

## الصلاة.. رمز شخصية المسلم السوي



«العلم الحديث يؤكد دور الصلاة في تقوية المناعة الإنسانية الصلاة المبنية على الخشوع والخضوع والتذلل، تنير القلب وتهذب النفس وتعلم العبد آداب العبودية لله تعالى، بما تغرسه في قلب صاحبها من جلال الله وعظمته، وأنها تحلي المرء بمكارم الأخلاق كالصدق والأمانة والقناعة والوفاء والحلم والتواضع والعدل والإحسان وتسمو بصاحبها وتوجهه إلى الله وحده فتكثر من خشيته من الله حتى تعلو بذلك همته وتزكو نفسه، فيبتعد عن الكذب والخيانة والشر والغدر والحقد والغضب والكيد، ويترفع عن البغي والعدوان والعصيان فيحقق بذلك قوله تعالى في الصلاة: (إِنَّ الصَّلَاةَ تَذْهَبُ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ) (العنكبوت/ 45). والصلاة صورة وروح، فصورتها عبادة الأعضاء، وروحها عبادة القلب. وهي رياضة بدنية وروحية، يشرق قلب صاحبها ووجهه بالأنوار الإلهية وتسمو بها روحه وهي الصلة بين العبد وربّه وإقامتها من أكبر علامات الإيمان وأعظم شعائر الدين وأظهر آيات الشكر لله على نعمه التي لا تحصى وإضاعة الصلاة، إنقطاع عن الله تعالى وحرمان من رحمته وفيض نعمته وجزيل إحسانه وجود لفضله عز وجل، والصلاة الصحيحة هي الدواء الشافي من أمراض القلوب وفساد النفوس، والنور المزيل لظلمات الذنوب والآثام. - مقومات الصلاة الخاشعة: قال تعالى: (قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهُ وَمَن ذُكِّرَ ثُمَّ عَصَاهُ أُولَٰئِكَ هُمُ السَّافِهُونَ) (الذّٰرِیْنَ ١) فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ (المؤمنون/ 1-2)، الصلاة إذن، هي ركن من أركان الإسلام وهي الصلة بين العبد وربّه حيث يلتقي به في كل يوم خمس مرات

في حالة وضوء وطهارة، فكيف يستطيع المرء، تحقيق الخشوع في الصلاة؟ لقد أودع الله سبحانه وتعالى في الإنسان، كثير من الأمور التي تعينه على الإرتفاع والسمو ومنها القدرة على الإحياء، فعندما يقوم إلى الصلاة، يفكر كثيراً ويحيط نفسه بإحياءات عديدة: 1- يتذكر ذنوبه وسيئاته وهفواته وزلاته ويستشعر الخوف منها وبالتالي يسارع إلى الباري في طلب العفو والمغفرة فيقول: "إلهي قبح الذنب من عبدك فيحسن العفو من عندك" ويكون في موقف العبد الذليل العاصي لمولاه واقفاً يرجوه الرحمة والمغفرة. 2- يتحسس المرء، كلماته في الصلاة، فعندما يقف بين الخالق عز وجل ويقول: "وجهت وجهي وأسلمت أمري" يكون صادقاً في تلك الكلمة ويتأكد هل قلبه متوجه إلى الله أم لا؟ ولا يكن ممن يبدأون صلاتهم بالكذب عليه تعالى، وعندما يقول المرء أصلي فريضة الظهر قريبة إلى الله تعالى، فعلاً ليكون هدفه التقرب إلى عز وجل، فإلى حبيب قلوب الصادقين. 3- عندما يقف للصلاة، يتذكر أن الله بين يدي من يملك كل شيء فطلب منه أي شيء فهو سميع مجيب، ويحقق في نفسه (إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ) (الفاتحة/ 5)، فلا يقولها الا وهو متأكد إن الله لا بعيد المال واللهو والبنون ويستعين بالخدع والمكر، فيتذكر جيداً أن العبودية من الاستعانة بالله وان يزرع في نفسه حالة من التوكل على الله. 4- إن النعم التي ينعم بها المرء المسلم كل يوم من صحة وعافية وأمن وطمأنينة كلها من الله تعالى والإنسان الحضاري هو الذي يقول شكراً لأي خدمة تقدم له فمن الأولى أن يشكر الله على نعمه ومن أفضل أنواع الشكر، قيامه للصلاة خاشعاً ويسأله دوام النعمة. - الصلاة... رياضة روحية وبدنية: الصلاة المبنية على الخشوع والخضوع والتذلل، تنير القلب وتهذب النفس وتعلم العبد آداب العبودية لله تعالى، بما تغرسه في قلب صاحبها من جلال الله وعظمته، وإنها تحلي المرء بمكارم الأخلاق كالصدق والأمانة والقناعة والوفاء والحلم والتواضع والعدل والإحسان، وتسمو بصاحبها وتوجهه إلى الله وحده فتكثر من خشيته من الله حتى تعلو بذلك همته وتزكو نفسه فيبتعد عن الكذب والخيانة والشر والغدر والحقد والغضب والكيد، ويطرف عن البغي والعدوان والعصيان، فيحقق بذلك قوله تعالى في الصلاة: (إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ). - الدراسات الحديثة تثبت فوائد الصلاة: لقد ثبت اليوم بالعلم الحديث، إن الصلاة المصحوبة بتدبير العقل وخشوع القلب، ذات فوائد جمة، منها صحة.. جسدية.. عقلية ونفسية، فضلاً عن فوائدها الأخلاقية والاجتماعية. الصلاة صورة وروح، فصورتها عبادة الأعضاء، وروحها عبادة القلب. وهي رياضة بدنية وروحية، يشرق قلب صاحبها ووجهه بالأنوار الإلهية وتسمو بها روحه وهي الصلة بين العبد وربّه وإقامتها من أكبر علامات الإيمان وأعظم شعائر الدين وأظهر آيات الشكر لله على نعمه التي لا تحصى وإضاعة الصلاة، إنقطاع عن الله تعالى وحرمان من رحمته وفيض نعمته وجزيل إحسانه وجود

لفضه عز وجل، والصلاة الصحيحة هي الدواء الشافي من أمراض القلوب وفساد النفوس، والنور المزيل لظلمات الذنوب والآثام. يقول الله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ) (الحج/ 77)، ويقول البارئ للنبي محمد (ص): (فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ) (الحجر/ 98). وأشارت دراسة أمريكية إلى وجود فوائد روحية وجسمية وأخلاقية كبيرة للصلاة ومن يواظب عليها، وقد جاء الإكتشاف هذه المرة من جهة غير مؤيدة لتلك العادة. إذ إكتشف الباحثون في المركز الطبي لجامعة (بيوك) الأمريكية، أن الأشخاص الذين يواظبون أشد نشاطاً من أولئك الذين يفعلون ذلك. ويرى هؤلاء إنَّ العبادة تقوي المناعة بتشجيع المرء على الصبر وتحمل المصائب بروح سمة راضية. فالصلاة نفاة وتحمل، بما إشرطه تعالى لصحتها من نفاة الجسم والثياب والمكان، إذ يقول عز وجل: (وَتَذِكرُكَ فَطَاهِرٌ \* وَالرَّجْزَ فَاهْجُرْ) (المدثر/ 4-5). والصلاة تربية خلقية، تدفع إلى الخير وتبعد عن الفحشاء والمنكر، لقوله تعالى: (إِنَّ الصَّلاةَ تَذِهرُ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ). وعندما يوصي لقمان ابنه، يثني بالأمر بالمعروف بعد طلبه منه أداء الصلاة: (يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ) (لقمان/ 17). والصلاة عبادة روحية، فقد جعل الله سبحانه وتعالى في اليوم خمس صلوات لينتزع الإنسان نفسه من دنيا المادة، يقول الدكتور الحائز على جائزة نوبل في الطب والكسيس كاريل، "الصلاة كمعدن الراديوم مصدر للإشعاع، ومولد ذاتي للنشاط.. حين نصلي نربط أنفسنا بالقوة العظمى المهيمنة على الكون.. ولن تجد أحداً ضرع إلى الله مرة إلا عادت عليه الضراعة بأحسن النتائج" ولذلك تقول الآيات المباركات: (إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا \* إِذْ أَمْسَسَهُ الشَّرُّ جَزُوعًا \* وَإِذْ أَمْسَسَهُ الْخَيْرُ مَذُوعًا \* إِلَّا الْمُمُصِّلِينَ) (المعارج/ 19-22). وهذه العبادة الروحية تتجلى آثارها كثيراً في الجانب النفسي لكل مصل يتقن أداؤها بجوارحه وقلبه وعقله، منها الصفاء الذهني، والتركيز الفكري، فعندما يهرع الإنسان إلى الصلاة تتنازعه أفكار عدة.. يحاول طردها بالخشوع وإستحضار عظمة الله، مما يجعل من الصلاة فرصة ثمينة للدماغ يرتاح فيها من عناء التفكير الدنيوي ويركز في أمر واحد، يمدح الله المصلين بقوله: (قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ \* الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ). وهذه الحال تتكرر عدة مرات في اليوم واليلة، وهذا الصفاء والتركيز يجعلان الإنسان قادراً على العمل بفاعلية أفضل وتعيد فكرة حيويًا أكثر. ومن الثمار الروحية النفسية للصلاة، ذلك، الإطمئنان النفسي الذي يبعد عن الإنسان الخوف والقلق وغيرهما من الأمراض النفسية، يقول تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (الرعد/ 28). - الصلاة والوقاية من أمراض العصر: وفي الصلاة جانب رياضي بدني لا يخفى، صحيح أن أساس الصلاة هو ذكر الله جل شأنه: (إِنَّ زَيْدَ أَرْزَا اللَّهَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي) (طه/ 14)، وكذلك الخشوع بين يديه والخضوع لعظمته، لكن يمكننا القول بأن في حركات الصلاة الخاشعة المطمئنة، تشبه بحركات الرياضة البدنية التي تحض عليها المدنية الحديثة للوقاية من أمراض المكاتب ورفاهية العصر، يقول أحمد مرزوق، المختص في التربية البدنية من جامعات اسكتلندا وألمانيا والسويد: "ان هناك شبهة بين حركات الصلاة البدنية وبين الرياضة السويدية التي وضعها (لنغ) السويدي". إن في القيام والركوع والسجود والإعتدال، تحريكاً لجميع عضلات الجسم، وتحريكاً لجميع مفاصله حتى مفاصل العمود الفقري وأربطته، وذلك في كل ركعة علماً بأن عدد ركعات الفروض في اليوم والليل (17) ركعة، وفي هذا التحريك المستمر للعضلات والمفاصل كافة، ترويض للجسم على التأقلم مع الوضعيات المفاجئة. ويشير المختصون إلى أن أحسن أنواع الرياضة من الناحية الصحية تلك التي تتكرر يومياً، وتتوزع على أوقات اليوم، وتكون خفيفة غير مجهدة، وتحرك جميع عضلات الجسم ومفاصله، ويستطيع كل إنسان أن يؤديها، وكل هذه الخصائص تتوافر في الحركات البدنية للصلاة. - المنافع الصحية للصلاة.. أما عند الحديث عن الجانب الصحي، فنجد أن أهم ما يميز حركات الصلاة صحياً هو السجود، فيقال إن في ثني الجذع أثناء السجود فائدة في منع الإمساك، وعلاجاً لهبوط المعدة كما يوصف للحامل اليوم، تمرين السجود من بين تمارين أخرى، إذ تبين فائدته في إبقاء الرحم في مكانها الطبيعي ومنع إنقلابها للأمام أو الخلف أو انثنائها للجانب. والأعظم من ذلك أن في أثناء السجود، تزداد التروية الدموية للدماغ ومراكز الحواس في الرأس والعين، الاذن، الأنف، اللسان، وبقية أجزاء الوجه، إذ أن ثني الجسم في السجود يجعل الدم يتدفق في شرايين الرأس والدماغ بقوة أكبر وغزارة أكثر، مما يؤدي إلى فتح أدق الشرايين النهائية المسماة بالشعيرات والأوعية الشعرية، وبالتالي يؤمن وصول الدم الكافي إلى كل خلية، هذه العملية مهمة لأن الإنسان يقضي معظم وقته واقفاً أو قاعداً، وفي هذين الوضعين لا يكون الفتح القلبي جهة الأعلى بنفس قوة الضغط وكميته جهة الأسفل. ثم إن انخفاض الرأس للأسفل أثناء السجود يؤدي لإتساع الأوعية، وعند إرتفاع الرأس للأعلى فجأة، تضعف الأوعية، وتكرر هذه العملية من ضيق وإتساع (6) مرات في كل ركعة، وتكرر بأداء الفروض في اليوم (102) مرة، أما في الشهر فتكرر (6480) مرة وفي السنة (77760) مرة، أن هذه الحركة المتكررة يومياً في الأوعية الدماغية بين إنقباض وإتساع، تزيد مرونة الأوعية وتقوي جدرانها وتحافظ على مرونتها وبالتالي تقاوم التمزق أكثر، وهذا أمر مهم جداً إذا علمنا إن كثيراً من الأمراض العصبية الخطيرة تنجم عن اضطرابات تحصل

في الأوعية الدماغية من تصلب وإنشداد وتمزق. إنَّ هذا الإرواء الدماغى فى كل ركعة وسجدة، تحمى صاحبها من التعرض لبعض الأعراض التى تصيب الكثير من الناس، كالدوار وزيف البصر، كما تفيد هذه العملية بشكل خاص، المصابين بنقص الإرواء الدماغى لسبب ما، وإن أخطر المناطق المصابة بهذا النقص، هى الدماغ والعين، والذي يظهر مع الزمن. كما إننا نرى هذا الرواء الدماغى فى ضياء الوجه ونعومة بشرته عند المصلين - ولا سيما المسنون - بخلاف غيرهم، حيث تترهل جلود وجوههم وتظهر تجعداتنا باكرًا يقول تعالى: (تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ) (الفتح/ 29). وباختصار، أنَّ للسجود أثرًا حسنًا فى تحسين كفاءة ووظائف الدماغ. انظروا إلى الثراء الفكرى عندما يصفو الذهن بالخشوع، وتحسن وظائف الدماغ بالسجود: (وَالَّذِينَ يَبْتِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا) (الفقرام/ 64). وأخيرًا، وينبغى الإشارة إلى حديث الأديبة اليابانية التى أسلمت مؤخرًا "سوى ادرا" والتى ذكرت فيه أهمية الصلاة فى حياة المسلم. "عندما إقتريت من المجتمع الإسلامى، أثار دهشتى العديد من الأشياء، منها عندما يرتفع صوت الأذان يذهب الرجال إلى المساجد مهما كانت الظروف ويصطف الجميع فى صف واحد حيث تلتقى الأرجل بالأرجل والاكتاف بالأكتاف ولا أحد يعترض على من يقف بجواره سواء كان هذا الشخص عظيمًا أم فقيرًا فالكل سواء، والناس يذهبون إلى الصلاة دون إجبار من أحد أو طمعًا فى الحصول على مال أو منصب، وحين عرفت ذلك لم أجد صعوبة فى إشهار إسلامى الذى كان حيا فى داخلى طوال حياتى أعيش به دون أن أعرف". ►