

## سماء المفارسي

حدثنا مسدد حدثنا مسعود بن كرام عن عمرو بن مرة عن سالم بن أبي الجعد قال مسرع - أظنه رجل من خزاعة: (ليتنى صليت فاسترحت، فكأنهم عابوا عليه ذلك)، فقال: سمعت رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يقول: (يا بذال أقى الصلاة أرحنا بها).  
 أرحنها بها  
 الحديث هنا أى نستريح بأدائها من شغل القلب بها، وقيل: كان اشتغال المرسول - صلى الله عليه وسلم - بالصلاحة راحة له، فكان يعد غيرها من الأعمال الدنيوية تعباً، فكان يستريح بالصلاحة لما فيها من مناجاة الله - تعالى - وللهذا قال:  
 (وجعلت قرة عيني في الصلاة)  
 وما أقرب المراحة من قرة العين. وهذا ما أثبتته هذه الدراسة التي بين أيدينا.

ففي دراسة مقدمة من جامعة (توماس جفرسون، فيلادلفيا) تفيد أن ممارسة رياضة اليوجا الكلاسيكية لها أثر في تقليل مستويات هرمون الإجهاد أو ما يعرف باسم كورتيisol.

تم في هذه الدراسة إخضاع عينة من 16 شخصاً في صحة جيدة للدراسة مدة 8 أيام. □

ففي اليوم الأول تم قياس نسبة هرمون المكورتيisol لدى هؤلاء الأشخاص، ثم بعد ذلك ولمدة 7 أيام تم قياس نسبة المهرمون قبل وبعد جلسة من اليوجا استمرت لمدة 50 دقيقة. وكانت النتيجة أن 42 منها من بين 48 عينة أظهرت انخفاضاً في نسبة هرمون المكورتيisol في المد بعدها، وكانت النسبة انخفضت أكثر عندما قورنت مع النتائج في اليوم الأول.

فهذه الدراسة تدعم المفكرة بأن ممارسة رياضة اليوجا تعمل على إحداث تغيرات في هرمون الأدرينالين في جسم الإنسان، حتى بين أولئك الذين لم يمارسوا تلك الرياضة من قبل، وهذا ما قاله الدكتور (برينارد) بروفيسور علم الأعصاب في كلية (توماس جفرسون) للطب والذي قام بدراسة مماثلة عام 1994.

## ما هي اليوجا؟

هي رياضة عمرها يزيد عن 5000 سنة، ظهرت في شبه القارة الهندية، وهي تُعنى بالناحية المجسدية والروحية، وقد اجتنبت ما لا يقل

عن 20 مليون إنسان من جميع أنحاء أوروبا وأمريكا.

والمليوجا مجموعة حركات يقوم بها المتدرب يبدأ بها من وضع الموقف المهاجي، وإجلاء الأفكار من المرأس وتصفية المذهب لفترة زمنية، ثم الانتقال إلى حركة أخرى ببطء، والاستقرار على الحركة مدة زمنية دون حراث، والانتقال بعدها إلى الموضع الأول وهكذا..

ويقوم بها الناس لتحقيق هدف معين، إما للبقاء على صحة الجسم عامة، أو الاستشفاء من أمراض معينة، أو لتصفية المذهب، أو موازنة الجهاز العصبي وغيرها.

من هذا يتبين وجه شبه في هذه الرياضة وبين إقامة المصلحة عند المسلمين على وجهها الصحيح، فحديث النبي صلى الله عليه وسلم الذي يقول (أرجنا بها يا يدال) يحدث في نفس المسلم أكثر مما تحدث عنه هذه الدراسة بشرط أداء المصلحة بشرطها الصحيحة وتحقيق الطمأنينة والخشوع،

فنرى أن الحديث السابق له علاقة وطيدة بهذه الدراسة؛ حيث إن صلاة رسول ﷺ صلى الله عليه وسلم فيها الطمأنينة والخشوع.

وفي حديث المسيء صلاته تأكيد لذلك، وهو أن النبي ﷺ صلى الله عليه وسلم دخل المسجد، فدخل رجل فصلى، ثم جاء فسلم على النبي عليه المصلحة والسلام فرد عليه النبي السلام، فقال ﷺ صلى الله عليه وسلم: (ارجع فصل فainك لم تصل)، فصلى، ثم جاء فسلم على النبي ﷺ عليه المصلحة والسلام، فرد عليه السلام وقال: (ارجع فصل فainك لم تصل) ثالثاً فقال: والذي بعثك بالحق ما أحسن غيره، فعلمني: قال ﷺ صلى الله عليه وسلم: (إذا قُمت إلى المصلحة فكير، ثم اقرأ ما تيسر معك من القرآن، ثم ارکع حتى تطمئن راكعاً، ثم ارفع حتى تعتدل قائماً، ثم اسجد حتى تطمئن ساجداً، ثم افعل ذلك في صلاتك كلها) أخرجه البخاري.

فنالاحظ هنا أن كل حركة من حركات المصلحة تؤدي بطمأنينة وسكون، فالصلوة تجرد من الدنيا وارتقاء بالنفس إلى مناجاة الله تعالى.

فكأن الرسول ﷺ صلى الله عليه وسلم يصلي بالرکعة الواحدة بالمسورة من الطوال من سورة البقرة إلى سورة التوبه ومن ثم يركع في طمأنينة ويطول رکوعه، ثم يستوي قائماً ويدعو كذلك في طمأنينة وخشوع فترة من الزمن، ثم يسجد بطمأنينة ويطول في المسجد فيكثر الدعاء فتطول مدة المسجد.

ويمكنا ذكر أن ممارسة حركات رياضة الميوجا يشبه إلى حد كبير حركات الصلاة، وأن توجيه الأفكار والبعد عن مشاغل الدنيا تشبه إلى حد ما المخشوّع في الصلاة، والذي يتقدّم عليها بجعل المؤمن مناجيًّا لربه وأنه واقف بين يديه فيجعله أكثر أمنًا وطمأنينة وسكونًا.

والباحث المسابق الذي أجري على ممارسي رياضة الميوجا يمكن أن يكون دليلاً على الفائدة المرجوة من الصلاة الإسلامية لما بينهما من قدر مشترك من الحركات والتأمل.

وتتّحاج الصلاة المخشوّعة إلى مزيد من الأبحاث العلمية على المصليين، لبيان فائدتها الدينوية في تحقيق المراحة الجسدية والنفسية لهم.

وأصل المخشوّع: المسكون والمطمأنينة والمانخفض، وفي المشرع خشية من الله تكون في القلب، فتظهر آثارها على المجرى.

وقد عَدَ الله من صفات الذين أهدى لهم مغفرة وأجرًا عظيمًا في قوله في سورة الأحزاب:

(إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ)

إلى قوله: (وَالْخَاسِعِينَ وَالْخَاسِعَاتِ)

ثم ختم الآية بقوله: (أَعَدَ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا).

وقد بيّن الله أن الصلاة صعبة وشاقة على غير المخشعين، وأنها وسيلة هينة على المخشعين فقال تعالى:

(وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِنَّا عَلَى الْخَاسِعِينَ يَظْنُونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ).

والمخشوّع خشوعان:

1- خشوع القلب بجمع المهمّة وحضور القلب، والتذبّر لـما يجري على اللسان من القراءة والذكر، ولـما تسمعه الأذن من قراءة إمامه.

2- وخشوّع المجوارج بسكونها وعدم العبث والالتفات إلى غير مقصود الصلاة.

فمن أحسن في الموقف الذي بين يديه في الدنيا، بأن وقف خاشعاً، ذليلاً، مخلصاً، وجلاً، راغباً راهباً، متبعاً لهدي رسول الله ﷺ صلى الله عليه وسلم على أحسن حالة وهيئته.

كما أمره الله، سهل عليه الموقف الثاني بين يدي الله للحساب، فكان عليه سهلاً يسيرًا، ومن أساء في هذا الموقف الذي في الدنيا في صلاته، ولم يُقِمْها كما أمره الله، شدّد عليه الموقف بين يدي الله للحساب، فكان عليه شديداً عسيراً، وما ذلك إلا لأن الصلاة مع المخشوّع تزكي صاحبها، وتهذّب نفسه، وتنهى عن المفحشاء والمنكر، وتأمره بالخلق المكريم.

كما بيّن ذلك الله تعالى ومن لم تنته صلاته عن المفحشاء والمنكر فإنه لا يزداد بها من الله إلا بُعداً، ذلك أن المخشوّع في الصلاة إنما يحصل لمن فرغ قلبه لها، و Ashton بها عمّا عداها، وأنثرها على غيرها، فحينئذ تكون راحة له، وقرة عين كما بيّن النبي ﷺ صلى الله عليه وسلم في الحديث الذي رواه الإمام أحمد والنسائي عن أنس رضي الله عنه أن النبي ﷺ صلى الله عليه وسلم قال: (حُبِّي إِلَيِّ الطيب والمساء، وَجُّعلت قرّة عيّني في الصلاة) وقال النبي ﷺ صلى الله عليه وسلم لبَدَال: (يا بَدَال أَرْحَنَا بِالصَّلَاة).

ومن لوازيم المخشوّع في الصلاة المطمأنينة فيها وعدم العجلة والسرعة، ومن أجل هذا علّق الله سبحانه وتعالى الفلاح بخشوع المصلي في صلاته، ويستحيل حصول المخشوّع مع العجلة والتنقر في الصلاة، بل لا يحصل المخشوّع إلا مع المطمأنينة، وكلما زاد المصلي طمأنينة زاد خشوعاً، وكلما قلّ خشوعه اشتدت عجلته حتى تصير حركات بدنه بمنزلة العبث الذي لا يصحبه خشوع، ولما إقبال على العبادة، ولما معرفة لحقيقة العبودية.

وعلى المصلي حينئذ أن يتذكّر وقوفه بين يدي الله تعالى يوم القيمة للحساب.

ومن ذلك عدم المتفات القلب إلى المشواهل والمهوا جس بقدر المستطاع، وعدم المتفات الموجه إلى اليمين أو الشمال، وفي صحيح البخاري عن عائشة رضي الله عنها أنها سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم عن المتفات في الصلاة.

قال: (هو اختلاس يختلسه الشيطان من صلاة العبد).

وفي حديث أبي ذر رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: (لَا يَزَالُ اللَّهُ مُقْبِلًا عَلَى الْعَبْدِ فِي صَلَاتِهِ مَا لَمْ يَلْتَفِتْ، فَإِذَا مَلَأَتِ الْمُنْصَرِفَاتِ اللَّهُ عَنْهُ).

وفي حديث أبي هريرة رضي الله عنه: (إِذَا صَلَى أَحَدُكُمْ فَلَا يَلْتَفِتْ، فَإِنَّهُ يَنْاجِي رَبَّهُ، إِنْ رَبَّهُ أَمَامَهُ، وَإِنَّهُ يَنْاجِيَهُ، فَلَا يَلْتَفِتْ، وَلَا تَنْسِي إِيمَانَهُ).

سبحان رب العظيم، وفي المسجد: سبحان رب الأعلى، فليكن قلبك مع لسانك، فتذكر الله بقلبك ولسانك وجوارحك، إذ تنحني لله تعالى في المرکوع، وتضع أشرف أعضاء بدنك وهو الموجه على الأرض لله تعالى في المسجد، فلن حاضر القلب في هذه الأعمال، فالله تعالى لا يقبل إلا من قلب مقبل منيب، لا من ساهٍ لاهٍ غافلٍ، وفقنا الله لسلوك صراطه المستقيم، وثبتنا عليه حتى يأتيانا اليقين، إنه على كل شيء قادر.

وبهذا يتحقق قوله تعالى:

(وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ إِنَّ الصَّلَاةَ حُكْمٌ لِلَّهِ الْعَلِيِّ قِيَامُ الْمَلِيلِ الَّتِي تَطْوِلُ فِيهَا فَتْرَةَ الْقِيَامِ وَالْمَرْكُوعِ وَالسَّجْدَةِ وَالْمَلْوَسِ وَمَا فِيهَا مِنْ نَفَاءٍ وَصَفَاءٍ ذَهَنِيٌّ فِي الْمَلِيلِ الْمَهَادِيِّ يَتَحْقِقُ بِهَا فَاثِدَةً أَكْثَرَ مِنْ هَذِهِ الْمَدْرَاسَةِ، فَالْمُسْلِمُ يَجِدُ ذَلِكَ عِنْدَمَا يَصْحُو صَبَاحًا بَعْدَ قِيَامِ الْمَلِيلِ السَّابِقَةِ فَيُشْعُرُ بِالْمَرَاحِحةِ النُّفُسِيَّةِ وَالْبَدْنِيَّةِ وَكُلِّهِ نَشَاطٌ لَا سَقْبَالٌ يَوْمَ جَدِيدٍ، فَلَا عَجَبٌ فِي ذَلِكَ وَقَدْ انْخَفَضَ مُسْتَوْىٌ هَرْمَوْنَ الْإِجْهَادِ فِي جَسْمِهِ، وَتَخَلَّصَ مِنْ جُمِيعِ آثَارِ التَّوْتُرِ وَمَا أَصَابَهُ فِي الْيَوْمِ السَّابِقِ مِنْ هَمُومِ الدُّنْيَا).

وبهذا إن دل على شيء فإنما يدل على أن محمداً رسول الله، قال تعالى: (وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ إِنْ دُوِيَ الْأَوْحَىٰ يُوحَىٰ).

فكيف علم النبي الأمي حقيقة هذه المراجحة، ولم يعلم أحد في ذلك الزمان بوجود هرمون الإجهاد في جسم الإنسان؟

## المراجع

1. [١] المؤلّف والمرجان فيما اتفق عليه المشيخان كتاب الصلاة (١١) [١٦] باب رقم ٢٢٤ ص ٨١.
2. [٢] عون المعبود شرح سنن أبي داود.
3. [٣] كتاب الإيضاح والتبيين لبعض صفات المؤمنين للشيخ عبدالعزيز بن عبدالله المراجحي.
4. [٤] صحيح البخاري.