

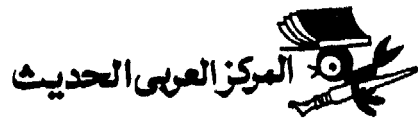
الطاقة

رياضة النفس والجسد

الطَّلَاق

رياضة النفس والجسد

مختار سالم



المركز العربي الحديث

١٠٣ شارع الإمام علي - ميدان الإمامية - مصر الجديدة
تلفون ٤٦٠٦٤١ - القاهرة

تصدير الكتاب

لاشك أن الصلاة الإسلامية من أهم الطاعات والعبادات ، وهي أكبر نعمة منحها الله تعالى للعالمين ، وفوائدها الكثيرة المتنوعة في الحياة الدنيا والآخرة لا يمكن حصرها ، وأكبر دليل على أهمية الصلاة في حياة المسلمين قوله تعالى : ﴿ وما خلقت الجن والانس إلا ليعبدون ﴾ « الذاريات/ ٥٦ » . وجاءت الصلاة في الترتيب الثاني بين الأركان الخمس للدين الإسلامي ، بعد النطق بالشهادتين ، وبذلك أصبحت الصلاة فريضة واجبة على أبناء الإسلام ، وقد جاءت كلمة الصلاة بمختلف العبارات في القرآن الكريم (٩٩ مرة) وكلنا يعرف أن أسماء الله الحسنى عددها (٩٩ اسما) وفي ذلك الأمر دليل على وجود علاقة تبادلية وثيقة بين عدد مرات تكرار كلمة الصلاة ، وعدد الأسماء الحسنى .. وذلك رغم أننا لم نتأكد بعد من معرفتها على وجه التحديد ، وإنما الشيء المؤكد أن للصلاة أهمية بالغة يجب أن يتعلمها أبناء الإسلام بمجرد بلوغهم سن السابعة من العمر ، ليتعودوا على أداء الصلوات الخمس يوميا عند البلوغ .

رغم علمنا مسبقا بأن الصلاة ليست رياضة بدنية فقط ، إلا أن الرؤية البحثية تتسع في مجال تخصصنا من ناحية الرياضة والعلاج الطبيعي والتأهيل ، لمحاولة معرفة مدى التأثيرات البيولوجية للصلاة ، ومنافعها المتنوعة التي لاحصر لها ، ومن خلال هذه الدراسة المتواضعة نحاول إيجاد العلاقة البيولوجية بين مواعيد الصلاة ، ودرجة الطاقة الحيوية للجسم ، والتحليل الحركي للصلاة لمعرفة العمل العضلي وأهم التأثيرات الفسيولوجية لكل حركة ، والتعرض لخطورة ظاهرة الضجيج على حاسة السمع وأجهزة الجسم الأخرى ، وغير ذلك من الموضوعات المتعلقة بميكانيكية الصلاة وفوائدها النفسية والبدنية والوقائية للأصحاء ، والعلاجية والتأهيلية للمرضى والمصابين .

كل ذلك في ضوء العلوم الإنسانية المعاصرة ، من أجل بناء قاعدة رئيسية عامة
للهيوض بمستوى البرامج الصحية الرياضية ، للتأكيد أن الصلاة رياضة الجسد والنفوس
للوقاية والعلاج باعتبارها أسمى الصور الدينية للعبادات إيماناً وعقيدة وسلوكاً ، وقبل
دخولنا في تفاصيل أبواب هذه الدراسة نرجو من الله تعالى أن يغفر لنا الوقوع في
الأخطاء التي ربما تكون قد حدثت سهواً مستأنسين بقوله عز وجل : ﴿ ربنا لا تؤخذنا
إن نسينا أو أخطأنا ربنا ولا تحمل علينا إصراً كما حملته على الذين من قبلنا ربنا
ولا تحملنا ما لا طاقة لنا به واعف عنا واغفر لنا وارحمنا أنت مولانا فانصرنا على القوم
الكافرين ﴾ « البقرة/ ٢٨٦ » .

صدق الله العظيم

المؤلف

القاهرة / ١٩٩٠

خدعوك فقالوا : برامج رياضية مقترحة

حاليا تنفق معظم دول العالم حتى النامية منها أموالا طائلة على إعداد وتنفيذ برامج الرعاية الصحية والرياضية للشباب ، ليمتد هذا الاهتمام إلى رياضة كبار السن ، لدرجة أن هذه الأموال أصبحت تمثل الجزء الأكبر من الميزانية العامة لهذه الدول ، باعتبار أن الصحة والرعاية الرياضية والترفيهية جزءاً لا يتجزأ من حياة المواطنين لضمان تقدمهم في شتى المجالات ، ونتيجة لهذا الاهتمام المتزايد تنافس خبراء التدريب وعلماء الطب الرياضى فى القيام بالعديد من الابحاث والدراسات لإيجاد أفضل الحلول ، وأكثرها فائدة ، وأسرعها نتيجة .. فظهرت البرامج الرياضية المقترحة والمتنوعة التى تدعو المواطنين إلى صحة ولياقة بدنية أفضل ، لمزيد من الإنتاج والجودة فى ظل رفاهية براقة .

من هنا خرجت إلينا البرامج المتنوعة مثل الكثير من البرامج المدروسة والمقننة علميا التى توصل إليها الخبراء ، ومن أهمها البرامج الإذاعية للتمرينات الصباحية ، وتمارين اليوجا والايروبىك بالتليفزيون ، وجلسات التأمل الروحى ، وبرامج السباق ضد الزمن ، والرياضة للحميع ... إلخ . من تلك الأنشطة التى ينصحنا خبراء الصحة والرياضة البدنية بالمواظبة على ممارستها ، وتساعدهم فى ذلك حملات وسائل الاعلام المختلفة لاطهار فوائد تلك البرامج المقترحة ومدى قدرتها فى التغلب على متاعب الحياة وأمراض العصر ، مثل مقاومة التعرض لحالات التوتر والقلق العصبى والنفسى ، وأوجاع الظهر

وضعف القلب وقصور نشاط الدورة الدموية ، والمحافظة على الوزن .. الخ ورغم ذلك إلا أن البحث مازال مستمراً للوصول إلى أفضل برنامج رياضي مقترح لسد الثغرات السلبية في البرامج السابقة بحيث يناسب الجميع على مختلف مستوياتهم وحالاتهم البدنية ولكن دون جدوى حتى الآن .. !

إن هؤلاء الخبراء والباحثين ربما تناسوا عمداً ، أو جهلاً البرنامج الرياضي اليومي لحركات الصلاة الإسلامية الذي وضع للبشرية جمعاء على أرقى مستوى علمي يفوق نتائج أعظم الدراسات الأكاديمية ، والذي يعتبر برنامجاً وقائياً وعلاجياً وتأهلياً مثالياً لجميع أنواع البشر من الأصحاء والمرضى ، بالإضافة إلى أن هذا البرنامج الرياضي الإسلامي الذي وضع منذ أكثر من (١٤ قرناً) من الزمان لا يحتاج إلى إمكانيات مادية أو فنية خاصة ، أو حتى مدربين أو مجرد مشرفين على تنفيذ أدائه ، وبذلك يصبح برنامج الصلاة للجميع رياضة غير مكلفة إطلاقاً .

الآن بعد أن لاحظنا رغم الجهود المضنية التي بذلها العلماء في الدراسات الأكاديمية والبحوث الميدانية قد فشلت في الوصول إلى برنامج رياضي موحد ، يناسب جميع أنواع وفئات وأعمار المواطنين دون تكلفة .. سوف نعرف بعد قليل أنه مهما تقدمت علوم وأبحاث فسيولوجيا الرياضة ، وإبتكارات أجهزة التدريب المعقدة تكنولوجياً ، لا يستطيع خبراء الرياضة في العالم أن يقدموا للبشرية مجموعة حركات بدنية من نوع السهل الممتنع ، بحيث تشمل جميع اجزاء الجسم وتجعلها تعمل بكفاءة مناسبة خلال دقائق معدودة مثل ما هو متبع في حركات الصلاة الإسلامية التي فاق تصميم وتقنين حركاتها كل التصورات للتكوين الديناميكي الرياضي حالياً ومستقبلاً .

إن الحقيقة الثابتة التي يجب عدم المكابرة او المجادلة فيها إطلاقاً هي أنه لم يحدث في تاريخ البشرية أن إهتم أى دين بالصحة والنظافة الشخصية ، والحالة البدنية والنفسية — لياقة شاملة — وجعلها جزءاً لا يتجزأ من ركائز تعاليمه مثل الدين الإسلامي .. الذي يعتبر أول من أمر الناس بضرورة النظافة الشخصية اليومية — الطهارة والوضوء — والمحافظة على ممارسة البرنامج الحركي اليومي — الصلاة — وبذلك أصبحت عملية الوضوء وإقامة الصلاة خمس مرات يومياً ركناً أساسياً من أصول العبادة الإسلامية .

إن هذا الكتاب يركز على معرفه مدى الفوائد الصحية والتأثيرات البيولوجية والعلاجية للوضوء ، وكل حركة من حركات الصلاة ، لمحاولة إثبات أن جميع الأسس والقواعد التي إكتشفها خبراء الطب الوقائي والعلاج الطبيعي والتأهيل وبرامج اللياقة البدنية للجميع حتى الآن موجودة في الصلاة الإسلامية ، وقد راعينا في هذه الدراسة المتواضعة ضرورة تعضيد الآراء والنتائج العملية ما أمكن بنصوص الآيات البينات من القرآن الكريم ، والأحاديث النبوية الشريفة ، والسنن المحمدية المطهرة في السيرة العطرة ، حتى نبين مدى ضعف تلك الحلول البديلة من البرامج الرياضية والترفيهية الصحية المقترحة بالمقارنة مع برنامج الصلاة ، الذي يتعرض لتحليل مختلف حركاته علميا لمعرفة المزيد من أهم العضلات العاملة في الأداء ومدى تأثيراتها البيولوجية على الجسم البشرى .. للتأكيد أن الصلاة معجزة رياضية ديناميكية ستظل شامخة ليفتخر بها أبناء الإسلام على مدى العصور والأزمان . فقد جاءت رحمة للناس أجمعين .

الباب الأول

أهمية وضرورة الصلاة للبشرية

- حول معنى وحكمة الصلاة
- إنها ليست مثل أى صلاة أخرى
- تأثير مواقيت الصلوات على طاقة الجسم
- خريطة ساعة الأمراض ودرجة الحيوية
- علاقة خط الطاقة برحلة النوم
- درجات التواتر الحيوى ونظم الطاقة
- مواقيت الصلاة قاعدة بيولوجية
- الأذان للصلاة برىء من خطورة الضجيج

أهمية وضرورة الصلاة للبشرية

إن الصلاة من أحب وأفضل العبادات وأقربها إلى المولى عز وجل ، وتأكيداً لأهميتها جاءت في الترتيب الثاني بين الأركان الخمس للدين الإسلامى — بعد النطق بالشهادتين — وقوله تعالى ﴿ وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون ﴾ « الذاريات/ ٥٦ » وكذلك نلاحظ أن الآيات الينيات الخاصة بالسجود لله تعالى جاءت في القرآن الكريم حسب ترتيبها (١٥ مرة) بالإضافة إلى ذكر كلمة الصلاة بمختلف العبارات (٩٩ مرة) ومثل هذا العدد من المرات له مغزاه في ضرورة المحافظة على أداء الصلوات الخمس يومياً في أوقاتها المحدد . كما سوف نعرف الآن .

إن أكبر دليل على أهمية أداء الصلاة أنها فرضت في السماء السابعة مباشرة بين الله ورسوله في ليلة الإسراء والمعراج ، وبذلك أصبحت الصلاة فريضة واجبة الأداء على جميع أبناء الأمة الإسلامية بدون إستثناء حيث أنها من أول الأعمال التى يحاسب عليها العبد يوم القيامة حسب قول رسول الله ﷺ : « أول ما يحاسب العبد به يوم القيامة الصلاة ، فإذا صلحت ، صلح سائر عمله ، وإن فسدت فسدت سائر عمله » رواه أحمد ، الطبرانى ، ابن حبان .

إننا لو تصفحنا كتب السيرة النبوية الشريفة لوجدنا الكثير عن مدى إهتمام رسول الله ﷺ بالدعوة إلى ضرورة المواظبة على أداء الصلاة باعتبارها عماد الدين كله .. بل نعمة ورحمة من المولى القدير لعبادة المخلصين ، ولا يمكن لنا حصر فوائدها المتعددة المتزايدة — كما سوف نعرف في حينه — بقوله تعالى :

﴿ وما يريد الله ليجعل عليكم من حرج ولكن يريد ليطهركم وليتم نعمته عليكم لعلكم تشكرون ﴾ ، المائدة/ ٦٠

﴿ إن الذين عند ربك لا يستكبرون عن عبادته ويسبحونه وله يسجدون ﴾ ، الأعراف/ ٢٠٦

﴿ قل لعبادى الذين آمنوا يقيموا الصلاة ﴾ ، إبراهيم/ ٣١

﴿ يا أيها الذين آمنوا إركعوا واسجدوا واعبدوا ربكم وافعلوا الخير لعلكم تفلحون ﴾ ، الحج/ ٧٧ .

﴿ إن الصلاة كانت على المؤمنين كتابا موقوتا ﴾ ، النساء/ ١٠٣

الصلاة فرضت على جميع الأنبياء

● منذ أن أرسل الله تعالى الانبياء والرسل أمرهم مع أقوامهم بأداء الصلاة ، فكان أبو الأنبياء سيدنا إبراهيم عليه السلام مواظبا على أداء الصلاة بنص الآية الكريمة ﴿ رب إجعلنى مقيم الصلاة ومن ذريتى ربنا وتقبل دعاء ﴾ ، إبراهيم/ ٤٠ .

● كذلك ابنه اسماعيل الذى كان رسولا نبيا أقام الصلاة وأمر أهله بها بقوله تعالى : ﴿ واذكر فى الكتاب اسماعيل إنه كان صادق الوعد وكان رسولا نبيا ، وكان يأمر أهله بالصلاة والزكاة وكان عند ربه مرضيا ﴾ ، مريم/ ٥٤ - ٥٥ .

● أيضا عندما كلم الله موسى عليه السلام فى أول لقاء أمره بأداء الصلاة بنص الآية الكريمة : ﴿ فلما آتاها نودى ياموسى ، إني أنا ربك فاخلع نعليك إنك بالوادى المقدس طوى ، وأنا اخترتك فاستمع لما يوحى ، إني أنا الله لا إله إلا أنا فاعبدنى وأقم الصلاة لذكرى ﴾ ، طه/ ١١ - ١٤ .

● كذلك سيدنا عيسى عليه السلام عندما إتهموا أمه مريم العذراء بالخطيئة أشارت إليه فبرأها ، ثم ذكر أن الله أوصاه بالصلاة والزكاة بنص الآية الكريمة : ﴿ قال إني عبد الله آتانى الكتاب وجعلنى نبيا ، وجعلنى مباركا أين ماكنت ، وأوصانى بالصلاة والزكاة مادمت حيا ﴾ ، مريم/ ٣٠ - ٣١ .

● وأخيرا عندما جاء خاتم الأنبياء والمرسلين محمد ﷺ تلقى الأمر بالصلاة من فوق السماء السابعة ليلة الاسراء والمعراج وبذلك أصبحت فريضة واجبة الأداء على جميع المسلمين لاينبغي لأى مسلم أن يفرط فيها مهما كانت الظروف ، وقال الرسول ﷺ : « خمس صلوات إفترضهن الله عز وجل ، من أحسن وضوءهن وصلاتهن لوقتهن ، وأتم ركوعهن وسجودهن وخشوعهن ، كان على الله عهد أن يغفر له ، وإن شاء عذبه » أخرجه أبو داود .

● جاء فى سنن أبى داود أن رسول الله ﷺ قال : « خمس من جاء بهن مع إيمان دخل الجنة » من حافظ على الصوات الخمس وعلى وضوئهن وركوعهن وسجودهن ومواقيتهن ، وصام رمضان ، وحج البيت إن استطاع إليه سبيلا ، وأعطى الزكاة طيبة بها نفسه ، وأدى الأمانة » .

حول معنى وحكمة الصلاة

إن الصلاة فى اللغة العربية تعنى الصلة المباشرة بين العبد وربه ، أما الصلاة من الله تعالى تعنى الطهارة والرحمة والبركة .. وبناء على ذلك يصبح المسلم الذى يواظب على لقاء ربه خمس مرات يوميا بواسطة أداء الصلوات فى مواعيدها المحددة بنظافة وطهارة وقلب مؤمن وأداء جيد يصبح على صلة يومية بربه ، وبقدر زيادة هذه الصلة يكون قريبا من المولى عز وجل فتقوى وتتأكد هذه الصلة بين العبد والرب .

إن الصلاة كلما كانت صحيحة كلما اقترب الإنسان من ربه وقبلها الخالق سبحانه وتعالى ، وتزداد صلة المسلم بربه بصفة خاصة عند السجود بقوله عز وجل ﴿ واسجد واقترب ﴾ « العلق/ ١٩ » ولهذا سميت الصلاة بهذه الاسم لأنها الصلة المباشرة بين العبد وربه بغرض التعظيم والشكر لله والدعاء بالرحمة والاستغفار حتى يجنى المسلم ثماره عمله الصالح محققا لنفسه فوائد كثيرة متنوعة فى الدنيا والآخرة .. وكلنا فى أشد الحاجة إلى أداء الصلوات ليغدق علينا الله مزيدا من البركة والخيرات بينما نجد سبحانه وتعالى غنى عن العالمين لأنه ليس بحاجة إلى البشر أجمعين .. وهنا يتبادر إلى بعض الأذهان السؤال التالى :

لماذا يطلب الله تعالى من رسوله وخلقه أجمعين ضرورة المواظبة على أداء الصلوات الخمس يوميا .. !؟

إن محاولة الرد على هذه السؤال تحتاج إلى أكثر من اجابة لأن المواظبة على أداء الصلوات الخمس يوميا هي الضمان الوحيد لاستمرار الصلة بين العبد وخالقه ، وفرصة عظيمة ليشكو فيها الإنسان همومه ومشاكله إلى الرب .. طالبا منه العون والعفو والمغفرة ، وعلى قدر هذه الصلة وعمقها تفيض عناصر الرضا عن النفس ، وزيادة الخير والبركات والغنى للإنسان المؤمن فيصبح أكثر إطمئنانا وإبتعادا عن شرور الدنيا أو أخطارها . كما أن المواظبة على أداء الصلاة في مواعيدها المحددة ومايصاحبها من الطهارة والوضوء تأكيد لإستمرار النظافة والصحة الشخصية للوقاية من الأمراض المختلفة .

هذا بالإضافة إلى أن ممارسة الصلاة تعتبر رياضة بدنية روحية يومية منتظمة لها طابعها المميز في المحافظة على درجة اللياقة البدنية المطلوبة ، والصفاء الذهني والراحة النفسية ، وجرعة تنشيطية طبيعية يحتاجها الإنسان خلال قيامه بأداء متطلبات حياته اليومية وكثرة مشاغله الدنيوية ليصبح أكثر حيوية ونشاطا وفي مقدمة كل ذلك طلب المغفرة والرحمة من الله تعالى للذنوب التي إرتكبها الإنسان طوال يومه ... ولهذا الأسباب وغيرها ربما تكون الحكمة الإلهية من أوامر الخالق عز وجل بضرورة المحافظة على أداء فريضة الصلاة حرصا على سلامتنا البدنية والنفسية والعقلية ورحمة بنا من الوقوع في المعاصي أو التعرض للأوجاع والآلام والأمراض .

إنها ليست مثل أية صلاة أخرى

حقيقة دون أى تحيز .. إن عناصر الحركات البدنية للصلاة الإسلامية لامثيل لها في أى صلاة أخرى ، فهي تتميز ببساطة وسهولة الأداء لدى جميع أنواع الأنماط البشرية من الأجسام ، كما أنها خالية تماما من الإجهاد أو المبالغات ، حتى أثناء الوقوف للخضوع والخشوع لله تعالى .. لأن الصلاة في الاسلام لاتدعو الوجوه إلى التكلف ، ولا العيون للتركيز على السماء أو الاشياء ، أو إستنزال الدموع والبكاء ، أو غير ذلك من المبالغات والشكليات مثل ما هو متبع مع طقوس عبادات الوثنية والجاهلية ، لأن المولى القدير هو العليم بذات الصدور ، ولهذا جاءت العناصر الحركية للصلاة الإسلامية في إنسيابية وهدوء وطمأنينة ، وسلاسة في الأداء الحركي بشكل يدعو إلى الإعجاب والإعجاز ليحصل الجسم على أهم التأثيرات البيولوجية الفعالة لكل حركة من حركات الصلاة دون أدنى معاناه

لهذا ينبغي على المسلمين جميعا سرعة البدء في تعليم صغارهم تلك الفريضة اليومية الصحية الرياضية الروحية بمجرد وصول الولد أو البنت إلى سن السابعة من العمر ، مع الإهتمام بأسلوب الأداء الصحيح لكل عنصر من عناصر الصلاة ، وعندما يصل الأبناء إلى سن التاسعة من العمر يجب زيادة التشديد في محاسبتهم عن كل صلاة في أوقاتها المعلومة ، إلى أن يتطور الأمر بعد ذلك عند بلوغ الأبناء سن الثانية عشر فيعامل الكسالى منهم بشيء من القسوة والحرمان من بعض متطلباتهم اليومية المحببة إلى نفوسهم حتى نضمن أن أداء الصلاة أصبح عادة يومية منتظمة لتستمر معهم طوال حياتهم لينعموا بالطهارة والنظافة والصحة وعدم الوقوع في شرور الدنيا ، ويتعودوا على الالتزام الجاد في جميع مرافق الحياة ، ويفوزوا برضاء الرب الكريم .

تأثير مواقيت الصلاة على طاقة الجسم

يقول الله سبحانه وتعالى :

﴿ إن الصلاة كانت على المؤمنين كتابا موقوتا ﴾ « النساء/ ١٠٣ »
﴿ وأقم الصلاة طرفي النهار وزلفا من الليل ﴾ « مود/ ١١٤ »
﴿ أقم الصلاة لدلوك الشمس إلى غسق الليل وقرآن الفجر إن قرآن الفجر كان مشهودا ﴾ « الاسراء/ ٧٨ »

من خلال هذه الآيات البينات نحاول معرفة شيء من حكمة التشديد على أداء الصلوات الخمس في مواقيتها المحددة ، وأهمية الترتيب الزمني لأدائها بداية من صلاة الفجر وحتى صلاة العشاء ، لأن ضرورة الالتزام بتلك المواقيت لا بد أن يكون من ورائه العديد من الفوائد لآبناء الإسلام التي سوف نتناولها بالشرح والتحليل باعتبارها إبداعات علمية خارقة .. ومع شيء من الملاحظة الدقيقة نجد أن المساحة الزمنية الفاصلة بين كل صلاة وأخرى تكاد تكون متساوية إلى حد كبير ، وخاصة بين موعد صلاة العصر والمغرب ، بينما نلاحظ بوضوح مدى قصر المساحة الزمنية الفاصلة بين صلاة المغرب وموعد صلاة العشاء .. حيث تصل هذه الفترة إلى أدنى مساحة زمنية عند مقارنتها بجميع المساحات الزمنية الفاصلة بين مواعيد الصلوات الخمس ، ماعدا الفترة الزمنية الطويلة الفاصلة بين صلاة الفجر وصلاة الضحى أو الظهر ، وهذا التقسيم الزمني الدقيق لمواقيت أداء الصلوات الخمس بهذه الكيفية شيء يدعو إلى مزيد من التأمل العميق .

ربما لاحظ البعض منا عند الاستيقاظ من النوم صباحا الشعور بالحوية والنشاط ، وأحيانا أخرى يجد نفسه عقب الاستيقاظ من النوم وكأن عبئا ثقيلا جاثما فوق أكتافه ..