

الصلوة.. رمز شخصية المسلم السوي



■ العلم الحديث يؤكد دور الصلاة في تقوية المعاشر الإنسانية الصلاة المبنية على الخشوع والخضوع والتذلل ﷺ، تنير القلب وتهذب النفس وتعلم العبد آداب العبودية ﷺ تعالى، بما تغرسه في قلب صاحبها من جلال الله وعظمته، وأنها تحلى المرء بمحارم الأخلاق كالصدق والأمانة والقناعة والوفاء والحلم والتواضع والعدل والإحسان وتسمو بصاحبها وتوجهه إلى الله وحده فتكثر من خشيته من الله حتى تعلو بذلك همته وتزكى نفسه، فيبتعد عن الكذب والخيانة والشرا والغدر والحدق والغضب والكيد، ويترفع عن البغي والعدوان والعصيان فيتحقق بذلك قوله تعالى في الصلاة: (إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرِ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ) (العنكبوت/ 45). والصلاحة صورة وروح، فصورتها عبادة الأعضاء، وروحها عبادة القلب. وهي رياضة بدنية وروحية، يشرق قلب صاحبها وجهه بالأنوار الإلهية وتسمو بها روحه وهي الصلة بين العبد وربه وإنقاذه من أكبر علامات الإيمان وأعظم شعائر الدين وأظهر آيات الشكر ﷺ على نعمه التي لا تحصى وإضاعة الصلاة، إنقطاع عن الله تعالى وحرمان من رحمته وفيض نعمته وجزيل إحسانه وجود لفضلاته عز وجل، والصلاة الصحيحة هي الدواء الشافي من أمراض القلوب وفساد النفوس، والنور المزيل لظلمات الذنوب والآثام. -

مقومات الصلاة الخاشعة: قال تعالى: (قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (١) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاتَمُونَ) (المؤمنون/ 1-2)، الصلاة إذن، هي ركن من أركان الإسلام وهي الصلة بين العبد وربه 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 الإيحاء، فعندما يقوم إلى الصلاة، يفكر كثيراً ويحيط نفسه بآيات عديدة: 1- يتذكر ذنبه وسعياته وهفواته وزلاته ويستشعر الخوف منها وبالتالي يسارع إلى الباري في طلب العفو والمغفرة فيقول: "إلهي قبح الذنب من عبدي فیحسن العفو من عندك" ويكون في موقف العبد الذليل العاصي لمولاه واقفاً يرجوه الرحمة والمغفرة. 2- يتحسس المرء، كلماته في الصلاة، فعندما يقف بين الخالق عزّ وجلّ 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 أصلِي فريضة الظهر قربة إلى الله تعالى، فعلاً ليكون هدفه التقرب إلى الله عزّ وجلّ، فإنه حبيب قلوب الصادقين. 3- عندما يقف للصلاة، يتذكر أذنه بين يدي من يملك كل شيء فطلب منه أي شيء فهو سميع مجيب، ويتحقق في نفسه (إِنَّمَا نَعْبُدُ وَإِنَّمَا نَسْتَعِينُ) (الفاتحة/5)، فلا يقولها إلا وهو متأكد إنّه لا يبعد المال والله ووالبنون ويستعين بالخدع والمكر، فيتذكر جيداً أن العبودية من الاستعاة بما وان يزرع في نفسه حالة من التوكل على الله. 4- إنّ 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 الصلاة... رياضة روحية وبدنية: الصلاة المبنية على الخشوع والخصوص.

والتدلل، تنير القلب وتهذب النفس وتعلم العبد آداب العبودية الله تعالى، بما تغرسه في قلب صاحبها من جلال الله وعظمته، وإنها تحلى المرء بمكارم الأخلاق كالصدق والأمانة والقناعة والوفاء والحلم والتواضع والعدل والإحسان، وتسمو بصاحبها وتوجهه إلى الله وحده فتكثُر من خشيتها من الله حتى تعلو بذلك همته وتزكي نفسها فيبتعد عن الكذب والخيانة والشر والغدر والحدق والغصب والكيد، ويترفع عن البغي والعدوان والعصيان، فيتحقق بذلك قوله تعالى في الصلاة: (إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ أَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ). -

الدراسات الحديثة ثبتت فوائد الصلاة: لقد ثبت اليوم بالعلم الحديث، إنّ الصلاة الممحوبة بتدبر العقل وخشوع القلب، ذات فوائد جمة، منها صحية.. 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 وربه وإنقاذه من أكبر علامات الإيمان وأعظم شعائر الدين وأظهر آيات الشكر الله على نعمه التي لا تحصى وإضاعة الصلاة، إنقطاع عن الله تعالى وحرمان من رحمته وفيض نعمته وجزيل إحسانه وجود

لفضه عزّ وجلّ، والصلة الصحيحة هي الدواء الشافي من أمراض القلوب وفساد النفوس، والنور المزيل لظلمات الذنوب والآثام. يقول الله تعالى: (يَمَّا أَيْمَّهَا الْمُذَمِّنَ آمَدُوا أَرْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ) (الحج/77)، ويقول البارئ للنبي محمد (ص): (فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِّنَ السَّاجِدِينَ) (الحجر/98). وأشارت دراسة أمريكية إلى وجود فوائد روحية وجسمية وأخلاقية كبيرة للصلة ومن يواطئ عليها، وقد جاء الإكتشاف هذه المرة من جهة غير مؤيدة لتلك العادة. إذ إكتشف الباحثون في المركز الطبي لجامعة (بيوك) الأمريكية، أنّ الأشخاص الذين يواطبون أشد نشاطاً من أولئك الذين يفعلون ذلك. ويرى هؤلاء إنّ العبادة تقوى المناعة بتشجيع المرء على الصبر وتحمل المصائب بروح سمحاء راضية. فالصلة نطاقة وتحمل، بما إشترطها تعالى لصحتها من نطاقة الجسم والثياب والمكان، إذ يقول عزّ وجلّ: (وَثَبِّتَنَا بَكَ فَطَهِّرْ * وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ) (المدثر/4-5). والصلة تربية خلقية، تدفع إلى الخير وتبعد عن الفحشاء والمنكر، لقوله تعالى: (إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ). وعندما يوصي لقمان ابنه، يثنى بالأمر بالمعروف بعد طلبه منه أداء الصلاة: (يَمَّا بُنْدَيْ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأَمْرُ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهِ عَنِ الْمُنْكَرِ) (لقمان/17). والصلة عبادة روحية، فقد جعل الله سبحانه وتعالى في اليوم خمس صلوات ليتنزع الإنسان نفسه من دنيا المادة، يقول الدكتور الحائز على جائزة نوبل في الطب والكسيس كاريل، "الصلة كمعدن الراديوم مصدر للإشعاع، ومولد ذاتي للنشاط.. حين نصلّي نربط أنفسنا بالقوة العظمى المهيمنة على الكون.. ولن تجد أحداً ضرع إلى الله مرة إلا عادت عليه الصراوة بأحسن النتائج" ولذلك تقول الآيات المباركات: (إِنَّ الإِنْسَانَ خُلِقَ هَلْوَعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرْ جَزُوعًا * وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَذُوعًا * إِلَّا الْمُمْصَلِّينَ) (المعارج/19-22). وهذه العبادة الروحية تتجلى آثارها كثيراً في الجانب النفسي لكل مصل يتقن أداؤها بجواره وقلبه وعقله، منها الصفاء الذهني، والتركيز الفكري، فعندما يهرب الإنسان إلى الصلاة تتنازعه أفكار عدة.. يحاول طردتها بالخشوع وإستحضار عظمة الله، مما يجعل من الصلاة فرصة ثمينة للدماغ يرتاح فيها من عنااء التفكير الدنيوي ويركز في أمر واحد، يمدح الله المصلين بقوله: (وَدَوْلَاجَ الْمُؤْمِنُونَ * الْمُذَمِّنَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ).

وهذه الحال تتكرر عدة مرات في اليوم والليلة، وهذا الصفاء والتركيز يجعلان الإنسان قادرًا على العمل بفاعلية أفضل وتعيد فكرة حيوياً أكثر. ومن التمارين الروحية النفسية للصلة، ذلك، الإطمئنان النفسي الذي يبعد عن الإنسان الخوف والقلق وغيرهما من الأمراض النفسية، يقول تعالى: (الْمُذَمِّنَ آمَدُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ (الرعد/ 28). - الصلاة والوقاية

من أمراض العصر: وفي الصلاة جانب رياضي بدني لا يخفى، صحيح أن أساس الصلاة هو ذكر الله تعالى شأنه: (إِنَّمَا أَنْزَلَ اللَّهُ لِإِلَهٍ إِلَّا أَنَّمَا فَاعْبُدُ نَحْنُ وَأَقْرَبُ الصَّلَاةَ لَذِكْرِنَا) (طه/ 14)، وكذلك الخشوع بين يديه والخصوص 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: "إن هناك شبهاً 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 التحرير 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 مجهرة، 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 السجودفائدة في منع الإمساك، وعلاجاً لهبوط المعدة كما يوصف للحامل اليوم، تمرين السجود من بين تمارين أخرى، إذ تبيّنت 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، الأذن، الأنف، اللسان، وبقية أجزاء الوجه، إذ أن ثني الجسم في السجود يجعل الدم يتدفع في شرايين الرأس والدماغ بقوة أكبر وغزاره أكثر، مما يؤدي إلى فتح أدق الشرايين النهاية 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 إنخفاض الرأس للأسفل أثناء السجود يؤدي لإتساع الأوعية، وعند إرتفاع الرأس للأعلى فجأة، تضعف الأوعية، وتتكرر هذه العملية من ضيق وإتساع (6) مرات في كل ركعة، وتتكرر بأداء الفروض في اليوم (102) مرة، أما في الشهر فتتكرر (6480) مرة وفي السنة (77760) مرة، أن هذه الحركة المتكررة يومياً في الأوعية الدماغية بين إنقباض وإتساع، تزيد مرونة الأوعية وتقوى جدرانها وتحافظ على مرونتها وبالتالي تقاوم التمزق أكثر، وهذا أمر مهم جدًا إذا علمنا إن كثيراً من الأمراض العصبية الخطيرة تنجم عن إضطرابات تحصل

في الأوعية الدماغية من تصلب وإنشداد وتمزق. إنّ هذا الإرهاق الدماغي في كل ركعة وسجدة، تحمي صاحبها من التعرض لبعض الأعراض التي تصيب الكثير من الناس، كالدوار وزيف البصر، كما تفيد هذه العملية بشكل خاص، المصا بين بنقص الإرهاق الدماغي لسبب ما، وإن أخطر المناطق المصابة بهذا النقص، هي الدماغ والعين، والذي يظهر مع الزمن. كما إننا نرى هذا الرواء الدماغي في ضياء الوجه ونعومة بشرته عند المسلمين - ولا سيما المسنون - بخلاف غيرهم، حيث تترهل جلود وجوههم وتظهر تجعداتها باكراً يقول تعالى: (تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَهُمْ لَا مِنَ الظَّاهِرِ وَرَضِوَ ازَّمَ سَيِّمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ) (الفتح/29). وباختصار، أنّ للسجود أثراً حسناً في تحسين كفاءة ووظائف الدماغ. انظروا إلى الثراء الفكري عندما يصفو الذهن بالخشوع، وتحسن وظائف الدماغ بالسجود: (وَاللّٰهُمَّ يَبْرِيئُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا) (الفقراة/64). وأخيراً، وينبغي الإشارة إلى حديث الأديبة اليا بانية التي أسلمت مؤخراً "سوى ادرا" والتي ذكرت فيه أهمية الصلاة في حياة المسلم. "عندما إقتربت من المجتمع الإسلامي، أثار دهشتي العديد من الأشياء، منها عندما يرتفع صوت الأذان يذهب الرجال إلى المساجد مهما كانت الظروف ويصطف الجميع في صف واحد حيث تلتقي الأرجل بالأرجل والاكتاف بالاكتاف ولا أحد يعترض على من يقف بجواره سواء كان هذا الشخص عظيماً أم فقيراً فالكل سواء، والناس يذهبون إلى الصلاة دون إجبار من أحد أو طمعاً في الحصول على مال أو منصب، وحين عرفت ذلك لم أجد صعوبة في إشهار إسلامي الذي كان حيا في داخلي طوال حيا تي أعيش به دون أن أعرف". ▶