فوائد الصلاة

الصلاة هي عمود الدين؛ لذلك أمر الله تعالى في كثير من المواضع بإقامتها، فمن ذلك قوله جل وعلا: ﴿حَٰفِظُواْ عَلَى ٱلصَّلَوَٰتِ وَٱلصَّلَوٰةِ ٱلْوُسْطَىٰ وَقُومُواْ لِلَّهِ قَٰنِتِينَ ﴿٢٣٨﴾﴾ [البقرة:٢٣٨].

وفي الحديث عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه سئل: **(أي العمل أحب إلى الله؟ قال: الصلاة على وقتها، قال: ثم أي؟ قال: ثم بر الوالدين، قال: ثم أي؟ قال: الجهاد في سبيل الله)**[1].

وقد أمرنا بالصلاة طاعة لله تعالى وانقيادًا لأوامره، ثم تهذيبًا لنفوسنا وراحة لأبداننا، وقد أقول: إن لم يكن من وراء الصلاة منفعة بشرية غير تكميل أركان الإسلام العظيم لكفتنا للامتثال والمحافظة عليها. ولعل مما نعرف من فوائد الصلاة ما يأتي:

١. الراحة والطمأنينة.

راحة نفسية روحية: يقول المولى عز وجل: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾﴾ [الرعد:٢٨].

وكان صلى الله عليه وسلم إذا حز به أمر فزع إلى الصلاة متضرعًا إلى المولى تبارك وتعالى، وفي الحديث عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: **(يا بلال أقم الصلاة أرحنا بها)**[2].

والإنسان بفطرته يحتاج لإله يلوذ إليه ويتضرع إليه، وهذا ما يتحقق في الصلاة فيجلب لصاحبه الراحة والسكينة ويصرف عنه التوتر والقلق والتعب النفسي، والعلاقة الوثيقة بالمولى تعالى أثناء الصلاة والمناجاة تمنح الإنسان طاقة قوية وثقةً بالسند الرباني العظيم، فيقوى توكله على الله تعالى وكيل المؤمنين في هذه الدنيا، ويستشعر عزة وقوة تتأتى باجتماع المسلمين على إمام واحد في الصلاة، يتساوى بعضهم مع بعض في مناجاة الملك لا فرق بين الغني والفقير ولا القوي والضعيف، ولا يخفى ما في الصلاة من تربية للنفس وتعويد على الصبر والالتزام، قال تعالى: ﴿وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِٱلصَّلَوٰةِ وَٱصْطَبِرْ عَلَيْهَا﴾ [طه:١٣٢].

هذا الصبر الذي يكسب المسلم معية الله عز وجل وثوابه للصابرين، قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿١٥٣﴾﴾ [البقرة:١٥٣].

راحة بدنية صحية: في حركات الصلاة والوضوء فائدة صحية عظيمة أثبتتها كثير من الدراسات الطبية، من تلك الفوائد:

- الصلاة هي رياضة جسمية وعقلية بسيطة وخفيفة لا تتعب الجسم ولا العضلات ولا القلب ولا تضر بأعضاء البدن، بل على العكس فهي تنشط الجسم فتنشط

(١) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب مواقيت الصلاة، باب فضل الصلاة لوقتها ١/ ١١٢، رقم ٥٢٧.

(٢) أخرجه أبو داود في سننه، كتاب الأدب، باب في صلاة العتمة ٤/ ٢٩٦، رقم ٤٩٨٥. وصححه الألباني في صحيح الجامع، ٢/ ١٣٠٧، رقم ٧٨٩٢.

الجسم وتخلص الشخص من الخمول والكسل والإرهاق، والجميع يستطيع أن يؤديها مهما كان سنه وحاله.

❁ من فوائد الصلاة العظيمة أن الله جعل فيها الركوع والسجود اللذان يعملان على تقوية الاوعية الدموية وتنشيط الدورة الدموية ويريحان القلب ويحسنان من التروية الدماغية للمخ مما يقلل من نوبات الصداع ويجعلان الجسم يقوم بوظائفه على أكمل وجه وبالتالي، فإن الدم يصل إلى جميع أعضاء الجسم وخاصة المخ.

❁ تساعد الصلاة على تمرين المفاصل والعضلات، وتحمي المصلي من مرض دوالي الساقين، وتحمي الجسم من الترهلات وتقوي عضلات البطن وتزيد حركة الأمعاء مما يمنع حالات الإمساك وتقوي إفراز المرارة، والمشي إلى المسجد يقي الجسم من أمراض القلب والسمنة ويقوي العمود الفقري.

❁ عند الاستيقاظ لصلاة الفجر يكون غاز الأوزون في أعلى نسبة له في الجو وهو المنشط للجهاز العصبي وللأعمال العضلية والذهنية، والأوزون يعالج تليف الكبد والرئة، ويعالج أمراض الكبد الوبائية وتصلب الأوعية الدموية وانسداد الشرايين، ويعالج الربو والحساسية.

❁ الطهارة للصلاة تقاوم الكثير من الامراض كأمراض الأذن والتهاب اللوزتين والأمراض الجلدية، والاستنشاق في الأنف يطهر الانف من الميكروبات، والمسواك يطهر الفم والأسنان.

٢. تكفير الخطايا وتطهير الذنوب.

❁ الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر، وهي المعين على فعل الخير، قال تعالى: ﴿وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَۖ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ﴾ [العنكبوت:٤٥]. والمعنى أن الصلوات الخمس هي التي تكفر ما بينها من الذنوب، قال ابن فورك: «وذلك أن فيها التكبير، والتسبيح والقراءة، وصنوف العبادة، وكل ذلك يدعو إلى شكله، ويصرف عن ضده»[(١)].

❁ الصلاة تكفر الذنوب والآثام، وفي الحديث كما جاء عن أبي هريرة، أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: **(أرأيتم لو أن نهرًا بباب أحدكم يغتسل فيه كل يوم خمسًا، ما تقول: ذلك يبقي من درنه، قالوا: لا يبقي من درنه شيئًا، قال: فذلك مثل الصلوات الخمس، يمحو الله به الخطايا)**[(٢)].

(١) تفسير ابن فورك ١/ ٣٩٦.

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب مواقيت

٣. تحصيل الثواب الجزيل من الله تعالى.

بالصلاة يتحقق الفلاح في الدنيا والآخرة، وقد ذكر الله تعالى الخشوع في الصلاة كأول صفة من صفات المؤمنين الفالحين.

قال تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ۝١ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ۝٢﴾ [المؤمنون:١-٢].

والمفلحون «هم الذين أدركوا البغية ووجدوا النعيم المقيم»[(١)].

والصلاة نور في القلب والوجه، ولصلاة الجماعة خصوصًا أجرٌ عظيم، وفي الحديث عن أبي هريرة، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: **(صلاة الجميع تزيد على صلاته في بيته، وصلاته في سوقه، خمسًا وعشرين درجةً، فإن أحدكم إذا توضأ فأحسن، وأتى المسجد، لا يريد إلا الصلاة، لم يخط خطوةً إلا رفعه الله بها درجةً، وحط عنه خطيئةً، حتى يدخل المسجد، وإذا دخل المسجد، كان في صلاةٍ ما كانت تحبسه، وتصلي -يعني عليه الملائكة - ما دام في مجلسه الذي يصلي فيه: اللهم اغفر له، اللهم ارحمه، ما لم يحدث فيه)**[(٢)].

والتزام المساجد خير كبير، والمحافظة على الصلوات الخمس في أوقاتها يكسب المسلم معية الله عز وجل وثوابه للصابرين، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ۝١٥٣﴾ [البقرة:١٥٣].

فالصلاة سبب لسعادة الدنيا والآخرة ونجاة من شقاء الدنيا والآخرة.

موضوعات ذات صلة:

الحج، الركوع، الزكاة، السجود، الصبر، الصيام، الطهارة، العبادة، المسجد

الصلاة، باب الصلوات الخمس كفارة ١/ ١١٢، رقم ٥٢٨.

(١) التفسير الوسيط، الواحدي ١/ ٨٣.

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الصلاة، باب الصلاة في مسجد السوق ١/ ١٠٣، رقم ٤٧٧.