فاعلين

52. عبد الله محمّد نصرت - مقال بعنوان : أثر الدّورة الدّموية بالدماغ - مجلّة الهيئة العالميّة للإعجاز العلمي في القرآن والسّنّة - العدد الرابع عشر، ذو القعدة 1423هـ .

53. سنن ابن ماجه : كتاب الطب، باب الصلّاة شفاء، حديث رقم : 3458، ج2، ص : 1144.

54. محمد بن تاج العارفين بن علي - فيض القدير - الناشر: المكتبة التجارية الكبرى - مصر، ط1، 1356م، ج4، ص : 527.

55. محمد بن عبد الهادي التتوي السندي - حاشية السندي على سنن ابن ماجه - ج2، ص : 345 .

فافعلوا ذلك وأنا في الصلاة، فإني لا أحس بذلك، ولا أشعر به، قال: فنشروا رجله من فوق الأكلة، من المكان الحي، كي لا يبقى منها شيء- وهو قائم يصلي- فما تضور ولا اختلج(56).

فما سر هذا الدهول عن المحيط الذي يحويه والانجذاب بالكلية إلى عالم افتقد فيه الإحساس بما حوله من الدنيا وما تحويه، بل وصل الأمر به ألا يحس بألة تقطع من جسده، وما سر هذا الخشوع الذي ربط الله به فلاح المؤمنين حيث يقول: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ۝ ١﴾. ﴿الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خُشِعُونَ﴾⁵⁷.

ولقد تواترت مواقف كثيرة عن سلف هذه الأمة - على امتداد تاريخها - في أمر الخشوع وما يحدثه من أثر في المصلي الخاشع، ومنها ما نقل عن مسلم بن يسار أنه أخبر أهله أنه لا يسمع حديثهم إذا دخل في الصلاة، وروى عنه أنه كان يصلي يوماً في جامع البصرة فسقطت ناحية من المسجد فلم يشعر بها حتى انصرف من الصلاة. وكان علي بن أبي طالب رضي الله عنه وكرم وجهه إذا حضر وقت الصلاة يتزلزل ويتلون وجهه. كما نقل عن علي بن الحسين أنه كان إذا توضأ اصفر لونه(58).

وكان البخاري رحمه الله يصلي ذات مرة فلسعه زنبور سبع عشرة مرة، فلما انصرف من صلاته قال انظروا أي شيء آذاني في صلاتي، فنظروا، فإذا الزنبور تحت ثيابه وقد أبره في سبع عشرة موضع ولم ينصرف من صلاته(59). لله در هؤلاء القوم ما أعجبهم! وما أعجب صلاتهم!؟

التوقيت و آثاره الصحيّة

إن الحكمة في الصلوات المفروضة ملاحظ حتى في مواقيتها، ففي الالتزام بمواقيتها التي بينها الله تعالى فوائد عظيمة تعود على المصلي، فلم يكن عبثاً التأكيد على تلك الأوقات في قوله تعالى: ﴿فَإِذَا قُضِيَتْهُمُ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا﴾⁶⁰. جاء في التحرير: (إن الصلاة كانت على المؤمنين كتاباً موقوتاً مسوق مساق التعليل للحرص على أدائها في أوقاتها)(61).

56. أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي البصري ثم الدمشقي - البداية والنهاية - الناشر: دار الفكر، 1407 هـ - 1986م، ج9، ص: 102.

57 سورة المؤمنون الآية 1-2

58. أبو حامد محمد بن محمد الغزالي - إحياء علوم الدين - الناشر: دار المعرفة - بيروت، ج1، ص: 151.

59. شمس الدين أبو عبد الله محمد بن أحمد بن عثمان بن قايماز الذهبي - سير أعلام النبلاء - الناشر: دار الحديث - القاهرة.

طبعة: 1427هـ-2006م، ج10، ص: 104.

60 سورة النساء الآية 103

61. ابن عاشور - التّحرير والتّنوير - ج5، ص: 189 .

أورد محمد رشيد رضا: أي إنّ الصلّاة كانت في حكم الله ومقتضى حكمته في هداية عباده كتاباً، أي: فرضاً مؤكداً ثابتاً ثبوت الكتاب في اللوح أو الطرس (62)، موقوتاً أي: منجماً في أوقات محدودة لا بد من أدائها فيها بقدر الإمكان، وأنّ أدائها في أوقاتها مقصوراً منها بشرطه، خير من تأخيرها لقضاءها تامة ... إلى أن قال في معرض رده على من يستنكر حكمة توقيت الصلاة من النصارى والمتفرنجين، حيث زعموا أن عملية التوقيت تجعل من الصلاة رسوماً صورية، وعادات بدنية، وأن المعقول - حسب زعمهم - أن يوكل هذا إلى اختيار المؤمن فيذكر ربه ويناجيه عندما يجد فراغاً تسلم به الصلاة من الشواغل، وعليهم رد قائلًا: إنّ أكثر الناس لا يحافظون على العمل النافع في وقته إذا ترك الأمر فيه إلى اجتهداهم؛ ولذلك ترى البيوت التي لا يلتزم أصحابها أو خدمها كنسها وتنفيض فرشها وأثاثها كل يوم في أوقات معينة - عرضة للأوساخ، فتارة تكون نظيفة وتارة تكون غير نظيفة، أما الذين يكنسونها وينفضون فرشها وبسطها كل يوم في وقت معين، وإن لم يلم بها أذى أو غبار، فهي التي تكون نظيفة دائماً ... واعتبرت هذه المسألة في الأعمال العسكرية كالخفارة (63) عند عدم الحاجة إليها، لئلا يتهاون فيها عند الحاجة إليها، وجعلها مرتبة موقوتة مفروضة بنظام، غير موكولة إلى غيرة الأفراد واجتهداهم ... ولأنّ الصلاة شاملة لعدة أنواع من الذكر والشكر، كالتكبير والتسبيح وتلاوة القرآن والدعاء، فمن حافظ عليها بحقها قويت مراقبته لله - عز وجل - واستحضار كماله المطلق، وبقدر ذلك تنفر نفسه من الشر والنقص وترغب في الخير والفضل، ولا يحافظ العدد الكثير من طبقات الناس في البدو والحضر على شيء ما لم يكن فرضاً معيناً وكتاباً مؤقتاً، وإنّ هذا النوع من ذكر الله المهدب للنفس - وهو الصلاة - يعد تربية للأمة، يشبه الوظائف العسكرية في وجوب اطرادها وعمومها وعدم الهوادة فيها (64).

وبذلك يتحقق الإعجاز والإنجاز بإيتائها ثمارها ونتائجها المرجوة منها، والمتمثل في قوله تعالى: ﴿آتَلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ﴾⁶⁵. ولقد أظهرت البحوث العلمية الحديثة أنّ مواقيت صلاة المسلمين تتوافق تماماً مع أوقات النشاط الفسيولوجي للجسم، مما يجعلها وكأنها هي القائد الذي يضبط إيقاع عمل الجسم كلّ (66). فعند وقوفنا على صلاة الصبح نجد أنّ لها منزلة عظيمة، فقد أتى في فضلها وفي الالتزام بوقتها أحاديث عديدة، مما يشعر بأهمية الالتزام بها وبوقتها على حدّ سواء، فقد روي عن النبي ﷺ أنّه قال: (من صلى البردين دخل الجنة)

62. الطرس: الكتاب يُمحي ثم يُعاد فيه، وفعله التطريس. العين. ج7، ص: 209.

63. الخفارة: الحراسة والحماية. تكملة المعاجم العربية. ج4، ص: 150.

64. محمد رشيد بن علي رضا بن محمد شمس الدين بن محمد بهاء الدين الحسيني - تفسير القرآن الحكيم (تفسير المنار) - الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1990م. ج5، ص: 313-316.

65 سورة العنكبوت الآية 45

66. أمل ياسين - روائع الإعجاز في الوضوء والصلّاة والصوم - ص: 42.

(67). ففي البخاري تعليقاً: (البردين) صلاة الفجر وصلاة العصر، سميا بذلك لأنهما يفعلان في بردي النهار وهما طرفاه حين يطيب الهواء (68)، وفي صحيح مسلم: (من صلى البردين) أي: من صلى صلاة الفجر والعصر لأنهما في بردي النهار أي طرفيه، حين يطيب الهواء وتذهب سورة الحر (69)، وقال في الفائق: هما الغداة والعشي لطيب الهواء وبرده فيهما (70).

وجاء أيضاً: (لن يلج النار أحد صلى قبل طلوع الشمس وقبل غروبها) (71)، وقال ﷺ: (من صلى الصبح فهو في ذمة الله فلا يطلبنكم الله من ذمته بشيء) (72)، وقال ﷺ: (ليس صلاة أثقل على المنافقين من الفجر والعشاء، ولو يعلمون ما فيهما لأتوهما ولو حبواً) (73).

وبعد وقوفنا على هذه النصوص التي تدل على بالغ حرص النبي ﷺ على هذا الفرض، وحثه بالمحافظة على وقته، نجد أن هناك فوائد بدنية كثيرة يجنيها المسلم عند مواظبته على أداء هذه الصلاة الجليلة في وقتها. فإذا استيقظ المسلم للصبح في وقته، فإنه يكون على موعد مع تحولات مهمة منها:

1- الاستعداد لاستقبال الضوء في موعده، مما يخفّض من نشاط الغدة الصنوبرية، وينقص "الميلاتونين" الهرمون المشجّع على الاسترخاء والنوم.

2- نهاية سيطرة الجهاز العصبي المهدئ ليلاً، وانطلاق الجهاز العصبي المنشّط نهاراً.

3- الاستعداد لاستعمال الطاقة التي يوقرها ال(كرتيزون) صباحاً... والكورتيزون: هرمون النشاط في جسم الإنسان، حيث يحدث ارتفاعاً ذاتياً يبدأ في الازدياد وبحدة مع دخول وقت صلاة الفجر، ويتلازم معه ارتفاع منسوب ضغط الدم، ولهذا يشعر الإنسان بنشاط كبير بعد صلاة الفجر بين السادسة والتاسعة صباحاً لذا كان هذا الوقت وقتاً مناسباً للجد والتشمير للعمل.

67. صحيح البخاري: كتاب مواقيت الصلاة باب: فضل صلاة الصبح، حديث رقم: 574. ج1، ص: 119 صحيح مسلم: كتاب المساجد ومواضع الصلاة باب: فضل صلاتي الصبح والعصر، حديث رقم: 635. ج1، ص: 440.

68. البخاري - صحيح البخاري - تحقيق: محمد زهير بن الناصر، ج1، ص: 119.

69. مسلم - صحيح مسلم - تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، ج1، ص: 440.

70. محمود بن عمرو بن أحمد أبو القاسم الزمخشري - الفائق في غريب الحديث والأثر - تحقيق: علي محمد البجاوي ومحمد أبو الفضل إبراهيم، الناشر: دار المعرفة - لبنان، ط2، ج1، ص: 91.

71. صحيح مسلم: كتاب المساجد ومواضع الصلاة باب: فضل صلاتي الصبح والعصر، حديث رقم: 634. ج1، ص: 440.

72. صحيح مسلم: كتاب المساجد ومواضع الصلاة باب: فضل صلاتي العشاء والصبح في جماعة، حديث رقم: 657. ج1، ص: 454.

73. صحيح البخاري: كتاب الأذان باب: فضل صلاة العشاء في الجماعة، حديث رقم: 657. ج1، ص: 132.

4- يزيد إفراز هرمون " الأدرينالين " إذ يصل إلى أقصى معدل له في نهاية فترتي الصباح والظهيرة، مما يزيد من تركيز " الجلوكوز " في الدم لإضافة المزيد من الطّاقة للجسم.

5- كذلك تكون أعلى نسبة لغاز " الأوزون " في الجو عند الفجر، ثم يقل هذا الغاز تدريجياً حتى طلوع الشّمس، وهذا الغاز له تأثير منشّط للجهاز العصبي وللأعمال الذهنية والعضليّة ... كما يساعد في علاج بعض الأورام الخبيثة، وتخفيف الآلام المبرحة، وغيره من الاستخدامات المهمة.

6 - إنّ أشعة الشّمس عند شروقها تكون قريبة إلى اللون الأحمر، ومعروف تأثير هذا اللون في إثارة الأعصاب وبعثه على اليقظة والحركة، كما أنّ نسبة الأشعة فوق البنفسجيّة تكون أكبر عند الشّروق، وهي الأشعة التي تحرّض الجلد على صنع " فيتامين " (د)(74).

وهذا الفيتامين يتكون تحت الجلد، ويُسهم في تثبيت الكلس في العظام وتقويتها، وفي عمل البنكرياس، وفي نمو مخّ العظام، وخلايا البشرة، كما له دورٌ خطيرٌ في إفراز "الأنسولين" من البنكرياس، وله دورٌ خطيرٌ في نموّ خلايا نخاع الشوكيّ العظمي، وله دورٌ خطيرٌ في نموّ خلايا بشرة الطبقة العليا من الجلد، وإنّ أفضل وقتٍ للاستفادة من أشعة الشمس برأي الأطباء عند البروغ، وعند الغروب، من هنا كانت صلاةُ الفجر لها شأنٌ خطيرٌ في صحّة الإنسان؛ لأنّ الشعوب التي لا تتعرّض لأشعة الشمس، وتنامُ نوماً مديداً تُصابُ بـ (75) بلين العظام.

وإنّ أمر الله عز وجل ولو كان أمراً تعبدياً، إلا أنّه لا يمكن أن يُغفل فيه النواحي الصحيّة، وقد يُستنبط هذا المعنى الطي من قوله تعالى: ﴿وَتَرَى الشَّمْسَ إِذَا طَلَعَتْ تَزُورُ عَنْ كَهْفِهِمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَإِذَا غَرَبَتْ تَقْرِضُهُمْ ذَاتَ الشِّمَالِ وَهُمْ فِي فَجْوَةٍ مِنْهُ ذَلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ وَمَنْ يُضِلِلْ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُرْسِداً﴾⁷⁶.

فإذا نظرنا لهذه الفوائد وربطناها بما جاء عن النّبي ﷺ من أحاديث حول صلاة الفجر وبالحديث الذي جاء فيه: (اللهم بارك لأمتي في بكورها) (78)، أدركنا مدى الإعجاز في وقت هذه الفريضة، وقد قال راوي الحديث وكان أي:

74. أمل ياسين - روائع الإعجاز في الوضوء والصلّاة والصّوم - ص: 42 - 44 .

75. المصدر نفسه. ص: 44.

76 سورة الكهف الآية 17

77 محمد راتب النابلسي - موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة - دار المكتبي ، دمشق - الحلبيوني: جادة ابن سينا، ط2،

1426هـ - 2005م، ج1، ص: 71

78. سنن ابن ماجه: كتاب التجارات باب: ما يرجى من البركة في البكور، حديث رقم: 2236، ج2، ص: 752.

النَّبِيِّ ﷺ، إذا بعث سرية أو جيشاً بعثهم في أول النهار. وكان الراوي تاجراً، فكان يبعث تجارته في أول النهار، فأثرى وكثر ماله (79).

والمتدبر في الآيات وإشاراتها الظاهرة والخفية يجد أبلغ المعجزات في تشريع هذا الوقت لهذه الفريضة، فقد قال تعالى: ﴿أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا﴾⁸⁰. جاء في الظلال: وللقرآن - كما للصلاة - إيقاع في الحس في مطلع الفجر ونداوته، ونسماته الرخية، وهدوئه السَّارِب، وتفتحته بالنور، ونبضه بالحركة، وتنفسه بالحياة (81).

ويتساءل الشعراوي: لماذا ذكر قرآن الفجر ولم يقل صلاة؟! قالوا: لأن القرآن في هذا الوقت حيث سكون الكون وصفاء النفوس، فتلقى القرآن ندياً طرياً وتستقبله استقبلاً واعياً قبل أن تنشغل بأمور الحياة (82). أما صلاة الظهر، فيكون المصلي معها على موعد مع ثلاثة تفاعلات مهمة هي:

- 1- يهدئ نفسه بالصلاة إثر الارتفاع الأول لهرمون "الأدرينالين" آخر الصباح. وهو هرمون يزيد القلق عند الإنسان، ويصل إلى قمة ارتفاعه ما بين الثانية والرابعة ظهراً.
- 2- يهدئ نفسه من الناحية الجنسية، حيث يبلغ (التستوستيرون) قمته في الظهر.
- 3- تطالب الساعة "البيولوجية" الجسم بزيادة الإمدادات من الطاقة إذا لم يتناول الفرد وجبة سريعة - وبذلك تكون الصلاة عاملاً مهدئاً للتوتر الحاصل من الجوع، وبذلك يحصل الهدوء والسكينة في القلب والجسد المتعبين، خاصة إذا ما أخذ نصف ساعة من النوم قيلولة فإنها تريحه وتجدد نشاطه (83)، وقد جاء عن النبي ﷺ: (استعينوا بطعام السحر على صيام النهار وبقيلولة النهار على قيام الليل) (84).

وقد ثبت علمياً أنّ جسم الإنسان يمر بشكل عام في هذه الفترة بصعوبة بالغة، حيث يرتفع معدل مادة كيميائية مخدرة يفرزها الجسم فتحرضه على النوم، ويكون هذا تقريباً بعد سبع ساعات من الاستيقاظ المبكر، فيكون

79. أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني ابن ماجة - سنن ابن ماجة - تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي. الناشر: دار إحياء الكتب العربية، ج2، ص: 752.

80 سورة الاسراء الآية 78

81. سيد قطب - في ظلال القرآن - دار الشروق - بيروت، ط17، 1412 هـ. ج4، ص: 2246.

82. محمد متولي الشعراوي-تفسير الشعراوي-(الخواطر) الناشر: مطابع أخبار اليوم، 1997م، ج14، ص: 8698

83. أمل ياسين - روائع الإعجاز في الوضوء والصلاة والصوم - ص: 44.

84. المستدرك للحاكم: كتاب الصوم حديث: حماد بن سلمة، حديث رقم: 1551. ج1، ص: 588.

الجسم في أقل حال تركيزه ونشاطه، حيث يرى العلماء: أنّ النوم لفترة قصيرة في النهار يريح ذهن الإنسان وعضلاته، ويعيد شحن قدراته على التفكير والتركيز، ويعيد إنتاجيته وحماسه للعمل (85).

لذا أقرت بعض الدول في مؤسساتها أخذ قسط من الراحة أثناء ساعات النهار تماشياً مع الحاجة الجسدية ولأجل رفع الإنتاجية.

أما صلاة العصر فلفظها وأهميتها وقتها قرنها رسول الله ﷺ بصلاة الصبح في عدة أحاديث ذكر بعضها عند الحديث على صلاة الصبح.

هذا وقد كشف أحد اختصاصي القلب عن مادة "الأدرينالين" أنّها تؤدي إلى انقباض في الأوعية الدموية للجسم ومن ثم تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وسرعة وعدم انتظام دقات القلب ... ويقول عن الصلاة عامة: إنّ دخول الشخص فيها يؤدي إلى الإقلال من إفراز هذه المادة، ومن ثم يحدث تحسّن في ضغط الدم ومعدّل دقات القلب، وتعمل صلاة العصر على توقّف الإنسان من أعماله ومنعه من الانشغال بأي شيء آخر، اتقاء لهذه المضاعفات، وهنا يتجلّى لنا السرّ البديع في توصية مؤكدة في القرآن الكريم بالمحافظة على هذه الصلاة، حيث بقول الحقّ تبارك وتعالى: ﴿حَفِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قِتْلِينَ﴾⁸⁶.

وقد ذهب جمهور العلماء إلى أنّ الصلاة الوسطى هنا هي: صلاة العصر (87).

أما صلاة المغرب فإنّ وقتها هو موعد التحوّل من الضوء إلى الظلام وهو عكس ما يحدث في صلاة الصبح ... فيزداد إفراز مادة (الميلاتونين) المشجّعة على الاسترخاء والنوم بسبب بدء دخول الظلام، وينخفض كذلك (السيرتونين) وال (كورتيزون) وال (أندورفين)، ويبدأ نشاط الجسم في التناقص، وتكون الصلاة بمثابة محطة انتقالية (88).

أما صلاة العشاء فقد جاء فيها عن النبي ﷺ: (ولو يعلمون ما في العتمة والصبح لأتوهما ولو حبواً) (89)، تأتي صلاة العشاء لتكون هي المحطة الأخيرة في مسار اليوم والتي ينتقل فيها الجسم من حالة النشاط والحركة، إلى حالة الرغبة التامة في النوم، مع شيوخ الظلام وزيادة إفراز (الميلاتونين)، وتصبح صلاة العشاء محطة ثابتة لانتقال الجسم من سيطرة الجهاز العصبي المنشّط (الودي) إلى سيطرة الجهاز العصبي المهدئ "غير الودي".

85. أمل ياسين - روائع الإعجاز في الوضوء والصلاة والصوم - ص: 44 - 45.

86. سورة البقرة: 238

87. أبو عبد الله محمد بن أحمد بن أبي بكر بن فرح القرطبي - الجامع لأحكام القرآن - تحقيق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش. الناشر: دار الكتب المصرية - القاهرة، ط2، 1384هـ - 1964م، ج3، ص: 210.

88. المصدر نفسه. ص: 46

89. صحيح البخاري: كتاب الأذان باب: الاستهتام في الأذان، حديث رقم: 615، ج1، ص: 126.

هذا وإن لإفراز ال(ميلاتونين) بانتظام، صلة وثيقة بالنضوج العقلي والجنسي للإنسان، ويكون هذا الانتظام باتباع الجسم لبرنامج ونظام حياة ثابت؛ لذلك كان الالتزام بأداء الصلوات في أوقاتها - مع مصاحبة مؤثر صوتي وهو الأذان - يعتبر أدق أسلوب يضمن للإنسان توافقاً كاملاً مع أنشطته اليومية مما يؤدي إلى أعلى كفاءة لوظائف أجهزة الجسم البشري(90).

الخاتمة:

الحمد لله بدءً وختماً له الحمد في الأولى والآخرة وهو الحكيم الخبير، هو الحكيم في كل ما شرع وقضى، والخبير بالأمور جليلها ودقيقها سبحانه، نحمده أن شرع لنا ما به الفلاح والصلاح في ديننا ودياننا، وأشكره أن وفقني للوقوف على بعض حكم ومنافع أعظم شعيرة مفروضة، حيث توصلت إلى نتائج من أهمها:

1. أن الصلاة تعمل على وقاية أعضاء الجسم من كثير من الأمراض، إذا ما أديت بصورة صحيحة.
 2. أن التأمل في ما تحدثه أفعال الصلاة من تأثير إيجابي على جميع أعضاء الجسم، يورث - في حد ذاته - راحة واطمئناناً.
 3. أن المنافع الروحية والمادية المستفادة من أفعال الصلاة: البدنية والروحية منها، تمثل وقاية واستشفاء.
 4. أن ما تحمله شعيرة الصلاة من منافع كتشريع يعتبر إعجازاً يدهش العقل مهما ارتقى في التنوير.
- بناءً على النتائج السابقة أوصت الدراسة بما يلي:

1. دراسة الشعائر التَّعبديّة وبيان حكمها وما تتضمنه من منافع وفوائد.
2. إجراء دراسات مقاصدية لبيان أسرار التَّشريعات الرِّبانيّة وغاياتها وثمارها الدِّنيويّة والأخرويّة.
3. تبصير المسلمين بأهميّة شعيرة الصَّلَاة روحياً وبدنياً وأدائها على المنهج النَّبويّ، وتنشئة النَّشء عليها تحقيقاً لغرضها.

90. أمل ياسين - روائع الإعجاز في الوضوء والصَّلاة والصَّوم - ص: 47.

المصادر والمراجع:

القرآن الكريم

1. أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي البصري ثم الدمشقي- البداية والنهاية- الناشر: دار الفكر، 1407 هـ - 1986 م.
2. أبو حامد محمد بن محمد الغزالي - إحياء علوم الدين - الناشر: دار المعرفة - بيروت.
3. أبو داود سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي - سنن أبي داود، تحقيق: محمد محيي الدين عبد الحميد، الناشر: المكتبة العصرية، صيدا - بيروت.
4. أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب النسائي- السنن الكبرى للنسائي - تحقيق: الأرناؤوط، مؤسسة الرسالة ، ط1، 1421هـ - 2001م.
5. أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني - مسند الإمام أحمد بن حنبل - تحقيق: شعيب الأرناؤوط، وآخرون، مؤسسة الرسالة، ط1، 1421هـ - 2001م.
6. أبو عبد الله الحاكم محمد بن عبد الله بن محمد بن حمدويه - المستدرک على الصحيحين - تحقيق مصطفى عبد القادر عطا ، دار الكتب العلميّة ، ط1 ، 1411هـ- 1990م.
7. أبو عبد الله محمد بن أحمد بن أبي بكر بن فرح القرطبي - الجامع لأحكام القرآن- تحقيق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش، دار الكتب المصرية - القاهرة، ط2، 1384هـ - 1964م.
8. أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني - سنن ابن ماجه - تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء الكتب العربية - فيصل عيسى البابي الحلبي.
9. أحمد بن الحسين بن علي بن موسى البيهقي - أحكام القرآن للشافعي - مكتبة الخانجي - القاهرة، ط2، 1414هـ - 1994م.
10. إسماعيل الحرفي - مقالات : جامعة الإيمان - تاريخ النّشر: الأحد 27 يناير 2013م.
11. أمل محمد ياسين عبد الهادي - روائع الإعجاز في الوضوء والصلّاة والصّوم - مكتبة وهبة - القاهرة ، ط1، 1430هـ - 2009م.
12. البخاري أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري الجعفي - الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله ﷺ وسننه وأيامه (صحيح البخاري) - تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر ، الناشر: دار طوق النجاة ، ط1 : 142هـ.
13. سيد قطب - في ظلال القرآن - دار الشروق - بيروت ، ط17، 1412 هـ.
14. شمس الدين أبو عبد الله محمد بن أحمد بن عثمان بن قايماز الذهبي - سير أعلام النبلاء- الناشر: دار الحديث- القاهرة، طبعة: 1427هـ-2006م،
15. عبد الحميد دياب وأحمد قرقوز- مع الطب في القرآن الكريم - مؤسسة علوم القرآن دمشق، ط1، 1400 هـ - 1980م.
16. عبد العزيز محمد عثمان - الصحة والوقاية في القرآن الكريم والسنة النبوية - دار المدينة، ط1، 1417هـ - 1991م.
17. عبد الله محمد نصرت - مقال بعنوان : أثر الدّورة الدّموية بالدّماغ - مجلّة الهيئة العالميّة للإعجاز العلمي في القرآن والسّنّة - العدد الرّابع عشر، ذو القعدة 1423هـ.

18. عثمان الخواص أستاذ العظام – مجلة المجاهد القاهرية – عدد: رمضان 1406هـ – أبريل 1986م.
19. عدنان الطرشة - الصلاة والرياضة والبدن – مكتبة العبيكان . الناشر: المكتب الإسلامي للطباعة والنشر، يناير 1996م.
20. عفيف عبد الفتاح طباره – روح الدين الإسلامي- دار العلم للملايين، بيروت- لبنان، ط28، 1993م.
21. غريب جمعة – المجلة العربية السعودية – السنة العشرون، رقم: (224) الصادر في رمضان 1416هـ – 1996م.
22. قسطاس إبراهيم النعيمي- مقالات جامعة إيمان: الصلاة والدورة الدموية – تاريخ النشر: 37 يناير 2013م.
23. المبارك بن محمد بن محمد بن محمد ابن الأثير- النهاية في غريب الحديث والأثر- تحقيق: طاهر أحمد الزاوي - محمود محمد الطناحي المكتبة العلمية، بيروت، 1399هـ- 1979م.
24. مجلة "الإعجاز" السعودية في عددها الثاني إصدار جمادى الأولى 1417هـ.
25. محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية - الصلاة وأحكام تاركها، الناشر: مكتبة الثقافة بالمدينة المنورة.
26. محمد بن تاج العارفين بن علي - فيض القدير- الناشر: المكتبة التجارية الكبرى – مصر، ط1، 1356م.
27. محمد بن جرير بن الطبري - جامع البيان في تأويل القرآن – تحقيق: أحمد محمد شاكر، الناشر مؤسسة الرسالة، ط ، 1420هـ- 2000م.
28. محمد بن عبد الهادي التتوي السندي - حاشية السندي على سنن ابن ماجه (كفاية الحاجة في شرح سنن ابن ماجه) الناشر: دار الجيل - بيروت، بدون طبعة.
29. محمد بن عيسى بن سورة بن موسى بن الضحاك، الترمذي - الجامع الكبير - سنن الترمذي تحقيق: بشار عواد معروف، الناشر، دار الغرب الإسلامي – بيروت ، 1998م.
30. محمد راتب النابلسي - موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة - دار المكتبي ، دمشق- الحلبوني: جادة ابن سينا، ط2، 1426هـ- 2005م.
31. محمد رشيد بن علي رضا بن محمد شمس الدين بن محمد بهاء الدين الحسيني- تفسير القرآن الحكيم (تفسير المنار) - الهيئة المصرية العامة للكتاب ، 1990م.
32. محمد متولي الشعراوي- خواطر الشعراوي – الناشر: مطابع أخبار اليوم، 1997م.
33. محمود بن عمرو بن أحمد أبو القاسم الزمخشري - الفائق في غريب الحديث والأثر- تحقيق: علي محمد البجاوي ومحمد أبو الفضل إبراهيم، الناشر: دار المعرفة – لبنان.
34. مسلم بن الحجاج بن مسلم القشيري النيسابوري- المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله ﷺ (صحيح مسلم)- تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، الناشر: دار إحياء التراث العربي – بيروت.