

## الركوع والسجود... نَعَمُّ من الرب المعبود

أسرار صحية في مشروعية الصلاة في الإسلام و دعوة للخشوع.. ففي الصلاة:

- وقاية من الأمراض
- شفاء من العلل والأمراض العضوية
- علاج نفسي

فكرة، جمع وعرض: الأخوين محمد وحلا عوني الرياحنه

2012



## تنويه

أخي المسلم/ أختي المسلمة

قال تعالى: ﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ﴿٢٥٥﴾ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ﴿٢٥٦﴾﴾

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من دعا إلى هدى كان له من الأجر مثل أجور من تبعه لا ينقص ذلك من أجورهم شيئا ومن دعا إلى ضلالة كان عليه من الإثم مثل آثام من تبعه لا ينقص ذلك من آثامهم شيئا" صححه الشيخ الألباني.

فأدعوكم للأخذ لقراءة ونسخ وتوزيع هذا الكتاب في كل مكان بتصويره و تعليق محتواه في المساجد والمنازل أو بتوزيعه إلكترونياً أو كتيبات صغيرة لركاب وسائل المواصلات المختلفة وللمارة و العائلة و الأصدقاء عسى الله أن يضاعف حسناتكم و أن يوفقكم لما يحبه و يرضاه. وجزاكم الله خيراً وجعل جهدكم في ميزان حسناتكم (يوم يفر المرء من أخيه وأمه وأبيه وصاحبته وبنيه لكل امرئ منهم يومئذ شأن يغنيه).

## تمهيد

ثبت في الصحيحين: عن أبي هريرة رضي الله عنه: {أن رجلاً دخل المسجد ورسول الله جالس فيه فرد عليه السلام، ثم قال له: ارجع فصل فإنك لم تصل. فرجع فصلى كما صلى، ثم جاء فسلم على النبي فرد عليه السلام ثم قال: ارجع فصل فإنك لم تصل، فرجع فصلى كما صلى، ثم جاء فسلم على النبي فرد عليه السلام، وقال: ارجع فصل فإنك لم تصل ثلاث مرات، فقال في الثالثة: والذي بعثك بالحق يا رسول الله ما أحسن غيره فعلمني. فقال: إذا قمت إلى الصلاة فكبر، ثم اقرأ ما تيسر معك من القرآن، ثم اركع حتى تطمئن راعياً، ثم ارفع حتى تعتدل قائماً، ثم اسجد حتى تطمئن ساجداً، ثم اجلس حتى تطمئن جالساً، ثم اسجد حتى تطمئن ساجداً، وافعل ذلك في صلاتك كلها.

إن الكثير من الناس في عصرنا الحالي لا يؤمنون إلا بلغة العلم وربط الأفكار والاعمال بما يمكن الإحساس به وادراك أثره وهؤلاء لا بد من أن يراجعوا عقيدتهم ومعتقدهم، فهم في خطر يتهددهم...فلطالما امنوا بالله ورسوله وأن محمداً عليه وسلم لا ينطق عن الهوى فلا بد من التصديق التام والاتباع للسنة كما جاءت...مع احتفاظهم بل ولزاماً عليهم أن يبحثوا في أنفسهم وفي الكون من حولهم ليعبدوا الله على بصيره.

لذا جاء هذا الكتيب دعوة للقارئ الكريم لكشف بعض الكنوز الكامنة في صلاة المسلمين، وأقول كامنة لأنه لا يمكن الاستفادة من الكنز ما لم يتم التوصل إليه ثم الاستفادة منه وفق قواعد النفع السليمة...إنها دعوة لكشف أسرار وعظمة الاسلام، إنها تبصرة في سر الركوع والسجود، قال تعالى: {يا أيها الذين آمنوا اركعوا واسجدوا واعبدوا ربكم وافعلوا الخير لعلكم تفلحون}، وقال تعالى {إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر ولذكر الله أكبر والله يعلم ما تصنعون}. رغم أن في كل الصلاة خير إلا أن الركوع والسجود هما الأقوى أثرًا في القلب والعقل والجسم لمن أتقنتها وقتت فيهما، وهما أكثر ما ضيع في الصلاة...فكيف تؤدي الصلاة بحق؟

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: {الصلاة ثلاثة أثلاث: الطهور ثلث والركوع ثلث والسجود ثلث، فمن أداها بحقها قبلت منه وقُبل منه سائر عمله، ومن رُدَّت عليه صلاته رُدَّ عليه سائر عمله} صحيح الترغيب. فما هي الأسرار الكامنة في الركوع والسجود

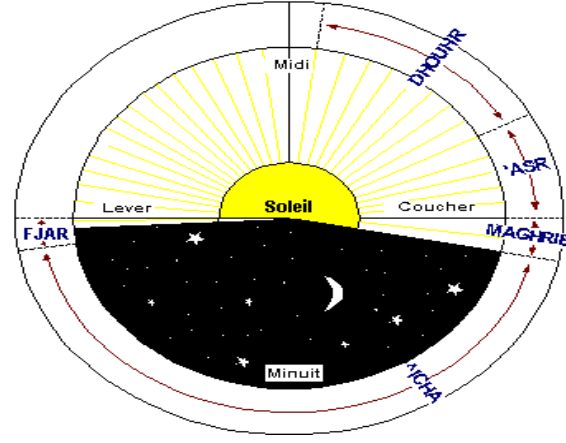
والظهور ومواقيت الصلاة؟ فهل ترانا نؤدي صلاتنا صحيحة؟ قال النبي صلى الله عليه وسلم: {إِنَّ الرَّجُلَ لِيَصَلِّيَ سِتِينَ سَنَةً وَمَا تُقْبَلُ لَهُ صَلَاةٌ، لَعَلَّه يَتَمَّ الرُّكُوعَ وَلَا يَتَمَّ السُّجُودَ، وَيَتَمَّ السُّجُودَ وَلَا يَتَمَّ الرُّكُوعَ} صحيح الترغيب، و{أسوأ الناس سرقةً الذي يسرق من صلاته؛ لا يتم ركوعها ولا سجودها} صحيح الترغيب.

وفي هذا الكتيب سأسلط الضوء على بعض الأسرار الصحية الكامنة في صلاة المسلمين وسر مواقيتها الخمس معللاً بذلك ولو جزئياً بعضاً مما يدعوننا للحرص عليها لما فيها من الأسرار التي تدعو للحرص على ضرورة اتباع من يوحى إليه بوحى الله تعالى في كيفية الصلاة كما أمرنا صلى الله عليه وسلم، وهو القائل:

{صَلُّوا كَمَا رَأَيْتُمُونِي أَصَلِّي}.

وليدرك القارئ كيف أن اتباع المصطفى عليه السلام رحمة للبشرية، قال تعالى {وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ}.

## مواقيت الصلاة



### مواقيت الصلاة:

"إن الصلاة كانت على المؤمنين كتابا موقوتا" في مواقيت الصلاة وحركات الصلاة ضبط لإيقاع الجسم ووقاية من الدوالي وتقوية للعظام: فقد أظهرت البحوث العلمية الحديثة أن مواقيت صلاة المسلمين تتوافق تماما مع أوقات النشاط الفسيولوجي للجسم، مما يجعلها وكأنها هي القائد الذي يضبط إيقاع عمل الجسم كله.

1. **الفجر:** وقد جاء في كتاب "الاستشفاء بالصلاة" للدكتور زهير رابح: " إن الكورتيزون الذي هو هرمون النشاط في جسم الإنسان يبدأ في الازدياد وبحدة مع دخول وقت صلاة الفجر، ويتلازم معه ارتفاع منسوب ضغط الدم، ولهذا يشعر الإنسان بنشاط كبير بعد صلاة الفجر بين السادسة والتاسعة صباحا، لذا نجد هذا الوقت بعد الصلاة هو وقت الجد والتشمير للعمل وكسب الرزق، وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما رواه الترمذي وابن ماجة والإمام أحمد: " اللهم بارك لأمتي في بكورها"، كذلك تكون في هذا الوقت أعلى نسبة لغاز الأوزون في الجو، ولهذا الغاز تأثير منشط للجهاز العصبي وللأعمال الذهنية والعضلية.

وأخبر العلماء أن هناك ريحاً تهب في ساعات الفجر الأولى لا شبيه لها في أي ساعة من ساعات الليل أو النهار ، تطف الجو والمصلي للفجر يستنشق نسمات الفجر المعبأة بغاز الاوزون O+ في الجو فيشعر لذة وشنوة وصحة وعافية على بدنه... وتركيز غاز الأوزون يقل تدريجياً حتى يضمحل عند طلوع الشمس ، ولهذا الغاز تأثيرات مفيدة على الجهاز العصبي والمشاعر النفسية ، كما أنه ينشط العمل الفكري والعضلي ..أما أشعة الشمس عند شروقها فتكون قريبة من اللون الاحمر وهذا اللون له تأثير باعث على اليقظة والنشاط ، كما أن نسبة الأشعة فوق البنفسجية تكون أكبر ما يمكن ومعروف أن هذه الاشعة تحرض الجلد على صنع فيتامين د ...لذا فالمستيقظ في ذلك الوقت تنتشع المسام عنده بغاز الاوزون وينقل إلى الدورة الدموية ، بالاضافة إلى غاز اليوم الذي ينقي الرئتين .. إن نسبة الكورتيزون في الدم تكون أعلى ما يمكن وقت الصباح وأقل ما يمكن عند المساء ، ومن المعروف أن الكورتزون هو المادة التي تزيد فعاليات الجسم وتنشط حركاته بشكل عام ، ويزيد نسبة السكر في الدم الذي يزود الجسم بالطاقة اللازمة له ...ومن يستيقظ متأخراً يفوته كل هذا الخير. من الثابت علمياً أن أعلى نسبة للكورتزون في الدم هي وقت الصباح حيث تبلغ ( 7 - 22 ) ميكروغرام / 100 مل بلاسما ، ومن المعروف أن الكورتزون هو المادة السحرية التي تزيد فعاليات الجسم بالطاقة اللازمة له. إن للصلاة إيقاعاً وهدوءاً ونبض خاص ما يجعل المسلم الملتزم بتعاليم الاسلام إنساناً متميزاً، فهو يستيقظ مبكراً ويستقبل يومه بجد ونشاط ، يباشر اعماله في الساعات الاولى من النهار حيث تكون إمكاناته الذهنية والعضلية والنفسية على مستوى يؤدي إلى حصول البركات ومضاعفة الانتاج ، وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي دعا لأمته قائلاً : { اللهم بارك لأمتي في بكورها { رواه الترمذي وأبو داود وابن ماجه واحمد . وصدق الله تعالى : { وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُوداً { [الإسراء : 78 ] دفعاً للمسلم إلى صلاة الفجر حتى تصل له سعادة الدنيا ، والفوز في الآخرة.

فالاستيقاظ الباكر يقطع النوم الطويل ، وقد تبين أن الإنسان الذي ينام ساعات طويلة و على وتيرة واحدة يتعرض للإصابة بأمراض القلب و خاصة مرض العصيدة الشرياني الذي يأهب لهجمات خناق الصدر لأن النوم ما هو إلا سكون مطلق ، فإذا دام طويلاً أدى ذلك لترسب المواد الدهنية على جدران الأوعية الشريانية الإكليلية القلبية ، ولعل الوقاية من عامل من عوامل الأمراض الوعائية ، هي إحدى الفوائد التي يجنيها المؤمنون الذين يستيقظون في أعماق الليل متقربين لخالقهم بالدعاء و الصلاة ، قال تعالى في سورة الفرقان : ( و الذين يبيتون لربهم سجداً و قياماً ) الفرقان : 64 . و قال تعالى مرغباً في التهجد في سورة المزمل : ( إن ناشئة الليل هي أشد وطأً و أقوم قياماً ) المزمل : 6 . و ناشئة الليل هي القيام بعد النوم.

2. **و عند وقت الضحى:** يقل إفراز الكورتيزون حتى يصل لحدده الأدنى مع اقتراب الظهيرة، فيشعر الإنسان بالإرهاق مع ضغط العمل ويكون في حاجة إلى راحة، فيدخل وقت صلاة الظهر.

3. **الظهر:** فتؤدي دورها ببث الهدوء والسكينة في القلب والجسد المتعبين . بعدها يسعى المسلم إلى طلب ساعة من النوم تريجه وتجدد نشاطه، وذلك بعد صلاة الظهر وقبل صلاة العصر، وهو ما نسميه " القيلولة" وقد قال عنها رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما رواه ابن ماجة عن ابن عباس "استعينوا بطعام السحر على الصيام، وبالقيولة على قيام الليل" وقال صلى الله عليه وسلم: " **أقيلوا فإن الشياطين لا تقيل** " وقد ثبت علمياً أن جسم الإنسان يمر بشكل عام في هذه الفترة بصعوبة بالغة، حيث يرتفع معدل مادة كيميائية مخدرة يفرزها الجسم فتحرضه على النوم، ويكون هذا تقريباً بعد سبع ساعات من الاستيقاظ المبكر، فيكون الجسم في أقل حالات تركيزه ونشاطه.

4. ثم تأتي صلاة العصر ليعاود الجسم بعدها نشاطه مرة أخرى ويرتفع معدل "الأدرينالين" في الدم، فيحدث نشاط ملموس في وظائف الجسم خاصة النشاط القلبي، ويكون هنا لصلاة العصر دور كبير في تهيئة الجسم والقلب بصفة خاصة لاستقبال هذا النشاط المفاجئ، والذي كثيرا ما يتسبب في متاعب خطيرة لمرضى القلب للتحويل المفاجئ للقلب من الخمول إلى الحركة النشطة . وهنا يتجلى لنا السر البديع في توصية مؤكدة في القرآن الكريم بالمحافظة على صلاة العصر حين يقول تعالى [حافظوا على الصلوات والصلوة الوسطى وقوموا لله قانتين] (البقرة 238)، وقد ذهب جمهور المفسرين إلى أن الصلاة الوسطى هنا هي صلاة العصر، ومع الكشف الذي ذكرناه من ازدياد إفراز هرمون "الأدرينالين" في هذا الوقت يتضح لنا السر في التأكيد على أداء الصلاة الوسطى، فأدائها مع ما يؤدي معها من سنن ينشط القلب تدريجيا، ويجعله يعمل بكفاءة أعلى بعد حالة من الخمول الشديد ودون مستوى الإرهاق، فتتصرف باقي أجهزة الجسم وحواسه إلى الاستغراق في الصلاة، فيسهل على القلب مع الهرمون تأمين إيقاعهما الطبيعي الذي يصل إلى أعلاه مع مرور الوقت .

ان ترك صلاة العصر او عدم ادائها في وقتها يسبب أمراضاً عديدة منها ضغط الدم ، السمنة ، العجز الجنسي ، الإجهاض المتكرر، الغدة الدرقية ، الصداع النصفي ، عسر الحيض لدى النساء. اثبتت البحوث ان ارتفاع هرمون الإدرينالين يصل قمته في حدود الساعة الثالثة الى الرابعة وصلاة العصر تؤدي الى خفض هذا الهرمون الذي يسبب حدوث امراض القلب. فصلاة العصر يحدث فيها حالة إسترخائية تنبه (حصان البحر) وهو جزء في المخ ثم المهاد الذي ينبه الجهاز الباراسميتاوي ويعطل الجهاز السمباوي ويكون ذلك مهما عندما يحدث في الوقت الذي يكون فيه الجهاز السمباوس الإنفعالي في نشاطه الأقصى أي في وقت صلاة العصر وهكذا نحصل على فائده طبيه وقائية إلى جانب فائدة طاعة الله تعالى.



5. ثم تأتي صلاة المغرب فيقل إفراز "الكورتيزون" ويبدأ نشاط الجسم في التناقص، وذلك مع التحول من الضوء إلى الظلام، وهو عكس ما يحدث في صلاة الصبح تماما، فيزداد إفراز مادة "الميلاتونين" المشجعة على الاسترخاء والنوم، فيحدث تكاسل للجسم وتكون الصلاة بمثابة محطة انتقالية .

6. وتأتي صلاة العشاء لتكون هي المحطة الأخيرة في مسار اليوم، والتي ينتقل فيها الجسم من حالة النشاط والحركة إلى حالة الرغبة التامة في النوم مع شيوع الظلام وزيادة إفراز "الميلاتونين"، وقد جاء في مسند الإمام أحمد عن معاذ بن جبل لما تأخر رسول الله صلى الله عليه وسلم عن صلاة العشاء في أحد الأيام وظن الناس أنه صلى ولن يخرج "فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: أعتموا بهذه الصلاة - أي أخروها إلى العتمة - فقد فضلتم بها على سائر الأمم ولم تصلها أمة قبلكم ". ولا ننسى أن إفراز الميلاتونين بانتظام صلة وثيقة بالنضوج العقلي والجنسي للإنسان، ويكون هذا الانتظام باتباع الجسم لبرنامج ونظام حياة ثابت، ولذا نجد أن الالتزام بأداء الصلوات في أوقاتها هو أدق أسلوب يضمن للإنسان توافقا كاملا مع أنشطته اليومية، مما يؤدي إلى أعلى كفاءة لوظائف أجهزة الجسم البشري.

7. قيام الليل (في الثلث الأخير من الليل/ وقت السحر): جاء في كتاب "الوصفات المنزلية المجربة واسرار الشفاء الطبيعية" وهو كتاب بالانجليزية لمجموعة من المؤلفين الامريكين (طبعة 1993) ان القيام من الفراش في الليل والحركة او القيام ببعض التمرينات أو تدليك الاطراف والتنفس بعمق له فوائد صحية عديدة، والمتأمل لهذه النصائح يجد انها تماثل تماما حركات الضوء والصلاة عند قيام الليل، وعن النبي عليه الصلوة والسلام انه قال : "عليكم بقيام الليل فانه دأب الصالحين قبلكم وقربة الى الله عز وجل ومنهاة عن الاثم وتكفير للسيئات ومطرده للداء عن الجسد " صحيح اخرجه الامام احمد في مسنده والترمذي والبيهقي والحاكم في

المستدرك عن بلال وابن عساكر واورده الالبانى فى صحيح الجامع برقم 4079 . فقيام الليل يؤدي الى تقليل افراز هرمون الكورتيزون الطبيعى للجسم خصوصا قبل الاستيقاظ بعدة ساعات، وهو ما يتوافق زمنيا مع وقت السحر ( الثلث الاخير من الليل ) مما يقى من الزيادة المفاجئة فى مستوى سكر الدم ويقلل كذلك من الارتفاع المفاجيء فى ضغط الدم مما يقى من السكتة المخية والازمات القلبية للمرضى المعرضين، لذلك يقلل قيام الليل من مخاطر تخثر الدم فى وريد العين الشبكي الذى يحدث نتيجة لبطء سريان الدم اثناء النوم وزيادة لزوجة الدم بسبب قلة تناول السوائل او زيادة فقدانها او بسبب السمنة المفرطة وصعوبة التنفس مما يعوق ارتجاع الدم الوريدي من الرأس. يؤدي قيام الليل الى تحسن فى حركة وليونة المفاصل عند مرضى التهابات المفاصل المختلفة نتيجة الحركة الخفيفة والتدليك بالماء عند الضوء. قيام الليل علاج ناجح لما يعرف باسم "مرض الاجهاد المزمن " لما يوفره قيام الليل من انتظام الحركة ما بين الجهد البسيط والمتوسط الذى ثبتت فاعليته فى علاج هذا المرض. يؤدي قيام الليل الى تخلص الجسم من الجليسيرات الثلاثية (نوع من الدهون) التى تتراكم فى الدم خصوصا بعد تناول العشاء المحتوى على نسبة عالية من الدهون التى تزيد من مخاطر الاصابة بأمراض شرايين القلب التاجية بنسبة 32 فى المئة فى هؤلاء المرضى مقارنة بغيرهم . يقلل قيام الليل من خطر الوفيات من جميع الاسباب خصوصا الناتج عن السكتة الدماغية والقلبية وبعض انواع السرطان. يقلل قيام الليل من مخاطر الموت المفاجيء بسبب اضطرابات ضربات القلب لما يصاحبه من تنفس هواء نقى حال من ملوثات النهار. قيام الليل ينشط الذاكرة وبنه وظائف المخ الذهنية المختلفة لما فيه من قراءة وتدبر القران وذكر الادعية واسترجاع الازكار الصباح والمساء فيقى من امراض الزهايمر وخرف الشيخوخة والاكتئاب و غيرها (منقول).

فلا بد من أن تتفرغ للصلاة وأن تجد الوقت اللازم لأدائها وأن تنتظرها من الصلاة إلى الصلاة لما فيها من الخير في الدنيا والآخره (رغم أن حديثي في هذا المقام منصب على الأثر الدنيوي أكثر لعل في ذلك شحذ لهمتك)... لا تتشغل عن الصلاة بأمور الدنيا فالخير وكل الخير في الصلاة ولا تكن من الساهين. ورد في الحديث القدسي عن أبي هريرة - رضي الله عنه

عن رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن الله تعالى يقول: يا ابن آدم تفرغ لعبادتي مملأ صدرك غنى وأسد فقرك وإن لم تفعل ملأت يديك شغلاً ولم أسد فقرك."

## الوضوء: فوائد الوضوء قبل كل صلاة

روي عن الرسول صلى الله عليه وسلم إنه قال: من توضأ فأحسن الوضوء خرجت الخطايا من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره. رواه مسلم. وقوله عليه الصلاة والسلام: (إن أمتي يدعون يوم القيامة غراً محجلين من آثار الوضوء فمن استطاع منكم أن يطيل غرته فليفعل) رواه البخاري ومسلم. إن الوضوء هو عبادة يستعد بها المؤمن للوقوف بين يدي الله في الصلاة، فكما أنها تطهر الجسم من الخطايا، كذلك فهي إن الوضوء طريقة فعالة من طرق الطب الوقائي لحماية الإنسان من فتك هذه الجراثيم والافرازات الدهنية للجلد.

1. أما المضمضة فتخلص الفم من الجراثيم الموجودة بشكل دائم في اللعاب وعلى الأسنان واللسان وفي جميع أجزاء الفم. بل وأنها تقي من أمراض اللثة والتهاباتها ومن تسوس الأسنان وتقوي عضلات الفم والوجه وتقيه من التهابات المجاري التنفسية.
2. أما الاستنشاق فيخلص الأنف من الجراثيم الموجودة فيه ومنعها من الانتقال إلى الجهاز التنفسي.
3. بالنسبة لغسل الوجه يعطي للوجه نضارة وحيوية ويخلصه من الجراثيم والغبار وإن غسل الوجه جيداً يخلص العين من الغبار والجراثيم القريبة من الجفن والحاجب والرموش فيحميها من الالتهابات المختلفة ويزيل الشحوم والدهون المتراكمة على جلد الوجه بسبب إفرازات الجلد.
4. إن غسل اليدين يزيل بقايا العرق من على سطح الجلد ويفتح مسامات الجلد ويزيل الشحوم والدهون المتراكمة على اليدين بسبب إفرازات الجلد مما ينعكس إيجابياً على الحالة الصحية العامة للجسم.

5. أما غسل القدمين مع تدليكهما جيداً فيقي الجلد في هذه المنطقة من الإصابة بالفطريات والأمراض الجلدية وفي تدليكها تنشيط لجريان الدم في الأوعية التي تحت الجلد، مما يساعد في التخلص من الانفعالات النفسية.
6. كما وأن الدورة الدموية في أطراف الجسم عند اليدين والرجلين هي أقل منها في بقية أعضاء الجسم وذلك بسبب بعد هذه الأطراف عن مركز ضخ الدم وهو القلب وقد ثبت أن غسل هذه الأطراف وتدليكهما جيداً بانتظام يقوي الدورة الدموية ويزيد من نشاط ومناعة الجسم.
7. ولماء الوضوء تأثير جيد على الإنسان في إزالة التوتر والقلق، لذلك يشعر المؤمن أثناء وضوئه بالطمأنينة، وهذا من أسرار الوضوء.
8. تؤكد علوم العلاج بالطاقة الحيوية على ارتباط أعضاء الجسم بالدماغ عن طريق العمود الفقري وبالأطراف من جهة أخرى، فعلاقة الجسد بالعقل أمر مؤكد ومعروف أن الضغوط النفسية تضعف المناعة وأن زوال الضغوط النفسية يساهم بشفاء الإنسان وقوته وضعفه. وبالنظر لكلية الإنسان والنظر إلى جميع العوامل البدنية والنفسية المسببة للأمراض أشار بعض أطباء العلاج بالطاقة عن علاقة الوضوء بارتفاع الطاقة الحيوية للجسم وإعادة توازنه.
- إن الاغتسال بشكل عام يزيل الطاقة السلبية، لذا نجد الأمر بأن أفضل ما يفعله الإنسان عند كل مسجد وصلاة أن يتوضأ أو يغتسل وأن يغير ملابسه ويأخذ زينته فيرتدي أحسنها فيشعر المقبل على الصلاة بنشاط وانتعاش واسترخاء مما يستجلب الطاقة الإيجابية. لذا كان النصح النبوي بالوضوء والصلاة ركعتين عند الغضب لأن ذلك يساعد في التخلص من الغضب واستعادة الهدوء والتحكم بالنفس.

## فعل الصلاة وحركاتها في خشوع

أخي المسلم...أختي المسلمة!

أما وأنكم تعلمون كيفية الصلاة أود أن أؤكد على أن تحرصوا على ما يلي من الأذكار المشروعة في الصلاة، فتمنحون أنفسكم وقتنا لاستشعار حلاوة العبادة ونيل فضل الدعاء وتمنحون أجسادكم الوقت اللازم للإستفادة من بركة الله في الصلاة، وهذه الأذكار هي:

1. دعاء الاستفتاح: "سبحانك اللهم وبحمدك وتبارك اسمك وتعالى جدك، ولا إله غيرك" أو أن تقول "اللهم باعد بيني وبين خطاياي كما باعدت بين المشرق والمغرب ، اللهم نقني من خطاياي كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس اللهم اغسلني من خطاياي بالماء والثلج والبرد".
2. دعاء الركوع: بعد "سبحان ربي العظيم" ثلاث مرات قل: "اللهم لك ركعت وبك آمنت، لك أسلمت، خشع لك سمعي وبصري ودمي ولحمي وعظمي وعصبي، وما استقل به قدمي".
3. دعاء الرفع من الركوع: بعد "سمع الله لمن حمده" قل: "ربنا ولك الحمد، حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه".
4. دعاء السجود: بعد "سبحان ربي الأعلى" ثلاث مرات، قل: "اللهم لك سجدت وبك آمنت ولك أسلمت، سجد وجهي للذي خلقه وصوره وشق سمعه وبصره تبارك الله أحسن الخالقين".
5. دعاء الجلسة بين السجدين: "رب اغفر لي، رب اغفر لي، رب اغفر لي، وارحمني، واهدني، واجبرني، وعافني، وارزقني، وارفعني".

6. الدعاء بعد التشهد الأخير وقبل السلام: "اللهم إني أعوذ بك من عذاب القبر، ومن عذاب جهنم، ومن فتنة المحيا والممات، ومن شر فتنة المسيح الدجال".

### تاليا من فوائد الصلاة على الجسد والنفس:

1. الصلاة علاج نفسي: والله ورسوله خير شاهدا... قال أبو هريرة رضي الله عنه : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: ( قَالَ اللَّهُ تَعَالَى : قَسَمْتُ الصَّلَاةَ بَيْنِي وَبَيْنَ عَبْدِي نَصْفَيْنِ وَلِعَبْدِي مَا سَأَلَ ، فَإِذَا قَالَ الْعَبْدُ : "الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ" قَالَ اللَّهُ تَعَالَى : حَمَدَنِي عَبْدِي ، وَإِذَا قَالَ : "الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ" قَالَ اللَّهُ تَعَالَى : أَنْتَنِي عَلَيَّ عَبْدِي ، وَإِذَا قَالَ : "مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ" قَالَ : مَجَدَّنِي عَبْدِي ، وَقَالَ مَرَّةً : فَوَضَّ إِلَيَّ عَبْدِي ، فَإِذَا قَالَ : "إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ" قَالَ : هَذَا بَيْنِي وَبَيْنَ عَبْدِي وَلِعَبْدِي مَا سَأَلَ ، فَإِذَا قَالَ : "اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ" قَالَ : هَذَا لِعَبْدِي وَلِعَبْدِي مَا سَأَلَ. أخرجه ((أحمد)) 241/2 (7289) و((البخاري)) في (( القراءة خلف الإمام )) 11 و 77 و((مسلم)) 807 و((الترمذي)) 2953 .

فتساعد الصلاة الخاشعة على تهدئة النفس وإزالة التوتر لأسباب أهمها شعور الإنسان بضالته أمام قدرة وعظمة الخالق المدبر لهذا الكون الفسيح، فيخرج المسلم من صلاته وقد ألقى كل ما في جعبته من مشكلات وهموم. إذ أن معظم جلسات العلاج النفسي لا يفعل الطبيب فيها الا أن يشجع مريضه على أن يلقي ما بجعبته من هموم ليرح

صدره...وكذلك في الصلاة. كما وان التغيير الحركي في الصلاة يحدث استرخاء فسيولوجيا هاما في الجسم، وقد أمر به الرسول صلى الله عليه وسلم أي مسلم تنتابه حالة من الغضب، كما ثبت علميا أن للصلاة تأثيرا مباشرا على الجهاز العصبي، إذ أنها تهدئ من ثورته وتحافظ على اتزانه، كما تعتبر علاجا ناجعا للأرق الناتج عن الاضطراب العصبي . وفي هذا يقول الدكتور " توماس هايسلوب " : "إن من أهم مقومات النوم التي عرفتها في خلال سنين طويلة من الخبرة والبحث الصلاة، وأنا ألقى هذا القول بوصفي طبيبا، فإن الصلاة هي أهم وسيلة عرفها الإنسان تبث الطمأنينة في نفسه والهدوء في أعصابه ". أما الدكتور " إليكسيس كارليل " الحائز على جائزة نوبل في الطب فيقول عن الصلاة: " إنها تحدث نشاطا عجيبا في أجهزة الجسم وأعضائه ، بل هي أعظم مولد للنشاط عرف إلى يومنا هذا، وقد رأيت كثيرا من المرضى الذين أخفقت العقاقير في علاجهم كيف تدخلت الصلاة فأبرأتهم تماما من عللهم، إن الصلاة كمعدن الراديوم مصدر للإشعاع ومولد ذاتي للنشاط، ولقد شاهدت تأثير الصلاة في مداواة أمراض مختلفة مثل التدرن البريتوني والتهاب العظام والجروح المتقيحة والسرطان وغيره" .

2. الصلاة وما فيها من قراءة للقران...أكد طبيب مصري وغيره كُثر أن تلاوة القرآن بصوت عال وتجويده تحسن من وظائف الرئة عند بعض مرضى الربو. وبحسب جريدة "الجمهورية"، أكد الدكتور سمير خضر رئيس جمعية



الحساسية بالاسكندرية في المؤتمر الخريفي للحساسية والمناعة أن الراحة النفسية هامة لمرضى الحساسية فالصلاة تفيد مرضى الحساسية وترفع المناعة في مرضى الحساسية.

3. **لقراءة القرآن الكريم أثر ايجابي على موجات الدماغ...** وفي خلاصة تجربة قام بها أحد الباحثين لمدة [8] سنوات متتالية من عام 1995 إلى 2002 كان الهدف منها في هو اكتشاف ما اذا كان لتلاوة القرآن على غير المسلمين، وبالتحديد على من لم يسمع القرآن إطلاقاً، أثر على نفسيته وما هي ردود الفعل بعد التلاوة...توصل الباحث إلى أن للقرآن أثراً نفسياً وأثراً حسيّاً حين يسمعه حتى غير المسلم. فالدكتور دانيال الأمريكي لديه كذلك خبرة جيدة في عالم الاسترخاء والعلاج بالتدليك. طلب صديقه المسلم منه أن يجرب السماع لشريط مسجل عليه القرآن (سورة الفاتحة والبقرة بصوت الشيخ إمام الحرم 'السديس') ليعطيه رأيه بعد السماع له بما أحس...في صباح اليوم التالي التقيا وقال الدكتور دانيال بالنص: 'إن قلبي شعر براحة مع لغة القرآن. إن لغة القرآن وإن كانت عربية لكنها مألوفة، لقد نفذت هذه التلاوة إلى قلبي بسهولة وشعرت أنني إنسان أنفصل إلى عالمين وشعرت ... وأنا اسمع القرآن الكريم أن طبقات جلدي بدأت تقشع وتتنسوخ وكذلك لحمي يذهب بعيداً هناك إلى العالم الآخر مقارنة بما أحس به في هذا العالم، فهناك دانيال بجلده ولحمه وهنا عالم دانيال فقط بعظامه!! أصبحت إنساناً نظيفاً منزوع الجلد واللحم .. نظيفاً تماماً... وسأجعل غيري يعيش تجربتي مع القرآن الكريم في الدورات التدريبية التي أعدها للناس ... سأجعلهم يستمتعون بسماع القرآن". وبعد عزيزي القارئ .. يقول تعالى: {لَوْ أَنزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْنَاهُ خَاشِعاً مُتَصَدِّعاً مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ} [الحشر:21] يفسر هذه الآية صاحب الظلال سيد قطب قائلاً: "اللحظات التي يكون فيها الكيان الإنساني متفتحاً لتلقي شيء من حقيق القرآن يهتز

فيها اهتزازاً ويرتجف ارتجافاً ويقع فيه من التغيرات والتحويلات ما يمثله في عالم المادة فعل المغناطيس والكهرباء بالأجسام!

4. أيضاً يعمل ترتيل القرآن الكريم في الصلاة حسب قواعد التجويد على تنظيم التنفس خلال تعاقب الشهيق والزفير، وهذا يؤدي بدوره إلى تخفيف التوتر بدرجة كبيرة، كما أن حركة عضلات الفم المصاحبة للترتيل تقلل من الشعور بالإرهاق وتكسب العقل نشاطاً وحيوية كما ثبت في بعض الأبحاث الطبية الحديثة .

5. "ألا بذكر الله تطمئن القلوب"، ففي الصلاة وبين الفواصل والانتقال من هيئة لأخرى يقول المصلي "الله أكبر". فكما أعلن البروفيسور الهولندي فاندر هوفين، وهو أخصائي نفسي من هولندا، في اكتشافه الأخير حول اثر قراءة القرآن وتكرار كلمة الله على المرضى والأصحاء مؤكداً من خلال الدراسات والأبحاث على مدى ثلاث سنوات بعد أن درب الجميع على نطق لفظ الجلالة (الله) بشكل واضح ممن يتكلمون العربية ومن غير الناطقين بها أنه: كل حرف من لفظ الجلالة له أثره على علاج الأمراض النفسية (وقد يدرك هذا علماء اللسانيات واللغويات) فالحرف الأول : أ يُنطق من الجهاز التنفسي الذي يتحكم في التنفس. والحرف الثاني ل حين يُنطق باللغة العربية يُنطق من اللسان الذي يلمس الجزء العلوي من الفك بلُطف ، منتجاً وقفة قصيرة، ثم يعيد نفس الوقفة بشكل ثابت (حين يُنطق حرف اللام الآخر ) ، مما يعين على استرخاء النَّفس، وراحة الجهاز التنفسي ثم عند نطق حرف الهاء يحدث اتصال بين القلب والرئتين وهذا الاتصال ينظّم نبضات القلب! والمُدْهَش في الأمر أن هذا العالم ليس مُسلماً! إلا أنه مهتم بالعلوم الإسلامية ، ويحاول البحث عن أسرار القرآن. والنتيجة ذاتها أكدها الدكتور أحمد القاضي في تجاربه على غير المسلمين الذين لا يتكلمون العربية في الولايات المتحدة الأمريكية إذ وجد أن استماعهم للقرآن يبعث السكينة والاطمئنان في قلوبهم.

6. وأشار الدكتور سمير خضر رئيس جمعية الحساسية بالاسكندرية في المؤتمر الخريفي للحساسية والمناعة إلى ان الصلاة والسجود والقعود في الصلاة تجعل الجهاز العصبي اللاارادي والارادي في حالة ثبات وتجعل الغدة الكظرية المسئولة عن افراز الكورتيزون في الجسم في وضع توازن، وهو ما يكسب الفرد خلال الصلاة الهدوء والسكينة والطمأنينة.

7. "واسجد واقترب": إن الاطمئنان في السجود والإطالة فيه والتزام نهي رسول الله بأن لا نجعل من السجود كمن "ينقرون كنقر الديكة". ففي السجود يصل الدم الى الدماغ ويغذيه اكثر من وقوفه او جلوسه يصل مباشرة فيشعر الساجد بتفتح في دماغه وزيادة نشاطه. ويسحب السجود الشحنات الكهربائية الضارة من الجسم، فكما كشف بحث علمي أن افضل طريقة لتخلص جسم الإنسان من الشحنات الكهربائية التي تؤذي الجسم بأن يضع جبهته على الارض اكثر من مرة والأفضل ان تضع الجبهة على التراب مباشرة في اتجاه مركز الارض لانه في هذه الحالة تتخلص من الشحنات الكهربائية بصورة أكمل. فيخلصك السجود من الإرهاق .. أو التوتر .. أو الصداع الدائم .. أو العصبية والنفسية هذا ما توصلت إليه أحدث دراسة علمية أجراها د. محمد ضياء الدين حامد أستاذ العلوم البيولوجية ورئيس قسم تشيع الأغذية بمركز تكنولوجيا الإشعاع...والذي يضيف أن من شأن هذه الشحنات أن تتسبب بالتهابات وإعياء عضلي ..والتهابات العنق .. والتعب والإرهاق .. إلى جانب النسيان والشروذ الذهني .. ويتفاقم الأمر إذا زادت كمية هذه الموجات دون تفريغها .. فتسبب أوراماً سرطانية .. ويمكنها تشويه الأجنة لذلك وجب التخلص من هذه الشحنات وتفريغها خارج الجسم بعيداً عن استخدام الأدوية والمسكنات وآثارها الجانبية والحل بوصلة أرضية لتفريغ الشحنات الزائدة وذلك عن طريق السجود فتتم عملية التفريغ عبر ثمان نقاط وصل: الجبهة .. والأنف ..... والكفان .. والركبتان .. والقدمان... وأن مركز الأرض هو مكه...وهو الأمر الذي دعا له

المصطفى محمد صلى الله عليه وسلم بأن وجهنا لأن نسجد على ثمان. فلنسجد لله الواحد الأحد فهو رب يعبد دون سواه. وللسجود دور عميق في إزالة القلق من نفس المسلم، حيث يشعر فيه بفيض من السكينة يغمره وطوفان من نور اليقين والتوحيد. وكثير من الناس في اليابان يخرون ساجدين بمجرد شعورهم بالإرهاق أو الضيق والاكتئاب دون أن يعرفوا أن هذا الفعل ركن من أركان صلاة المسلمين.

8. **وضع الركوع والسجود... والانزلاق الغضروفي:** وما يحدث فيه من ضغط على أطراف أصابع القدمين يؤدي إلى تقليل الضغط على الدماغ، وذلك كأثر تدليك أصابع الأقدام تماماً، مما يشعر بالاسترخاء والهدوء. والسجود الطويل يؤدي إلى عودة ضغط الدم إلى معدلاته الطبيعية في الجسم كله، ويعمل على تدفق الدم إلى كل أجهزة الجسم. يقول الجراح د / شفيق... الاكاديميه الطبيه واستاذ المخ والاعصاب بجامعة نيفاد بامريكا انه عندما كان يجري تجارب على طريقته الجديده التي اكتشفها إزالة الانزلاق الغضروفي بالمنظار وصل إلى مايلي: ان العالم الامريكي د / بتسن ( سجل في المرجع الطبيه الامريكه في 1973 انه ينصح مريض الانزلاق الغضروفي بعد العمليه الجراحيه بأن ينحني ممدداً ظهره ثم يعتدل خمس مرات ولم يكن هذا العالم ان هذه بالضبط حركات الركوع في الصلاه. وان عالماً امريكيا آخر يؤكد في ابحائه الطبيه المسجله ان افضل علاج طبيعي للظهر بعد العمليه الجراحيه هي ان ينحني المريض في اليوم خمس مرات بحيث تكون الركبتان إلى الصدر ولم هذا يعلم ايضاً ان هذا هو وضع السجود في الصلاه .

9. **السجود والطاقة الكهرومغناطيسية:** في الاجابة على سؤال: كيف نخلص أجسادنا من الإشعاعات الكهرومغناطيسية؟ يجيب الأستاذ الدكتور عوض آل سرور الأسمرى - جامعة الملك سعود - هندسة كهربائية أن الإشعاع في الغالب يصدر من المواد المشعة أو من أجهزة إشعاع مثل الأشعة السينية في المستشفيات، والأشعة

الصادرة عن أبراج الراديو والتلفاز... أجسامنا تتعرض لمصادر الإشعاع في معظم الأوقات، فهي تستقبل قدراً كبيراً من الأشعة الكهرومغناطيسية يوميا المهددة (قسراً) إلينا من الأجهزة الكهربائية والآلات التي نستخدمها، والإضاءة الكهربائية التي لا نستغني عنها. أصبحت أجسادنا أجهزة استقبال لكميات كبيرة من الأشعة الكهرومغناطيسية، أي بطاريات مشحونة بالكهرباء. فقد تسبب آلاماً مختلفة للشخص مثل: الصداع، الكسل، الخمول، والشعور بالضيق.

وأفضل طريقة لتخليص أجسامنا من الشحنات الكهربائية أن تكون لدينا وسيلة اتصال إلى الأرض مباشرة (وخصوصاً التراب). أي أنه يجب علينا أن نعمل توصيله من الجسم مباشرة إلى الأرض... بوضع جبينك على الأرض مباشرة وفي أوقات متفرقة لتفريغ الشحنات الكهربائية الضارة. كيف يمكن أن يحدث ذلك؟ الكون مليء بالإشعاعات الضارة ومنها على سبيل المثال الأشعة فوق البنفسجية والتي توجد بنسبة عالية في مرتفعات جبال السراة في المنطقة الجنوبية. والتي تحول البشرة البيضاء - أحياناً - إلى بشرة مائلة إلى السمراء. خصوصاً عندما يتعرض الجسم للأشعة لفترات طويلة. إذن السجود في صلواتنا هو الحل لتفريغ تلك الشحنات الضارة. أربع ركعات في الضحى كفيلة بتفريغ الشحنات ورفع الحسنات وتقليل السيئات وإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ويضيف آخر أن للسجود فوائد أخرى تتعلق بالجيوب الأنفية وجهاز التنفس وجهاز الهضم وأعضاء الحوض.

10. **السجود وصداع الرأس التشنجي:** ذكر السجود في القرآن الكريم حوالي (92) مرة في حوالي (32) سورة وفي القرآن الكريم هناك مواضع يجب فيها السجود ( سجود التلاوة ) حوالي ( 15 ) موضعاً . فما هي فوائد السجود ؟؟؟ إن الإنسان يومياً يتعرض إلى شحنات كهرومغناطيسية من البيئة المحيطة به ، و هذه الشحنات تتسلط

على الجهاز العصبي المركزي و خاصة المنطقة الأمامية من الدماغ ، و لذلك يجب التخلص من هذه الشحنات و إلا الناتج يكون آلاماً و تشنجات في الرقبة و بعض عضلات الجسم. و لهذا يلجأ كثير من الناس لأخذ المهدئات و العقاقير و الأدوية لتقليل الضغط على الدماغ ، وأحياناً يصل الحال إلى أننا نحتاج أطباء علم النفس و الأعصاب . و إن الطريقة المثلى للتخلص من هذه الشحنات و تأثيراتها هو أن نضع رأسنا و خاصة الجبهة على الأرض لتفريغ الشحنات ، و بهذا نحصل على الراحة النفسية ، و السجود على الأعضاء السبعة له تأثير كبير على مفاصل العمود الفقري ، و على عملية حركة الدم و رجوعه إلى القلب من جميع مناطق الجسم، و كذلك فإن عملية السجود تساعد على علاج البواسير ، و السجود كذلك يسهل خروج الإفرازات من الجيوب الأنفية و الوجهية . و أثناء التسليمتين حينما ندير رقبتنا يميناً و شمالاً فإننا نكون قد عالجتنا التشنج العضلي في الرقبة و الكتفين و بدوره يساعد على علاج صداع الرأس التشنجي.

11. **يساعد السجود على نظافة الجيوب الأنفية** بسحب إفرازاتها و تقل فرصه التهاب هذه الجيوب و يساعد على تصفية الجيوب الفكية.

12. **يزداد ورود الدم إلي المخ أثناء السجود** فيزداد ارواؤه وبالتالي يحصل على ما يلزمه من مواد غذائية و أوكسجين و يؤدي وظيفته على أحسن وجه .

13. **يساعد السجود على تخفيف الاحتقان بمنطقة الحوض** وبالتالي يساعد على الوقاية من الاصابه بالبواسير و حدوث الجلطات بالأوردة و يساعد على مرونة مفاصل الجسم خاصة العمود الفقري و يحميها من خشونة و التيبس و هو بمثابة تدليك خفيف لجميع عضلات الجسم تقريباً كما أنه يساعد على عوده الدم الوريدي إلى القلب

فينشط الدورة الدموية. ويقول الأطباء في **جبهة** الإنسان بين الحاجبين أعلى الوجه في الجبين هناك ملكة الغدد (**الغدة النخامية**) تنشط وتعمل بالضغط عليها لذلك كلما أطال المسلم السجود زاد الضغط على ملكة الغدد فتتنشط وتؤثر في جميع الغدد الأخرى في جسم الإنسان وتؤدي دورها الطبيعي في سلامة الجسم وصحته.

14. **الركوع... علاج ووقاية من الديسك:** وعند الركوع يتم تحريك مفاصل الركبتين وتعريضها للحركة عند وضع الكفين واليدين فوق صابونتي الركبتين والضغط عليهما مما يساعد على دفعهما للخلف أعلى الساقين فيتدفق الدم إليهما ليصل الغذاء لهما. ويقول الأطباء ان الله خلق لمفاصل الإنسان ما يسمى بزيت المفاصل فإذا رفع العبد من الركوع قبل أن ينتشر هذا الزيت فإنها تحتك ببعضها مما يتولد عنه آلام شديدة في المفاصل ولو بعد حين أي انه كلما أطال الإنسان الركوع والتسبيح تدفق الزيت إلى المفاصل خاصة الركبتين فينتقي بذلك خشونة الركبة وآلامها مع الأيام وتقدم العمر وتيبس العظام والمفاصل عند كبر السن (لذا حث عليه السلام بالاستواء والطمأنينة أثناء الركوع). **هصر الظهر** في الركوع أي شده ومده وجعل الرأس حياال موضع السجود يتيح لفقرات الظهر **التبتل** (وتبتل إليه تبتيلا) ومن ذلك تبتل وعدم تقلص الفقرات أي تشدد وتبتعد الفقرات عن بعضها مما ينشطها ويمنع الانزلاق الغضروفي والانضغاط بينهما، ويجعلها تتحرك حركة تساهم في شفاء كثير من مشكلات العمود الفقري كما جاء التقرير الفرنسي أن الصلاة العلاج الطبيعي لمرضى العمود الفقري.

وفي السجود حركة اليدين وتركهما مشدودتين وضغط الكفين على الأرض في السجود بهذه الكيفية يجعل الدم ينصب انصبابا كاملا في الجسم مما يعمل على تنشيط الدورة الدموية وبالتالي تنشيط الجسم. والضغط المتواصل على الركبتين ومنطقة الحوض يقوي هذه المناطق. وفي السجود يدفع الهواء من جوف المعدة إلى الفم فيعمل على راحتها من وطأة التمدد والانتفاخ. بالنسبة للرأس فيوجد به المليارات من الخلايا العصبية والتي تحتاج إلى زيادة

تنشيط في الدورة الدموية المارة بها وهذا ما يحققه لها وضع الرأس المنخفض في السجود مما يسمح بمرور كميات كبيرة من الدم إليها مما يعمل على تجديد هذه الخلايا وتنشيطها وبهذا تتم صيانتها والمحافظة عليها من العطب والتلف.

15. **الركوع والسجود...والوقاية من الدوالي:** مرض دوالي الساقين عبارة عن خلل شائع في أوردة الساقين، يتمثل في ظهور أوردة غليظة ومتعرجة وممتلئة بالدماء المتغيرة اللون على طول الطرفين السفليين، وهو مرض يصيب نسبة ليست بضيئيلة من البشر، بين عشرة إلى عشرين بالمائة من مجموع سكان العالم، وفي بحث علمي حديث تم إثبات علاقة وطيدة بين أداء الصلاة وبين الوقاية من مرض دوالي الساقين . يقول الدكتور " توفيق علوان " الأستاذ بكلية طب الإسكندرية :بالملاحظة الدقيقة لحركات الصلاة، وجد أنها تتميز بقدر عجيب من الانسيابية والانسجام والتعاون بين قيام وركوع وسجود وجلوس بين السجدين، وبالقياس العلمي الدقيق للضغط الواقع على جدران الوريد الصافن عند مفصل الكعب كان الانخفاض الهائل الذي يحدث لهذا الضغط أثناء الركوع يصل للنصف تقريبا. أما حال السجود فقد وجد أن متوسط الضغط قد أصبح ضئيلا جدا، وبالطبع فإن هذا الانخفاض ليس إلا راحة تامة للوريد الصارخ من قسوة الضغط عليه طوال فترات الوقوف. إن وضع السجود يجعل الدورة الدموية بأكملها تعمل في ذات الاتجاه الذي تعمل به الجاذبية الأرضية، فإذا بالدماء التي طالما قاست في التسلق المرير من أخمص القدمين إلى عضلة القلب نجدها قد تدفقت منسكبة في سلاسة ويسر من أعلى إلى أسفل، وهذه العملية تخفف كثيرا من الضغط الوريدي على ظاهر القدم من حوالي (100 - 120 سم/ماء) حال الوقوف إلى ( 1.33سم/ ماء) عند السجود، وبالتالي تنخفض احتمالات إصابة الإنسان بمرض الدوالي الذي يندر فعلا أن يصيب من يلتزم بأداء فرائض الصلاة ونوافلها بشكل منتظم وصحيح.



16. **الصلاة وتقوية العظام:** تمر العظام في جسم الإنسان بمرحلتين متعاقبتين باستمرار، مرحلة البناء تليها مرحلة الهدم ثم البناء وهكذا باستمرار، فإذا ما كان الإنسان في طور النمو والشباب يكون البناء أكثر فتزداد العظام طولاً وقوة، وبعد مرحلة النضوج ومع تقدم العمر تأخذ كمية العظام في التناقص، وتصبح أكثر قابلية للكسر، كما يتقوس العمود الفقري بسبب انهيارات الفقرات ونقص طولها ومتانتها . ويرجع نشاط العظام وقوتها بشكل عام إلى **قوى الضغط والجذب التي تمارسها العضلات وأوتارها** أثناء انقباضها وانبساطها، حيث إن هذه العضلات والأوتار ملتصقة وملتحمة بالعظام . وقد ثبت مؤخراً أنه يوجد داخل العظم تيار كهربى ذو قطبين مختلفين يؤثر في توزيع وظائف خلايا العظم حسب اختصاصها، خلايا بناء أو خلايا هدم، كما يحدد بشكل كبير أوجه نشاط هذه الخلايا، وأثبتت التجارب أن في حالة الخمول والراحة يقل هذا التيار الكهربى مما يفقد العظام موادها المكونة لها فتصبح رقيقة ضعيفة، وحتى في السفر إلى الفضاء أثبتت التجارب أنه في الغياب التام للجاذبية تضعف العضلات وترق العظام نتيجة عدم مقاومتها لعبء الجاذبية الأرضية . من هذا نستنتج أن الراحة التامة تصيب العظام بضمور عام، ذلك أن فقدان الحركة يؤدي إلى نشاط الخلايا الهدامة وضعف في خلايا البناء، مما يؤدي إلى نقص المادة العظمية. لكن بالنسبة للمسلم فإن أداء سبع عشرة ركعة يومياً -هي فرائض الصلاة، وعدد آخر من النوافل يجعل الإنسان ملتزماً بأداء حركى جسمى يستغرق من ساعة إلى ساعتين يومياً ، وهكذا طيلة حياة المسلم مما يشكل سبباً في تقوية عظامه وجعلها متينة سليمة، وهذا يفسر ما نلاحظه في المجتمعات المحافظة على الصلاة - كما في الريف المصرى مثلاً - من انعدام التقوس الظهرى تقريباً والذي يحدث مع تقدم العمر، كما يفسر أيضاً تميز أهل الإسلام الملتزمين بتعاليم دينهم صحياً وبدنياً بشكل عام.

17. **الصلاة أنها تقوي عضلات البطن** لأنها تمنع تراكم الدهون التي تؤدي إلى البدانة و الترهل، فتمنع تشوهات الجسم وتزيد من رشاقته. والصلاة بحركاتها المتعددة تزيد من حركة الأمعاء فتقلل من حالات الإمساك وتقي منه، وتقوي كذلك من إفراز المرارة .

18. **وفي الجلسة بين السجدين و جلسة التشهد الأخير ( التورك )**: بعد أبحاث طويلة في أمريكا وتجارب متعددة على مرضى القلب بدأ أطباء القلب في العلاج بحركة جلسة السجدين حيث ثبت علمياً أن هناك شرياناً يساهم في تنشيط القلب ويساعد على تحسين القلب خاصة بعد إجراء العمليات الجراحية للقلب ويربط بين إبهام الرجل اليمنى والإصبع الكبير وهو منحني تجاه القبلة في حركة الصلاة وبين القلب فيساعد في سرعة الشفاء والوقاية من أمراض القلب وقد تكشف الأيام المقبلة ان كل أصبع قد يصل بأحد أعضاء الجسم من مرارة أو كلى... الخ. كما يعرفه من يفهم في علم المساج حيث أن كل أصبع له عضو في الجسم. فاحرص على أداء حركة الصلاة تامة كاملة صحيحة كما علمنا إياها الرسول -صلى الله عليه وسلم.

## سر الأكل في أوقات الصلاة

ذكر الدكتور جميل القدسي الدويك في موقعه أنه اكتشف وجود علاقة بين الصلاة والأكل والشرب من قوله تعالى : "يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ " الاعراف ( 31 ) فقال أن أفضل وقت للوجبات وتوزيع لكمياتها هو عقب وقت الصلاة مباشرة- أي بما يعادل خمسة وجبات خفيفة يوميا ((ولاتسرفوا)) غير أن السر الأكبر في هذه الآية هو موضوع التوقيت، والذي يجب أن يكون مربوطا بأوقات الصلاة، وعلينا ألا ننسى أحب الأعمال إلى الله هو الصلاة على وقتها. "إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْفُوتًا " (103) النساء. فنحن نصلي مع حركة الشمس، الفجر قبل الشروق، الظهر عند استواء الشمس في كبد السماء، والعصر عندما يصبح طول الإنسان مساويا لطول ظله، المغرب بعد الغروب، وأخيرا العشاء عند غياب آخر شعاع متبقي من الشمس، ويكتشف العلم الحديث حقيقة أن الغدة الصنوبرية الموجودة في دماغ الإنسان، **تعمل مع الشمس بالدقيقة والثانية..!**

وتكتشف الأبحاث العلمية الحديثة المذكورة في كتاب (أسرار السيروتونين) secrets of serotonin أن أقوى ما ينظم الغدة الصنوبرية وعلمها ويؤثر عليها، هو الضوء، والطعام. وفي الحقيقة إن الاية القرآنية تربط الضوء مع الطعام، فالصلاة مرتبطة بضوء الشمس وحركتها، وجعلتها مربوطة أيضا بالطعام، وقد أثبت البحث بفضل الله على أكثر من إثني عشر ألف مريض، وعلى مدى ثمانية سنوات أن دخول الطعام في أوقات حركة الشمس الرئيسية بكمية قليلة وهي نفسها أوقات الصلاة يعود على الجسم بفوائد جمة منها:

أنه **يضبط الغدة الصنوبرية ضبطا تاما**، وهذا بدوره يضبط إفراز الميلاتونين الذي يعتبر قائدا أعلى في الجسم فهو المنظم للغدة الصنوبرية، وهو المنظم للساعة البيولوجية وإفرازات الجسم في أوقات محددة، وهو المنظم للنظام الهرموني واضطراباته وخلل

إفرازاته الدورية، وهو من أقوى مضادات السرطان الطبيعية، وهو رافع للمناعة، وهو رافع للسيروتونين ومضاد للاكتئاب، ولذلك فقد وجد أن التزام الناس بهذه القاعدة لمن طبقت عليهم الدراسة يجعلهم أقل عرضة للسرطان، ويرفع مناعتهم بإذن الله، وينظم اضطرابات الدورة الشهرية عند النساء، ويعالج العقم وكذلك كافة الاضطرابات الهرمونية لهرمونات الغدة الدرقية والكظرية (فوق الكلوية) والبنكرياس، وكافة الهرمونات الأخرى وبشكل مذهل..! والحمد لله... {وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ .. وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ { إبراهيم 7 .

وفيما يتعلق بصلاة التراويح التي تأتي بعد إفطار الصائم... أشار العلماء أن لصلاة التراويح دورا مهما في تنظيم مستويات السكر بعد الإفطار، فنسبة السكر والأنسولين في الدم تكون في أدنى مستوياتها قبل وجبة الإفطار، وبعد ساعة من تناول الوجبة، يبدأ الجلوكوز والأنسولين بالارتفاع، فيعمل الكبد والعضلات على سحب جلوكوز الدم، إلا أن سكر الدم يصل إلى مستويات عالية خلال ساعة أو ساعتين، وهنا تأتي فائدة صلاة التراويح، حيث يتم معالجة السكر وحرقة إلى أكسجين وماء خلال هذه الصلاة. ولفت الأطباء إلى أن صلاة التراويح تساعد في حرق السعرات الزائدة، وتحسن مرونة الجسم وتوازنه، وتقلل الاستجابات الذاتية المرتبطة بالتوتر عند الأصحاء، وتخفف حالات القلق والكآبة.

وأفاد الباحثون في مؤسسة البحوث الإسلامية الأمريكية، أن صلاة التراويح تحسن السيطرة على وزن الجسم وحرقة السعرات الحرارية دون زيادة الشهية أو الرغبة في الأكل، لذلك فإن تناول أغذية صحية معتدلة في وجبتي الإفطار والسحور، وأداء صلاة التراويح يحقق أفضل النتائج من حيث تخفيف الوزن، وتقليل تراكم الدهون في الجسم. وقد أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين يحافظون على صلوات الفرض والنافلة، سواء من الرجال أو النساء، يتمتعون بكثافة عظمية أعلى ويكونون أقل عرضة لهشاشة العظام عند تقدمهم في السن، وينعمون بصحة أفضل في مراحل الشيخوخة.

.....

## الخاتمة

فالصلاة بما فيها من خشوع لا يؤديها بحقها إلا كل مفلح، قال تعالى: "قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (1) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ (2) سورة المؤمنون . ولا يعرف قيمة الخشوع إلا من عايشه ، قال تعالى : "وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ (45) سورة البقرة. فالخشوع هو حضور الذهن فيما يقوله ويفعله المصلي ومعرفة حق من يقف أمامه ويناجيه مما يؤدي إلى تذلل القلب وخضوعه إقراراً لهذا الحق ومن ثم اطمئنان الجوارح وسكينتها. والخشوع كما عرفه شيخ الإسلام ابن تيمية : يتضمن معنيين . أحدهما: التواضع والذل . والثاني : السكون والطمأنينة. وذلك مستلزم للين القلب المنافي للقسوة ، فخشوع القلب يتضمن عبوديته لله وطمأنينته أيضاً، ولهذا كان الخشوع في الصلاة يتضمن هذا وهذا التواضع والسكون. وعن ابن عباس في قوله تعالى: {الذين هم في صلاتهم خاشعون}. قال : "مخبتون أذلاء". فكيف الخشوع إذا؟ فلا بد من ان نعي ما يلي:

1. انتظار الصلاة بعد الصلاة وأن يتهيأ المسلم نفسياً وبدنياً للصلاة. عَنْ عَائِشَةَ امِ الْمُؤْمِنِينَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ : لَا يُصَلِّي أَحَدُكُمْ وَهُوَ بِحَضْرَةِ الطَّعَامِ ، وَلَا وَهُوَ يُدَافِعُ الْأَخْبَثَيْنِ. أخرجہ الحاكم (274/1 ، رقم 599) و أحمد (73/6 ، رقم 24493). ومن تهيئة المسلم لنفسه للصلاة أن يتوضأ ويسبغ الوضوء وذلك يتطلب وقتاً كافياً قبل الصلاة ، وهو جهاد من أعظم الجهاد ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: ( أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِمَا يَمْحُو اللَّهُ بِهِ الْخَطَايَا، وَيَرْفَعُ بِهِ الدَّرَجَاتِ ؟ إِسْبَاغُ الْوُضُوءِ عِنْدَ الْمَكَارِهِ ، وَكَثْرَةُ الْخُطَا إِلَى الْمَسَاجِدِ ، وَانْتِظَارُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الصَّلَاةِ ، فَذَلِكُمْ الرَّبَاطُ ، فَذَلِكُمْ الرَّبَاطُ ، فَذَلِكُمْ الرَّبَاطُ).". أخرجہ أحمد (7208)235/2 ((مسلم)) (508)151/1 و((الترمذي))

51. وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ تَطَهَّرَ فِي بَيْتِهِ ، ثُمَّ مَشَى إِلَى بَيْتِ مَنْ يُؤْتِ اللَّهُ ، لِيَقْضِيَ فَرِيضَةً مِنْ فَرَائِضِ اللَّهِ ، كَانَتْ خَطْوَتَاهُ ، إِحْدَاهُمَا تَحُطُّ خَطِيئَةً ، وَالْأُخْرَى تَرْفَعُ دَرَجَةً . "أخرجه مسلم 131/2.

2. ولعلنا سمعنا قصة عروة بن الزبير رضي الله عنه الذي أصيب ساقه بالسرطان، فقال الأطباء له: لا علاج لها إلا قطعها، فماذا يفعل؟ إنه أمام القضاء والقضاء، قضاء الله، ولا حيلة إلا الصبر، وأراد الأطباء أن يعطوه شيئاً يخدرونه حتى لا يشعر بألم القطع، فقال عروة: والله لا أتعاطى شيئاً يغيب عقلي عن ذكر الله تبارك وتعالى. ثم قال لهم: إذا دخلت في الصلاة وجلست لقراءة التشهد فاقطعوا ساقِي فإني عندما أكون بين يدي الله، لا يكون في قلبي إلا الله تبارك وتعالى. ودخل عروة الصلاة، وكانت صلاته من نماذج فريدة. راجع القصة بتمامها في: ( مختصر تاريخ دمشق 275/5).

3. سئل الإمام حاتم الأصم كيف أنت إذا دخلت الصلاة يا حاتم؟ فقال رضي الله عنه: إذا دخلت الصلاة جعلت الكعبة أمامي، والموت ورائي، والصراط تحت قدمي، والجنة عن يميني، والنار عن شمالي، والله مطلع علي، ثم أتم ركوعها وسجودها، فإذا سلمت لا أدري أقبلها الله أم ردها علي.

4. قال الحسن البصري : " للمصلي ثلاث خصال : يتناثر البر من عنان السماء إلى مفرق رأسه و تحف به الملائكة من لدن قدميه إلى عنان السماء و يناديه مناد: لو يعلم المصلي من يناجي ما انفتل "أخرجه عبد الرزاق (1/49 ، رقم 150). وكان علي بن الحسين إذا فرغ من وضوئه للصلاة، وصار بين وضوئه وصلاته أخذته رعدة ونفضة، فقيل له فيما ذلك، فقال: ويحكم أتدرون إلى من أقوم، ومن أريد أن أناجي». حلية الأولياء 133/3.

5. عن أبي الدرداء قال : استعينوا بالله من خشوع النفاق قيل وما خشوع النفاق قال أن يرى الجسد خاشعا والقلب ليس بخاشع . أخرجه ابن عساكر (183/47) . ونظرَ عَمْرُ بْنُ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ إِلَى شَابٍّ قَدْ نَكَّسَ رَأْسَهُ ، فَقَالَ لَهُ : يَا هَذَا ! ارْفَعْ رَأْسَكَ ؛ فَإِنَّ الْخُشُوعَ لَا يَزِيدُ عَلَى مَا فِي الْقَلْبِ ، فَمَنْ أَظْهَرَ لِلنَّاسِ خُشُوعًا فَوْقَ مَا فِي قَلْبِهِ ؛ فَإِنَّمَا أَظْهَرَ نِفَاقًا عَلَى نِفَاقٍ. ابن عبد البر : المجالسة وجواهر العلم 474/4.

## هذه قصة تحكيها لنا السيدة الفلبينية "جميلة لاما" قصتها مع الصلاة

(منقول)

"لم أكن أعرف لحياتي معنى ولا هدفاً، سؤال ظل يطاردني ويصيبني بالرعب كل حين: لماذا أحياء؟ وما آخر هذه الرواية الهزلية؟ كان كل شيء من حولي يوحى بالسخف واللامعقول، فقد نشأت في أسرة كاثوليكية تعهدتني بتعليمي هذا المذهب بصرامة بالغة، وكانوا يحلمون أن أكون إحدى العاملات في مجال التبشير بهذا المذهب على مستوى العالم، وكنت في داخلي على يقين أن هذا أبداً لن يحدث .

"كنت أستيقظ كل يوم عند الفجر، شئ ما يحدثني أن أصلي كي أخرج من الضيق الشديد والاكئاب الذي كان يلزمني في هذا الوقت، وكان ذلك يحدث أيضاً عند الغروب، وفعلاً أخذت أصلي على الطريقة النصرانية، فهي الطريقة الوحيدة التي أعرفها، إلا أن إحساسي بالفراغ الروحي ظل يطاردني ويسيطر علي رغم صلواتي المنتبحة "

"كنت متعطشة لشيء آخر لم تكن لدي أي صورة واضحة عنه، كانت الدموع تنهمر من عيني كثيراً، وكنت أدعو الله أن يمنحني النور والبصيرة والصبر، وازددت هما وقلقاً، وراح الفراغ يطاردني والحيرة تتملك حياتي بما فاض تماماً عن قدرتي على الاستيعاب "

وتكلم جميلة: " وفي أحد الأيام ومع ازدياد حالة التوتر أحسست برغبة قوية تدفعني للبحث عن مكان للصلاة لا صور فيه، وبحثت عن ذلك المكان طويلاً حتى وجدته أخيراً، مسجد صغير جميل في أطراف بلدتنا بين المروج الخضراء في وسط حقول الأرز، لأول وهلة عندما وضعت قدمي على أعتابه دق قلبي بعنف وانشرح صدري وأيقنت أنه المكان الذي حدثتني نفسي طويلاً للبحث عنه "



وتكلم جميلة قصتها: " وعلمتني إحدى المسلمات كيف أتوضأ وكيف أصلي الله الواحد القهار، وشاركت المسلمين الصلاة لأول مرة في حياتي، وعندما بدأت الصلاة غمرتني السكينة ولفنتني الطمأنينة كما لم يحدث لي من قبل، وعندما سجدت لله مع جموع المصلين فاضت روحي بسعادة لا حدود لها، لقد شعرت أنني سأطير فرحا بعثوري على هذه الصلاة "

وفي النهاية تقول جميلة :

" الصلاة، هي تماما ما كنت أتعطش له، لقد أصبحت صديقتي المحببة، ورفيقتي الدائمة التي أتخلص معها من كل ضيق ومن أية معاناة، لقد ودعت الاكتئاب إلى الأبد فلم يعد له أي معنى في حياتي بعد أن هداني الله جل وعلا للإسلام وأكرمني بحب الصلاة، ولا أجد ما أقول تعليقا على هذا سوى: الحمد لله الذي هداني لهذا وما كنت لأهتدي لولا أن هداني الله "

## محمد منصور من بيروت يحكي قصته مع الصلاة

(منقول)

"كنت أعمل في مطعم سياحي يرتقي ربوة خضراء تطل على البحر مباشرة، وذلك قبل الحرب التي أطاحت بخيرات بلادي، كانت ظروف عملي تحتم علي أن أنام طوال النهار لأظل مستيقظا في الليل، وكان صاحب المطعم يحبني كثيرا ويثق في، ومع الوقت ترك لي الإدارة تماما وتفرغ هو لأشغاله الأخرى، وكان هذا على حساب صحتي، فلم أكن أترك فنجان القهوة والسيجارة كي أظل متيقظا طوال الليل "

"وفي إحدى الليالي لم يكن لدينا رواد كثيرون وانتهى العمل قبل الفجر، وكان هذا حدثا فريدا في تلك الأيام، أنهينا العمل وأغلقت المطعم، وركبت سيارتي عائدا إلى البيت، وفي طريق عودتي توقفت قليلا لأتأمل منظر البحر البديع تحت ضوء القمر، وطال تأملي رغم شدة البرد، ملأت عيني بمنظر النجوم المتلألأة، ورأيت شهابا يثقب السماء فتذكرت حكايات أبي لنا عن تلك الشهب التي يعاقب الله بها الشياطين التي تسترق السمع إلى أخبار السماء، دق قلبي بعنف وأنا أتذكر أبي ذلك الرجل الطيب ذو الأحلام البسيطة، تذكرته وهو يصلي في تواضع وخشوع، وسالت دمعة من عيني وأنا أتذكر يوم مات كيف أوصاني بالصلاة وقال لي أنها كانت آخر وصايا رسول الله صلى الله عليه وسلم لأصحابه قبل موته "

"رحت أبحث عن مسجد وأنا لا أدري هل صلى الناس الفجر أم لم يصلوا بعد، وأخيرا وجدت مسجدا صغيرا، فدخلت بسرعة فرأيت رجلا واحدا يصلي بمفرده، كان يقرأ القرآن بصوت جميل، وأسرعت لأدخل معه في الصلاة، وتذكرت فجأة أنني لست متوضئا، بل لابد أن أغتسل فذنوبي كثيرة وأنا الآن في حكم من يدخل الإسلام من جديد، الماء بارد جدا ولكني تحملت، وشعرت

بعد خروجي وكأني مولود من جديد، لحقت بالشيخ وأتممت صلاتي بعده، وتحادثنا طويلاً بعد الصلاة، وعاهدته ألا أنقطع عن الصلاة معه بالمسجد بإذن الله "

" غبت عن عملي لفترة، كنت فيها أنام مبكراً وأصحو لصلاة الفجر مع الشيخ، ونجس لنقرأ القرآن حتى شروق الشمس، وجاءني صاحب المطعم وأخبرته أنني لن أستطيع العمل معه مرة أخرى في مكان يقدم الخمر وترتكب فيه كل أنواع المعاصي، خرج الرجل يضرب كفا بكف وهو يظن أن شيئاً قد أصاب عقلي "

"أفاض الله علي من فضله وعمني الهدوء والطمأنينة واستعدت صحتي، وبدأت في البحث عن عمل يتوافق مع حياتي الجديدة، ووفقتي الله في أعمال تجارة المواد الغذائية، ورزقني الله بزوجة كريمة ارتدت الحجاب بقناعة تامة، وجعلت من بيتنا مرفأً ينعم بالهدوء والسكينة والرحمة، لكم أتمنى لو يعلم جميع المسلمين قيمة تنظيم حياتهم وضبطها على النحو الذي أراد الله تعالى وكما تحدده مواقيت الصلاة، لقد أعادتني الصلاة إلى الحياة بعد أن كنت شبهاً هلامياً يتوهم أنه يحيا".

فتوبوا إلى بارئكم والزموا الصلاة ، واخشعوا ولا تتعجلوا في أدائها واستغفروا عما فاتكم منها بتقصير أو لجهل، ففي الحديث القدسي عن أبي سعيد الخدري -رضي الله عنه- قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "إن إبليس قال لربه: بعزتك وجلالك لا أبرح أغوي بني آدم مادامت الأرواح فيهم، فقال الله: فبعزتي وجلالي لا أبرح أغفر لهم ما استغفروني."

"اللهم أهدنا فيمن هاديت، وعافنا فيمن عافيت، وتولنا فيمن توليت، وبارك لنا فيما أعطيت، وقنا شر ما قضيت، انك تقضي و لا يقضى عليك، إنه لا يذل من واليت، ولا يعز من عاديت، تباركت ربنا وتعاليت، نستغفرك الله من جميع الذنوب والخطايا ونتوب إليك".

انتهى الكتيب