

السجود وأثاره في القرآن الكريم

م.م خالد حسون علي كاظم العجيلي

كلية الكوت الجامعة / قسم علوم القرآن والتربية الاسلامية

khalid.ali@alkutcollege.edu.iq

الملخص:

الحمد لله الذي خلق فسوى ، وقدر فهدى ، وأعطى كل شيء خلقه ثم هدى ، الواحد الأحد الفرد الصمد الأعلى ، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ما في الأرض والسموات العلى ، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله النبي المصطفى والمجتبى ، صلوات الله وسلامه عليه في الآخرين والألى ، وعلى آله وصحبه ومن اتبعهم بإحسان على النهج والهدى وبعد:

وقد توصلت الى العديد من النتائج :-

- ١- السجود عدا كونه فريضة من فرائض الصلاة فانه يحمل معنى عظيما من معاني تعظيم الله تعالى لا يمين التعبير عنه
- ٢- السجود لله تعالى في الشرع : عبارة عن هيئته مخصوصه والسجود هو وضع الاعضاء السبعة (الجبهة والكفان والركبتان واصابع القدمين) على الارض
- ٣- الاكثار من السجود وغسل الخطايا وارتفاع الدرجات : ان رجل قال لرسول الله(ص) ادع الله ان يجعلني من اهل شفاعتك ويرزقني مرافقتك في الجنة فقال له رسول الله (ص) اعني بكثرة السجود(١) فها هو عليه الصلاة والسلام قد امر بكثرة السجود
- ٤- تمرين عضلات الجسم في اثناء السجود فما من عضلة من عضلات الجسم الارادية الا وتشارك في الحركة والعمل في اثناء الهوي الى السجود والنهوض منه
- ٥- الصلاة كوسيلة للسكينة واطمئنان : اثناء الصلاة يرمز المصلي فكره وحواسه على الله الذي لا يماثله شيء ويكلمه في مهمة معيدا بذلك كلماته ولا يجلس امامه ساكن الحراك بل يقف ويركع ويسجد ويبتهل بكلمات افضل من ان يبتكرها عقل الانسان فهذه افضل طريقة للاسترخاء تنب كل الطرق المعقدة التي اخترعها العقل البشري في الآونة الأخيرة.

الكلمات المفتاحية: (السجود، القرآن الكريم).

Prostration and its effects in the Holy Quran

Khalid Hassoun Ali Kazim Al-Ajili

Kut University College / Department of Quranic Sciences and Islamic
Education

khalid.ali@alkutcollege.edu.iq

Abstract:

Praise be to God, who created and proportioned, and destined and guided, and gave everything its creation and then guided. The One

The One, the One, the Eternal, the Supreme, and I bear witness that there is no one but God alone, with no partner, to whom everything is on earth

And the Most High Heavens, and I bear witness that Muhammad is His servant and Messenger, the Prophet, the Chosen One and the Chosen One, may God's prayers and peace be upon him among others and the next, and upon his family and companions and those who follow them in righteousness upon the path and guidance and after:

I reached many results--:

1-Prostration, in addition to being one of the obligations of prayer, carries a great meaning of glorification of God Almighty that cannot be expressed.

2-Prostration to God Almighty in Sharia law: It is a specific form, and prostration is placing the seven members (the forehead, the palms, the knees, and the toes) on the ground.

3-Doing a lot of prostration, washing away sins, and raising one's ranks: A man said to the Messenger of God (may God bless him and grant him peace), I pray to God to make me among those worthy of your intercession and to grant me your companionship in Paradise. So the Messenger of God (may God bless him and grant him peace) said to him, "I mean a lot of prostration" (1), so here he, peace and blessings be upon him, has commanded a lot. Prostration

4-Exercising the body's muscles during prostration. There is no voluntary muscle in the body that does not participate in movement and work while falling into prostration and getting up from it.

5-Prayer as a means of tranquility and reassurance: During prayer, the praying person directs his thoughts and senses to God, to whom nothing is equal, and speaks to Him in a hum, repeating His words, and does not sit in front of Him, still, but rather stands, kneels, prostrates, and supplicates with words that are better than the human mind can come up with. This is the best way to relax, avoiding all complicated methods. Which the human mind invented recently.

Keywords: (Prostration, Holy Quran).

المقدمة:

يعد موضوع هذه الدراسة-السجود في القرآن الكريم، دراسة موضوعية-من الموضوعات الهامة لتي من شأنها جمع عدة موضوعات ذات علاقة محددة في سرد واحد، إضافة إلى كونها تعطي الدارس إجابة عن معظم الأسئلة التي تدور حول موضوع السجود من الناحيتين البيانية و التفسيرية، علاوة على أن هذه الدراسة هي الأولى من نوعها و التي تتناول مفردات خطة هذا البحث في أطروحة مستقلة في ضوء ما وقع عليه الباحث. هذا و قد عرض الباحث لموضوع دراسته من خلال ثلاث مباحث حيث يتضمن المبحث الاول تعريف السجود لغةً واصطلاحاً

والمبحث الثاني السجود في القرآن الكريم والحديث النبوي ويشتمل على مطلبين الاول السجود في القرآن والمطلب الثاني اثر السجود في الحديث الشريف اما المبحث الثالث تناولنا فيه فائدة السجود الصحية والنفسية ويتضمن مطلبين الاول فائدة السجود الصحية والثاني فائدة السجود النفسية>

المبحث الاول

السجود لغة واصطلاح

السجود في اللغة

يعرف السجود في اللغة :الساجد :المنتصب في لغة طي

ابن سيده : سَجَدَ يَسْجُدُ سَجُوداً بمعنى (وضع جبهته بالأرض او على الارض)

السجود في الاصطلاح

السجود لله تعالى في الشرع : عبارة عن هيئته مخصوصه

والسجود هو وضع الاعضاء السبعة (الجبهة والكفان والركبتان واصابع القدمين) على الارض

والسجود انواع منها سجود الصلاة المتعارف عليه وسجود السهو (اذا سهى المسلم في فرضه يسجد سجود السهو كما في حال اذا شك في صلاته هل صلى ثلاث ركعات او اربع ركعات) وسجود التلاوة لمن قرأ اية من آيات السجدة او تعمد الاستماع اليها وسجود الشكر سجد بعض الصحابة سجود الشكر عندما يسمع خبر يفرحه او يرضيه.

المبحث الثاني

السجود في القرآن الكريم والحديث النبوي

المطلب الاول : السجود في القرآن الكريم

لقد ورد السجود بجميع تكراراته والمساجد معه (٩٢) مره في القرآن الكريم وهو مساوي بالعدد للفظ (الدين) ومشتقاته الذي ورد ايضا (٩٢) مره ومع لفظ (الليل) بصيغتي الافراد والجمع الذي تكرر ايضاً

اما الفاظ السجود في القرآن ومعانيه فهي على اوزان اللغة العربية ومعانيها :

١- (فَعَلَّ) وصلّى اي وضع جبهته على الارض خضوعاً وتعبداً او احتراماً في قوله تعالى (فَسَجَدَ الْمَلَائِكَةُ كُلُّهُمْ أَجْمَعُونَ) سورة الحجر ايه ٣٠

٢- (يَفْعَلُ) ويصلي او يضع جبهته على الارض خضوعاً وتعبداً واحتراماً (أَلَا يَسْجُدُوا لِلَّهِ الَّذِي يُخْرِجُ الْخَبْءَ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَيَعْلَمُ مَا تُخْفُونَ وَمَا تُعْلِنُونَ) سورة النمل : ايه (٢٥)

٣- الخضوع والانقياد: (وَالنَّجْمُ وَالشَّجَرُ يَسْجُدَانِ) سورة الرحمن : اية (٦)

٤- (افعل) صل او ضع جبهتك على الارض خضوعاً وتذلاً او احتراماً : (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ) سورة الحج : ايه (٧٧)

٥- (اسم فاعل) فاعل مصل او واضع جبهته على الارض خلال الصلاة (ام من هُوَ قَانِتٌ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ) سورة الزمر : اية (٩)

٦- (فاعل) مصلون او الصلاة عامة (وَتَقَلَّبَكَ فِي السَّاجِدِينَ) سورة الشعراء : اية (٢١٩) (٢)

٧-واضعون جبهتهم على الارض شكرا لله بمعنى السجود (فَأَلْقَى السَّحَرَةُ سَاجِدِينَ)سورة الشعراء :اية (٤٦)

٨-سُجِد جمع ساجد وهو المصلي او المنحني تحية (الصلاة: الانحناء بمعنى التحية): (تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا)سورة الفتح :اية (٢٩) (وَرَفَعَ أَبْوِيَهُ عَلَى الْعَرْشِ وَخَرُّوا لَهُ سُجَّدًا)سورة يوسف : اية (١٠٠)

٩-سجود وزن (فعلول) صلاة او وضع الجبهة على الارض خلال الصلاة (وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبَّحَهُ وَأَذْبَارَ السُّجُودِ) سورة ق : ايه (٤٠)

١٠- سجود اسم فاعل جمع ساجد وهو المصلي او واضع الجبهة على الارض خلال الصلاة (وَإِذْ بَوَّأْنَا لِإِبْرَاهِيمَ مَكَانَ الْبَيْتِ أَنْ لَا تُشْرِكْ بِي شَيْئًا وَطَهَّرْ بَيْتِي لِلطَّائِفِينَ وَالْقَائِمِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ) سورة الحج : ايه(٢٦)

ومواضع السجود في القرآن الكريم يمكن اجمالها في المواضيع التالية

١-السجود لادم : هو سجود تحية وتكريم وليس عبادة له وحسب الطبري كان سجود الملائكة لادم او هو ابتلاء من الله تعالى تكرمه لادم وطاعة لله لا عبادة لادم وان الله اكرم ادم بان سجد له ملائكته وهكذا كان سلامهم بالتكبير والانحناء وقد للملائكة واختباراً لهم وليعلم الله الطائع منهم من العاصي نسخ الله في شرعنا ذلك وجعل الكلام(تحية السلام عليكم)بدلاً من الانحناء والقيام وقد ورد في القرآن الكريم سجود الملائكة لادم

قال تعالى:(إِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ أَبَىٰ وَاسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنَ الْكَافِرِينَ) سورة البقرة : اية (٣٤)

٢- عصيان ابليس : في قوله تعالى(إِلَّا إِبْلِيسَ اسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنَ الْكَافِرِينَ) (٧٤) قَالَ يَا إِبْلِيسُ مَا مَنَعَكَ أَنْ تَسْجُدَ لِمَا خَلَقْتُ بِإِيْدِي ۗ أَسْتَكْبَرْتَ أَمْ كُنْتَ مِنَ الْعَالِينَ) (٧٥) قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ ۖ خَلَقْتَنِي مِنْ نَّارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ)سورة ص اية(٧٤-٧٦) ان ابليس في مخالفة امر السجود لادم وقع في معصية واحدة يندرج تحتها ثلاث معاصي (مخالفة امر الله ومفارقة الجماعة والاستكبار مع تحقير ادم وهو خلق الله تعالى)^(١)

٣- مخاطبة اليهود : كما في قوله تعالى(وَإِذْ قُلْنَا ادْخُلُوا هَذِهِ الْقَرْيَةَ فَكُلُوا مِنْهَا حَيْثُ شِئْتُمْ رَغَدًا وَادْخُلُوا الْبَابَ سُجَّدًا وَقُولُوا حِطَّةٌ نَّغْفِرْ لَكُمْ خَطَايَاكُمْ ۗ وَسَنَزِيدُ الْمُحْسِنِينَ)

٤- النبي موسى (ع) والسحرة: في قوله تعالى (فَأَلْقَى السَّحَرَةُ سَاجِدِينَ) سورة الاعراف: اية (١٢٠)

٥- تطهير البيت الحرام للمؤمنين: في قوله تعالى (وَإِذْ جَعَلْنَا الْبَيْتَ مَثَابَةً لِّلنَّاسِ وَأَمْنَا وَاتَّخِذُوا مِن مَّقَامِ إِبْرَاهِيمَ مُصَلًّى ۖ وَعَهِدْنَا إِلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ أَن طَهِّرَا بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْعَاكِفِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ) سورة البقرة: اية (١٢٥)

٦- مخاطبة السيدة مريم (ع): في قوله تعالى (يَا مَرْيَمُ اقْنُتِي لِرَبِّكِ وَاسْجُدِي وَارْكَعِي مَعَ الرَّاكِعِينَ) سورة مريم: اية (٤٣)

٧- سجود اهل الكتاب: في قوله تعالى (لَيْسُوا سَوَاءً ۗ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ أُمَّةٌ قَائِمَةٌ يَتَّبِعُونَ آيَاتِ اللَّهِ أَنَاءَ اللَّيْلِ وَهُمْ يَسْجُدُونَ) سورة ال عمران: اية (١١٣)

٨- كيفية السجود والصلاة في حال الحرب: في قوله تعالى (وَإِذَا كُنْتَ فِيهِمْ فَأَقَمْتَ لَهُمُ الصَّلَاةَ فَلْتَقُمْ طَائِفَةٌ مِّنْهُمْ مَعَكَ وَلْيَأْخُذُوا أَسْلِحَتَهُمْ فَإِذَا سَجَدُوا فَلْيَكُونُوا مِن وَرَائِكُمْ وَلْتَأْتِ طَائِفَةٌ أُخْرَىٰ لَمْ يُصَلُّوا فَلْيُصَلُّوا مَعَكَ وَلْيَأْخُذُوا حِذْرَهُمْ وَأَسْلِحَتَهُمْ ۗ وَذَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْ تَغْفُلُونَ عَنْ أَسْلِحَتِكُمْ وَأَمْتِعَتِكُمْ فَيَمِيلُونَ عَلَيْكُمْ مَّيْلَةً وَاحِدَةً ۗ وَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِن كَانَ بِكُمْ أذىٌ مِّن مِّطَرٍ أَوْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَن تَضَعُوا أَسْلِحَتَكُمْ ۗ وَخُذُوا حِذْرَكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ أَعَدَّ لِلْكَافِرِينَ عَذَابًا مُّهِينًا) سورة النساء اية (١٠٢)

٩- سجود وتسبيح الملائكة: في قوله تعالى (إِنَّ الَّذِينَ عِنْدَ رَبِّكَ لَا يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِهِ وَيُسَبِّحُونَهُ وَلَهُ يَسْجُدُونَ) سورة الاعراف: اية (٢٠٦)

١٠- وصف المؤمنين في القران الكريم وامرهم بالسجود: في قوله تعالى (تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِّنْ أَثَرِ السُّجُودِ) سورة الفتح: اية (٢٩)

١١- رؤيا يوسف (ع): في قوله تعالى (إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ) سورة يوسف: اية (١٤)

١٢- السجود ليوسف (ع): في قوله تعالى (وَرَفَعَ أَبَوَيْهِ عَلَى الْعَرْشِ وَخَرُّوا لَهُ سُجَّدًا ۗ وَقَالَ يَا أَبَتِ هَذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَايَ مِن قَبْلُ ۖ قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقًّا ۗ وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُم مِّنَ الْبَدْوِ مِن بَعْدِ ۖ إِنَّ نَزْعَ الشَّيْطَانِ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي ۗ إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِّمَا يَشَاءُ ۗ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ) سورة يوسف: اية (١٠٠)

١٣- سجود اهل السماوات والارض وبقية المخلوقات: في قوله تعالى (وَلِلَّهِ يَسْجُدُ مَن فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ طَوْعًا وَكَرْهًا وَظِلَالُهُم بِالْعُدُوِّ وَالْأَصَالِ) سورة الرعد: اية (١٥)

١٤- سجود الملكة بلقيس للشمس والنهي عن السجود للشمس والقمر: في قوله تعالى (وَجَدْتَهَا وَقَوْمَهَا
يَسْجُدُونَ لِلشَّمْسِ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَزَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَالَهُمْ فَصَدَّهُمْ عَنِ السَّبِيلِ فَهُمْ لَا يَهْتَدُونَ) سورة
النمل : ايه (٢٤)

وفي النهي قوله تعالى (وَمِنْ آيَاتِهِ اللَّيْلُ وَالنَّهَارُ وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ ۚ لَا تَسْجُدُوا لِلشَّمْسِ وَلَا لِلْقَمَرِ
وَاسْجُدُوا لِلَّهِ الَّذِي خَلَقَهُنَّ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ) سورة فصلت : ايه (٣٧)

١٥- عدم سجود الكفار : في قوله تعالى (وَإِذَا قِيلَ لَهُمُ اسْجُدُوا لِلرَّحْمَنِ قَالُوا وَمَا الرَّحْمَنُ أَنَسْجُدُ لِمَا
تَأْمُرُنَا وَزَادَهُمْ نُفُورًا) الفرقان : ايه (٦٠)

١٦- وصف حال المشركين يوم القيامة: في قوله تعالى (يَوْمَ يُكْشَفُ عَن سَاقٍ وَيُدْعَوْنَ إِلَى السُّجُودِ فَلَا
يَسْتَطِيعُونَ) سورة القلم : ايه (٤٢)

وسجدة القرآن هي (١٥) سجدة لقول عبدالله بن عمرو بن العاص {ان النبي (صل الله عليه وسلم) قرأ
خمس عشرة سجدة في القرآن منها ثلاث في المفصل وفي الحج سجدتان.

المبحث الثاني

المطلب الثاني : اثر السجود في الحديث النبوي

١- الاكثار من السجود وغسل الخطايا وارتفاع الدرجات : ان رجل قال لرسول الله(ص) ادع الله ان
يجعلني من اهل شفاعتك ويرزقني مرافقتك في الجنة فقال له رسول الله (ص) اعني بكثرة السجود فيها
هو عليه الصلاة والسلام قد امر بكثرة السجود

٢-الدعاء عند السجود: عن علي بن ابي طالب (ع) عن رسول الله(ص) في صلاته اذا سجد قال (اللهم
لك سجدت وبك امنت ولك اسلمت سجد وجهي للذي خلقه وصوره وشق سمعه وبصره تبارك الله
احسن الخالقين)

٣-كيفية السجود :وقال رسول الله(ص) لا تجزى صلاة الرجل حتى يقيم ظهره في الركوع والسجود
وعن وائل بن حجر قال رأيت رسول الله (ص) اذا سجد وضع ركبتيه قبل يديه واذا نهض رفع يديه
قبل ركبتيه وبمعنى قول الرسول(ص) اذا سجد احدكم فلا يسجد كما يسجد البعير وليضع يديه قبل
ركبتيه وقال(ص) اعتدلوا في السجود ولا يبسط احدكم ذراعيه انبساط الكلب وقوله(ص) اذا سجدت
وقال(ص) امرت ان اسجد على سبعة اعظم :الجبهة واثار الى انفه فضع كفيك وارف مرفقيك
واليدين والركبتين واطراف القدمين وقال(ص)اذا سجد العبد سجد معه سبعة آراب :وجهه وكفاه

(ان اليدين تسجدان كما يسجد الوجه فاذا وركبتاه وقدماه (لا صلاة لمن لم يضع انفه على الارض) وضع احدكم وجهه فليضع يديه واذا رفع فليرفعهما)

٤- سجود الملائكة: وكان الله اذا تكلم او اراد ان يوحي شيء سجد الملائكة واعتصموا بسجودهم واصابهم رعب و هول من تلك اللحظة(اذا تكلم الله بالوحي سمع اهل السموات صلصلة فيخرون سجدا ثم يرفعون رؤوسهم)

٥-الشكر لله بالسجود: وان رسول الله (ص) يسجد شكرا لله على فتح يحققه الله له او اذا جاءه شيء مما يسره به او سرور خر ساجدا لشكر الله

٦-تساقط الذنوب بالركوع والسجود: (ان العبد اذا قام للصلاة اتى بذنوبه كلها فوضعت على عاتقيه فكلما ركع او سجد تساقطت عنه)

٧- الانبياء والسجود: ويروى عن المسيح(ع) انه قال طول القيام يعني في الصلاة امان على الصراط وطول السجود امان من عذاب القبر.

المبحث الثالث (فائدة السجود الصحية والنفسية)

المطلب الاول (فائدة السجود الصحية)

من فوائد السجود الصحية اذا قام بها المصلي على الصورة التي سنها النبي (ص) فهي كثيرة ومنها

١-تطبيق الزفير القسري العظيم المنفعة والمحافظة على الرئة من الامراض في حالة الاضطجاع تنعدم حدود الرئة ويجري الدم اليها كاملة اما في حالة السجود فان الدم يجري بمقدار هائل الى المنطقة الاولى الجذبة للرئة التي تعاني قلة الدم وفي حالة الركوع والسجود فان الدم يصب الى جميع جوانب الرئتين ويجري استبدال الاوكسجين بنثاني اوكسيد الكربون ولقد ثبت ان السرطان يجد طريقه الى جوانب الرئتين حين يقل وصول الاوكسجين كذلك امراض التدرن والسل الرئوي وعادة ما يهاجم المنطقة الاولى من الرئتين لنفس السبب وكذلك في حالة السجود يتعمق الشهيق وبذلك يقل قدر الهواء الماكت في خلايا الرئة وتشير الدراسات الى ان وضع اليدين في السجود بعيدتين عن الجواب يسهل توسع الصدر وتعمق الزفير والشهيق بما يساعد على احتواء قدرا هائلا من الهواء ويصفي كثيرا من الهواء ويحصل الجسم على قدر كبير من الاوكسجين وان القراءة التكبير والتنسيج اثناء الصلاة انها عبارة عن تدريبات تنفس منتظمة اما ترديد آيات الحمد والدعاء فأنها تؤدي الى تنظيم التنفس ومن ثم الاسترخاء الفسيولوجي الذي يقوم بالتخلص من غاز ثاني اوكسيد الكربون فيحدث الاسترخاء للجسم

٢-تمارين عضلات الجسم في اثناء السجود فما من عضلة من عضلات الجسم الارادية الا وتشترك في الحركة والعمل في اثناء الهوي الى السجود والنهوض منه

٣-السجود صمام الامان ضد البطنة والبدانة ان حركة السجود تمنع تراكم المواد الدهنية وتساعد الصلاة على هضم الطعام يقول الطبراني "اذبيوا طعامكم بالذكر والصلاة ولا تناموا

عليه فتقسوا قلوبكم" اي يشير الى ضرر النوم بعد الاكل مباشرةً وهذا يؤكد علماء الطب الان احد وضعيات رياضة اليوغا يشبه وضع الاستراحة بين السجدين ويسمى الموضع الصلب حيث يكون اسفل القدمين على طرفي الردف والرجلان تحت الفخذين والساقان تماسان الفخذين يسند ثقل الجم على الركبتين والكاحلين ان ممارسة هذا الوضع فور الاكل لربع ساعة تساعد في هضم الغذاء بسرعة كما تساعد في ازالة السمنة

٤-السجود يمنع الاغماء: هناك دراستين علميتين توضحان ان السجود يزيد الوعي ويمنع الاغماء والاعماء سببه نقصان الدم مما يؤدي الى خلل عصبي وجد ان السجود يفيد اكثر من الاضطجاع للتغلب على الاغماء نظرا لتدفق الدم بكثرة الى الدماغ السجود يقي النفس والدماغ من انتاج مادة مخدرة او مكوناتها التي تعتبر مادة زائدة تنتج قبل الاغماء هناك حديث نبوي منقول عن ابن عمر: ان خطايا الانسان في راسه وان السجود يحط الخطايا

٥-السجود يفيد في مكافحة الامساك

٦-السجود يقي من كثير من امراض الحوض ومنطقة العجان(المنطقة التي تقع اسفل الحوض)

٧-جميع العضلات التي تحويها الاطراف السفلية واكثر عضلات الجسم تنقبض وتنبسط تباعا مما يؤدي الى تقويتها وتنشيطها وكذلك المفصل الحرقفي الفخذي ومفصل الركبة ومفصل عنق القدم ومفاصل اصابع القدم وسلامياتها وغيرها تتمرن وتعمل بانتظام واستمرار خلال السجود واما في السجود فتتنثني عضلات الفخذين والركبتين وذلك بانقباض عضلات البطن وذلك بثني الرقبة وبسط اليدين على الارض وفي القعود من السجود تنثني عضلات الظهر وعضلات الرقبة الخلفية وهذا كله يؤدي في النهاية الى انقباض جميع العضلات مع اختلاف حركات الصلاة ومع حركة العضلات تتحرك جميع المفاصل وهذا يقوي العمود الفقري ويمنع تيبسه وانزلاقه وما يترتب على ذلك من امراض عصبية والكعبان من اهم ما يتحرك في الوقوف والسجود في الصلاة وهي التي تساعد في المشي الصلاة وحركاتها من اهم ما يقوي عضلا ومفاصل الكعبيين

٨- تروية الدماغ وتغذيته : فيأتي السجود بفوائده ومعطياته لينشط دوران الدم في الدماغ ويفتح كل شبكات الاوعية الدموية الشعرية ودقاتها المنتشرة بين خلاياه واليافه فيحسن تغذيتها ويزيد ترويتها ويساعد على اداء وظيفتها

٩- فائدة القعود بين السجدين: فان القعود هو حالة استرخاء الجسم يقعد فيه المصلي على رجله اليسرى في القعود الاول ويقدم الرجل اليسرى ليقعد على اليته اليسرى في القعود الاخير وفي كلتي الحالتين تبقى الرجل اليمنى منتصبه وتبقى اصابعها مثنية الى الامام تواجه القبلة ويون معظم ثقل الجسم مركزا الاطراف السفلية فينضخ الدم الوريدي منها ليسير الى الاعلى قدما بتجاه القلب الايمن وتتخلص الاطراف السفلية من ركود الدم او تباطئه في الاوردة وانتصاب العمود الفقري اثناء القعود يقوي عضلات الظهر ويشدها وانتصاب القدم اليمنى يفيد في تقوية عضلات القدم والساق اليمنى ويساعد على نزوح الدم الوريدي في الطرف السفلي ويلين مفاصل اصابع القدم ومفصل عنق القدم ويقلص عضلات الجذع والحوض في الجهة اليمنى^(١) لتتذكر قول رسول الله(ص) لا تجزى صلاة الرجل حتى يقم ظهره في الركوع والسجود

١٠- الصلاة وكفاءة القلب: ان الزيادة في عدد الركعات تحسن الكفاءة الوظيفية للقلب وذلك حسب تجربة قامت بها الدكتورة (سلوى محمد رشدي) على مجموعة من المسنين (تناهز اعمارهم ٦٠ سنة) فوجدت ان المجموعة التي اضافت الى ركعاتها ٨ ركعات اضافية مع الصلاة الاعتيادية تحسنت الكفاءة الوظيفية للقلب مقارنة بالمجموعة التي تصلي فقط الصلاة الاعتيادية

١١- السجود يخفف من مضاعفات السكر: هناك علاقة لوقوف الانسان لفترات طويلة كما يحدث في العمل احيانا وبين فقدان كمية كبيرة من(اليومين: وهي مادة مفيدة في الكبد لكنها تزداد عند المصابين بأمراض الكلى) عن طريق البول حيث ان القيام يقلل تدفق تيار الدم الى الكلى ام السجود فانه يزيد ايصال الدم الى القلب ويزيد تدفق الدم الى الكلى لتصفيتها وتصفية الدم من المواد الضارة مثل اليورين والكرياتين والتي تسبب بزيادتها اضطرابات ضاره في الدماغ والاعصاب المركزية

١٢- - السجود وفائدته للكبد :حسب دراسة اجرها الدكتور (اوكانورا) استاذ في كلية الطب العام (١٩٩٠م) اكد فيها ان جريان الدم يزيد الى الكبد في حالة السجود اكثر بثلاثة اضعاف عن وضع الاضطجاع وذلك لان السجود يقوم بصب الدماء من العروق الى الكبد كما يزيل الدماء الماكنة عروق الارجل وبالتالي يقلل من الاصابة بمرض الدوالي كذلك يصل الدم في السجود عن طريق وريد الكبد ويزيد هذا التدفق بعد الطعام لتنشيط الهضم وبذلك يكون السجود شافيا لأمراض الكبد الناتجة عن نقص جريان الدم اليه ويساعد على الهضم بوفرة الدماء في القناة الهضمية

١٣- الصلاة والحماية من الانزلاق الغضروفي: الصلاة عامل مهم للمحافظة على الية تبادل المياه داخل الغضروف فان نواة الغضروف توزع الضغط الذي تستقبله الالياف الدائرية ان الانتقال من وضع الوقوف ثم الركوع ثم الوقوف ثانيا وبعد ذلك السجود والرفع منه والسجود ثانية ثم الوقوف يفرض ضغطا خارجيا متغيرا باستمرار تبعا لوضع الجسم في الصلاة وبالتالي تتكون حركة دخول وخروج الماء (داخل غضروف العمود الفقري) ويتغير شكل النواة بحسب قيمة الضغط وتتغير درجة تمطط الالياف المحيطة بالنواة مما يجعل الغضروف في حالة تحول من مستوى توازن معين الى مستوى اكبر او اقل ذلك تبعا لدرجة انحناء الجسم او استقامته وهذا يجعل الغضروف دائم الشباب والقدرة على تحمل الضغوط برغم السن كما وجد انه يمكن تعجيل الشفاء من عمليات الانزلاق الغضروفي بتأدية الصلاة بعد مرور ٤٨ ساعة من اجراء العملية مجهرية للانزلاق الغضروفي^(١) والحديث عن اسرار الحركة البدنية او الجسمية بمفاهيم العلم والطب قيم ولكنه متجدد تحدث احد الاطباء المعاصرين في تفصيل علمي طبي عن فوائد حركات الصلاة واثرها في صيانة الجسم والاعضاء وصيانة المفاصل والغضاريف تصونها من التيبس والانزلاق حتى ان فقرات العنق تأخذ حظنا من اسرار الحركة بالتسليم في نهاية الصلاة ومن المعلوم ان العلاج الطبيعي في حالة ضعف العمود الفقري هو بنفس حركات الصلاة بصورة اعنف وبمفهوم علمي

١٤- فائدة السجود في الوقاية من دوالي الساقين: يوجد عنصرين رئيسيين ضالعين في تدمير الاوردة السطحية وبرزها دوالي الساقين اثناء الوقوف

العنصر الاول: هو تركيز اعلى قيمة للضغط على جدران الاوعية السطحية لطرفين السفليين عن طريق الوقوف بلا رحمة لفترات طويلة

العنصر الثاني: ان الوريد السطحي المؤهل للإصابة بالدوالي انما يكون واقعا من البداية تحت تأثير مرض عام في الانسجة الرابطة مؤديا بدوره الى اضعاف جدرانه الى مستوى اقل من نظيره الطبيعي

اما عن علاقة الصلاة بتلك المشكلة فانه بالملاحظة الدقيقة للحركات المتباينة للصلاة وجد انها تتميز بقدر عجيب بالانسيابية والانسجام والمرونة والتعاون واعجب امر انه بالقياس العلمي الدقيق للضغط الواقع على جدران الوريد الصافن عند مفصل الكعب كان الانخفاض الهائل لهذا الضغط اثناء اقامة الصلاة مثيرا للدهشة وملفتا للنظر فعند المقارنة ما بين متوسط الضغط الواقع على ظاهر القدم حال الوقوف ونظيره حال الركوع وجد الاول في حالة الوقوف وقد بلغ ما قيمته (٩٣،٠٧سم ماء) عند الوقوف فيما كان الثاني عند الركوع قد بلغ مقداره (٩٠،١٣سم ماء) فقط وكما هو ظاهر فان النسبة لا تزيد الا يسيرا عن نصف الضغط الواقع على جدران تلك الاوردة الضعيفة اما متوسط الضغط عند السجود الاول فكان فرق كبير (٣سم ماء) فقط وغنى عن البيان ان انخفاضه لهذا المستوى ليس الا راحة تامة للوريد الذي كان يعاني من الضغط المرتفع في حالة الوقوف الطويل اما عند السجود

الثاني فكانت قيمته (٣٣، ١سماء) وفي عملية مقصودة لإخلاء الوريد من المزيد من الدماء ويتحقق بذلك اكمل درجات الاستقرار لهذه الجدران المنهكة تحت الاثار المؤلمة للضغوط المسلطة عليها وهذا التغيير في الضغط انخفاضاً بين السجود الاول والثاني وان كان ليس بذى دلالة علمية مؤثرة الا انه ربما يكون نتيجة لعملية سحب الدماء من الطاقم السطحي للأوردة الى الطاقم الاعمق كما قدر بعض العلماء خصوصاً اذا علمنا انه بين كل سجدتين يستقر المرء جالساً في اطمئنان وهدوء ونستنتج مما سبق ان السجود فضلاً عن كونه طقس عبادي الا انه فيه نوع من الرياضة البدنية التي تعطي الانسان نوعاً من المرونة وتضيف لجسمه ومفاصله الصحة والديمومة

المبحث الثالث

المطلب الثاني : فائدة الصلاة والسجود النفسية

اهمية السجود : السجود عدا كونه فريضة من فرائض الصلاة فانه يحمل معنى عظيماً من معاني تعظيم الله تعالى لا يمين التعبير عنه

ان الصلاة لها ثمار كثيرة يجنيها العبد اضافة الى الجانب الروحي سواء كانت هذه الثمار اجتماعية او صحية لان سبحانه وتعالى لم يشرع عبادة الا وفيها الخير والصلاح للإنسان في دنياه واخراه ثم ان للصلاة فوائد عظيمة يلاحظها المسلم عند ادائه الصلاة من ترويح للنفس وطرده للهموم والقلق لان المسلم هو في الصلاة يجعل الدنيا خلفه ولا يستحضر الا وقفته بين يدي الله عز وجل فيحصل له الطمأنينة النفسية حين يقرأ آيات القرآن في الصلاة وهو يتدبر ويتمعن في معانيها السامية

الصلاة الحقيقية عن الصوفية : ما كانت ناهية فان لم تنته في صورة صلاة لا معناها ومعنى ذلك ان وقوفه بين يدي مولاه ومناجاته له ان لم تدم عليه بركاته وتظهر على جوارحه رهبتها حتى يأتي عليه صلاة اخرى وهو في تلك الحالة والا فهو عن ربه معرض وفي حالة مناجاته غافل عنه ويذكر قطب الدين القسطلاني ان الصلاة اذا اقيمت شروطها كاملة فهي مصفية للخواطر من الكدر منورة لظلم الفكر مخرجة من اطوار العادة بما وظف فيها من التسبيح والثناء والتلاوة والذكر والفكر

يشير اسم الصلة ان فيها صلة بين العبد وربيه ففي الصلاة يقف الانسان بخشوع وتضرع بين يدي الله سبحانه وتعالى خالقه وخالق الكون كله ويقف بجسمه الضئيل الضعيف امام الاله العظيم القادر على كل شيء ان وقوف الانسان في الصلاة امام الله سبحانه وتعالى في خشوع وتضرع يمهده بطاقه روحية تبعث فيه الشعور بالصفاء الروحي والاطمئنان القلبي والامن النفسي

ولو فقه اطباء الصحة النفسية لجعلوا الصلاة في مقدمة ما يصفونه من العلاج فان الصلاة واجبات روحية وهي تروي الظمأ الروح وتشبع اشواق النفس الى السكينة والصلاة حافلة بذكر الله تعالى

والعبودية له عز وجل لذلك في تشرح الصدر وتذهب الضيقة ومن تأمل قوله تعالى (ولقد نعلم أنك يضيق صدرك بما يقولون فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين) الحجر اية(٩٧-٩٨) فان من ادى حق الصلاة وجد في نفسه خفة اذا انصرف منها واحس بأثقال قد وضعت عنه فوجد نشاطا وراحة وروحا^(١) ان الصلاة بصورة عامة تعتبر وسيلة علاج نفسي بعدة وسائل من بينها عملية التصور وتركيز الانتباه اذ ان اعلى درجات العبادة هي الاحسان واستحضار الخشوع وعظمة موقف المثل بين يدي الله عز وجل وهذا التركيز الباطني يحدث انخفاضا للتوتر مما يؤدي الى راحة جسمية ونفسية

١- الصلاة كوسيلة للسكينة واطمئنان : اثناء الصلاة يرمز المصلي فكره وحواسه على الله الذي لا يماثله شيء ويكلمه في مهمة معيدا بذلك كلماته ولا يجلس امامه ساكن الحراك بل يقف ويركع ويسجد ويبتهل بكلمات افضل من ان يبتكرها عقل الانسان فهذه افضل طريقة للاسترخاء تنب كل الطرق المعقدة التي اخترعها العقل البشري في الأونة الاخيرة

٢- الصلاة وسيلة للاسترخاء النفسي وتخفيف حدة التوترات العصبية وخفض القلق: ان الاسترخاء من الوسائل التي يستخدمها بعض المعالجين النفسيين المحدثين في علاج الامراض النفسية والاسترخاء يمكن ان يتعلمه الانسان بالتدريب واذا تعلم الانسان الاسترخاء فإنه يستطيع ان يتخلص من التوتر العصبي التي تسببه ضغوط الحياة وهمومها ان الصلاة اذا ما استكملت كل اركانها بصورة صحيحة من شأنه ان يبعث في الانسان حالة من الاسترخاء التام وهدوء النفس وراحة العقل ولهذا اثر علاجي هام في تخفيف حدة التوترات العصبية الناشئة عن ضغوط الحياة اليومية وفي خفض القلق الذي يعاني منه بعض الناس.

ونتذكر في هذا المقام حديث الرسول (ص) قوله لبلال (رض) حينما تحين اوقات الصلاة: يا بلال اقم الصلاة ارحنا بها تحدثها الصلاة على التخلص ايضا من القلق الذي يشكو منه المرضى النفسيون فان حالة الهدوء والاسترخاء النفسية التي تنتج عن الصلاة تستمر في الغالب فترة ما بعد الانتهاء من الصلاة وهذا يقود بمرور الزمن الى انطفاء تدريجي للقلق

٣- الصلاة والالتزام: ان الالتزام والانتظام في السلوك هو نداء الفطرة في عمق الانسان ونداء الحياة من حوله ولذلك لبي التشريع الاسلامي هذا النداء ووضع للإنسان صيغة الالتزام اليومي محدد بفرائض يؤديها الامر الذي يعطي النفس البشرية استقرارا بانضباطها في مسيرتها انضباطا يوميا كما يعطي انتظاما مع ما حولها من الوجود انتظاما واعيا متفتحا متجاوبا مع هدفها الكبير بعيدا عن انضباط الحضارة المجهد المعقد اما من ناحية الاطمئنان فان الاسلام يقوم اولا بطمأنة الناس نظريا فيقدم لهم مفهوم السعيد الفريد عن الوجود وعن موقعهم المطمئن فيه ثم يضع لهم فريضة الصلاة التي

تجعل لهم من الاطمئنان حقيقة يتعاملون معها في سلوكهم بعد ان استوعبوها في عقيدتهم وماذا ابغ من طمأنة النفس البشرية من ان تأوي في فترات نهارها الى ملك الوجود عز وجل تنفياً رعايته وهداه وتستمد منه العون لحاضر امرها ومقبله

٤- الانتظام في مواعيد الصلاة تربي في النفس عادة انتظام المواعيد في كل شيء في الذهاب الى العمل والمدرسة وتناول الطعام وفي اوقات النوم واليقظة وبهذا يستطيع الانسان مواجهة متاعب الحياة ومشكلاتها

٥- اما المعطيات الشعورية الصحيحة التي تقدمها الصلاة الى النفس فهي كثيرة ومتنوعة يقول الشيخ علي الكوراني فمن اهم المعطيات النفسية للصلاة (شعور الاسلام لله او العبودية له عز وجل)

٦- السجود وترديد آيات الحمد والدعاء والسعادة : تغير الحركة في الصلاة من قيام وركوع وسجود والسجود نفسه من خفض للأعضاء ورفع الجسم ومعاودة العملية ثانية اضافة الى السكون والاطمئنان بين السجدين واثناء السجود نفسه

وقوله (ص) اسكنوا في الصلاة فأمر بسكون الجوارح وتسبيح اسم الله والدعاء كلها تساعد في الحصول على السعادة

٧- علاج الهلع والجزع : الهلع هو فقدان الثبات في الشخصية وسرعة التغير بالموثرات المختلفة التي تتوارد على النفس ولاسيما الشخص الذي يتقلب في مواقفه اليومية وقد ذكر في كتاب الله عز وجل (نَ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۝ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۝ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ۝ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ) (المعارج ١٩)

٨- علاج الهم والحزن وضيق الصدر: وضيق الصدر امر الله تعالى النبي (ص) بان يفزع الى الصلاة والذكر (وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ۝ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ ۝ وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ) (الحجر ٩٧)

٩- والصلاة تشفي من مركب النقص عند المسلم: حيث يتساوى المصلين بين يدي خالقهم لا يتفاضلون الا بالتقوى منتمين الى دين واحد وحزب واحد والصلاة الصحيحة هي الدواء الشافي من امراض القلوب وفساد النفوس والنور المزيل لظلمات الذنوب والآثام

١٠- الدعاء والذكر وخفض مستوى القلق : وقد توصلت دراسة قامت بها (اسعاد عبد العظيم البنا سنة ١٩٩٠م حول مدى فاعلية اسلوب الادعية والاذكار كأحد طرق العلاج الديني في خفض مستوى القلق عن صلاحية البرنامج الديني بالادعية والاذكار في تخفيف القلق عند المشاركين بالدراسة وقد

سبقها ابن القيم فقال : (وفي الذكر من مائة فائدة منها ان يزيل الهم والغم عن القلب وان يجلب للقلب الفرح والسرور وان يورث المحبة التي هي روح الاسلام وقطب رحى الدين ومدار السعادة والنجاة) و(ان ذكر الله عز وجل يذهب عن القلب مخاوفه كلها وله تأثير عجيب في حصول الامان) ويقوم المسلم عقب الصلاة مباشرة بالتسبيح والدعاء الى الله تعالى وهذا يساعد على استمرار حالة الاسترخاء والهدوء النفسي لفترة ما عقب الصلاة

المصادر والمراجع

القران الكريم:

- ١- احكام القران لابي بكر محمد بن عبدالله المعروف بابن العربي (ت٥٤٣هـ) راجع اصوله وخرج احاديثه وعلق عليه محمد عبدالقادر عطا ، منشورات محمد علي بيضون دار الكتب العلمية ،بيروت ، ط٣ (١٤٢٤هـ-٢٠٠٣م)
- ٢-الاسلام والوقاية من الامراض ، عز الدين فراخ ، دار الرائد العربي ،بيروت، ط٢ ، (١٩٨٤م-١٤٠٤هـ)
- ٣-الاسلام والطب البدني النفسي محمد احمد والسيدة نيخات احمد ، نشرة الطب الاسلامي ،الابحاث واعمال المؤتمر العالمي الاول عن الطب الاسلامي ، اشراف وتقديم عبد الرحمن عبد الله العوضي ، طباعة وتصميم فهد المرزوق ،وزارة الصحة العامة -المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ،دولة الكويت، ط٢ (١٤٠١هـ-١٩٨١م)
- ٤- الاعجاز العلمي في السنة النبوية، صالح بن احمد رضا ،مكتبة العبيكان ،الرياض ، ط١، (١٤٢١هـ-٢٠٠١م)
- ٥- السجاد ،عبدالحميد مذكور الموسوعة الاسلامية العامة ، اشراف محمود حمدي زقزوق ،وزارة الاوقاف المصرية، المجلس الاعلى للشؤون الاسلامية ،القاهرة (١٤٢٤هـ-٢٠٠٣م)
- ٦- الصلاة واسرارها النفسية بالمفاهيم السلوكية المعاصرة عن الدكتور محمد زكي سويدان رئيس قسم الامراض الباطنية في جامعة عين شمس
- ٧-الطريق الى الصحة النفسية (عند ابن قيم الجوزية وعلم النفس)عبدالعزيز بن عبد الله الاحمد ،قدم له عبد العزيز بن محمد النغمشي سلسلة الرسائل الجامعية(٧) دار الفضيلة للنشر والتوزيع ،الرياض، ط١ ، (١٤٢٠هـ-١٩٩٩م)

- ٨- العبادة واثارها في سلوك المسلم ،ظاهر فيصل بدوي ،الجامعة العراقية كلية الآداب ،مجلة مداد الآداب ،العدد الخامس
- ٩- المحكم والمحيط الاعظم :ابي الحسن علي بن اسماعيل بن سيده المرسي المعروف بابن سيده (ت ٤٥٨ هـ) تحقيق عبد الحميد الهنداوي ؛ دار الكتب العلمية بيروت ، ط ١ ،(١٤٢١هـ - ٢٠٠٠م
- ١٠- المعجم الاسلامي اشرف طه ابو الذهب : دار الشروق ،القاهرة، ط١،(١٤٢٣هـ-٢٠٠٢م)
- ١١- المعجم الموسوعي لألفاظ القرآن الكريم وقراءاته :اعداد احمد مختار عمر اصدار مؤسسة التراث طبع مؤسسة سطور المعرفة، الرياض ،ط١ (٢٠٠٢م-١٣٢٤هـ
- ١٢- تفسير الطبري :جامع البيان عن تأويل اي القرآن ،ابي جعفر محمد بن جرير الطبري (ت٣١٠هـ) تحقيق عبدالله بن عبد المحسن التركي ،مركز البحوث والدراسات العربية والاسلامية، دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والاعلان ،القاهرة، ط١،(١٤٢٢هـ-٢٠٠١م)
- ١٣- تفسير القرآن العزيز لابن ابي زمنين شيخ قرطبة ،ابي عبدالله بن محمد بن عبدالله بن ابي زمنين(ت٣٩٩هـ) تحقيق :ابي عبد الله حسين بن عكاشة ومحمد بن مصطفى الكنز الفاروق الحديثة للطباعة والنشر ،القاهرة ،ط١،(١٤٢٣هـ-٢٠٠٢م)
- ١٤- جامع الاصول في احاديث الرسول، مجد الدين ابي السعادات المبارك بن محمد المعروف بابن الاثير الجزري (ت٦٠٦هـ) حقق نصوصه وخرج احاديثه وعلق عليه عبد القادر الارناؤوط :مكتبة الحلواني ودار البيان ومطبعة الملاح (١٣٩٠هـ-١٩٧١م)
- ١٥- فلسفة اليوغا، ب،ك،نارايان، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، ط١(١٤٠٦هـ-١٩٨٦م)
- ١٦- كتاب التهجد الامام الحافظ ابي محمد بن عبد الحق بن عبد الرحمن الاشبيلي(ت٥٨١هـ) حققه وعلق عليه مسعد عبد الحميد السعدني وابو عبد الله محمد بن الحسن بن اسماعيل ، طبع دار الكتب العلمية ،بيروت ، ط١ ،(١٤١٥هـ-١٩٩٤م)
- ١٧- كتاب الجيم ، اسحاق بن مرار ابا عمرو الشيباني (ت ٢١٣هـ) تحقيق عبد العليم الطحاوي ، مراجعه محمد مهدي علام ، مجمع اللغة العربية، المراقبة العامة للمعجمات واحياء التراث ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، القاهرة ، ط١(١٤٢٣هـ-٢٠٠٢م)

- ١٨- كتاب تعظيم قدر الصلاة، محمد بن ناصر المروزي (ت ٢٩٤هـ) حققه وعلق عليه وخرج احاديثه واثاره : عبد الرحمن عبدالجبار الفريوائي، مكتبة الدار، المدينة المنورة، ط١ (هـ ١٤٠٦) (١٤٨١) (٢٤٨١)
- ١٩- لسان العرب، جمال الدين ابو الفضل محمد بن مكرم بن علي بن احمد بن ابي القاسم بن حقه بن منظور (ت هـ ٧١١) تحقيق عبدالله علي الكبير ومحمد احمد حسب الله وهاشم محمد الشاذلي، دار المعارف في مصر، القاهرة ط١ (١٩٨١م)
- ٢٠- لماذا نصلي، محمد بن احمد اسماعيل المقدم، طبع دار العقيدة، القاهرة، ط٤، (٢٠٠١م)
- ٢١- مرصد الصلاة في مقاصد الصلاة: المحدث الحافظ قطب الدين القسطلاني، علق عليه وخرج احاديثه محمد صديق المنشاوي وراجع له وقدم له محمود عبد الرحمن عبد المنعم، دار الفضيلة للنشر والتوزيع والتصدير، القاهرة (١٩٩٦م)
- ٢٢- معجزة الصلاة في الوقاية من مرض دوالي الساقين دكتور توفيق علوان (اخصائي الجراحة العامة بالإسكندرية) دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، المنصورة، مصر، ط١، (١٤٠٨هـ- ١٩٨٨م) ط٢، (١٤١٠هـ- ١٩٨٩م)
- ٢٣- معجم علوم القرآن (علوم القرآن، التفسير، التجويد، القراءات) ابراهيم محمد الجرمي، دار القلم، دمشق، ط١، (١٤٢٢هـ- ٢٠٠١م)
- ٢٤- منهاج المسلم - عقائد وآداب واخلاق وعبادات ومعاملات - بكر جابر الجزائري، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، ط١ (١٩٦٤م) ط٤ (٢٠٠١)
- ٢٥- موسوعة عبدالله بن عباس، بقلم الدكتور محمد رؤاس قلعة جي، معهد البحوث العلمية واحياء التراث الاسلامي، جامعة ام القرى مكة المكرمة، ط١ (١٤٠٣هـ- ١٩٨٣م)