مجلة المرابط

العدد : ٢١١ الموافق في ربيع أول ١٤٢٠ هجري ٧ / ١٩٩٩ ميلادي

عنوان المقال : أرحنا بـــها يابلال	بقلم : رشيد أبو أسامة

حرصاً على الوقاية غالباً ما ينصح الأطباء الناس بالرياضة ، أو بالإكثار من شرب الماء ، لتخليص الجسم وإراحته من مختلف السموم والعناصر المؤذية التي تتسرب إليه عن طريق المأكل والمشرب . لكن الجسم لا يتأذى فقط مما يتدفق إلى معدته ، بل يتأذى كذلك مما يستقبله دماغه ويختزنه قلبه من هموم ووساوس وانشغالات ومشاكل وصدمات ، التي تسبب أمراضاً ومتاعب نفسية قد تلجئه إلى استهلاك ضروب من المسكنات ، بل والخمور والمخدرات . ولا يجهل أحد ما تسببه الأمراض النفسية كذلك من أضرار عضوية بينة .

فكيف السبيل لتخليص الدماغ والنفس مما يسبب لهما العنت والعناء والضرر؟

لعلنا نجد الجواب فيما كان يقوله الرسول ﷺ لبلال طالباً منه رفع الأذان للصلاة : " أرحنا بها يا بلال " . فلا شك أن الصلاة التي تستجيب أساساً لحاجة العبودية التي فطر الله عليها الناس ، والتي تفتح خطاً مباشراً مع الله عز وجل ، تريح الروح والجسد ؛ فإذا أدى المسلم صلاته على الوجه الأكمل لا بد وأن تحقق له السكينة . يقول علماء النفس المسلمون : " يعتبر الاسترخاء من الوسائل التي يستخدمها بعض المعالجين النفسيين المحدثين في علاج الأمراض النفسية ، والصلاة خمس مرات في اليوم والليلة تمد المصلي بأحسن نظام للتدريب على الاسترخاء .. وبالتالي يتخلص من التوتر العصبي الذي تسببه هموم الحياة اليومية ومشاكل الحياة المعيشية ". والصلاة تعود كذلك على خاصية « استحضار الذهن » عندما يخلي المصلي أثناء الصلاة كل مشاغل الدنيا وراء ظهره ، ويدخل في صلاته ليناجي الله تعالى في خشوع ، والخشوع مفتاح الفلاح والسكينة .

يقول الله عز وجل : { قد أفلح المؤمنون الذين هم في صلاتهم خاشعون } [المؤمنون :١-٢] . ثم إن الصلاة تعود المسلم على الصبر وتحمل المشاق ، وتجعله مستقر النفس هادئ الطبع ، لثقته بأن الله تعال سيخفف عنه ما نزل به من مشاق أومتاعب تواجهه في حياته . { يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين } [البقرة : ١٥٣]

فالمفروض أن يخرج المؤمن من الصلاة مطمئناً ، وقد استراح وتخلص من كل ما اختزنته نفسه من سلبيات مؤذية . وما أن تستقبل نفسه مؤثرات أخرى حتى تحل صلاة أخرى ، لتكون عملية الغسل والتنقية دائمة مستمرة . ولعل هذا - إضافة إلى فوائد أخرى - ما يفسر تعداد الصلوات المفروضة في

اليوم الواحد .

ولكن الملاحظ أننا نصلي الفرض والنفل دون أن يكون لذلك أثر يذكر على عافيتنا وطمأنينتنا . وسبب ذلك بدون شك أننا لا نؤدي الصلاة التي نبتغيها مريحة مصفية مطهرة ، على الوجه المطلوب ، بحيث يقطع المصلي من خلالها صلته بالدنيا ليقبل بفكره ووجدانه على الله تعالى ، بشكل يفرغ نفسه ودماغه من كل ما علق بهما من مؤثرات .

وهذا الحديث الذي رواه مسلم يبين لنا بجلاء الفرق بين الصلاة المريحة المطهرة ، وصلاة يخرج منها المرء مثل ما دخلها .

عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ دخل المسجد فدخل رجل فصلى ، ثم جاء فسلم على رسول الله ﷺ ، فرد رسول الله ﷺ ثم قال : " ارجع فصل فإنك لم تصل . فرجع الرجل فصلى كما كان صلى ، ثم جاء النبي ﷺ فسلم عليه ، فقال رسول الله ﷺ : وعليك السلام ، ثم قال : ارجع فصل فإنك لم تصل ، حتى فعل ذلك ثلاث مرات . فقال الرجل : والذي بعثك بالحق ما أحسن غير هذا ، علمني . قال : إذا قمت إلى الصلاة فكبر ، ثم اقرأ ما تيسر معك من القرآن ، ثم اركع حتى تطمئن راكعاً ، ثم ارفع حتى تعتدل قائماً ، ثم اسجد حتى تطمئن ساجداً ، ثم ارفع حتى تطمئن جالساً ، ثم افعل ذلك في صلاتك كلها " [رواه مسلم]

يتضح من هذا الحديث أن أساس الصلاة الفاعلة المطهرة هي الطمأنينة التي يستحضر فيها المصلي عظمة الله عز وجل ومنّه وفضله ، يكرر المصلي في كل حركة من صلاته « الله أكبر » ولا يقول " الله كبير ". وتعني الله أكبر أنه عز وجل أكبر من كل ما خلق . وإذا علمنا شساعة هذا الكون الذي تقاس فيه المسافات بالسنين الضوئية ، بأبعاد لا يقوى عقلنا البشري على إدراكها ، وعلمنا أن الكون مهما أتسع فإن الله تعالى أكبر منه ، وعلمنا خاصة أن حجم الإنسان وعمره قياساً للأبعاد الكونية ، هو أقل من أن يقاس ، ثم علمت أخي المؤمن بأن البارئ تعالى في كبريائه وعليائه اختارك أنت من بين ملايين الحيوانات المنوية المتدفقة في رحم أمك ، ليمن عليك أنت بالذات بفرصة الحياة ، وينقلك بالإيمان إلى عالم الخلد المطلق ليمنحك به أبعاداً كونية ، وأنه يراك ويسمعك عندما تحييه بقولك « التحيات لله » وتخاطبه قائلاً : { **إياك نعبد وإياك نستعين** } ويستجيب دعاءك عندما تطلب { **اهدنا الصراط المستقيم** } فلا شك أن استحضارك لهذه المعاني سيجعل من صلاتك محطة راحة وطمأنينة ، وتطهير وعافية ، لأن كل ما يمكن أن تضغط به عليك الحياة الدنيا سيتلاشى حتماً في هذه المحطة الإيمانية ، التي

يتواصل فيها المصلي مع الملكوت الأعلى .

وتجدر الإشارة إلى أن الصلاة التي جعلها الله تعالى عماد الدين ، تمثل حتى في جانبها الشكلي وقاية من أمراض عضوية واجتماعية كثيرة ، حتى يجد الأطباء أن لحركاتها منافع بالغة لصحة أعضاء الجسم وعملياته الحيوية ، وهذه بعض الفوائد الصحية للصلاة كما أثبتها الطب الحديث [١]

١. يقف المصلي على قدميه منفرجين بمسافة تحفظ عليه توازنه حين يهبط إلى السجود وحين ينهض واقفاً منه . وهذه الوقفة تساهم في تقوية الأعصاب .

٢. أثناء الصلاة تتحرك عضلات الجسم انقباضاً وانبساطاً سواء في الذراعين أو في الرجلين ، وتتحرك المفاصيل جميعها ، ويؤدي انطواء الفخذين على البطن إلى تمسيد البطن والصدر والأحشاء المرافقة ، وتمدد أيضاً عضلات الظهر .

٣. إن للسجود في الصلاة أثرا حسناً على الأوعية الدماغية ، وهاماً جداً لوظائف الدماغ مما يقي المصلي مما يعتري غيره من الاضطرابات العصبية الخطيرة التي تحصل نتيجة انسداد هذه الأوعية أو تمزقها .. وتحصى حركات الرأس المفاجئة في كل ركعة بـ٦ مرات ، أي أنها تتكرر يومياً ١٠٢ مرة في الصلوات المفروضة ؛ وبالتالي تكون الأوعية الدماغية في انقباض وارتخاء كثير ، يؤدي إلى مرونتها وتقوية جدرانها ، وبالتالي ينجو المصلي من احتمال تمزق أو نزيف هذه الأوعية الدموية .

٤. إن الصلاة علاج طبيعي ناجع لمن تجرى عليهم عمليات جراحية في العمود الفقري عموماً ، فقد كان الدكتور شفيق الزيات (أستاذ جراحة الأعصاب بكلية الطب بجامعة البصرة بالعراق) يعالج الذين أجرى لهم جراحة العمود الفقري والانزلاق الغضروفي ، بالصلاة ، وقد نجحت كل حالاته بنسبة ١٠٠% وشفي المرضى في أسرع وقت وزاولوا أنشطة حياتهم .

٥. تقي الصلاة أيضاً من مرض دوالي الساقين حيث :

- تتميز بأوضاع وحركات تؤدي إلى حدوث أقل ضغط على الجدران الضعيفة لأوردة الساقين السطحية .
- تنشط عمل المضخة الوريدية الجانبية ، ومن ثم زيادة خفض الضغط على الأوردة المذكورة.
- تقوي الصلاة الجدران الضعيفة عن طريق رفع كفاءة البناء الغذائي بها ، ضمن رفعها كفاءة التمثيل الغذائي بالجسم عموماً .

[١] نقلاً عن مبحث تحت عنوان « المعجزة الخالدة » في قرص مدمج من إعداد شركة " مروج " ١٩٩٨.

● تساعد الصلاة المسلم على التكيف مع الحركات الفجائية التي قد يتعرض لها ، مثل الوقوف المفاجئ بعد جلوس طويل ، أو بعد النوم ، وقد يؤديان عند غير المصلي إلى انخفاض ذريع في ضغط الدم الذي يؤدي إلى الشعور بالدوران والغثيان .

ثم إن صلاة الجماعة والصلاة الجامعة ، مثل العيد والجمعة والاستسقاء والخوف والجنائز وغيرها ، تحقق مبدأ التكافل والتوحد والتآخي والتآزر ، مما يقي من الوقوع في الأمراض النفسية الناجمة عن الشعور بالعزلة والتهميش .

ولا ننسى أن الوضوء يقي من أمراض كثيرة قد تصيب الجلد أو الفم أو الأنف .

لقد جعل الله تعالى مفتاح العافية كلها في الإيمان والعمل الصالح ، وهو يقرر في القرآن الكريم : { من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون } [النحل : ٩٧]

وقد تعتبر هذه الآية شعار الطب الإسلامي الذي تمثل فيها الوقاية المرتبطة أساساً بالإيمان ، والعمل الصالح أهم دعائمه . ومن العمل الصالح النوافل من صلاة وصيام وغيرها التي تبارك في السمع والبصر وسائر البدن ذلك كله كما يؤكد الحديث القدسي :

عن أبي هريرة ﷺ قال : قال رسول الله ﷺ : " إن الله قال : من عادى لي ولياً فقد آذنته بالحرب ؛ وما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضته عليه ؛ وما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه ؛ فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع له ، وبصره الذي يبصر به ، ويده التي يبطش بها ، ورجله التي يمشي بها ، وإن سألني لأعطينه ولئن استعاذني لأعيذنه ؛ وما ترددت عن شيء أنا فاعله ترددي عن نفس المؤمن يكره الموت وأنا أكره مساءته " [رواه البخاري]

ولا شك أن السمع والبصر واليد والرجل التي تعمل بقبس من الله ، ستكون في أعلى درجات القوة والقدرة والفعالية .

فعندما يعلم المرء ما يصرف في الدول الغربية في المصحات النفسية واقتناء المسكنات ، بل ما يصرف على المخدرات والخمر استهلاكاً ، ومعالجة للمدمنين ، وما يصرف على السجون (٢٢ مليار دولار في الولايات المتحدة الأمريكية) وما يصرف كذلك لعلاج العديد من الأمراض العضوية يدرك عظمة هذا الدين وفيض الرحمة الربانية على المؤمنين من جهة ، وتتضح له من جهة ثانية الأهمية الاستراتيجية التي يكتسيها التمسك الحقيقي بدين الله تعالى على مستوى الأمة ، ضمن المعركة

الحضارية التي يخوضها الإسلام . فكلما اتقى الناس ربهم كلما منحهم العافية الشاملة ، وكلما أصبحوا أكثر مناعة أمام عدوهم الذي يعتبر حظر الأدوية عن المسلمين من أفتك أسلحته .

فعندما ستتحول الصلاة في حياة الأمة ، إلى ملجأ يهرع إليه المؤمن لإفراغ نفسه مما عُبِّئت به من سلبيات ومثبطات ، ويشحنها بالطاقة الإيمانية المتجددة ، ويتحول الأذان في حس الناس حقيقة إلى نداء للفلاح ، وقتها يمكن الحديث عن ميلاد أمة التمكين الموعودة بالاستخلاف بقول الله تعالى : { **وعد الله الذين آمنوا منكم وعملوا الصالحات ليستخلفنهم في الأرض كما استخلف الذين من قبلهم وليمكنن لهم دينهم الذي ارتضى لهم وليبدلنهم من بعد خوفهم أمناً ، يعبدونني لا يشركون بي شيئاً** } [النور : ٥٥]