

مقاصد الصلاة

التعبدية والصحية

أ/ فائزة اللبّان

كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الإسلامية

الحمد لله الذي فرض علينا الصلّاة لتوصلنا إليه سبحانه، ولتكون قوّة روحية ترفع من نفسياتنا إلى المُثُل العُليا، وتنير قلوبنا وجوارحنا بنور الإيمان والإسلام، وتحمينا من وساوس الشياطين، ومن زلّات المضلّين والمنحرفين، وتحفظنا من الوهن والكسل والخوف والمرضى.

والصلّاة والسلام على البشير النذير، الهادي إلى الخير والصرراط المستقيم، والداعي بإذن ربه إلى الحق المبين، الذي فقه هذا الدّين، وفقّه به صحابه والتابعين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

وبعد:

الصلّاة أهم عبادة في الإسلام، عني بها في القرآن الكريم والسنة النبوية وشدّد في طلبها كل التشديد، وحذّر من تركها أعظم التحذير.

وللصلاة منزلة عالية في الإسلام، فقد ذكرها الله عز وجلّ في القرآن الكريم تأكيداً على أمره سبحانه وتعالى بإقامتها والمحافظة عليها، ونهياً عن تركها أو التقاعس عن إقامتها. ويؤكد الله تعالى على المحافظة عليها في الحضر والسفر، والأمن والخوف، والسلم والحرب وفي حال الصّحة والمرضى على قدر الاستطاعة.

وذكر النبي ﷺ الصلاة يوماً فقال: (من حافظ عليها كانت له نوراً وبرهاناً ونجاة يوم القيامة، ومن لم يحافظ عليها لم يكن له نور ولا برهان ونجاة، وكان يوم القيامة مع قارون وفرعون وهامان وأبيّ ابن خلف)¹. قال العلماء في توجيه هذا الحديث: فمن شغله عن الصلاة ماله فهو مع قارون، ومن شغله عنها ملكه فهو مع فرعون، ومن شغله عنه رياسته فهو مع هامان، ومن شغله عنها تجارته فهو مع أبيّ ابن خلف². وقال ﷺ: (من فاتته صلاة فكأنما وتر أهله)³ أي أصيب في أهله وماله وأصبح بعدهم وترأ فرداً، فإذا كانت هذه كارثة من فاتته الصلاة، فكيف بمن فاتته الصلوات كلها؟!.

إذن: تارك الصلاة كافر خارج عن ملة الإسلام، فإن جحدوا بما قُتل، أما إن تركها كسلًا وتهاونًا بعد أن أقرَّ وجودها فهو عاص فاسق يُخشى عليه فقدان الإيمان.

تلك هي منزلة الصلاة ومكانتها في الإسلام، فهي أول عبادة فُرضت على المسلمين، وطريقة فرضيتها دليل آخر على عناية الله تعالى بها، فقد فُرضت في السماء، ليلة الإسراء والمعراج بخطاب مباشر من الله رب العالمين إلى خاتم المرسلين. فهذا برهان ناطق على سمو منزلتها وأهميتها عند الله عزَّ وجلَّ.

والصلاة: لم تعد كما كانت عليه عند الأديان الأخرى- قبل الإسلام- مجرد ابتهاج ودعاء، ولكنها ذكر ودعاء وتلاوة، هي أقوال وأعمال يشترك فيها الفكر والقلب واللسان والبدن، اشترط الإسلام لها شروطاً، ووضع لها أركاناً، وفرض لها الفرائض وسنَّ لها السنن والندوبات والفضائل لتبدو في أكمل صورة لها حتى تليق برب العالمين، المتَّصف بكل صفات الكمال، والمنزَّه عن النقائص.

والمؤمن: المقيم للصلاة الممثل لأوامر الله تعالى، المتجنب لنواهيه سبحانه، يبحث عن فوائد الصلاة الدينية التَّعبُديَّة، والخلقية والنفسية والاجتماعية ليعيش آمناً مطمئناً، فيشعر بالإخاء والمحبة والألفة مع إخوانه، ويحسُّ بالعدل والمساواة وتوحيد الفكر والانتماء لأمة الإسلام، و يعبِّء مشاعره بالعطف والرَّحمة والشفقة ويتعلَّم احترام الوقت والنظام والانضباط... كل ذلك يصل إليه بالتَّعرف على مقاصد الصلاة، وأسرارها، ثم ما يجنبه من فوائد تعبُدية وصحِّية، تعبُدية تحمي من الفحشاء والمنكر والبغي، وصحِّية تقي من أمراض القلب والبدن وهذا ما نبهته في المطلبين الآتين:

مقدمة في تعريف الصَّلَاة ومقاصدها:

أولاً- تعريف الصَّلَاة:

الصلاة في اللُّغة: الدُّعاء وهو أصل معانيها كما في قوله تعالى: وَصَلَّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ "التوبة: 103". بمعنى: ادع لهم.

وشرعاً هي: عبادة الله تعالى، ذات أقوالٍ وأفعالٍ مخصوصة، مفتتحة بالتكبير، محتتمة بالتسليم.

والمراد بالأقوال: التكبير والقراءة والتسبيح والدعاء ونحوه.

والمراد بالأفعال: القيام والركوع والسجود والجلوس ونحوه.

وعند النظر في المعنى اللغوي والمعنى الشرعي للصلاة تتبين الصلة الوثيقة بينهما، فكل أجزاء الصلاة من قيام وقراءة وركوع وسجود توفرت في المعنى الشرعي من باب تسمية الشيء ببعض أجزائه. وهذا ما يدعو إلى النظر والتأمل في مقاصد الصلاة.

ثانياً - مقاصد الصلاة:

مقاصد الصلاة هي أسرارها وأهدافها وغايتها التي وضعت لها، وهذا ما يُلاحظ في

أقوال الصلاة و أفعالها، نذكر على سبيل العدّ لا الحصر ما يلي:

- التعبّد والصلة بالله تعالى، ومراقبته ورعايته شريعته وحدوده.
- تزكية النفس، وتطهير القلب، ونقاء الجوارح من الآثام والمعاصي.
- قوة روحية نفسية تعين على مواجهة متاعب الحياة.
- قوة خلقية تمدّ المؤمن ببواعث ودوافع لفعل الخير واحتساب الشر.
- رباط اجتماعي وثيق يقوي المجتمع المؤمن بحيث يكون مدرسة اجتماعية رشيدة.
- تربية عسكرية قوامها الحسد القوي، وسبيلها الطاعة والنظام، وغايتها إعلاء كلام الله.

- تربية صحّية تعود على الجسم بالقوة والإرادة والتخلص من كثير من الأمراض.

والمقصود الأعظم للصلاة هو⁴:

"تجديد العهد بالله، وقد اشتملت من أعمال القلوب والألسن والجوارح فرضاً وندباً على ما لم يشتمل عليه غيرها، ونهى فيها عن أعمال وأقوال لم يُنه عنها في غيرها، كل ذلك ليتوفر المكلف على الإقبال عليها، لأن مقصودها تجديد العهد بالله، ولذلك جعلت لها مواقيت متقاربة، لئلا يبعد عهد العبد بذكر الله، قال الله تعالى: وأقم الصلاة لذكري. طه: 40"

وللعلماء المعاصرين قولهم في هذه المقاصد سنذكرها في المطلب الثاني.

المطلب الأول - المقاصد الأصلية للصلاة (التعبّد والحماية):

وضعت الشرائح لمصالح العباد، وأكدّ العلماء هذه الحقيقة، ووصفها "الشاطي" بأنها

مسلمة تبقى وتستمر في جميع تفاصيل الشريعة، بأدلة ونصوص تشريعية كثيرة.

والأصل في العبادات التبعيد وعدم التعليل، مع أن العبادات قد شرعت لحكم ومقاصد ظهر منها ما ظهر وخفي منها ما خفي، ولكن العلماء يأخذون من القرآن والسنة ما يفيد في تعليل العبادات أحياناً.

ففي القرآن: قوله تعالى: وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي "طه: 14" فهذا مقصد أساسي للصلاة فيه تعليل واضح، ألا وهو ذكر الله تعالى: إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر "العنكبوت: 45" فهذا مقصد تكميلي للصلاة فيه حجز للإنسان. ومنع له عن التوغل في سلوكيات غير مرغوب فيها.

وسيتم البحث حول ذلك في الفرعين الآتيين: (الأول) المقصد الأساسي في التبعيد وذكر الله تعالى. و(الثاني) تكميلي فيما يحصل عليه المصلي من الفوائد الجسمية والنفسية والخلقية.

الفرع الأول: المقصد الأساسي في التبعيد وذكر الله عز وجل

الصلاة عبادة تذكّر بأوامر الله تعالى ونواهيه، واستعانة بما على تخفيف المشقات التي تواجه المؤمن، وصبر على البلاء الذي يعانى منه.

وهي عماد الدين، وعصام اليقين، ورأس القربات، وثمره الطاعات، في تعظيم الله تعالى، ومناجاة، ودعاء يتقرب به المؤمن إلى الله تعالى استغفاراً لذنب أو شكراً لنعمة، أو دعاءً لضميم، أو قياماً بفرض عبادة حيث يظهر على المصلي الحاجة إلى الرب والافتقار للمعبود بالقول والعمل.

وبهذه العبادة تتحقق الأمور الآتية:

- الاتصال بالخالق جلّ وعلا، لأن الاتصال به ضرورة من الضرورات للإنسان، حتى أن المجتمع بحاجة إلى قوة روحية ترفع من نفسية الأفراد على وجه الاستمرار إلى مثل عليا، والقوى الروحية أسس ودوافع لصالح المجتمع.

- الخشوع وحضور القلب: فالمصلي دائم الذكر لله تعالى، فهو مقيم للصلاة ومن كان مقيماً لها كان عارفاً بما يقول عالماً بما يفعل مستغرقاً بالتفكير بآيات الله تعالى وآلائه، وفي ذلك مجاهدة يكون فيها القلب حاضراً مع أفعاله، فهذا روح الصلاة.

- الامتحان الحقيقي للسان بالعمل في القراءة والتكبير والتحميد والتسبيح والدعاء، ولذا يتحرك اللسان إرادياً يقصد به المصلي ما في ذلك القول من معانٍ وبيان، للإعراب بما في القلب من إيمان، يصدِّقه العمل بالتضرُّع والدعاء.

- الحمد والشكر لله رب العالمين، و الثناء عليه بما في الأقوال و الأفعال من المعاني السامية التي تسمو بالمصلي إلى مراتب الكمال، ومن ثم الأمل والرجاء وبعد ذلك رسوخ عقد الإيمان في القلب.

- التعظيم لله الواحد الأحد الفرد الصمد بالإيمان في القلب، والعمل بالجوارح واللسان، وما القيام والركوع، والرفع منه والسجود إلا دليل على تعظيم الله تعالى وحده. وهذا التعظيم يثمر لدى المصلي ثماراً يانعة مفيدة تبدوا في المناجاة لله تعالى التي استولت على القلب حتى حملته على امتثال الأوامر المطلوبة.

- الخوف والرجاء، فالخوف صفة زائدة على التعظيم، لأن من لا يعظم لا يحصل له خوف ومن لا يعظم ويخاف يُسمى هائباً.

وأما الرجاء فمستنده استشعار تقصير وتوهم وذنوب، فيرجو من الله تعالى العفو والمغفرة والمعافاة الدائمة في الدين والدنيا والآخرة.

"وسببه معرفة لطف الله عز وجل وكرمه وعميم إنعامه ولطائف صنعه ومعرفة صدقة في وعده اللجنة بالصلاة، فإذا حصل اليقين بوعده، والمعرفة بلطفه انبعث من مجموعها الرجاء لا محالة"⁵.

- الحياء: إذ عندما يشعر المؤمن بأنه مقصّر في العبادة والطاعة والعجز عن القيام بعظيم حق الله تعالى، فإذا علم بذلك حدثت عنده صفة الحياء، وهو في الوقت نفسه يعلم بما يتصف به المولى عز وجل من أنه المطلع على السرّ وخطوات القلب وإن دقت وخفت، فإذا عرف المؤمن السبب لذلك عرف وسائل العلاج.

وللوصول إلى كل ذلك لا بُد من حضور القلب، وعدم الغفلة في الصلاة ويتم ذلك بدفع الخواطر الواردة الشاغلة، والتي تأتي بأمور خارجية كالذي يقرع السمع أو يظهر للبصر، وقد تأتي بأمور ذاتية باطنية كالذي يقع في القلب من الهم أو ما توسوس به النفس فتشغله عن الصلاة. ولكل حالة من ذلك علاجها.

ولنا في رسول الله أسوة حسنة، قالت عائشة رضي الله تعالى عنها: "كان رسول الله ﷺ يُحدِّثنا ونُحدِّثه فإذا حضرت الصَّلَاة كأنه لم يعرفنا ولم نعرفه".

وقد روي أبا الله سبحانه أوحى إلى موسى عليه السلام: (يا موسى إذا ذكرتني فاذكرني وأنت تتنفض أعضائك، وكن عند ذكرني خاشعاً مطمئناً، فإذا ذكرتني فاجعل لسانك من وراء قلبك، وإذا قمت بين يدي فقم قيام العبد اللذيل وناجٍ بقلبه وجلِّ لسان صادق) ⁶ ويجني المصلي من هذا المقصد الأساسي (التعبد) الكثير من المقاصد التابعة أو المكملة ومنها:

1- تنقية القلب والروح: من الشُّك والشرك والشقاق والنفاق والرياء ففي تكرار الصلاة كل يوم أشبه ما تكون بحمامٍ روحي يتطهر فيه القلب مما يعتره بسبب الغفلة وأدران الخطايا. "كذلك مثل الصلوات الخمس يمح الله بمن الخطايا". فإذا أصاب الإنسان شيئاً من الآثام والأخطاء هرع إلى الصلاة ليطفئ لهيب النار الذي أبحته الشهوات وهوى النفس الأمارة بالسوء.

فعن النبي ﷺ: (إن لله ملكاً ينادي عند كل صلاة يا بني آدم قوموا إلى نيرانكم التي أوقدتموها فأطفئوها) ⁷. والصلاة كمضخة الإطفاء التي تخمد هذه النار.

ومقابل ذلك فإن الصلاة تسمو بنفس صاحبها نحو الخالق، تجاه المكان الذي فرضت فيه الصلاة إلى السماء حيث الصفاء والنقاء والطهر والسُّمو والرحمات.

2- تقوية النفس: فالصلاة تمد المؤمن بقوة روحية نفسية تعينه على مواجهة متاع الحياة ومصائب الدنيا، ولذا قال الله تبارك وتعالى: ﴿يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين﴾ البقرة: 153

وقال سبحانه: ﴿واستعينوا بالصبر والصلاة وإنها لكبيرة إلا على الخاشعين﴾ الذين يظنون أنهم ملاقوا ربهم وأنهم إليه راجعون ﴿البقرة: 45، 46﴾
وكان النبي ﷺ إذا حز به أمر فزع إلى الصلاة ⁸.

3- شعور بالسكينة والطمأنينة والرضا: ومن هذا الشعور الصادق يلجأ إلى الله بالشكوى وبث الحزن، ويتهل إليه ابتهاج المذنب اللذيل، لأنه يحس بأن الله عز وجل أكبر من كل شيء فيفتح صلاته بقوله "الله أكبر" ومن هنا تنطلق لديه مشاعر عظمة الله وقدرته وعدله

وإحسانه ورحمته، وعندها يشعر بالحاجة إليه سبحانه فيقول: إهدنا الصراط المستقيم فلا عجب إذا كانت الصلاة تمدُّ المؤمن بهذه الحيوية الهائلة.

4- وقاية للنفس البشرية: فالصلاة التي تصل العبد بربه، وتقوي لديه الإيمان القلبي، فهي في الوقت نفسه وقاية له من الأمراض النفسية التي مصدرها الخوف أو اليأس أو القلق أو ما يعرض الإنسان إلى الاضطرابات النفسية أو العصبية أو الفكرية، وما أكثرها هذه الأيام ونحن في معترك الحروب النفسية الباردة والساخنة والمشاكل الداخلية والخارجية التي تعكّر صفو الإنسان حتى الولد الصغير البريء.

ولهذا يتّجه علماء النفس والاجتماع بالبحث عن العلاج الذي يوفر للمرء الطمأنينة والسكينة القلبية بأدوية كيماوية وجلسات نفسية، ولكن العلاج الناجح كامن في الصلاة لأنها تمدُّ المصلي بقوة روحانية ونفسية، تعينه على مواجهة متاعب الحياة، ومصائب الدنيا. فمن أقوال النبي ﷺ لبلال رضي الله عنه: "يا بلال أقم الصلاة، أرحنا بها"، وقال رضي الله عنه: (وجعلت قرّة عيني في الصلاة).

ونذكر كل قارئ بالعلاج الناجح الأكيد الشافي من الأمراض النفسية كالقلق والجزع قول الله تعالى: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا، إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا، وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا، إِلَّا الْمَصْلِينَ، الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ﴾ "المعارج: 19-23" فالصلاة كفارة للخطايا، تحمّاء للذنوب، مطهّرة من الآثام.

إذن: (في الصلاة راحة نفسية كبيرة، وطمأنينة روحية، وسلامة من الغفلة التي تصرف الإنسان عن رسالته السامية في هذه الحياة... في الصلاة وجبات روحية، وحقن صحّة شرعها خالق البشر، لا يعلم أسرارها إلا الله تعالى، وهي تروي الظمأ الروحي، وتشيع أشواق النفس إلى الدعة والسكينة، بما لا تسديه العقاقير والأدوية)⁹. فعندما يقيم المؤمن الصلاة كما ينبغي لكمال الله تعالى وجلاله وعظمته، يستقيم سلوكه، ويتغلب على نوازع الكسل والهوى وجونب الضعف الإنساني.

الفرع الثاني: الحماية من الشيطان والفواحش والمنكرات

قال الله عزّ وجلّ: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ﴾ "العنكبوت: 45"

ما أعظم هذا العمل الفَعَال الذي تستمر فعاليته داخل الصلاة وخارجها ألا إنه النهي عن الفحشاء والمنكر، لأن الإنسان في حياته معرّضٌ للهجوم عليه من داخله عن طريق الهوى والنفس الأمّارة بالسوء، والغرائز والشهوات والنوازع السلبية، ومن خارجه بكوابيس وشورور شياطين الإنس والجن الذين يوسوسون في صدور الناس، يأمرهم بالفحشاء والمنكر ليعبدوهم عن الصراط المستقيم الذي أنعم الله تعالى به على المؤمنين الصادقين المصلين.

"لقد خلق الإنسان خلقاً عجيباً، فيه من الملائكة روحانيته، ومن البهيمة شهوتها، ومن السباع حميتها، وكثيراً ما تغلبه الشهوة، ويستفز الغضب، ويجذبه تراب الأرض الذي خلق منه، فيقع في الأخطاء، ويتردى في الخطايا، وليس العيب أن يخطئ الإنسان، فكل بني آدم خطأ، ولكن العيب أن يتمادى في الخطأ، ويستمر في الانحدار، حتى يصير كالأنعام أو أضل سبيلاً" 10.

فكانت الصلّاة ومازالت السبيل الناجح لخلاص الإنسان من الفحشاء والمنكر، فماذا

يعني الفحشاء والمنكر؟

الفحشاء: أو الفاحشة: هي الخصلة التي يقبح فعلها لدى أرباب الفطر السليمة والعقول الراجحة، ويطلقونها أحياناً على الزنا والبخل والقذف بالفحشاء (الزنا) والبيداء المتناهي في القبح، ومنها: البخل، الغيبة، شرب الخمر، وما تعلق بأعمال القلوب كالكبر والحسد، والتفكير في تدبير المكاييد الضارة، وأنواع الشرور والمآثم...

وينكر الشرع والعقل والطبع السليم الفواحش من قول أو فعل، ما ظهر منها [كظلم الناس والكبائر (شرك بالله تعالى، قتل النفس بغير الحق، السحر، أكل مال اليتيم، أكل الربا، التولي يوم الزحف، قذف المحصنات الغافلات المؤمنات)] وما بطن منها كالسرقة والزنا، وقد روى عبد الله بن مسعود أن النبي ﷺ قال: (لا أحد أغير من الله) من أجل ذلك حرم الفواحش.

المنكر: هو كل ما استبقحه الشرع والعقل، ومنه: إظهار الفسق والفجور، وزوال سلطان الدين من القلوب، إنه معاصي الله، ومخارمه التي توبق من اكتسبها، وتلقي به في عذاب السعير في جهنم وبئس المصير.

والمنكر أو المنكرات معاول هدم لتقويض البناء الاجتماعي، وزعزعة كيان الأمة لأنه يعرضها لخطر التحلل، ثم الفناء، وذلك يكون عند شيوع المنكرات.

والمنكرات تأخذ بيد فاعليها إلى طريق الشر، وتسلبهم تقدير القيم الكريمة التي يشيدون بها صرح المجتمع، فهي أشبه بجراثيم الأمراض المعدية التي تتكاثر بسرعة عند دخولها الجسم الضعيف المقاومة حيث تفتك به وقد تقضي عليه، وهكذا تفعل المنكرات في المجتمع.

ولا يخفى على ذوي العقول والألباب هذه المنكرات التي تكون في الأنفس والأموال والأعراض، والحقوق وسائر الواجبات، التي تظهر من خلال السوء، وطرق الغش والخديعة وأساليب النفاق التي كثيراً ما تتخذ ستاراً لغرس بذور المنكرات في مناح الحياة¹¹.

وعناية الإسلام بمكافحة المنكرات، عناية قوية كاملة، تجلّت في القرآن الكريم والسنة النبوية من ذلك قوله تعالى: ﴿كنتم خير أمة أخرجت للناس تأمرون بالمعروف وتنهون عن المنكر وتؤمنون بالله﴾ "آل عمران: 110"

ومن السنة النبوية: سئل رسول الله ﷺ عن خير الناس؟ فقال: (آمرهم بالمعروف، وأنهاهم عن المنكر، وأتقاهم لله، وأوصلهم للرّحم) وعنه أنه قال: (والذي نفسي بيده لتأمرنّ بالمعروف، ولتنهونّ عن المنكر أو ليوشكن الله أن يبعث عليكم عذاباً من عنده، ثم لتدعئنّه فلا يستجاب لكم).

كما أن النبي ﷺ وضّح للناس مراتب تغيير المنكر، باليد، باللسان، بالقلب (أي المحجران).

وفي هذا المقام (أي في هذا البحث) ترى الأمر بإقامة الصلاة على حقيقتها كما أمر الله تعالى ورسوله، فعند ذلك تتغير الأقوال والأعمال القبيحة (الفحشاء والمنكر) ومن ثم يسلك المؤمن سلوك الصراط المستقيم.

يقول السيد قطب في الظلال: "فهي (الصلاة) اتّصال بالله يجعل صاحبه ويستحي أن يصطحب معه كباثر البائر الذنوب وفواحشها ليلقى الله بها، وهي تطهر و تجرد لا يستحق معها دنس الفحشاء والمنكر وثقلتهما. (من صلى صلاة لم تنهه عن الفحشاء والمنكر لم يزد بها من الله إلا بعداً)¹². وما أقام الصلاة كما هي إنما أداها أداء ولم يقمها... و فرق كبير بينهما... فهي حين تقام ذكر لله. (ولذكر الله أكبر) أكبر إطلاقاً، أكبر من كل اندفاع ومن كل نزوع، وأكبر من كل تعبد وخشوع"¹³. وعندئذ تنفي عنه دنس الطباع وظلمات النفس.

مقاصد الصلاة التعبدية والصحية

ويقول طبارة: "يأمر الله سبحانه بإقامة الصلاة، وإقامة الشيء هو الإتيان به إتياناً كاملاً يتحقق المقصود منه، وهو التوجه إلى الله، والخشوع الحقيقي له، مما يحول بين الإنسان واقتراف الفواحش والمنكرات، فإذا خلت صورة الصلاة من هذه المعاني لم يصدق على المصلي أنه أقام الصلاة، وعلى هذا فالصلاة ليست هي الصورة الشكلية المعهودة من القيام والركوع والسجود والتعبد بالألفاظ التي يسهل على كل فرد أن يتعوّدها، وقد توعد الله الذين يأتون بصورة الصلاة من الحركات والألفاظ مع السهو عن معنى العبادة"¹⁴ بقوله: ﴿فويل للمصلين الذين هم عن صلاتهم ساهون﴾ "الماعون: 4، 5"

فمن واجب المصلي أن يستحضر معنى كل لفظ في ذهنه، ويتصور المعاني من ألفاظها التي ينطق بها، وعندها يكون قد أقام الصلاة.

ويقوم المؤمن الصلاة خمس مرات في اليوم، بمواقيت محدّدة معيّنة في غاية الدقّة وعندئذ يبقى القلب والفكر متيقّظاً، والوازع الديني حيّاً، وعندها يقبل المصلي على العمل الصالح، المتقن، الذي فيه الخير كل الخير على الفرد والمجتمع والأمة في كل جوانب الحياة العلمية والثقافية، الاقتصادية، الاجتماعية، السياسية والإدارية.

وبهذه العبادة يتم جلب المصالح ودرء المفاسد، والاستراحة من أنكاد الدنيا وطلب الرزق الحلال بها، وإنجاح الحاجات، وبالتالي طلب الفوز بالجنة والنجاة من النار.

المطلب الثالث - المقاصد التعبدية (الصحة والوقاية):

يقوم المؤمن الصلاة بنية العبادة والطاعة والاستسلام لله رب العالمين، طلباً لمرضاة الله سبحانه وتعالى وتقرباً إليه. وهو وإن كان يحقق من الصلاة الصلّة والقرب من الله تعالى وما في ذلك من المقاصد التعبدية والإصلاحية والحماية من الفواحش والمنكرات.

ولكنه وبدون أن يلقي لذلك بالاً، يقوم بتمارين تشمل جميع البدن من أعلى الرأس إلى أخمص القدم، ففي كل حركة من حركات الصلاة هناك عضلات ومفاصل وأوتار وأربطة... الخ تشترك جميعاً في تأدية الحركة مما ينتج عنه تقويتها وتنشيطها، وبذلك يكسب من الصلاة أنواعاً من الفوائد البدنية تلقائياً، وهذا ما يساعد البدن على الصحة. وسنبحث فيما يأتي الفوائد الصحية من الصلاة ثم فوائد حركات الصلاة وحركات التمارين الرياضية ثم فوائد الصلاة البدنية للجميع، في الفروع الآتية:

الفرع الأول: الفوائد الصحية من الصلاة

تعود الفوائد الصحية من الصلاة على المصلي لا على الله عزَّ وجلَّ لأن الله غنيُّ عن العالمين. فهو سبحانه لم يفترض الصلاة على الناس إلا لصالحهم، وما غضبه جلَّ وعلا عندما لا يؤدونها إلا لأهم ظلموا أنفسهم، فهو سبحانه لا تنفعه طاعة ولا تضره معصية. أما هذه الفوائد التي سنذكرها فهي جزء من كل، أتينا بها على سبيل الذكر والإيضاح لا الحصر.

أولاً - الفوائد الصحية من الوضوء:

يستعد المصلي للصلاة فيتوضأ، وبه يتهيأ ذهنه لذلك ويتخلص من شواغل الحياة الكثيرة، لأنه يُقبل على طاعة الله تعالى بهدوء من غير انفعالات عصبية كانت تعتربه قبل ذلك، فيفكر تفكيراً هادئاً، ويترك التفكير السابق الذي كان في تجارة أو صناعة أو حرفة. وبهذا تهدأ أعصابه وتستريح نفسه. وعلى الأخص عند غسل أعضاء الوضوء أو مسحها. ومن جهة أخرى ففي الوضوء نظافة وتطهُّر، وتحمُّل وتزئِن، فهو يطهِّر بدنه وثوبه ومكان الصلاة من كل خبث مستقذر، لأن الخبث فيه الجراثيم أو البكتيريا أو الميكروب فهو بالوضوء أبعد كل ذلك عنه.

ويعتبر الإسلام النظافة من الإيمان، ويأمر النبي ﷺ بما: (تَنظَفُوا فَإِنَّ الْإِسْلَامَ نَظِيفٌ) "ابن حبان" (وإن الله طيب يحب الطيب يحب النظافة) "الترمذي". وما أخذ الزينة للصلاة إلا بال غسل، أو الوضوء، ثم تغيير الملابس المتوسخة وارتداء النظيفة الطاهرة التي لا تحمل أسباب المرض، ثم يتطيب فتهدأ نفسه، وترتاح أعصابه، وفي ذلك الصحة والسلامة.

ثانياً - الفوائد الصحية من مواقيت الصلاة:

إن تحديد مواقيت الصلاة بهذه الكيفية له فوائده الكثيرة على المصلين، ويراهم العلماء كل حسب اختصاصه، فالبعض يراها تتناسب مع طاقة الإنسان الحيوية لأن وقت الصلاة يعمل على استعادة تنشيط درجة حيوية الجسم ونشاطه على مدار اليوم كاملاً، والبعض يرى أن تحديد وقتها له علاقة بأوقات التمارين الرياضية، ويرى آخرون أن لتحديد الوقت علاقة بتنظيم نوم الإنسان، وسنوجز بعضاً منها فيما يلي:

مِيقَاتُ الصَّبْحِ: يعود المسلم على النهوض من النوم، لاستقبال اليوم بجدٍّ وحيوية ونشاط فتتحقق بذلك الفوائد الصحيَّة من تنظيم مواعيد النوم والاستيقاظ.

ميقات الظهر: يكون وقت الظهر بعد ساعات من العمل اليومي حيث انشغال الذهن والبدن وبالصلاة ينتقل إلى جوّ العبادة والاطمئنان و الهدوء النفسي، وبذلك تنشط جميع أجهزة الجسم الحيوية بما فيها المفاصل والعضلات.

وقد تنبّه أرباب العمل إلى ضرورة الراحة في هذه الفترة من الوقت في المصانع والمؤسسات لمزاولة بعض التمرينات الرياضية للعودة إلى العمل ومزاولته بنشاط، ولكن الإسلام سبقهم إلى ذلك.

ميقات العصر: غالباً ما يكون وقت العصر بعد تناول وجبة الغذاء، فيتوجّه المصلي للصلاة ينال قسطاً من الراحة النفسية والحركات الرياضية الهادئة في الصلاة، مما يساعد الجهاز الهضمي على النشاط والفعالية، وهذا ما يساعده على استئناف العمل بنشاط في النصف الثاني من اليوم.

وأثبت كثير من الأطباء في دراستهم لصلاة العصر أنها تجنب المسلم أمراضاً نفسية جسدية عديدة، حيث أنها تقوم بخفض هرمون (الأدرينالين) الذي يصل قمته في حدود الساعة الثالثة إلى الرابعة، والذي يؤدي إلى حدوث أمراض مختلفة. وأن ترك صلاة العصر يسبب أمراضاً من بينها: ضغط الدم، عصاب القلب، السمنة المفرطة، العجز الجنسي، الإجهاض المتكرر، الغدة الدرقية، عسر الحيض، الصداع النصفي، وغيرها من الأمراض. فلا تعجب إذا أمر المولى سبحانه وتعالى مؤكداً على المحافظة عليها ﴿حافظوا على الصلوات والصلاة الوسطى، وقوموا لله قانتين﴾ "البقرة: 238" فكلما كان نفع الشيء أكثر كان التأكيد عليه أكثر.

ميقات المغرب: وهو الوقت الذي يصل فيه الجسم إلى رأس هرم التعب، وعندئذ يكون الجسم في أمس الحاجة إلى الراحة من عناء نهار طويل مفعم بالإرهاق النفسي والإجهاد البدني والعقلي، وكل هذا يزول في الصلاة حيث الأمن والسلام والطمأنينة. ميقات العشاء: وفي هذا الوقت يكون ختام الأعمال وانتهاء المعاناة التي عاناها الإنسان طيلة اليوم، وصلاة العشاء تكون بمثابة عملية الختام لكل ما سبق وكأن المؤمن بعد صلاة العشاء غسل ما علق بجسمه وفكره من رواسب وانفعالات.

وعندئذ تتهيأ أجهزة الجسم للإقبال على مائدة العشاء بكل هدوء وراحة بال. ثم يستريح فترة من الزمن لا تطول ليَتَّجِه بعدها إلى فراشه مطمئن النفس مرتاحاً. والنوم من النعم الكبيرة التي أنعم الله بها على الخلائق، فإذا أوى الإنسان إلى فراشه سأل الله تعالى أن يذهب عنه القلق والأرق لينام هادئاً مطمئناً. وهذا ما يشعر به المصلي حيث لا يشكو من قلق ولا وسواس ولا قلة نوم ولا أرق بل سكينه وسلامة.

حتى أن المؤمن المصلي إذا أوى إلى فراشه فذكر الله تعالى، بالذكر الوارد عن النبي ﷺ فعن البراء بن عازب أن رسول الله ﷺ قال: (إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شِقِّكَ الأيمن، وقل: اللهم أسلمت نفسي إليك، وفوضت أمري إليك، وأجأت ظهري إليك، رهبة ورغبة إليك، لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذي أنزلت وبنبيك الذي أرسلت، فإن مِتَّ مِتَّ على الفِطْرَةِ فاجعلهنَّ آخر ما تقول) "الشيخان"

ثالثاً - الفوائد الصحية من الاعتدال والطمأنينة في الصلاة:

علم النبي ﷺ الرجل المسيء صلواته بقوله: (إذا قمت إلى الصلاة فكبر، ثم اقرأ ما تيسر معك من القرآن، ثم اركع حتى تطمئن راکعاً، ثم ارفع حتى تطمئن قائماً، ثم اسجد حتى تطمئن ساجداً، ثم ارفع حتى تطمئن جالساً، وافعل ذلك في صلاتك كلها) "الشيخان"

فهذا الحديث يمثل ركيزة أساسية عند ممارسة الرياضة، فالطمأنينة تعطي كل حركة من حركات الصلاة حقها الزمني في الأداء، وكذا الاعتدال، وبهذا يكتسب المصلي الفائدة الصحية.

إذن: في الاعتدال قائماً، وراكعاً، وساجداً، والإتيان بكل الحركات فيها مطمئناً، تقدم للمصلي وللخبير الرياضي قواعد أساسية تلائم جميع الناس في كل الأعمار.

رابعاً - فوائد النطق في الصلاة:

"القراءة الصحيحة في الصلاة، وإعطاء الحروف حقها ومستحقها له أثر كبير في تنظيم النفس، فيعطي فائدة للإنسان"¹⁵.

يقول الدكتور محمد زكي سويدان¹⁶: "ومن المعروف أن حركة النفس في شهيق يدخل بعه الهواء النقي إلى داخل الصدر في الرئتين ثم الزفير يخرج به الهواء الفاسد، والنطق يتطلب تنظيم النفس إذ إن الصوت يتولد بمرور هواء الزفير على الأجيال الصوتية، في الحنجرة، وكلما طال الزفير أمكن النطق بكلمات أكثر في نفس واحد، أو التمكن من المد في الكلمة

الواحدة مدة أطول، قال تعالى: ﴿ولا تجهر بصلاتك ولا تخافت بها وابتغ بين ذلك سبيلاً﴾
 "الإسراء: 11"

لذلك يمد في الفاتحة عشرين مداً تمارين كل ركعة، كما أنه يكبر في كل ركعة ست مرات، وهو تمرين نفسي يبدأ بالشهيق حتى يمكن إخراج مقاطع الكلام، وكلمة (الله) عند النطق تنتهي بالحرف (هـ) وهو حرف من حروف أقصى الحلق.

كما أن النطق الإيقاع بالقراءة الصحيحة للقرآن له تأثير في إزكاء النشوة والسعادة، فهو ترنيم يشبه الرغبة في الغناء حين يتواجد الإنسان بعيداً عن الناس، ومع الطمأنينة بالتواجد أمام الله تعالى.

وتزداد النشوة بترديد الكلمات ذات المعاني المفيدة والمستحبة، وكلمات (الله) هي قمة البيان والإعجاز، فيشرح الصدر، وتزال جميع المهموم.

وملخص ما سبق: إن قراءة القرآن بضوابطه المعروفة عند علماء التجويد هي تمرينات نفسية لها فوائدها في تقوية الجهاز التنفسي، علاوة على ما تزكّيه في النفس من نشوة وسعادة.

الفرع الثاني: فوائد حركات الصلاة وحركات التمارين الرياضية

تغرس الصلاة في مقيمها الروح الرياضية، وتقوي عضلات بدنه، وتجعله نشيطاً طيلة اليوم من بعد طلوع الفجر إلى ما بعد صلاة العشاء حتى وقت النوم.

والصلاة بكيفيةها عن النبي ﷺ أشبه بالتمرينات التي يقوم بها الرياضيون في هذه الأيام لتقوية الجسم، وتنشيط الأعضاء، حيث تتوفر الصلاة على:

- الوقفة المعتدلة بشكل قائم مع تباعد القدمين قليلاً.

- عند تكبيرة الإحرام: يرفع ذراعه أمامه عالياً مع ثني المرفقين، ورفع اليدين محاذياً

للأذنين، ثم خفض الذراعين لإسنادهما إلى أسفل الصدر، واضعاً اليد اليمنى فوق اليسرى.

وبعد القراءة يكبر للركوع، ويرفع يديه كما سبق - كالشافعية والحنابلة - ويتكرر

أداء حركات الطرفين العلويين في الصلوات الخمس على الأقل (39 مرة) يومياً.

فللتكبير في الصلاة أثر على مفاصل الجسم وعضلات الذراعين التي حصلت على

الحركات اللازمة وكذا عضلة الحجاب الحاجز عن طريق الاستناد والضغط باليدين أثناء

القراءة..

- الركوع: حيث كان النبي ﷺ في ركوعه مستوى الظهر، منتصب الساقين، ويتم بثني الجذع أمامه على أن يكون الرأس في مستوى أقل من الظهر قليلاً، وتوضع اليدين على الركبتين. وبوضعية الركوع يكون العمود الفقري أفقياً مما يزيل تأثير الجاذبية الأرضية على سريان الدم إلى القلب، فيتغذى القلب بصورة أفضل.

- الرفع من الركوع: يتحرك الجسم إلى وضعية الاعتدال، فيمتد الجذع عالياً ليوقف المصلي معتدلاً مع الطمأنينة ليكبر، بحيث تعود جميع فقرات الظهر إلى مكانها. ويتكرر الركوع والرفع منه يومياً على الأقل (17 مرة) في الصلوات الخمس، تغدو الفائدة متحققة في المحافظة على الألياف العضلية خلف الفخذين من التمزق وكذا أربطة وعضلات العمود الفقري، مع زيادة التهوية الرئوية، ونشاط الجهاز الهضمي أثناء الركوع والرفع منه.

- السجود: وبعد الاعتدال من الركوع يهوي ساجداً، إلى الأرض في توافق وانسجام عضلي، وبين النبي ﷺ هيئة السجود، فيتم بوضع الجبهة والكفين فوق الأرض، وثني الركبتين كاملاً، ويجافي عضديه عن فخذه، ويتم توزيع الجسم كله على الجبهة والكفتين والركبتين وأطراف أصابع القدمين، فتكون مفاصل الجسم في حالة انثناء.

ويتكرر السجود (34 مرة) يومياً خلال الصلوات الخمس، وبذلك تزداد مرونة العمود الفقري، وفي الوقت نفسه تزداد قوة ومطاطية أربطة العضلات، ولقد اعتبر الأطباء السجود وقاية وعلاجاً لحالات تصلب المفاصل وآلام الظهر والانزلاق الغضروفي.

تعمل حركات السجود على تنشيط الدورة الدموية، وتروية الدماغ بالدم، ومطاطية شرايين، وتقوية جدار البطن والكبد والبنكرياس، فتزداد حركة الأمعاء وإفرازات المرارة، وبذلك يتحسن القولون فلا يصاب بالإمساك، وفي الوقت نفسه تقل تراكمات الدهون حول البطن والأرداف.

- الجلوس بين السجدين وكذا الجلوس للتشهد: وهيئة انثناء كامل للركبتين مع ضغط ثقل الجسم على المقعدة حيث تضغط بدورها على جميع عضلات الساقين، فتقل سرعة الدورة الدموية في تلك العضلات نسبياً، وتتم الفائدة بعد الوقوف والانتهاء من الصلاة حيث يزال التأثير على الشرايين ويتم تفرغ الدم من أوردة وشرايين الساقين.

- التسليم في الصلاة: وهيئة لف الرقبة يميناً ويساراً، ويتكرر ذلك (10 مرات) في اليوم، فيعتبر التسليم تمريناً مناسباً لعضلات العنق، وتحريك الفقرات والأربطة العنقية التي تستفيد في زيادة مرونتها.

وهكذا تكون الصلاة حركة وعملاً، تؤدي باطمئنان من غير سرعة ولا تكلف أو عنف حتى يبتعد المصلي عن الإصابات و التمزقات التي تشأ نتيجة العمل العضلي السريع والمفاجئ، فلقول النبي ﷺ (حتى تظمن) مزيد الأهمية والفوائد الصحية في الصلاة.

إذن: الصلاة عمل بسيط وحركات قليلة متكررة خمس مرات في اليوم، وبإحصائها جميعها وجدت أرقاماً مذهلة تفوق مجموع الحركات التي يؤديها ممارس التمرينات الرياضية وإذا كان الرياضي يؤديها وسطياً ثلاث مرات في الأسبوع، فالمصلي يؤديها خمس مرات في اليوم.

وتجدر الإشارة إلى أن المصلي ليس بحاجة إلى استشارة طبيب كما هو الحال في التمارين الرياضية وإذا كان الأطباء ينصحون الناس بممارسة الرياضة لحفظ الصحة واستجاب لهم ناس كثيرون ولكنهم نسوا ما في الصلاة من الحركات المشابهة للتمارين الرياضية بل هي أدق وأعم وأكثر فائدة، يكسبها المصلي تلقائياً، أضف إلى ذلك المشي إلى المساجد لصلاة الجماعة ففي المشي رياضة خمس مرات في اليوم. وهذا ما اعترف به عدد كبير من المدربين والأطباء في العالم¹⁷.

الفرع الثالث: فوائد الصلاة البدنية تعمُّ جميع شرائح المجتمع

تحصل الفائدة البدنية للصلاة نتيجة لتلك الحركات التي يؤديها المسلم في صلاته، فهي غذاء للجسم والعقل معاً، وتمد الإنسان بالطاقة اللازمة للقيام بمختلف الأعمال، وهي وقاية وعلاج، يستطيع كل مسلم أن يحصل عليها لو حافظ على الصلاة.

فهي مفيدة لكبار السن بشهادة عدد كبير من العلماء الذين أكدوا على ضرورة ممارسة التمارين البدنية لهم وخاصة ما بين (60-83 سنة) نظراً لحالتهم العقلية والنفسية والبدنية وارتعاش الأطراف بمقدار 96.1% زيادة على سن الشباب¹⁸.

وكبار السن يناسبهم من الرياضة (المشي، الحركات البدنية الخفية) والصلاة فيها كل ما يحتاجون إليه خاصة لمرضى القلب منهم. فهم يمارسون حركات الصلاة بدون الخوف على

أجسامهم لما فيها من الفوائد الكثيرة لهم مثل: (القلب والأوعية الدموية، تغذية دائمة للدماغ باسترجاع ما حفظ من القرآن الكريم، وما يتكرر من السجود) قال الله تعالى: ﴿من عمل صالحاً من ذكرٍ أو أنثى وهو مؤمن فلننجيَنَّه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون﴾. [النحل: 97]

وهي مفيدة كثيراً للمرأة الحامل: لما تدخل الحامل لمستشفى الولادة يعترها الخوف الذي يسبب لها تقلص العضلات فالألم الذي يعيد إليها الخوف وهكذا تدور الدائرة، فيتسبب لها عسر الولادة.

والجنين الذي قضى مدته في الرحم يمر بالحوض ثم المهبل. ولا بد عندئذ من مرونة الحوض. وإلا فستضطر إلى إجراء عملية قيصرية (شق البطن) لإخراج الجنين قبل أن يموت، وهذه الجراحة أخذت تتزايد مع هذا الجيل الجديد من النساء وفي معظم بلدان العالم. ويعود السبب إلى عدم مرونة الأعضاء، وهذا يكون من قلة الحركة والتعود على الكسل والخمول، الأمر الذي دعا الأطباء لوضع برامج لتمرين رياضية خاصة بالمرأة الحامل، قبل الولادة وبعدها للتعويض عن الحركة المفقودة والضرورية للحامل. وبالنظر إلى هذه التمارين الرياضية يتبين أنها تشبه تماماً حركات الصلاة وهيئتها، كما في التمارين الآتية:

- 1- ميل الجذع إلى الأمام = الركوع
- 2- القرفصاء = نزول للسجود ثم القيام
- 3- وضع الصدر - الركبة = السجود
- 4- الجلوس والاسترخاء = الجلوس للشاهد
- 5- تمرين للرقبة = السلام

فإذا حافظت المرأة على الصلاة تحصل على هذه الفوائد نفسها أيضاً، لما في حركات الصلاة من تكرار خمس مرات في اليوم، وهذا أكبر من تكرار التمارين الرياضية. فليصح الأطباء النساء بالمحافظة على الصلاة وقاية وعلاجاً لها، ومن فوائد الصلاة عليهن:

- * مرونة معظم أعضاء وعضلات الجسم، وخاصة مفاصل الحوض وعضلات البطن.
- * سهولة حركة العمود الفقري مع الحوض.
- * ثبات الجسم واعتدال قوامه.
- * تنشيط الدورة الدموية، والدماغ، والشرايين والأوردة فيسهل وصول الغذاء للجنين.
- * نمو الجنين نمواً طبيعياً.

* تحسين النغمة العضلية (حتى لا تبقى العضلة منقبضة انقباضاً جزئياً كعادتها في العمل).
 * رفع المعنويات واكتساب الثقة بالنفس، والسيطرة على الجسم، والقدرة على التركيز.
 * إكساب عضلات الحوض والبطن والصدر والعمود الفقري النشاط بعد الولادة أي عندما تظهر من النفاس وتعود إلى الصلاة. وفي فترة النفاس تمارس التمرينات الرياضية.
 ومن فوائدها على الآخرين: وقاية وعلاج للتشوهات الجسدية والقوام سواء في فترات الراحة أو بسبب العمل أو سوء التغذية أو الجلوس طويلاً على كرسي أو الوقوف طويلاً وإلى جانب ذلك ففي صلاة الجماعة في مكان العمل أو في مكان قريب زيادة في الإنتاج.
 وأخيراً: إن ما أتينا به ليس هو كل شيء، فهناك الفوائد العديدة الموثقة بالعلم والتجربة، ونسوق في هذا المقام قول الدكتور "الكسيس كاريل" حيث يبيّن مدى القوة التي يكتسبها المؤمن من الصلاة فيقول: "لعل الصلاة هي أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت إلى يومنا هذا، وقد رأيت بوصفي طبيباً كثيراً من المرضى فشلت العقاقير في علاجهم، فلما رفع الطب يديه عجزاً وتسليماً، تدخلت الصلاة فأبرأهم من علهم. إن الصلاة كمعدن (الراديوم) مصدر الإشعاع، ومولد ذاتي للنشاط، وبالصلاة يسعى الناس إلى استزادة نشاطهم المحدود، حين يخاطبون القوة التي لا يفنى نشاطها... هذا في الصلاة عموماً، فكيف بصلاة الإسلام؟"¹⁹.
 فالنصيحة أن نقول سمعنا وأطعنا عند سماعنا في كل أذان:
 حيّ على الصلاة حيّ على الفلاح

الهوامش

- ¹ - رواه أحمد وابن حبان في صحيحه.
- ² - القرضاوي (يوسف): العبادة في الإسلام. بيروت مؤسسة الرسالة. ط: 5 عام 1397هـ / 1977 م ص: 212.
- ³ - رواه ابن حبان في صحيحه
- ⁴ - العز بن عبد السلام: مقاصد الصلاة، تحقيق محمد همام (عبد الفتاح)، القاهرة، مكتبة أولاد الشيخ، 2004م. ص: 80.
- ⁵ - الغزالي: الإحياء. ج: 1 / 284.
- ⁶ - الغزالي: المرجع نفسه. 1 / 284.

- 7- رواد الطبراني في الأوسط والصغير، ورجال اسناده محتج بهم في الصحيح كما في "الترغيب".
- 8- رواد أحمد وأبو داود عن حذيفة
- 9- العز بن عبد السلام: المرجع السابق. ص: 64 عن: المقدم (محمد بن إسماعيل) : لماذا نصلي، الإسكندرية دار العقيدة. ط: 4 (1421هـ - 2001م). ص: 34 وما بعدها.
- 10- القرضاوي: المرجع السابق. ص: 215.
- 11- لمزيد من الاطلاع، انظر: شلتوت (محمد): من توجهات الإسلام، بيروت، القاهرة: دار الشروق. ط:
- 7 (1403هـ - 1983م). ص: 167 وما بعدها.
- 12- رواد ابن جرير قال: حدثنا علي حدثنا إسماعيل بن مسلم عن الحسن. قال: قال رسول الله ﷺ : وذكر الحديث.
- 13- قطب (سيد): في ظلال القرآن بيروت القاهرة دار الشروق. ط: 10 (1402هـ - 1982م) مج: 5/ 2738.
- 14- طيارة: (عفيف عبد الفتاح): روح الدين الإسلامي. بيروت، دار العلم للملايين. ط: 22 عام 1982. ص: 250.
- 15- العز بن عبد السلام: المرجع السابق. ص: 53
- 16- سويدان محمد زكي: الصلاة صحة ووقاية وعلاج. كتاب الهلال. ص: 118.
- 17- الطرشة (عدنان): الصلاة والرياضة والبدن. انظر www.adnantarsha.com
- 18- المرجع نفسه.
- 19- القرضاوي: المرجع السابق. ص: 220 - 221.