

.. الصلاة

رياضة روحية وبدنية..

بقلم: الدكتور عبد المنعم أبو قاموق

= التمتع بالنشاط البدني والتروحي ،
وذلك لشغل وقت الفراغ .
= ممارسة الحياة الصحية السليمة .
= تنمية صفات القيادة الصالحة والتبعية .
= تنمية المواهب والقدرات الرياضية
الخاصة.

والإسلام وهو دين جاء لرعاية مصالح
الناس في الدنيا والآخرة يعمل على تحقيق
هذه الأغراض والأهداف ، لأن في تحقيقها
تحقيقاً لمصالح الناس أفراداً وجماعات ،
فالإسلام يعمل على إيجاد الإنسان الصالح
والمجتمع الصالح، ولا يكون الإنسان صالحاً،
وكذلك المجتمع، إلا إذا توفرت القوة في
الإنسان المسلم كفرد والمجتمع المسلم كوحدة
واحدة ، والقوة التي يقصدها الإسلام قوة

تمهيد :

أضحت الرياضة البدنية في عالم اليوم
جزءاً من التربية الرياضية ، والتربية
الرياضية جزءاً لا يتجزأ من التربية العامة في
أي مجتمع^١ . وللتربية الرياضية أغراض
وأهداف يمكن إجمالها فيما يلي^٢ :

= تنمية الكفاية البدنية وصيانتها .
= تنمية المهارات البدنية الأساسية اللازمة
للحياة .
= تنمية الكفاية العقلية .
= النمو الاجتماعي .

١ الرياضة عند العرب في الجاهلية وصدر الإسلام - د.
أمين ساعاتي ، ص ٣٢ ، الطبعة الأولى ١٩٨٢ ،
مطبوعات تهامة / جدة .
٢ الرياضة عند العرب في الجاهلية وصدر الإسلام -
المرجع السابق ص ٣٤ .

شاملة للجانب الروحي والجانب المادي اللذين
ركب الله منهما الإنسان .

ويشير سبحانه وتعالى إلى ذلك بقوله :
﴿وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل
ترهبون به عدو الله وعدوكم وآخرين من دونهم
لا تعلمونهم الله يعلمهم...﴾^٣ .

وفي إشارة لطيفة من القرآن الكريم إلى
أهمية القوة بجانب العلم ودورها في تبوء
الإنسان رأس السلطة والحكم : ﴿وقال لهم
نبههم إن الله قد بعث لكم طالوت ملكاً ، قالوا أنى
يكون له الملك علينا ونحن أحق بالملك منه ، ولم
يؤت سعة من المال ، قال إن الله اصطفانا عليكم
وزادنا بسطة في العلم والجسم﴾^٤ حيث اختار
الله طالوت ملكاً لما يمتاز به من جسم قوي ،
وعلم واسع ، وعقل ثاقب .

ولما كانت أحكام الشريعة الإسلامية
كلها محققة لمصالح العباد ، فإن الكثير
منها يتضمن الاهتمام بالتربية البدنية ،
فقد عالج القرآن أهم الأسس التي يقوم
عليها بناء الصحة المتكامل على مستوى
الفرد والمجتمع ، فمثلاً يحض الإسلام على
النظافة التي تعتبر عند البعض مجرد ذوق

أو مزاج شخصي ، وعند البعض الآخر
مرتبطة بالحالة الاقتصادية للإنسان أو الدولة
، إلا أنها في الإسلام تخضع لنظام محدد
يشعر الملتزم به بضرورة تنفيذه بدافع ذاتي
مستمر .

فالوضوء مثلاً له فوائده الصحية
وتأثيره الوقائي مما ينعكس على قوة الجسم
وتربيته ، ويمكن إجمال ذلك بما يلي^٥ :

١ . الوقاية من انتقال كثير من الأمراض
المعدية التي تنتقل بتلوث الأيدي ،
وأهمها مرض الكوليرا ، وحمى
التيفوئيد .

٢ . تنشيط الدورة الدموية العامة وتجديد
حيوية الجسم ، بتنبيه الأعصاب وتديل
الأعضاء .

٣ . تخليص الأجزاء المكشوفة من البدن من
الأوساخ التي تعلق بها باستمرار ، ومن
ثم تحفظ وسائل الجلد من أن تتعطل .

وتتجلى الفوائد الصحية والتربية
البدنية في كل جوانب النظافة الأخرى التي
طلبها الإسلام من طهارة الجسم والملبس
والبيئة وغيرها .

٥ مع الطب في القرآن الكريم - د . عبد الحميد دياب ،
د . أحمد قرقر ، مؤسسة علوم القرآن - دمشق ،
الطبعة الثانية ١٩٨٢ ، ص ١٢١ ، ص ١٢٢ .

٣ آية ٦٠ سورة الأنفال .

٤ آية ٢٤٧ سورة البقرة .

وما نلمسه في هذه الآيات وغيرها هو الروح الحركية التي تتم فيها الصلاة ، والتي تتجلى بحركات الصلاة كالقيام والركوع والسجود والاعتدال ، وبهذه الحركات يعتبر القرآن سباقاً في تطبيق التمارين الرياضية البدنية .

وشرع الله سبحانه وتعالى الصلاة ، وهي عبادة ورياضة بدنية وروحية : ﴿واقموا الصلاة﴾^٦ ، ﴿حافظوا على الصلوات والصلاة الوسطى وقوموا لله قانتين﴾^٧ ، ﴿يا أيها الذين آمنوا اركعوا واسجدوا واعبدوا ربكم﴾^٨ .

أولاً : رياضة الصلاة الروحية

الصلاة سراج الطاعات ، ودليل اليقين ، وسلاح المؤمنين ، وهي الشكر والدعاء والذكر لله رب العالمين ، وهي رياضة روحية للمؤمنين^١ :

١ . فبالصلاة يتاح للإنسان أن ينفس عن مشاعره في حضرة العلي العظيم ، فنحن - الحين بعد الحين - نساق إلى غمار الشدائد ، وتكتنفنا الظلمات من كل جانب ، فالذي ينير لنا الطريق في هذه الظلمات هو الله وحده ، وإن الصلاة هي الطريق إلى سبحانه ، فيشعر المصلي وهو واقف بين يدي ربه أنه يناجي من أراد أمراً فإنما يقول له كن فيكون ، فيحس بالراحة

رياضة الصلاة

يقصد برياضة الصلاة نوعان من الرياضة هما :
أولاً : الرياضة الروحية .
ثانياً : الرياضة البدنية .

يقول سبحانه وتعالى : ﴿قد أفلح المؤمنون ، الذين هم في صلاتهم خاشعون﴾^٩ .

ويقول عز وجل : ﴿أتد ما أوحى إليك من الكتاب ، وأقم الصلاة إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر ، ولذكر الله أكبر والله يعلم ما تصنعون﴾^{١٠} .

١١ بين الطب والإسلام - د. حامد الغوابي ، مطبوعات وزارة الثقافة / مصر ١٩٦٧ ، ص ٩٨ وما بعدها (باختصار) .

٦ آية ٢٠ سورة المزمل .

٧ آية ٢٣٨ سورة البقرة .

٨ آية ٧٧ سورة الحج .

٩ آية ٢ سورة المؤمنون .

١٠ آية ٤٥ سورة العنكبوت .

ويشعر بالطمأنينة .

ولكنه لربه في دعائه يناجيه بكل ما يعن له .

٢ . والصلاة تذكّر المصلي في ساعة رخائه

وقد أجمع علماء الطب النفسي على أن علاج التوتر العصبي والتأزم الروحي ، إنما يتوقف إلى حد كبير على الإفضاء بسبب التوتر ومنشأ القلق إلى صديق مخلص ، فإن كتمانته في صدره يعتلج بين جوانحه مما يزيد المرض ويقود إلى الخطر .

بأنه مخلوق ضعيف بين يدي خالقه ، الذي إن شاء أعطى وإن شاء منع ، وأنه مسؤول أمامه سبحانه عن كل ما يعمل .

٣ . وتذكر الصلاة المصلي في ساعة بلاته بأن هناك ملاذاً يلود به إذا انقطع من الدنيا ملاذه ، فيزيد ذلك من قوة نفسه ونشاط حسه .

فالمصلي يفضي بما يعتلج في جوانحه إلى رب العالمين الذي يعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور ، والذي لا يكشف سترأ لعبده ، فبذلك يركن إلى ركن ركين ، فتهدأ نفسه الثائرة ويزول قلقه .

٤ . والصلاة طهارة للباطن بالتوبة والندم ، كما الوضوء والغسل وطهارة الثوب والمكان طهارة للظاهر .

ثانياً : رياضة الصلاة البدنية

أثبت العلماء أن أحسن أنواع الرياضة ، الرياضة اليومية المتكررة ، والموزعة على كل أوقات اليوم ، وغير المجهدة ، والتي يمكن أن يؤديها كل إنسان ، وكل هذه الصفات متوفرة في رياضة الصلاة^{١٢} ، قال تعالى : ﴿ إن الصلاة كانت على المؤمنين كتاباً موقوتاً ﴾^{١٣} .

٥ . في الصلاة رباط المصلي بالله الذي يملك الدنيا وما فيها ، وفي ضراسته في الصلاة والتجائه إلى مولاه ، ازدياد لقوته المعنوية ، فيتغلب على ما يعتريه من ضعف ومرض ، فكم من مريض عجز الطب عن علاجه ، وسلم بقصوره ، فاستحوذ اليأس على قلبه ، فتدخلت الصلاة فأبرأته من علته ، وشفته من مرضه .

٦ . في الصلاة يشعر المصلي أنه ليس منفرداً في حل مشكلاته ، فكثيراً ما يأبى الإنسان أن يذكر لأقرب الناس همومه ،

١٢ مع الطب في القرآن الكريم - د. عبد الحميد دياب وزميله ، ص ١٢٤ .
١٣ آية ١٢٤ سورة النساء .

وبياناً وتوضيحاً لذلك ، سأتناول كل حركة من حركات الصلاة ، وكل مقدمة من مقدماتها مبيناً بإيجاز علاقة ذلك بالرياضة البدنية :

١. مقدمات الصلاة :

أ. الاستيقاظ المبكر لصلاة الفجر له دوره الهام في قوة الإنسان البدنية ، من حيث المحافظة على صحة الرئة ونقاء الدم^{١٤} .

ب. النوم المبكر له أهمية في قوة الجسم من حيث محافظته على صحته بشكل عام^{١٥} .

ج. والطهارة بأنواعها المختلفة ، تنشط الجسم ، وتبث الحيوية فيه ، والاعتسال جهد عضلي ينشط القلب والدورة الدموية ، وينشط العضلات اللاإرادية بشكل عام ، كما أن التطهر يعتبر من الطب الوقائي الضروري للمحافظة على قوة الجسم وصحته^{١٦} .

د. والسواك - المستحب قبل كل صلاة ،

وقبل كل وضوء - له أثره في صحة الفم والمعدة اللذين لهما أثرهما على صحة الجسم كله وقوته^{١٧} .

هـ. الاستنشاق - وهو سنة من سنن الوضوء

- ثلاث مرات مع كل وضوء له أهمية في المحافظة على صحة الأنف والرأس ، وصحتها أساس لصحة الجسم كله ولقوته^{١٨} . في ذلك وقاية من الزكام المتكرر^{١٩} .

و. والمضمضة تنظيف للفم ، وفي تكرارها وقاية من أمراض الأسنان وتقيحات اللثة^{٢٠} .

ز. وغسل الوجه واليدين والأذنين ، فهو يزيل عنها الأقطار والأتربة والميكروبات التي تصيب الإنسان بطريق اختراق الجلد^{٢١} .

٢. حركات الصلاة :

يصحب الصلاة حركات مختلفة ، من ركوع وسجود ، وقعود ووقوف . وكلها رياضة لعضلات الجسم ومفاصله ، فكل

١٧ فلسفة الصلاة - علي محمود كوراني ، ص ٣٩٤ .

١٨ فلسفة الصلاة - علي محمود كوراني ، ص ٣٩٤ .

١٩ بين الطب والإسلام - د. حامد الغوابي ، ص ٩٩ .

٢٠ بين الطب والإسلام - د. حامد الغوابي ، ص ٩٩ .

٢١ بين الطب والإسلام - د. حامد الغوابي ، ص ٩٩ .

١٤ فلسفة الصلاة - علي محمود كوراني ، ص ٣٩٤ ،

دار إحياء التراث العربي - بيروت .

١٥ فلسفة الصلاة - علي محمود كوراني ، ص ٣٩٤ .

١٦ مع الطب في القرآن الكريم - د. عبد الحميد دياب

وزميله ، ص ١٢٢ ، ص ١٢٣ .

عضلة من عضلات الجسم ، وكل مفصل من مفاصله يأخذ نصيبه من هذه الرياضة المتوالية .

أ. وقوف المصلي مع تفريق القدمين قليلاً يسهل على الجسم حفظ توازنه^{٢٢} . كما أن الوقوف باطمئنان له علاقة بصحة الأعصاب وقوتها^{٢٣} .

ب. رفع المصلي يديه لتكبيرة الإحرام ثم جعلهما إلى جنبه أو ضمهما إلى بطنه، تحريك لعضلات اليدين^{٢٤} .

ج. الركوع وهو ميل الجذع إلى الأمام مع وضع الكفين على الركبتين ، والوقوف بعد الركوع ، حيث تعمل عضلات الفخذ الخلفية على حفظ ميل الجذع إلى الأمام^{٢٥} ، وهو يتكرر سبعة عشر مرة يومياً في الصلوات المفروضة غير النافلة ، وله أهمية بصحة العمود الفقري وجهاز الهضم^{٢٦} .

د. والسجود على الأعضاء السبعة - الجبهة والكفين والركبتين وإبهامي الرجلين - يتكرر في الأقل أربعة وثلاثين مرة يومياً

غير الصلوات النافلة ، له أهمية بصحة الجهاز الهضمي ، ودورة الدم في الرئة والرأس^{٢٧} .

هـ. إن انخفاض الرأس إلى أدنى ثم رفعه إلى أعلى في الركوع والسجود يحصل في الركعة الواحدة ٦ مرات ، ويتكرر ١٠٢ مرة في كل يوم إذا صلى الإنسان الفروض فقط ، ٢١٦ مرة في اليوم إذا صلى السنن مع الفروض دون زيادة ، وتتكرر في الشهر ٦٤٨٠ مرة ، وفي كل مرة تكون الأوعية الدماغية بين تقبض وارتخاء ، فتزداد مرونتها وتقوى جدرها وعضلاتها^{٢٨} .

و. جلسة التورك المستحبة في الصلاة ، وهي أن يجلس المصلي على فخذه الأيسر واضعاً ظاهر قدمه اليمنى على باطن قدمه اليسرى ، وكراهة الجلوس على القدمين ، كل ذلك له علاقة وأهمية بسلامة فقرات الجسم والجهاز الهضمي^{٢٩} .

ز. إن كراهة افتراش الساعدين حال السجود كما تجلس السباع له أهمية

٢٧ فلسفة الصلاة - علي محمود كوراني ، ص ٣٩٥ .

بين الطب والإسلام - د. حامد الغوابي ، ص ١٠١ .

٢٨ مع الطب في القرآن الكريم - د. عبد الحميد دياب ص ١٢٥ .

٢٩ فلسفة الصلاة - علي محمود كوراني ، ص ٣٩٥ .

٢٢ بين الطب والإسلام - د. حامد الغوابي ، ص ١٠١ .

٢٣ فلسفة الصلاة - علي محمود كوراني ، ص ٣٩٤ .

٢٤ بين الطب والإسلام - د. حامد الغوابي ، ص ١٠١ .

٢٥ بين الطب والإسلام - د. حامد الغوابي ، ص ١٠١ .

٢٦ فلسفة الصلاة - علي محمود كوراني ، ص ٣٩٥ .

إلى الوضع الثاني مما يكسب عضلات
الرجلين قوة^{٣٢} .

ط. في السلام على اليمين والشمال تقوية
لعضلات العنق^{٣٣} .

لسلامة الشرايين وعضلات الأطراف^{٣٠} .

ح. الحركات ما بين الركوع والسجود ،
تحريك لعضلات الرجلين . والمصلي
يثنيهما من الوصول إلى الوضع الأول

الخلاصة

خصائص رياضة الصلاة

رياضة لا تقوم على العداء بين الناس
والشعوب كما هي الرياضة المقصورة ،
رياضة الأولمبيات التي تقوم على تركيز
العداء بين شعوب العالم ، وبين الأنظمة ،
عداء عرقياً وعداء إقليمياً في سبيل
الحصول على الميداليات^{٣٤} ، بعكس
الصلاة التي تغرس الحب والتآلف
والتعاطف بين الناس .

٧. رياضة الصلاة تهتم بالإنسان روحاً
وجسداً ، أما الرياضة المقصورة فهي
تهتم بالجسد فقط ، واهتمامها بالميداليات
أكثر من اهتمامها بالإنسان^{٣٥} .

« فشتان بين صنع الله سبحانه وتعالى
وبين وضع البشر » .

من خلال السطور السابقة يمكن
استخلاص خصائص ومميزات رياضة الصلاة
على النحو التالي :

- ١- رياضة الصلاة روحية بدنية .
- ٢- رياضة الصلاة الروحية والبدنية رياضة
يومية متكررة .
- ٣- رياضة الصلاة الروحية والبدنية موزعة
على كل أوقات اليوم .
- ٤- رياضة الصلاة الروحية والبدنية غير
مجهدة ويمكن أن يؤديها كل إنسان .
- ٥- مقدمات الصلاة في حد ذاتها رياضة
روحية بدنية .
- ٦- رياضة الصلاة الروحية والبدنية رياضة
تلقائية وليست رياضة مقصورة^{٣١} ، فهي

٣٠. فلسفة الصلاة - علي محمود كوراني ، ص ٣٩٥ .

٣١. الرياضة المقصورة : هي الرياضة التي تقتصر على
جانب واحد مثل الرياضات البدنية ، فهي رياضات
تقتصر على الجانب البدني وتهمل الجانب الروحي ،
كما أنها تقتصر على الجانب المادي من حيث تحقيق
أكبر قدر ممكن من الميداليات والكؤوس والجوائز
العينية ، بعكس الصلاة فهي غير مقصورة على
جانب واحد (الكسب) .

٣٢ بين الطب والإسلام - د. أحمد الفواهي ، ص ١٠١ .

٣٣ بين الطب والإسلام - د. أحمد الفواهي ، ص ١٠١ .

٣٤ بين الطب والإسلام - د. أحمد الفواهي ، ص ١٠١ .

٣٥ فلسفة الصلاة - علي محمود كوراني ، ص ٣٩٦ .

فهرس المراجع

١. القرآن الكريم .
٢. بين الطب والإسلام - د. حامد الفوابي ، مطبوعات وزارة الثقافة / مصر ١٩٦٧ .
٣. الرياضة عند العرب في الجاهلية و صدر الإسلام - د. أمين ساعاتي ، الطبعة الأولى ١٩٨٢ ، مطبوعات تهامة / جدة .
٤. فلسفة الصلاة - علي محمود كوراني ، دار إحياء التراث العربي - بيروت ، الطبعة الثانية ١٩٧٢ .
٥. مع الطب في القرآن الكريم - د. عبد الحميد دياب ، د. أحمد قرقور ، مؤسسة علوم القرآن - دمشق ، الطبعة الثانية ١٩٨٢ .