

الصلاة الإسلامية وتورها في التقوية البدنية

الغالي الحاج محمد¹

ملخص:

هدف البحث إلى الكشف عن ماهية الصلاة الإسلامية والمظاهر الحركية فيها وتوضيح أوجه الشبه بين أوضاعها وأوضاع التمرينات البدنية الحديثة. دلت نتائج البحث على أن الصلاة الإسلامية هي عبادة عملية وهي صلة بين العبد وربّه تؤدي خمس مرات يومياً بالصورة التي أمر بها رسول الله صلى الله عليه وسلم أصحابه بتأديتها، ولها فوائد نفسية وتهذيبية واجتماعية وبيئية. وأن أوضاعها تؤدي إلى التقوية والمحافظة على القوام الجيد والنظافة والصحة، وأن هناك وجه شبه وتطبيق بينها وبين التمرينات البدنية الحديثة التي صممت أساساً لتقوية البدن ولكن الصلاة تتفوق على التمرينات البدنية لأنها تتيح فرصاً أكبر للتقوية لأدائها يومياً وبحركات تبلغ (153 حركة) في حين أن التمرينات البدنية لا تمارس إلا نادراً ولدى جهات متخصصة ومحددة.

ABSTRACT:

This research aims to display the essence of the Islamic prayer and the movement aspects in it. The research also specifies the resemblance of its positions and setups compared to other modern physical exercises and warming-up positions. The study results have shown and proved that the Islamic prayer is a practical worship, and it's a link between the worshiper and ALLAH, performed five times a day. It has many moral, social, psychological and physical rewards. A good number of Islamic thinkers have considered it a physical sport in its substance, form and layout, and that its different positions lead to strengthening and sustaining a well-built body. The Islamic prayer excels the modest modern physical exercises that have been designed basically to strengthen the body and provide stamina. So

¹ قسم أصول التربية، كلية التربية، جامعة أم درمان الإسلامية

the performance of the prayer five times a day provides 153 movements whereas physical exercises may be practiced rarely.

مقدمة:

تتمثل التربية البدنية عند المسلمين في مظاهر بعض العبادات وهي الصلاة والصوم والزكاة والحج وهي رياضات جسمانية وروحانية وهي كذلك تلظم شؤون الفرد وترتّب شؤون الجماعة وفيها رعاية أحوال الدنيا وبها صلاح حال الدين (11-4).

والصلاة الإسلامية تسهم إسهاماً كبيراً في تقوية البدن وهي ركيزة أساسية في تربية الإنسان المسلم روحياً واجتماعياً وبدنياً كما يتضح ذلك في هذا البحث، والبدن يعتبر الركيزة الأساسية التي يقوم عليه بناء الإنسان إذ فيه تستقر الروح وبواسطته يتم إنجاز مهمات الحياة، ولذلك يلاحظ أن التربية الإسلامية لم تهمله من خلال مفاهيمها وأهدافها ومناهجها (15-26). والقوة البدنية مهمة للمسلمين، فقد حثت التربية الإسلامية على أهمية البدن وضرورة تقويته. ولم يكن الهدف من إكساب المسلمين القوة هو نشر الإسلام بطريق العنف، ولكن بغرض كف الأذى وإخضاع الظالمين وتمهيد الطريق أمام الدعوة السلامية.

ولأهمية القوة البدنية فقد ورد ذكرها في القرآن الكريم ثمانية وثلاثين مرة بمختلف المعاني نورد على سبيل المثال "وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة" (الأنفال: 60) "إن خير من استأجرت القوى الأمين" (القصاص: 26) "الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة" (الروم: 54)

وعنيت التربية الإسلامية عناية كبيرة بالبدن من حيث الصحة وتوجيه الطاقات، واستخدام القوة في أوجه الخير، وحذرت من استخدامها في أوجه الشر.

وقد جاء ذكر القوة في القرآن الكريم واستخدامها عند بعض الأمم السابقة، كما جاء في قصة طالوت، وفي قصة سيدنا سليمان مع بلقيس، وفي قصة سقيا سيدنا موسى لابنتي شعيب.

ولأهمية القوة في عرارة شأن الأمة، فقد كان الرسول صلى الله عليه وسلم قويا، وكذلك أصحابه أبو بكر وعمر وعلي، ومن قاده صلى الله عليه وسلم خالد بن الوليد. وكانت

تقوية أيضا هامة لتجند والولاء والعمل(12). لذلك هدف الباحثة إلى إظهار دور الصلاة في هذا الجانب الهام.

مشكلة البحث:

في ضوء أهمية الكثف عن دور الصلاة الإسلامية في تقوية البدن، يحدد الباحث مشكلة البحث على النحو الآتي:

ما للصلاة الإسلامية ودورها في تقوية البدن؟

ويجب الباحث عن سؤال مشكلة البحث الرئيس من خلال الإجابة على الأسئلة الفرعية الآتية:

السؤال الأول: ما الصلاة الإسلامية؟

السؤال الثاني: ما مظاهر التربية البدنية في الصلاة الإسلامية؟

السؤال الثالث: ما أوجه الشبه بين أوضاع الصلاة الإسلامية وأوضاع التمرينات البدنية ودورها في تقوية البدن؟

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في ذات الموضوع الذي تناوله البحث وفي الإجابة عن أسئلة البحث الفرعية في سؤال مشكلة البحث الرئيس بالإضافة إلى أهمية الجوانب الآتية:

1/ يتوقع أن تفيد نتائج البحث في الإقبال على الصلاة خاصة في أوساط الشباب والمتعاملين كعبادة أولا وكشاط ثاني.

2/ يتوقع أن تفيد نتائج البحث في إثراء الفكر التربوي المعاصر بالدراسات التي ترتبط بالعبادات الإسلامية ودورها في تنمية النواحي التربوية المختلفة.

3/ إن الصلاة من أجمع الوسائل المؤثرة في تربية الجيل الناشئ نفسيا واجتماعيا وأخلاقيا وذلك لأنها تربية عملية.

أهداف البحث:

1/ الوقوف على ماهية الصلاة الإسلامية.

2/ الوقوف على مظاهر التربية البدنية في الصلاة الإسلامية.

3/ الوقوف على أوجه الشبه بين أوضاع الصلاة الإسلامية وأوضاع التمرينات البدنية ودورها في التقوية البدنية.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وهو المنهج الذي يصف الظاهرة أولاً والأوضاع القائمة بالفعل وعلاقة الظاهرة بالممارسة العملية (16).

حدود البحث:

1/ اقتصر البحث على الصلاة الإسلامية ودورها في تقوية البدن عن طريق حركات الصلاة كحركات رياضية.

2/ المصادر المختلفة، القرآن الكريم الأحاديث النبوية، آراء العلماء المسلمين من علماء تربية وأطباء ورياضيين.

التعريفات الإجرائية:

يعرف الباحث المصطلحات الواردة في عنوان البحث تعريفاً إجرائياً على النحو الآتي:

(أ) دور الصلاة الإسلامية:

يقصد الباحث بذلك أثر ممارسة الصلاة بدياً بالكيفية التي وجه بها النبي صلى الله عليه وسلم أصحابه لادائها.

(ب) التقوية البدنية:

يقصد الباحث بذلك ما يحدثه أداة الصلاة من تقوية البدن من حيث النظافة وتنمية وتقوية أعضاء الجسم المختلفة.

الدراسات السابقة:-

تقصي الباحث كل الدراسات والبحوث التربوية في حدود معرفته فلم يجد - بحدود هذا التنقصي أي دراسة تربوية استقلت بتناول دور الصلاة من تقوية البدن ولكنه وجد عدداً من البحوث تناولت جزئياً دور الصلاة في تقوية البدن.

1- أما البحث الأول فكان بعنوان: التربية الرياضية في الدين الإسلامي، 1397 هـ -

1973م للباحث محمود محمد محمود أبو سمرة (17) والذي خصص الباب الأول

لأهداف التربية الرياضية والأيتولوجيات المعاصرة: ماهيتها ووظيفتها ووظائف

أهدافها ومستوياتها والعوامل التي تؤثر فيها وتكاملها مع التربية العامة. أما الباب

الثاني فقد خصص للبحث في اتجاهات التربية الرياضية لأن ظهور الإسلام، وفي

الإمبراطورية الفارسية والرومانية والعصور المظلمة بالجسد والتربية الرياضية

ويشمل تعاليم الإسلام فيما يتعلق بحفظ الجسم، والأنشطة الرياضية، واللعب المباح. والباب الرابع وقد خصص لخطة البحث. والباب الخامس وقد خصص للبحث في الطبيعة الإنسانية في التصور الإسلامي الأساس الذي تقوم عليه التربية الإسلامية، ويشمل وحدة الطبيعة الإنسانية وقابليتها للتغيير وغاية وجود الإنسان ومصيره في التصور الإسلامي. والباب السادس، خصص للبحث في ملامح الإنسان الذي يريده الإسلام وهو الإنسان المؤمن، وماهية الإيمان ودعائه. أما الباب السابع فقد خصص للبحث في ملامح المجتمع في التصور الإسلامي والأساس الذي تقوم عليه التربية، ونظام الحكم في الإسلام والنظام الاقتصادي في الإسلام والتكافل الاجتماعي وطبيعة العلاقة بين الفرد والمجتمع في التصور الإسلامي وعلاقة المجتمع الإسلامي بالمجتمعات الأخرى. وأما الباب الثامن فقد خصص للبحث في عرض النتائج وتحليلها والاستنتاجات، وأخيراً الباب التاسع وقد خصص للخلاصة، وملخص البحث والتوصيات وقائمة المراجع

2- بالنسبة للبحث الثاني فهو بعنوان (مظاهر التربية الرياضية وفقاً للتشريعة الإسلامية 1403هـ - 1983م للباحث محمود محمد محمود أبو سمرة (17). الذي خصص للبحث في مسح مظاهر التربية الرياضية المقترح تقييدها، وتشمل مظاهر تتعلق بالزِّي الرياضي، الضرب على الوجه (الملكمة)، الهواية والاحتراف، المراهقات، سفر المرأة للتمثيل الرياضي، الممارسة الرياضية مع غير المسلمين، المصاحبة الموسيقية في المجال الرياضي، الجوائز في المجال الرياضي تأثير المناهضة الرياضية على أداء بعض العبادات الإسلامية (الصلاة). أما الباب الخامس فقد خصص للبحث في آراء المذاهب الإسلامية في قضايا البحث وهي: حدود العورة، النظرة والتمس، لطم الوجه، الصيد واتخاذ ذي الروح عرضك الاحتراف، سفر المرأة، العلاقات بين المسلمين وغير المسلمين، الموسيقى والغناء، العالم الرياضي بالصوت والصورة. أما الباب السادس فقد خصص للبحث في اختيار الاستمارة، أهداف اختيار الاستمارة، اختيار العينة، نتائج اختيار العينة. أما الباب السابع فقد خصص لنتائج البحث والاستنتاجات والباب الثامن خصص لملخص البحث والتوصيات وقائمة المراجع.

3- وبالنسبة للبحث الثالث فقد جاء بعنوان (دراسة ما ورد في السنة في شأن الصلاة وبيان أثرها في تربية الفرد والجماعة 1395هـ - 1975) [14] للباحث محمد احمد الشريف. وهي رسالة في قسم الحديث وعلومه من كلية أصول الدين بالأزهر الشريف ويهتما منها تخصيصه للمحاور الثلاثة التالية:-

(أ) المبحث الأول: خصص للطهارة وأثرها في الوقاية من الأمراض وبين فيه أن أوامر الإسلام في العبادة تحوي ضمنها تقوية النفس والبدن ومعالجة أوجه النشاط الإنساني، وتعرض لبعض النصوص التي قال بها المتخصصون في الطب عن الآثار الصحية التي تنرتب على الطهارة فمن فوائد الوضوء نظافة القدم وأثره في الوقاية من أمراض الأسنان واللثة، وأثر الغسل المتكرر في الوقاية من الميكروبات التي تختطف الجلد لتصل إلى داخل الجسم. والأيدي النظيفة المغسولة على السدوم تمنع الجراثيم التي تدخل القدم، كذلك غسل الجسم كله أو أجزاء منه يسبب ببطء حركة الدورة الدموية ثم تزداد قوة وتعود إلى سابق عهدها ونشاطها مما يزيد فعالية البدن لاكتسابه خاصة إذا اشرك بحركات بدنية بسيطة ولذلك تعتبر الصلاة في الأوقات الخمسة بعد الوضوء خير رياضة بدنية نافعة لتقوية البدن. وتزيد نشاطه وفعاليتيه.

(ب) أما المبحث الثاني فقد خصص للصلاة كوقاية وكعلاج. وفي الصلاة راحة للبدن من كل ألم فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (يا بلال، ألم الصلاة أرخصاً بها) [14].

(ت) وأما المبحث الثالث فقد خصص للبحث في الصلاة وأثرها في البدن، وقد تبين بالبحث وأتجربة أن للصلاة فوائد صحية ورياضية وذلك يتفق مع ما جاءت به أصول الطب والرياضة، وحركات القيام والقعود خير وسيلة لتنشيط الدورة الدموية، ولذلك تعتبر الصلاة منشطة للهضم وفتاح للشهية وأوقاتها تتناسب وهذه الحكمة، ويتضح أثرها في صلاة التراويح حيث تساعد على سرعة الهضم. وبمقارنة البحث بالبحوث السابقة يتبين ما يأتي:-

(1) أن البحوث السابقة تناولت أثر الصلاة في تقوية البدن ضمن مواضيع أخرى في حين أن البحث الحالي قد تناول دور الصلاة في تقوية البدن بصورة خاصة.

(2) تميز هذا البحث عن البحوث السابقة في أنه ربط بين أوضاع الصلاة وأوضاع التمرينات البدنية الحديثة ودورها في تقوية البدن.

نتائج البحث:

بحيب الباحث عن السؤال الرئيس الذي اشتملت عليه مشكلة البحث من خلال الإجابة على أسئلة فرعية وعلى النحو التالي:

السؤال الأول: ما الصلاة الإسلامية؟

الصلاة الإسلامية (عبادة تتضمن أفعالاً وأقوالاً وأفعالاً مفتوحة بتكبير الله تعالى مخالفة بالتسليم) [8] وهي صلة بين العبد وربّه يؤدي بها الإنسان واجب العبودية والشكر لحالقه [10] ويؤدبها المسلم خمسة مرات يوماً قال تعالى: "إن الصلاة كانت على المؤمنين كتاباً موقوتاً" (النساء: 103).

وقد ورد ذكرها في القرآن في اثنين ومائة آية [1]. والصلاة المفروضة واجبة على المقيم والمسافر المريض والغزّي في سبيل الله، ومن واجب ولي أمر الصبي أن يأمره بها إذا بلغ سبع سنين يتمرن عليها ويعتد عليها بعد البلوغ. ويضربه عليها إذا بلغ عشر سنين، وللصلاة فرائض وسنن ومستحبات ومكروهات، ومن الصلاة ما هو فرض وما هو سنة وما هو مندوب أو مستحب. يؤدي الصلاة بالصورة التي أمر بها رسول الله صلى الله عليه وسلم أصحابه رضوان الله عليه حيث قال (صلوا كما رأيتموني أصلي) (رواه البخاري وأحمد) [19].

ويؤدبها المسلم مفرداً أو في جماعة، وفي كل الحالات سواء كانت الصلاة مفروضة أو غير ذلك فإنه يشترط فيها أن تؤدي بخشوع وإيمان لقوله تعالى: "قد أفلح المؤمنون الذين هم في صلاتهم خاشعون" (المؤمنون: 2) ومن فوائدّها لها تزيح الحسم والنفس من تعب الحياة لقوله تعالى: "يا أيها الذين آمنوا إذا نودي للصلاة من يوم الجمعة فاسعوا إلى ذكر الله واثروا البيع ذلكم خير لكم إن كنتم تعلمون" (الجمعة: 9) وأنها تنهي عن الفحشاء والمنكر لقوله تعالى: "قل ما أوحى إليك من الكتاب وأقم الصلاة إن الصلاة تنهي عن الفحشاء والمنكر" (العنكبوت: 45).

(1) الصلاة المفروضة هي الصلاة التي فرضها الله على عباده المسلمين في كل وقت وأرض.

(2) الصلاة المفروضة هي الصلاة التي فرضها الله على عباده المسلمين في كل وقت وأرض.

السؤال الثاني: ما مظاهر التربية البدنية في الصلاة الإسلامية؟

تتضح مظاهر التربية البدنية في الصلاة الإسلامية من آراء بعض المفكرين الإسلاميين الذين يقولون فيها أن حركات الصلاة حركات رياضية، وذلك فيما يبدو في آراء محمد خير الدرع، محمد أحمد الشريف، محمد قطب، أحمد شلبي، عفيف عبدالفتاح طيارة، محمود شريف خطاب وعبد الحميد كشك وغيرهم.

يقول محمد خير الدرع (5) " إن من حسن حظ المسلمين أن الله سبحانه وتعالى فرض عليهم نظاماً من الصلاة هو زيادة على ما فيه من منافع روحية وتهديبية واجتماعية يعد من أرقى أنواع الرياضيات على الإطلاق، لأنها تقوى مفاصل وعضلات الجسم وتنشط الدورة الدموية والأعضاء المفروزة وتطرد السموم بشكل هادئ مستمر يناسب كل الأجسام والأعمار، ولا سيما إذا لوحظ حسن الأداء في حركاتها وما يسبقها من الاستعدادات بالطهارة والوضوء الذي يظف الجسم وما يتعرض منه للغيار والجراثيم فيفتح مسامه وينشط الدورة الدموية بذلك الذي يقضى على السموم ويحفظ نشاط أنسجة العضلات ويزيد حيوية الجسم العامة.

(إن غسل الجسم سواء كان كله أو أجزاء منه مما يسبب بطء حركة الدورة الدموية ثم تزداد قوة تعود إلى سابق عهد نشاطها مما يزيد من فاعلية البدن وانتباهه وخصوصاً إذا أترك بحركات بدنية بسيطة، كما يقول بذلك الأطباء ولذلك تعتبر الصلاة في الأوقات الخمسة بعد الوضوء بالماء البارد رياضة بدنية نافعة لتقوية البدن وتزيد نشاطه وفعاليته) [14].

(إذا أمعنا النظر وأينا أن على المسلم تخصيص مدة لا تقل عن ساعة للوضوء والصلاة والقيام بحركاتها التي لا تكاد تترك مفصلاً من مفاصل الجسم المتحركة دون أن تحركه وتحرك معه معظم عضلات الجسم. ووظيفة العضلات لا تقتصر على تحريك الأطراف وانتقال البدن من مكان لآخر فحسب بل لها فعل أهم وهو تأثيرها النافع في جميع وظائف البدن إجمالاً وهي عمل رياضي عظيم ولكنها رياضة معتدلة) [15].

(وإذا استعرضنا الحركات في كل ركعة نجد أنها تشمل انقباضات لجميع عضلات الجسم متضمنة حركات لجميع مفاصل الجسم ومن أعظم الفوائد تقوية عضلات

العمود الفقري ومنع تيبسه وانحنائه، ومداومة الصلاة تمنع هذه الظواهر التي تزداد في الشيخوخة، ومع تيبس العمود الفقري تصعب حركة التجذع فينتج ضعف الأطراف والشعور بالألم فيها، ومع تقوية عضلات الظهر يقل أو يعدم انزلاق الغضاريف في الرقبة وأسفل الظهر والذي يحدث الأما شديدة في الذراعين والساقين وأن علاج هذه الآلام هو ممارسة التمرينات الرياضية وهي نفس حركات الركعة في الصلاة [14].

وجاء في مجلة الاعتصام بحث بعنوان (أطباء فرنسا ينصحون مرضاهم بأداء الصلاة الإسلامية)، تقول فيه: (دلت الإحصائيات على أن سبعة عشر من عشرين موطئا من سن ثمانية عشر سنة إلى سن الأربعين يشكون من الام الظهر، وهي تؤدي إلى القلق وتوتر الأعصاب، (وأهم التمرينات التي ينصح بها الأطباء هي الركوع وتشبيك اليدين خلف العنق وانحناء نصف الجزء الأعلى إلى الأمام ثم تكرار هذا التمرين عدة مرات ويقول هؤلاء الأطباء أن صلاة المسلمين هي أحسن علاج لمرض العصر الحديث وينصحون مرضاهم بممارستها . أي ممارسة التمرينات التي تؤدي فيها).

ومن الواضح أن حركات الصلاة حركات رياضية وأن تلك الحركات تشمل الجسم كله وهي منتظمة كالانتظام في الرياضة البدنية الفردية أو الجماعية ولو نظرنا إلى المصلين في صلاة الجماعة وهم يركعون معا ويسجدون معا ثم يقفون معا ويؤدون كل حركات الصلاة لحسبتهم يؤدون حركات جسمانية للرياضة كذلك التي يؤديها الشباب في الساحات الرياضية. وقد حث الإسلام على انتظام الصلاة في صفوفها وعدم ترك قرحة فيها وذلك بلا شك تعليم للنظام وترتيب الأمور، وقد وحد الإسلام قيلة المسلمين فاتجهوا جميعا نحو مكان واحد هو البيت الحرام بمكة المكرمة [9].

وهذا تصوير جميل وضعه باحث مسيحي يصور به المسلمين وهم يصلون وتحسن نقيبه فيما يلي:-

(إذا نظرت إلى العالم الإسلامي في ساعة الصلاة بعين طائر في الفضاء وقدر لك أن تتوسع جميع أنحاء بعض النظر عن خطوط الطول والعرض لرأيت دوائر عديدة

من المتعبدين تدور حول مركز واحد وهو الكعبة وتنتشر في مساحة قنرا وحجما [9].

(الصلاة هي رياضة دينية إجبارية لكل مسلم يؤديها خمس مرات يوميا بغير اجتهاد ولا إرهاق، فتكون خير مقوم لبدنه ومنشط لأعصابه ورياضة صالحة لعضلات جسمه ومفاصله. وإذا تأملنا حركات الصلاة وجدنا شبهها بينها وبين النظام السويدي الذي لا يزيد عمره عن مائة سنة في حين إن نظام الصلاة (للح) السويدي نرى أن حركة الجسم في أثناء الصلاة أحكم وأسلم لكل من وجلس) [9].

السؤال الثالث:

ما أوجه الشبه بين أوضاع الصلاة الإسلامية والتمرينات البدنية ودورها في التقوية البدنية؟ يحاول الباحث الإجابة على هذا السؤال وذلك بعرض أوضاع الصلاة الإسلامية وما يقابلها من أوضاع للتمرينات البدنية لمعرفة أوجه التشابه بينهما.

أوضاع الصلاة الإسلامية هي: القيام، تكبيرة الإحرام، الركوع، السجود والسلام، الأوضاع التي تقابل أوضاع الصلاة على التوالي هي:

(الوقوف) (وقوف فتحا - انشاء - رفع الذراعين أماما أسفل) وقوف - الميل (وقوف - وضع الجبهة على الأرض) (الاقعاء) (أنظر الأشكال 2-7).

أولا: القيام (الوقوف): (الشكل 2).

عن ابن حميدان أن النبي صلى الله عليه وسلم إذا قام للصلاة اعتدل قائما ورفع يديه ثم قال ((الله أكبر)) وعن علي بن الحسين بن علي بن أبي طالب قال: (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يكثر في الصلاة، كلما خفض ورفع فلم تزل تلك صلاته حتى بقي الله (الموطأ) [5].

وجاء ذلك في نص حديث المصنف، وهو رافع ابن خلائل فإذا قمت للصلاة فانبغ الوضوء ثم استقبل القبلة فكبر ثم اقرأ ما تيسر معك من القرآن ثم ركع حتى تطمئن جالسا، ثم أرفع حتى تعتدل قائما ثم اسجد حتى تطمئن ساجدا، ثم أرفع حتى تطمئن راقعا ثم اسجد حتى تطمئن ساجدا، أفعل ذلك في صلاتك كلها (أخرجه مسلم) [2].

وقد اتفق العلماء على استحباب تزيق القدمين أثناء القيام [2].

إن المصلى يبدأ في مرحلة القيام بالوقوف واضعاً يده اليمنى على ظهر كفه اليد اليسرى وكل من الرسغ والمساعد ويضعها جميعاً على الصدر، وقد وجد نسي هذه المرحلة أن العضلات التي تشارك في الحركة هي العضلات ذات الأربعة رؤوس للفخذية وعضلة الفخذ والعضلة القصصية المجاورة للعمود الفقري والعضلات الحرقفية الكشحية والمستديرة العظيمة والمستعرضة الظهرية والعضلة الكعبية وذات الثلاثة رؤوس العضدية الكعبرية وذات السرروس العضدية وذات الراسيين العضديين والعضلة الباسطة والعضلة الرامية الطويلة والعضلة القابضة للأصابع والعضلة المرفقية. [20].

وقد أكدت النتائج أن جميع عضلات الجسم تشارك في أداء الصلاة فبينما تنقبض العضلة الرباعية انقباضاً تاماً أثناء الوقوف عند فرد الركبتين فإن عضلات الوجه تنقبض بشكل متباين للتعبير عن درجة انفصال المصلى وانشغاله الكامل عن كل ما حوله بقراءة القرآن الكريم. [20].

وما يقابل وضع القيام هو (الوقوف) ووضع الجسم في الوقوف يكون طبيعياً بغض تصلب والتنفس فيه حر ويحاول الفرد إطالة قامته بمد الحنايا العنقية والظهرية ويرفع رأسه بحيث يكون الرأس إلى الأمام والتفنن للداخل وبخفص الكتفين ويكون مقدار الزاوية بين القدمين 45 درجة أو تضم القدمان معاً أو تتوازيان. [21].

ويلاحظ تشابه الوضعين (القيام) في الصلاة والوقوف في التمرينات ويطلق على هذا الوضع التمرينات الوضع الابتدائي أي وضع الاستعداد للتمرينات القاصية وفي الصلاة الشروع فيها وفي الوضعين يكون الجسم معتدلاً والقدمان متوازيتان واليدين مرفوعتان أو مسدولتان والرأس إلى الأمام والعضلات جميعها تعمل في هذا الوضع.

ثانياً: تكبيرة الإحرام و(وقوف فتحاً - أثناء - وضع الفراغين أما أسفل) (نظر الشكل 3) التكبير وتحليلها التسليم) (أخرجها استوداود والترمذى وصححه الحاكم) [7].

وكان النبي صلى الله عليه وسلم إذا قام في الركعتين كبر ورفع يديه وله أخزى قال: (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا قام إلى الصلاة رفع يديه حتى تكونا حذو منكبيه ثم كبر وهما كذلك فركع ثم إذا أراد أن يرفع صلبه رفعها حتى تكونا حذو منكبيه ثم

قال: (سمع الله لمن حمده) ولا يرفع يديه في المسجد ويرفعهما في كل تكبيرة يكبرها قبل الركوع حتى تنقضي صلاته (رواه البخاري ومسلم) [3].
وكان صلى الله عليه وسلم يرفعهما في (يديه) ممتودة الأصابع وكان يجعلهما حذو منكبيه وربما يرفعهما ليحاذى بهما (فروع) أذنيه [19].

يقابل وضع تكبيرة الإحرام في التمرينات البدنية (وقوف قتحا رفع الذراعين أماما عاليا أسفل) وفيه يكون وضع الجسم كما في الوقوف وترفع الذراعان للأمام ثم لأعلى ثم تخفض وهذا التمرين من التمارين التي تعطي لتقوية الذراعين وعضلات الصدر وهو من التمرينات التي تفصح التمرينات السويدية بعملها على أساس أنها تقصح الصدر [22].

وهذا يؤكد اتفاق حركة التكبير مع حركة خفض الذراعين أماما وأسفل من وضع الوقوف فتحا في التمرينات السويدية وأنها يؤديان إلى تقوية الذراعين والعمل على سعة الصدر وتقوية عضلاته.

ثالثا: الركوع و(وقوف - الميل)

عن سالم البراد قال أتينا بن مسعود فقلنا له حدثنا عن صلاة رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقام بين أيدينا فكبر فلما ركع وضع راحتيه على ركبتيه وجعل أصابعه أسفل من ذلك وجأفي بين مرفقيه حتى استوى كل شيء منه ثم قال (سمع الله لمن حمده) فقام حتى استوى كل شيء منه (أخرجه أبو داود والنسائي) [4].

وعن أبي سعود البديري رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: (لا تجزي صلاة أحد حتى يقيم ظهره في الركوع والسجود) (أخرجه أبو داود والنسائي) [6].

وقال صلى الله عليه وسلم للمسيء صلاته * ثم أركع حتى تطمئن رانكعا ثم أرفع حتى تعتدل قائما [7] والمقصود الاعتدال والطمأنينة أن يمكن الراعي أو الساجد والجالس أو القائم بعد استقرار أعضائه زماما بقدر ما يقول (سبحان ربّي العظيم) مرة واحدة وما زاد على التقدير فهو سنة [7].

وقد وجد أن العضلات التي تعمل أثناء هذه المرحلة عضلات جدار البطن الأمامي والعضلة الحرقفية الكشحية والعضلات المجاورة للعمود الفقاري والعضلات ذات

الأربعة الرؤوس للفخذية وعضلات بطن الساق وعضلات الفخذ الخلفية والعضلة القصبية الأمامية وتنتهي هذه المرحلة بأن يرفع المصلي رأسه ويعتدل قائما والعضلة تقوي بالانقباض والانبساط كما هو معلوم في علم التنزيب الرياضي.

يقابل وضع الركوع في الصلاة الإسلامية وضع (وقوف - الميل) وهو وضع مشتق من وضع الوقوف، حيث يكون الجزء السفلي من الجسم كما في وضع الوقوف، يميل الجزء العلوي من الجسم على استقامته من مفصل الفخذين وبشكل زاوية مقدارها 90 درجة تقريبا مع الجزء السفلي من الجسم ومراعاة استقامة الظهر والرأس تقريبا [21]. وبإجراء مقارنة بين وضع الركوع في الصلاة ووضع (وقوف - الميل) في التمرينات البدنية يلاحظ أن هناك تشابها بين الوضعين حيث أن الجذع يميل على استقامته، كما يلاحظ أن وضع اليدين محدد في وضع الركوع إذ يجب وضع الراحتين على الركبتين وغير محدد في وضع (وقوف - الميل)، وأن وضع الراحتين على الركبتين مع مد الظهر يتطلب مدى أوسع للحركة وبالتالي يشهد الضغط نسبيا على العضلات، والعلمانية في الأوضاع تؤدي إلى أداء أحسن للجسم من وضع (وقوف الميل) في تقدير الباحث.

رابعا: السجود (الوقوف - وضع الجبهة على الأرض) (أنظر الشكل 5).

عن العباس رضي الله عنه قال أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول (إذا سجد العبد سجد معه سبعة أعضاء وجهه وكفاه وركبتيه وقدماه) أخرجه مسلم وأبو داود والترمذي والنسائي [2].

وعن عبدالله بن عباس رضي الله عنه قال أمرنا النبي صلى الله عليه وسلم أن نسجد على سبعة أعضاء ولا تكف شعرا ولا توبا: الجبهة واليدين والركبتين والرجلين وفي رواية أن النبي صلى الله عليه وسلم أمرنا أن نسجد كذا وذكر الحديث ومنهم من قال على سبعة أعظم: الجبهة وأشار بيده إلى أنفه واليدين والركبتين وأطراف القدمين ولا يكفت الثياب ولا الشعر وفي أخرى قال أمر النبي صلى الله عليه وسلم أن يسجد منه على سبعة ونهى أن يكفت الشعر والثياب (أخرجه البخاري ومسلم).

وكفت الشعر عقصه وعزز طرفه في أعطى الضفيرة وقد نهى عنه، وكفت الثياب يقال كفت الثوب إذا ضمته وجمعته من الانتشار والمنهى عنه هو جمع الثوب باليدين عند الركوع والسجود [6].

وأورد ناصر الدين الألباني أن الرسول صلى الله عليه وسلم كان (يكبر ويهوى ساجداً) (رواه البخاري ومسلم) والحديث طويل تعرض للسجود وما يصاحبه من ألفاظ وأطمئنان في الأوضاع كلها، وضع اليدين والركبتين والكفين في الأوضاع كلها، وضع اليدين والركبتين والكفين والأصابع والمنكبين والأنف والجبهة وأطراف القدمين توجيهها للقبلة وكذلك وضع الزراعين والمرفقين، ووضع السجود والرفع منه ووضع القدمين وإطالة الجلسة معتمداً على صحيح البخاري ومسلم وأبو داود والنسائي في الأوضاع السبعة للسجود وتناول وضع السجود السيد سابق بأن المسجود بينه رسول الله صلى الله عليه وسلم ففي قوله للمسيء صلاته: (ثم اسجد حتى تطمئن ساجداً ثم أرفع حتى تطمئن رافعا، ثم اسجد حتى تطمئن ساجداً) فالسجدة الأولى والرفع منها ثم السجدة الثانية مع الطمأنينة في ذلك كله فرض في كل ركعة من ركعات الفرض والنفل. [19].

وتعرض لأعضاء السجود السبعة ولهبة السجود من وضع الجبهة وسجادة اليدين عن الحنفيين فوضع الرجلين أثناء الجلوس بين السجدين ووضع الأقدام كسنة وكمكروه وعن كيفية الهوى من حيث وضع الركبتين واليدين أيهما يوضع قبل الجبهة والأنف [19].

وقد أثبت الرسم الكهربائي أن العضلات التي تعمل في وضع السجود هي عضلات القدم الداخلية وعضلات بطن الساق وعضلات التقذ الخلفية والعضلة ذات الأربعة رؤوس الخلفية والعضلة الأمامية [19].

إن وضع السجود في الصلاة الإسلامية يعتبر وضعاً واحداً يبدأ بالقيام والانحناء فيه فوراً إلى السجدة الأولى مع الاطمئنان في هذا الوضع ثم الرفع والاطمئنان في هذا الوضع أيضاً ثم السجدة الثانية فالرفع ثم الاستعداد للركعة التي تليها.

أما أوضاع التمريدات البدنية التي تقابل وضع السجود فعديدة، ولكي يصل الجسم إلى وضع السجود مع وضع الوقوف، يلاحظ أن كل وضع يقود للذي يليه، فمن وضع

(الوقوف) يصل الجسم إلى وضع (وقوف الأنتحاء) ثم إلى وضع (جلوس الخنثى) ثم إلى وضع (الجنو الأقي) ومن هذا الوضع يقوم المترين بوضع جبهته وانفه على الأرض (وهو وضع السجود في الصلاة) وعند الرفع من هذا الوضع يصل الجسم إلى وضع (الاقعاء) وهو مايقابل وضع (الجلوس بين السجنتين والجلوس الأخير ووضع السجود وحركة رياضية تتميز بها صلاة المسلمين ويقابلها في التمرينات البدنية وضع (الوقوف على الرأس) وهذا التمرين نادر الممارسة ولا يتوفر إلا لبعض المتقدمين في الجمباز وهو يحتاج للأجهزة لضمان سلامة الوجه والأنف، لكن السجود حركة شاملة يمارسها المسلم يوميا في صلاته) وهذه تعتبر في الحركات في عمل نوع من التندليك الذاتي للمعدة والجهاز الهضمي ما يساعد على الهضم ويمنع الإمساك، وإزالة هبوط المعدة وقد ذكر الأطباء المعاصرون أن أحسن علاج لهبوط المعدة هو السجود. [19].

خامسا: السلام و(الاقعاء) انظر الشكل (6) والشكل (7):

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يكثر في كل خفض ورفع وقبام وقعود (أي يكثر وعصر) (أخرجه الترمذي) وللمسلمي أيضا في الأخرى زيادة (ويسلم عن يمينه وشماله: السلام عليكم ورحمة الله حتى يزي بياض خده. قال ورايت لها بكر وعصر يفعلان ذلك). [4].

وذكر السيد سابق أن السلام تثبت فرضيته من قول الرسول صلى الله عليه وسلم فقال: (مفتاح الصلاة الطهور وتحريمها التكبير وتحليلها التسليم) (رواه أبو داود والشافعي وابن ماجه والترمذي).

وقال: (أوضح شي في الباب و(حسن).

ويلاحظ أن السلام هو تحليل الصلاة وأنه يتم بالتسليم لأقصى مدى وعلى اليسار لأقصى مدى. يقابل وضع السلام أو الجلوس الأخير في الصلاة وضع (الاقعاء) في التمرينات البدنية وهو يعتبره الوضع الابتدائي الذي يبدأ منه تمرين الرأس وهو لف الرأس يمينا ويسارا. وهذا التمرين يعطي بغرض تقوية عضلات الرقبة. [21].

وتتمتع التمرينات البدنية بخصائصها الخاصة التي تجعلها أداة فعالة في علاج العديد من الأمراض

وفي ضوء هذا يمكن القول بأن السلام في الصلاة يشتمل على تمارين للعنق تماماً كما تعطي التمرينات البدنية أهمية لتمرينات الرقبة أو العنق. من حيث الشكل ومن حيث التكرار.

مناقشة النتائج:

هدف البحث إلى الكشف عن دور الصلاة الإسلامية في التقوية البدنية على النحو التالي:

تبين للباحث أن الصلاة الإسلامية تتضمن أفعالاً وأعمالاً، يؤديها الإنسان شكراً لخالقه على نعمه، تؤدي في أوقات محددة، ولأهميتها فقد ذكرها القرآن في آية 102) وهي واجبة على المقيم والمريض والمسافر والغاري يوقر بها الصبية لسبع ويضربون عليها لعشر، ومنها ما هو فرض وما هو مندوب وما هو مستحب، تؤدي بالصورة التي أمر بها رسول الله صلى الله عليه وسلم أصحابه صلوا كما رأيتموني أصلي* وهي تؤدي بصورة فردية أو جماعية ويجب أن تؤدي في خشوع. ومن فوائد الصلاة أنها تريح الجسم والنفس من تعب الحياة، وانها تنهي عن الفحشاء والمنكر وتهذب النفوس، وتقي من الأمراض.

يعزو الباحث أهمية الصلاة إلى أنها عماد الدين وثبات أهميتها أيضاً في أنها الركن الثاني من أركان الإسلام وأدائها يهذب النفس بالقيم الكريمة وهي صلة بين العبد وربها، ولها فوائد تربوية كثيرة منها النظافة والطاعة والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، وهي تربية عملية تجمع بين القول والعمل وتعلم الانضباط والمحافظة على المواعيد وهي صفات ضرورية للمسلم في كل عصر وأدائها في صفوف يعطيها هيئة عند المسلمين وغيرهم وتوصل معنى الوحدة والتعاقد وتغلب الأعصاب بإذن الله. جاء بمجلة طبيبك الخاص يناير 1972، أنه قد بدأت الدراسات على المجموعات التي تتردد على أماكن العبادة وحاجت النتائج أن نسبة تصلب الشرايين وأمراض القلب منخفضة عندهم. ثم تتبع البحث هؤلاء الناس وتأكد أن أمراض القلب لا تكون غالباً السبب في وفاتهم وكان التفسير الذي وضعه الأطباء لهذه الظاهرة هو أن حياة التدين والاقتراب من الله توفر للإنسان الراحة النفسية وتحد من الأضرار العضوية التي تصيبه، وأن الصالحين الذين يكثرون من الصلاة والتعب تظول أعصابهم.

كما أن العديد من المفكرين الإسلاميين يذهبون إلى أن مظاهر التربية البدنية في الصلاة الإسلامية تعتبر رياضة من أرقى الرياضات، فحركات الوضوء تزيد من فعالية البدن وانتباهه، وقضاء المسلم زهاء ساعة للوضوء والقيام بحركات الصلاة تقوي مفاصله وعضلاته، والجسم يبارك العقل والروح أثناء الصلاة بالحركات والخشوع، ولما كانت حركاتها صحية، أمر بعض الأطباء الغربيين مرضاهم بممارستها لعلاج نيبس القفص، إن حركاتها منتظمة كإنتظام التمارين الرياضية، وإن أدائها في جماعة تجاه الكعبة المشرفة خمس مرات يوميا دون إجهاد يقوى بدن المسلم وينشط سعده وعضلاته فيبدو نشطا في حركاته وهناك شبهة بين حركات الصلاة والنظام السويدي للتمرينات يرى الباحث أن الصلاة كواحدة من العبادات العملية هدفت إلى توجيه قوى المسلم الروحية والبدنية. والمؤمن القوي يكون أكثر قدرة على أفعال الخير وأقدر على الجهاد وضبط النفس والتحكم وتعود النظام والقدرة على أداء العبادات الأخرى بكفاءة روحية وبدنية.

وهناك تشابه بين أوضاع الصلاة الإسلامية والتمرينات البدنية في الأداء الحركي، وقد قام الباحث باستعراض أوضاع الصلاة وما يقابلها من التمرينات البدنية وجميعها تعتبر حركات بدنية مفيدة للجسم، وإن اختلفت كل واحدة منها في أغراضها، فأغراض الصلاة روحية بدنية، وأغراض التمرينات بدنية فقط، لتحسين مستوى الأداء السهاري والحركي.

والصلاة الإسلامية أسبق إلى الوجود من التمرينات البدنية، فنظام الصلاة في الإسلام مضى عليه ألف وأربعمائة عام، في حين أن نظام التمرينات السويدية لم يمتد عليه أكثر من مائة وخمسين عاما، وربما أخذ الغربيون هذه التمرينات من أوضاع الصلاة، فقد أخذوا من المسلمين الكثير فطوروه ونسوه إليهم.

وأوجه الشبه بين القيام في الصلاة والوقوف في التمرينات البدنية وأصبح، فوضع القيام كما جاء في كيفية صلاة النبي صلى الله عليه وسلم، أنه اعتدل واقفا ورفع يديه ثم قال (الله أكبر) مع التفريق بين القدمين أثناء القيام كما اتفق العلماء على ذلك، وإن جميع عضلات الجسم تشترك في أداء الصلاة إذ تنقبض العضلة الرباعية القياضا كاملا أثناء الوقوف عند فرد الركبتين كما جاء بنتائج البحث الطبي لحاتم صدقي. في

حين أن وضع الوقوف في التمرينات البدنية، يكون وضع الجسم فيه طبيعياً غير متصلب، يحاول فيه الفرد إطالة قامته، ويكون الجسم معتدلاً وتتضمن القدمان معاً أو تتوازيان، فالتشابه في الوضعين متطابق تماماً. وفي هذا الوضع تعمل عضلات كثيرة، خاصة عضلات الفخذ والساق وعضلات جدار البطن. (انظر الشكل رقم 1) (العضلات 8، 10، 3).

وضع القيام في الصلاة أكثر استخداماً من وضع الوقوف في التمرينات لأن وضع القيام يتكرر في الصلوات الخمس لجميع الناس، في حين أن الوقوف في التمرينات لا يستخدم إلا في ظروف خاصة ولقنات محدودة كالتمرينات الرياضية في المدارس أو الأندية وغيرها وفي أوقات متباعدة وتبلغ حركات القيام سبعة عشر حركة (17) يوميا وتؤدي حركة عضلات الرجلين تسع حركات في كل ركعة [12]. كذلك فإن هناك تشابه بين وضع اليدين في (تكبير الإحرام) ووضعهما في (وقوف فتحا - رفع الذراعين اماما عاليا) المقابل لها في التمرينات البدنية. فقد جاء عن وضع اليدين في صلاة النبي صلى الله عليه وسلم انه إذا قام إلى الصلاة رفع يديه حتى تكونا حذو منكبيه، كما أنه صلى الله عليه وسلم يرفع يديه ممدودة والأصابع يجعلهما حذو منكبيه وربما كان يرفعهما يحازي بهما (فروع) أذنيه [3]. أما وضع الذراعين في (وقوف فتحا - الذراعان اماما عاليا) فيكون وضع اليدين امام الوجه من وضع الوقوف والرجلان مفتوحتان ومن هذا الوضع ترفع الذراعان عاليا لاداء التمرين. والواضح ان اليدين تتحركان في الوضعين على اختلاف وضعيهما ففي الصلاة يكونان حذو المنكبين أو ممدودة والأصابع حذو المنكبين. وفي هذا الوضع تشترك مجموعة من العضلات إلى جانب العضلات المشتركة في القيام، منه العضلة العضدية ذات الرأس الثلاثة التي تبعد الساعد، والعضلات ذات الرأسين على عظم العضد التي تعمل على تقريب الساعد كما ذكر ذلك شفيق عبد الملك سابق. (انظر الشكل 1) العضلات 11، 12) وتكبير الإحرام تصل إلى خمس حركات [4] يوميا، وتقوم عضلات الذراعان بثماني حركات في كل ركعة ومائة وست وثلاثين (136) حركة في الصلوات الخمس [12]. (انظر الجدول رقم 1).

وإستخدام وضع تكبيرة الأحرام أكثر من استخدام (وقوف فتحا - رفع الذراعين أماماً عالياً) لأن استخدام اليدين في الصلوات الخمس يتيح فرصاً لتقوية العضلات المعنية، في حين أن استخدام تمرينات الذراعين في الترتيب البدنية لا يستخدم إلا في ظروف خاصة كما سبق في استخدام الوقوف والقيام.

أما بالنسبة لوضع الركوع في الصلاة، ووضع (وقوف - ميل) في التمرينات، فقد جاء عن وضع الركوع في صلاة النبي صلى الله عليه وسلم، من صلاة ابن مسعود أمام سالم البراء وجماعته عندما سألوه عن صلاة رسول الله صلى الله عليه وسلم، حين قام فكبر فلما ركع ووضع راحتيه على ركبتيه وجعل أصابعه أسفل ذلك لا يرفعهما، وجأفي بين مرفقيه حتى استوى كذا شيء منه [4]. ثم قال: (سمع الله لمن حمده)، فقام حتى استوى كل شيء منه. كذلك ما جاء عن ابن مسعود عن النبي صلى الله عليه وسلم (لا تجزى صلاة أحد حتى يقيم ظهره في الركوع والسجود) (أخرجه أبو داود والترمذي) [4].

أما وضع (وقوف - الميل) وهو وضع مشتق من وضع الوقوف وفيه يكون الجزء السفلي من الجسم كما في وضع الوقوف، ويميل الجزء العلوي من الجسم على استقامته من مفصل الفخذين ومراعاة استقامة الظهر والرأس تقريباً [21]. وبمقارنة وضع الركوع والراحتين على الركبتين ووضع (وقوف الميسل) والجزء السفلي من الجسم كما في الوقوف والجزء العلوي على استقامته من مفصل الفخذين، لا يكون الوضعان متشابهين إلا في درجة الزاوية في الوضعين فزاوية الركوع التي يكونها الجزء السفلي مع الجزء العلوي من الجسم تعتبر زاوية حادة بالتقريب في حين أن وضع (وقوف - ميل) يكون فيه جزء الجسم زاوية قائمة. وفي وضع الركوع يكون الجزء العلوي من الجسم على جانبي الجزء العلوي أما وضع اليدين في الركوع فيكونان على الركبتين وفي كلا الوضعين فإن عضلات جدار البطن الأمامي والعضلة الحرقفية الكشحية والعضلات المجاورة للعمود الفقاري والعضلات ذات الأربعة رؤوس الفخذية وعضلات بطن الساق [20] وغيرها تعمل كمكبلة الجسم قوة بدنية، والركوع والرفع منها في الصلاة يهيء للجسم أربعاً وثلاثين حركة (34) والحركات التي يؤديها الجذع في الصلوات الخمس تبلغ مائة وثلاثاً وخمسين حركة (153).

ووضع الركوع يهين فرضاً أكبر لتقوية البدن أكثر من الفرض التي يهينها وضع (وقوف - ميل) في التمرينات لأن وضع الركوع يتكرر يومياً ويواقع (153) حركة في حين يندر ممارسة تمرين (وقوف - ميل) إلا في فترات محدودة.

أما بالنسبة لوضع (السجود) فقد جاء عن العباس رضي الله عنه أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول إذا سجد العبد سجد معه سبعة أرباع (أعضاء) وجهه وكفاه وركبته وأقدامه (أخرجه مسلم أبو داود والترمذي والنسائي) [2].

وأورد محمد ناصر الدين الألباني كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يكبر ثم يهوي ساجداً (رواة البخاري ومسلم).

وكان يضع يديه قبل ركبتيه، وكان يعتمد على كلييه يبسطهما ويضم أصابعها ويوجهها القبلة وكان يجعلها حذو منكبيه وأحياناً حول أذنيه وكان يمكن أنفه وجهته من الأرض (الدارقطني وأبو تميم في أخبار أصفهان) [19].

ويقابل وضع السجود في الصلاة أوضاع عديدة تصل في النهاية إلى وضع السجود أو وضع الجبهة على الأرض بدءاً بالوقوف ويلاحظ أن كل وضع يقود للذي يليه كما ذكر ذلك في النتائج.

ويلاحظ أن هناك تبايناً بين وضع السجود في الصلاة ووضع (وقوف وضع الجبهة على الأرض) خاصة وأن السجود في الصلاة يجب أن يكون على سبعة أعضاء هي الوجه والكفان والركبتان والقدمان على أن يطمئن كل عضو على وضعه وكذلك تمرين (وقوف) وضع الجبهة على الأرض حيث توضع هذه السبعة الأعضاء على الأرض على أن وضع الذراعين في السجود، يجافي فيه بيئتهما، أي يساعد بين الذراعين حتى قال المتحابه كان رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما معناه، يجافي بين ذراعيه حتى لو أن بهمه أتت لعمرت، وفي هذا زيادة في تقوية الذراعين.

ووضع السجود في الصلاة له فوائد صحية، في أن حركة السجود فيها تدليك لآتي للمعدة والجهاز الهضمي مما يساعد على الهضم ويمنع الإمساك كما يساعد على إزالة هبوط المعدة [11].

ووضع السجود يتكرر في الصلاة الواحدة إذ تبلغ عند الحركات في السجود والرفع فيه (51) حركة يومياً في حين أن وضع (وقوف - وضع الجبهة على الأرض)

يعتبر من التمارين النادرة ولا ينوهر إلا لبعض المتقدمين في التمرينات والجمباز. كما يحتاج لأجهزة خاصة كالمرتبة والحصان أو النجيلة الناعمة لسلامة الوجه والرأس.

أما بالنسبة لوضع السلام في الصلاة، فقد جاء عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يسلم عن يمينه وشماله، السلام عليك ورحمة الله حتى يري بياض خده. قال ورأيت أبا بكر وعمر يعلنان ذلك [4].

يقابل وضع السلام أو الجلوس الأخير في الصلاة وضع (الأقعاء) وهو يعتبر الوضع الابتدائي الذي يبدأ منه تمرين الرأس وهو لف الرأس يمينا ويسارا، وهو يعنى بتقوية عضلات الرقبة [21].

ويلاحظ أن الوضع الذي يبدأ منه السلام (الجلوس الأخير) يقابله وضع (الأقعاء) في التمرينات وهما متشابهان حيث يستخدمان في تحريك العنق يمينا ويسارا ويتكرر استخدام العنق في السلام أكثر من استخدامه في تمرين (الأقعاء) وتحريك الرأس يمينا وشمالا، لأنه يؤدي من وضع الجلوس الأخير ويشمل عشر حركات، كما تقوم عضلات العنق بأداء ست (6) حركات في كل ركعة ومائة واثنين (102) حركة في كل يوم [12].

وبهذا تتيح الصلاة للمسلم مجموعة من الحركات الرياضية التي تقوي جسمه وروحه.

الاستنتاجات:-

- الصلاة الإسلامية عبادة عملية تربي المسلم على طاعة الله وشكره وتربى فيه الصفات الاجتماعية والصحية والبدنية.
- حركات الصلاة هي حركات رياضية تتفق مع التمرينات البدنية في كثير من المظاهر الحركية الشاملة.
- هناك شبه بل وتطابق بعض الأحيان بين أوضاع الصلاة الإسلامية وأوضاع التمرينات البدنية السويدية على وجه الخصوص.

التوصيات:-

- 1/ ضرورة ممارسة الأياء للصلاة الإسلامية بالصورة التي علم بها رسول الله صلى الله عليه وسلم أصحابه.

2/ ينبغي على الآباء أن يحتثوا أبناءهم على الصلاة وهم أبناء سبع ويضربوهم عليها وهم أبناء عشر.

3/ وينبغي على أسرة المدرسة بنين وبنات أن تقوم بإعداد أماكن للصلاة الجماعية وحث التلاميذ على أدائها في أوقاتها.

4/ تبصير الأطفال والكبار بفوائد الصلاة، إضافة إلى أنه عبادة مفروضة . فهي تهيئ فرصا كثيرة لتنمية المجتمع وتنمية البدن.

المقترحات:-

1/ البحث في مجالات العبادات الإسلامية وتوضيح الجوانب التي فرضت من أجلها، إضافة إلى ما تحويه من مظاهر بثنائية خاصة شعيرة الحج.

2/ إعادة هذا البحث من باحث آخر ليكتشف الجوانب التي لم يعرض لها هذا البحث.

3/ نشر هذا البحث وتعميمه على الجهات المعنية بالتربية العامة والتربية الرياضية وسواد الشعب المسلم في السودان وغيره من بلاد المسلمين.

المصادر والمراجع:

المصادر

1/ القرآن الكريم

2/ ابو الحسين مسلم ابن الحجاج (1413هـ - 1992م). صحيح مسلم، موسوعة الكتب السنوية وشروحها، دار سنحون، ط2، جزء 1.

3/ ابو عبدالله محمد بن اسماعيل البخاري (1413 - 1992م). صحيح البخاري، موسوعة الكتب السنوية وشروحها، دار سنحون، ط2، جزء 2.

4/ ابو داود سليمان بن الأشعث سنن أبو داود بن بدون تاريخ.

5/ مالك بن انس الاصبهني، موطا مالك بن انس، الجزء الأول بدون تاريخ.

المراجع:

6/ ابن الأثير الجزري (1390هـ - 1971م). جامع الأصول في أحاديث الرسول، الجزء الخامس، مطبعة الملاح بيروت.

7/ ابوبكر الجزائري، مناهج المسلم، بيروت لبنان، دار الدجيل، بدون تاريخ.

- 8/ السيد سابق (1982). فقه السنة مجلد 1 دار الفكر بيروت.
- 9/ احمد شلبي (1979م). مقارنة الأديان، مكتبة النهضة المصرية القاهرة.
- 10/ عبد الرحمن التحلاوي (1979). أصول التربية الإسلامية وأساليبها، دار الفکر بيروت.
- 11/ عفيف عبد الفتاح مطارة (1982). روح الدين الإسلامي، الطبعة 23، دار العلم للملايين بيروت.
- 12/ الغالي الحاج محمد (1989م). التربية البدنية ومكانتها في التربية الإسلامية، جامعة أمدرمان الإسلامية.
- 13/ محمد خير النرع، التربية البدنية في الإسلام، الطبعة الأولى، المكتبة الأموية، دمشق - بيروت 1390هـ - 1370
- 14/ محمد محمد احمد الشريف (1975). دراسة ما ورد في شأن الصلاة وبينان أثرها في تربية الفرد والجماعة جامعة الأزهر الشريف
- 15/ محمد قطب (1975). مناهج التربية الإسلامية، القاهرة.
- 16/ محمد أيوب النجحي ومحمد منير مرسي (1983م). البحث التربوي، أصوله ومناهجه، مكتبة عالم الكتب القاهرة.
- 17/ محمود محمد محمود أبو سمرة (1977م). التربية الرياضية في الدين الإسلامي، جامعة حلوان القاهرة.
- 18/ محمود محمد محمود أبو سمرة (1983م). مظاهر التربية الرياضية وفقا للشريعة الإسلامية، جامعة حلوان القاهرة.
- 19/ محمد نصر الدين الأبنابي، صفة صلاة النبي صلى الله عليه وسلم، المكتب الإسلامي، ط6، بيروت 391هـ ص 123.
- 20/ حاتم صندقي (1988م). نتائج بحث طبي أخرج في جامعة القاهرة عن حركات الصلاة، جريدة الأهرام، ص 1.
- 21/ محمد علي حافظ (1956). تطبيقات تربوية في التربية الرياضية، الجزء الأول القاهرة، ص 39.

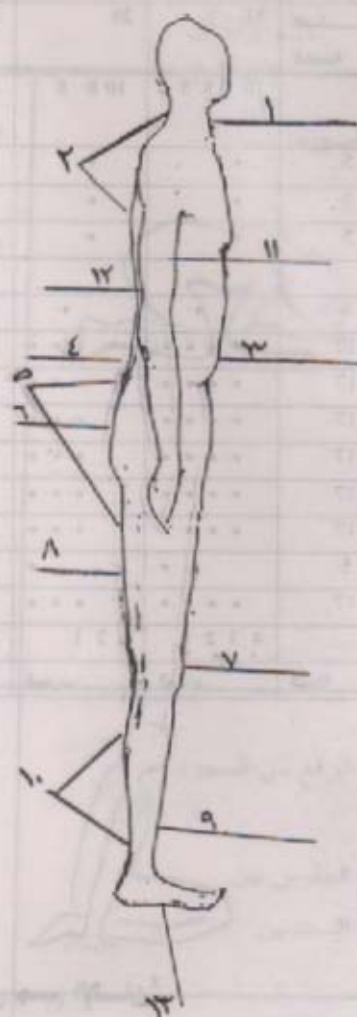
143	33	26	33	23	18	الحركات في كل مائة
العناكب	10 7 8 8	10 8 8	10 7 8 8	10 7 8 8	10 8	الحركات في كل ركلة
5	*	*	*	*	*	السان يسان
5	*	*	*	*	*	السان يسان
5	*	*	*	*	*	السان يسان
4	*	*	*	*	*	السان يسان
17	رفع
17	سجود
17	رفع
17	سجود
17	رفع
17	ركوع
5	*	*	*	*	*	تكريرة الإهرام
17	قيام
	4 3 2 1	3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	2 1	الركعة
الجملة	المعاش	العرب	العصر	الظهر	الصبح	الصلاة

المجموعات العضلية الرئيسية والحركات في جسم الإنسان¹

¹ شفيق عبد الملك ، مبادئ علم التشريح ووظائف الأعضاء الطبعة السابعة المطبوعة التجارية الحديثة القاهرة 1972 ص 91

المجموعات العضلية الرئيسية والحركات في جسم الإنسان¹







- 1- عضلات الرقبة الأمامية. تعمل على ثني الراس للأمام.
- 2- عضلات الرقبة الخلفية العضلات الرقبة للو - والعضلة المربعة المنحرفة. تعمل على ثني الراس للخلف.
- 3- عضلات الظهر. تعمل على ثني العمود الفقري للأمام وتقريب الفخذ.
- 4- العضلات العجزية الشوكية ناصية العمود الفقري.
- 5- العضلات الحرقفية القطنية والمستقيمة القدرية تعمل على ثني مفصل الفخذ.
- 6- العضلة الاليفية. تعمل على بسط مفصل الفخذ.
- 7- ذات الرووس الأربعة. تعمل على بسط الركبة.
- 8- الفخذية الخلفية تعمل على قبض الركبة.
- 9- العضلة القصية الأمامية تحرك الفخذ لأعلى.
- 10- مجموعة عضلات الساق الخلفية (القواسية والتعلية) تحرك القدم لأسفل.
- 11- العضلات ذات الرايين على عظم العضد من الأمام تعمل على تقريب الساعد.
- 12- العضلات ذات الرايين الثلاثة على عظم العضد من الخلف تعمل على تباعد الساعد.
- 13- عضلات الفخذ الداخلية. تحرك القدم الأسفل.



شكل رقم (1)

¹ شفيق عبد الملك ، مبادئ علم التشريح ووظائف الأعضاء الطبعة المابعة المطبعة

مقارنة بين حركات الصلاة وازواج التمرينات البدنية.

الوضع في التمرين		الوضع في الصلاة	
الشكل	الاسم	الشكل	الاسم
	الوقوف		الوقوف الوقوف
	وقوف العضلات جانبا والتساعدان عاليا		تشبيذ الاضراس
	وقوف		الركوع

شكل (4)

مفردات حركات الصلاة الرئيسية والحركات في جسم الإنسان






الوضوع في التمرينات

الوضوع في الصلاة

الشكل

الاسم

الاسم والشكل

	<p>وقوف</p> <p>وقوف الانحناء أمام</p> <p>جلوس الحنوء</p> <p>حنوء ظهر</p> <p>وضع الحنوء عن الارض</p> <p>شكل (5)</p>	<p>المسجود</p> 
	<p>جلوس الإقعاء</p> <p>شكل (6)</p>	<p>الرفع من المسجود</p> <p>الجلوس بين المسجدين</p> 
	<p>شكل رقم (7)</p>	<p>الحنوء</p>