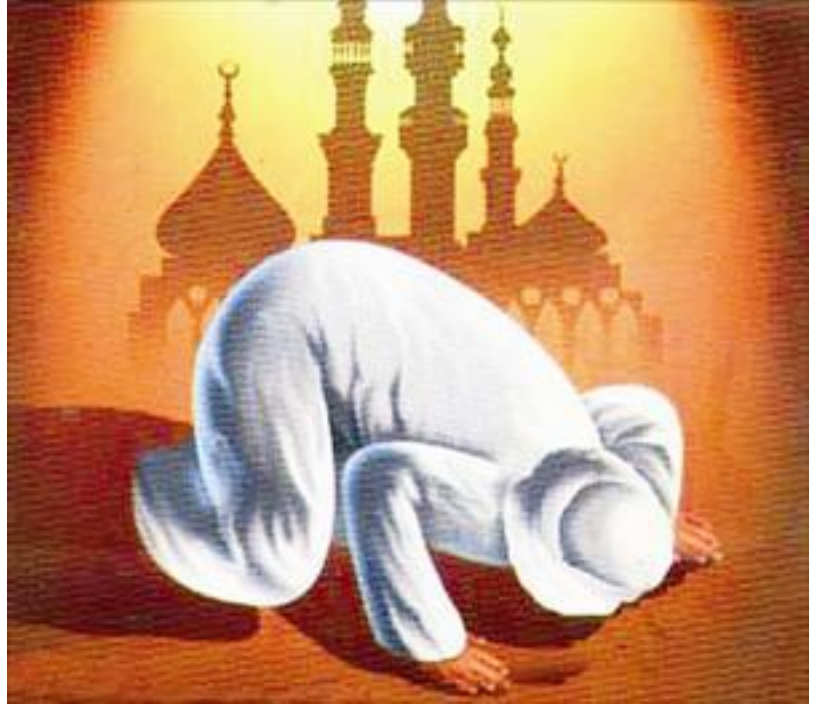


الرسالة (٣١) من رسائل

الإيمان

السجود

بستان العابدين



الحمد لله الجواد الكريم الشكور الحليم، أسبغ على عباده النعم ودفع عنهم شدائد  
النقم وهو البر الرحيم، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ذو الفضل العظيم،  
والخير العميم، وأشهد أن محمدا عبده ورسوله المصطفى الكريم صلى الله عليه وعلى  
آله وأصحابه إلى يوم الدين وسلم تسليما.

وبعد....

وقفنا في هذه الرسالة من رسائل الإيمان مع عبادة عظيمة جليلة، إنها السجود!!

**السجود** هو انطراح للجبار، وتذلل للقهار، وتمريغ للأنف، وتعفير للوجه، وانطلاق  
من أسر الدنيا، وهروب من قيود الطاغوت، وتجرد من أوسمة العظمة، وتخلل عن رتب  
الفخامة، وألقاب الزعامة.

**السجود** غاية التواضع والعبودية لله تعالى، ففيه تمكين أعز أعضاء الإنسان  
وأعلاها وهو وجهه من التراب الذي يُداس ويمتهن.

**السجود** أقصى درجات العبودية، وأجل مظاهر التذلل، وأصدق دلائل الإذعان، وأعذب مناظر الخشوع، وأفضل أثواب الافتقار.

**السجود** روضة خاصة، إذا دخلها القلب لا يخرج منها أبداً، ففيها من اللذة والانشراح ما لا يُوصَف، ولا يحيط به قلم. ورغم صغر موضع السجود، إلا إنه للروح أوسع من الدنيا وما فيها. جاء عند الإمام البيهقي رحمته الله بسندٍ صحيح عن أبي الدرداء رضي الله عنه أنه قال: «لولا ثلاث ما أحببتُ البقاءَ في الدنيا: ساعةٌ ظمراً في الهواجر. يعني: صيامٌ في شدة الحر، والسجودُ في الليل، ومجالسة أقوامٍ - أي: أصدقاء صالحين - ينتقون أطيبَ الكلام كما ينتقي أحدهم أطيبَ الثمر».

وقال مسروق رحمته الله: « ما من الدنيا شيء أسى عليه إلا السجود لله تعالى » انزهة الفضلاء تهذيب سير أعلام النبلاء / ١ / ٣٣٣ ]

**السجود** أقرب ما يكون العبد من ربه وهو فيه يتنعم، تُسكب فيه العبرات، وتزاح الآهات، تُطرح الحاجات، تُجاب الدعوات، ترفرف الأفئدة نشوةً وفرحاً بما تنعم به في مثل هذه اللحظات.

**السجود** فيه لقاء من نوعٍ خاص لا يحضُرُه أحد ولا يُمنع منه أحد، ولا يدري به أحد، فهو بين العبد والرب، لقاء شفاف بعيد عن الدنيا ومن فيها وما فيها، تختلط فيه الدموع بالدعوات، والتملق بالثناء، والخوف بالرجاء، والسرور بالبكاء.

**السجود** عنوان عبودية، ورمز خضوع، وموقف عزٍّ ومدرسة اعتراف، فسبعة أعضاء تسجد لله وتحمل البدن، كلها مُنطرحة غير متأففة ولا مستكبرة، بل راغبة مُحببة طالبة للعز والرفعة.

**السجود** إنه الاعتراف في ذلِّ بعظمة الخالق وجبروته وكبريائه، إنه طريق معبّد للمرور إلى الجنة إن شاء الله . . .

لأهمية السجود فقد ذُكرت ألفاظ السجود في كتاب الله في اثنين وتسعين موضعاً.

## أهمية السجود وثماره وآثاره

### ١- السجود رفعة درجات:

اسجد ففي كل سجدة تسجدها مطمئناً مؤمناً ترتفع درجة، وأقرب ما يكون القلب من الرب إذا سجد، فلا تبخل على نفسك، ولا تعجل في سجودك، فأطل؛ فاللذة تأتي كلما طال بقاؤك ساجداً حتى إنك تود ألا ترفع.

ورد عند مسلم من حديث ثوبان رضي الله عنه أنه جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال له أخبرني عن عمل يدخلني الجنة؟ فسكت النبي ﷺ فأعاد الرجل قوله ثانية فسكت عليه الصلاة والسلام، فأعاد الرجل قوله الثالثة فسكت ثم قال له سمعت النبي ﷺ يقول: « **عليك بالسجود فأنت لا تسجد لله سجدة إلا رفعك الله بها درجة وحط عنك بها خطيئة** » [مسلم (شرح النووي) ٢٧٤/٤، كتاب الصلاة، حديث رقم (٤٨٨).]، وفي رواية « **مَنْ سجد لله سجدةً، كتب الله له بها حسنةً، وحطَّ بها عنه خطيئته، ورفع له بها درجةً** » [صحيح الترغيب والترهيب].

الله أكبر ما أعظمه من أجر، فتأمل كم أنت مضطرب في حق نفسك إذ لم تُكثر من السجود لله ﷻ.

### ٢- السجود وقاية من النار:

السجود من أعظم أسباب الوقاية من عذاب النار وشاهد ذلك حديث ربيعة بن كعب رضي الله عنه لما سأل النبي ﷺ مرافقته في الجنة فكان جواب المصطفى عليه الصلاة والسلام له أنه قال: « **فأمني على نفسك بكثرة السجود** » [مسلم (شرح النووي) ٢٧٤/٤، كتاب الصلاة، باب فضل السجود والحث عليه، حديث رقم (٤٨٩).] وهذا يدل على أن السجود من أعظم المؤهلات لدخول الجنة وحصول رضوان الله تعالى.

### ٣- السجود تفريج الهم وتنفيس الكرب:

السجود فيه تفريج الهم، وتنفيس الكرب وحصول انشراح الصدر، وثبوت الإيمان في القلب، فالمسلم عندما تتكالب عليه الدنيا بمشكلاتها ومعضلاتها، وتعترضه المحن وتحل به الابتلاءات يجد في العبادة والسجود عوناً على ذلك ومخرجاً منه، ومما يدل

على ذلك قوله تعالى: ﴿ **كَأَلَّا لَا تُطِيعُهُ وَاسْجُدْ وَاقْتَرِبْ** ﴾ [العلق: ١٩] أي اقترب من الله فكأن السجود مراد ومقصود للعبد القرب من الله ﷻ ، وهو توجيه بالصد عن أعراض المعرضين وتكذيبهم والاستعانة على مواجهتهم بالطاعة والسجود، وتأمل كذلك قوله تعالى: ﴿ **وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ** ﴾ ﴿ **فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ** ﴾ [الحجر: ٩٧- ٩٨]، ما يعني أن السجود علاج لضيق الصدور، وهذا المعنى مهم بالنسبة للمؤمن وللدعاة على وجه الخصوص لأنهم يلاقون الإعراض ويتعرضون للإيذاء، فليعلموا أنه لا يثبتهم ولا يشرح صدورهم ولا يزيل غمهم وكرهم إلا هذه العبادة وهذا السجود حينما ينطرح الواحد بين يدي الله فيُلقي بأمره وهمه بين يدي الله ، فيكون السجود أنساً له وكأن لسان حاله يقول: « **إن لم يكن بك علي غضبٌ فلا أبالي** » [الطبراني في الكبير عن عبد الله بن جعفر بن أبي طالب، ورمز المناوي لحسنه فيض القدير ١١٩/٢.].

#### ٤- الساجدين غراً محجلين:

من أعظم آثار وبركات وفضائل الساجدين المصلين أنهم يُبعثون يوم القيامة غراً محجلين من آثار السجود كما ورد في الحديث الصحيح الذي رواه مسلم، أي منورين وجوههم مضيئة مشرقة من آثار السجود لما سجدوا لله نور الله وجوههم وبيضاها يوم القيامة: ﴿ **يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوهٌ وَتَسْوَدُّ وُجُوهٌ** ﴾ [آل عمران: ١٠٦] .

#### ٥- تذكّر البداية والنهاية:

السجود فيه التصاق بالأرض يتذكر به العبد البداية والنهاية؛ لأن الإنسان في سجوده يمرّ جبهته بالتراب فيتذكر أن أصل خلقته من التراب وأنه عاد إلى هذا التراب، وأن الله ﷻ يبعثه يوم القيامة للنشر والحساب وهذا المعنى يتجسد بأبلغ ما يكون في السجود، والأرض لن تنس جباه الساجدين.

#### ٦- صارف عن الدنيا:

السجود بهيئته صارف عن رؤية الدنيا وفتنتها، فالإنسان حينما يسجد يكون نظره في سجوده إلى هذه القطعة والرقعة الصغيرة في الأرض لا يرى من الدنيا سواها فيتذكر مقدار الدنيا بالنسبة للأخرة، ففي أثناء قيام العبد في الصلاة قد يلفت نظره شيء من الدنيا أو يرى الأشخاص أو الذوات، وكذا في ركوعه قد يقع بعض ذلك، أما في

سجوده فلا يحصل شيء من هذا أبداً فلا يرى شيئاً من الدنيا، ولا يبصر أحداً من أهلها، فكأنما انصرف عن كل شيء وعن كل بشر وتجرد من كل نفع ومن كل ضرر وتبرأ من كل حول ومن كل طول ولم يبق له نظر إلا إلى الله سبحانه وتعالى به يعلق قلبه، وبذكرة يربط لسانه، ومنه يرجوا الإعانة وله يخلص النية، ولذا كان السجود موضع قرب من الله لأن فيه كمالاً في التجرد لله.

## ٧. مشاركة كل الأعضاء:

السجود فيه مشاركة لمعظم الأعضاء، إذ أن الإنسان في وقوفه أو في ركوعه يستخدم بعض الأعضاء ولكن في سجوده يكون على هذه الأرض بيديه وقدميه وركبتيه وجبهته وأنفه فهذا كله دليل على أنه كله لله ﷻ، وأن كل حواسه ينبغي أن تكون لله ﷻ وفق أمر الله، فلا ينبغي أن يسجد ثم ينظر إلى المحرمات بعينه، أو يعتدي على المحرمات بيديه، أو يمشي إلى المنكرات برجليه، وهذا المعنى يتحقق للمتأمل في السجود ومعانيه .

## ٨. النار لا تأكل آثار السجود:

حرم الله ﷻ على النار أن تأكل آثار السجود؛ لما روى أبو هريرة رضي الله عنه في حديث طويل وفيه قول النبي ﷺ: « .....حتى إذا أراد الله رحمة من أراد من أهل النار، أمر الله الملائكة أن يخرجوا من كان يعبد الله، فيخرجونهم، ويعرفونهم بأثار السجود، وحرم الله على النار أن تأكل أثر السجود. فيخرجون من النار، فكل ابن آدم تأكله النار إلا أثر السجود. . . . » [صحيح الجامع، رقم الحديث ٧٠٣٣].

## ٩. مراغمة للشيطان:

السجود يفرق ما بين الإنسان والشيطان، إذ هو في الحقيقة مراغمة لهذا الشيطان، ودحرله، لأن الشيطان أمر بالسجود فأبى، وكان ذلك سبب حلول لعنة الله عليه ثم يكون له العقاب في الآخرة، قال رسول الله ﷺ: « إذا قرأ ابن آدم السجدة فسجد، اعتزل الشيطان يبكي، يقول: يا ويله. أمر ابن آدم بالسجود فسجد فله الجنة، وأمرت بالسجود فأبيت فلي النار » [صحيح مسلم الإيمان (٨١)، سنن ابن ماجه إقامة الصلاة والسنة فيها (١٠٥٢)، مسند أحمد بن حنبل (٤٤٣/٢)]. وأما الذي يسجد استجابة لأمر الله ﷻ فإنه حينئذ يكون

متحققاً بالعبودية معلناً مراغمته وخصومته للشيطان، ولما كان عقاب إبليس عند امتناعه من السجود طرد وإبعاد من رحمة الله ، فعندما تسجد لله يكون العكس تعرضُ لرحمة الله واقتراب.

## ١٠- موضع الدعاء الاقرب:

السجود هو موضع الدعاء الأكبر والأعظم في الصلاة لأنه هو مقام القرب، فإذا كنت قريباً كنت مؤهلاً أن تقدم دعاءً ذليلاً، وأنت ملتصقاً في الأرض، ذاكراً لفضل الله عليك بالإبتداء وامتدكراً للفضاء والانتهاء، كل هذه المعاني تجعلك في مقام وهيئة يحبها الله ويرضاها، إذ هو جل وعلا يحب من عبادة المبالغة في العبودية والذلة والتضرع والسؤال له ﷺ ، فإذا سجدت فأخبره بأسرارك ولا تُسمع من بجوارك، وأروع ما في السجود أنك تهمس في أذن الأرض فيسمعك من في السماء.

## سجود الدنيا وسجود الآخرة

العبد المؤمن دُعي للسجود في الدنيا فسجد والكافرون دُعوا فأبوا أن يسجدوا، ويوم القيامة يتمنون السجود مع إرادتهم له ورغبتهم فيه لأن ظهورهم تصير طبقاً واحداً فلا يستطيع الواحد منهم أن يحني ظهره ليسجد، وهذا هو ما ذكره أهل التفسير عند بيان معنى قوله تعالى: ﴿يَوْمَ يُكْشَفُ عَنْ سَاقٍ وَيُدْعَوْنَ إِلَى السُّجُودِ فَلَا يَسْتَطِيعُونَ﴾ [القلم: ٤٢]، فلا يستطيعون السجود، إما لأن وقته قد فات، وإما لأنهم كما وصفهم في موضع آخر يكونون: ﴿مُهْطِعِينَ مُقْنِعِي رُءُوسِهِمْ﴾ [في ظلال القرآن ٣٦٦٧/٦]. قال ﷺ: «يكشف ربنا عن ساقه فيسجد له كل مؤمن ومؤمنة ويبقى من كان يسجد في الدنيا رثاء وسمعه فيذهب ليسجد فيعود ظهره طبقاً واحداً» [البخاري (فتح الباري) ٥٣١/٨، كتاب التفسير، سورة (ن والقلم)، حديث رقم (٤٩١٩)]. فإذا تذكر العبد المؤمن هذا المقام أيضاً فإنه يرى أن مسابقتها للسجود نجاة وخلص من هذا المقام العصيب وذلك الموقف الرهيب ، وتقرب لله العظيم لينجيه من العذاب الأليم.

## سجود القلب والقرب

سئل أحد العارفين: أيسجد القلب؟

قال: نعم، سجدة لا يرفع رأسه منها أبداً. ! ! والسجود يكون فيه المرء أقرب ما يكون من ربه، كما في الحديث الصحيح "أقرب ما يكون العبد إلى الله وهو ساجد". وضح في الحديث أيضاً قوله ﷺ: "أقرب ما يكون الرب من العبد في جوف الليل الآخر". فالعبودية مراتب، وبمقدار تحقق الذلة تتحقق أهلية الإنسان لوصف العبودية واسم العبد فبقدر ما يذل وبقدر ما تكون صورة الذل لله عظيمة وكبيرة بقدر ما يتحقق فيه معنى العبودية لله ﷻ، فإذا عرفنا أن العبودية هي أعلى مراتب هذا الإنسان المؤمن في هذه الحياة ظهر لنا سر اختصاص السجود بالقرب.

## الكون كله يسجد لله

حينما يتأمل الإنسان في هذا السجود فإنه يجد أن الكون كله ساجد لله بمعنى ذلته وخضوعه لله ﷻ وانقياده وصيورته وفق حكم الله، ثم هو ساجد بالمعنى الحقيقي لأن الله ﷻ قال: ﴿أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَسْجُدُ لَهُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَمَنْ فِي الْأَرْضِ وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ وَالْجِبَالُ وَالشَّجَرُ وَالْدَّوَابُّ وَكَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ وَكَثِيرٌ حَقٌّ عَلَيْهِ الْعَذَابُ﴾ [الحج: ١٨]، فيتأمل العبد أنه حينما يسجد لله ﷻ يكون عبارة عن جزء من هذا الكون المسبح بحمد الله الساجد لله ﷻ.

## السجدة أحب من الدنيا وما فيها

عن أبي هريرة، قال: قال رسول الله ﷺ: "لا تقوم الساعة حتى تكون السجدة الواحدة خيراً من الدنيا وما فيها" [البخاري "٣٤٤٨]، ومعنى الحديث أن الصلاة حينئذ تكون أفضل من الصدقة لكثرة المال إذ ذاك وعدم الانتفاع به حتى لا يقبله أحد؛ فيكون السجود لله ﷻ هو العبادة العظيمة التي لا تزاحمها عبادة.

## فقه السجود

**أخي الحبيب:** تأمل هدي النبي ﷺ حينما علمنا الذكر الذي يقال في السجود، في ذلك الموضع الذي يمرغ فيه الإنسان جبهته في التراب ويحني جسمه كله، ويخضع قلباً وقالباً (روحاً وجسداً) يقول حينئذ: «سبحان ربي الأعلى» وهو في المقام الأدنى حساً يقول سبحان ربي الأعلى مستشعراً علو العلي الأعلى مستوٍ على عرشه، وهذا جزء أساسي من فقه السجود يربط بين الصورة الحسية والدلالة المعنوية للعبادة في ذل العبد وعظمه الرب، وافتقار العبد للرب.

## صفة السجود

ليست القضية هي طول السجود كيفما كان، كلا، فهناك بعض الناس في السجود يفترش ذراعيه ويجعل بطنه ملتصقاً بفخذه. فإذا سجد بهذه الهيئة يكون السجود له راحة كأنه شبه مضطجع أو شبه نائم فيطيل السجود ما شاء الله له أن يطيل، كلا ليس هذا هو المقصود بل المقصود أن يأتي بالسجود على هيئته الصحيحة ثم يطيل هذا السجود فلا يطيله حينئذ لأنه راحة يتخلص بها من تعب الوقوف. عن أنس رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: « **اعتدلوا في السجود ولا يبسط أحدكم ذراعيه انبساط الكلب** » [صحيح مسلم (شرح النووي) ٢٧٩/٤، كتاب الصلاة، باب الاعتدال في السجود ...، حديث رقم (٤٩٣)].

عن عبد الله بن بحينة أن النبي ﷺ كان إذا صلى فرج بين يديه حتى يبدو بياض إبطيه [صحيح مسلم (شرح النووي) ٢٧٩/٤، كتاب الصلاة، باب الاعتدال في السجود ...، حديث رقم (٤٩٣)].  
والسجود على سبعة أعضاء لما ثبت في صحيح البخاري وغيره عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال النبي ﷺ: « **أمرت أن أسجد على سبعة أعظم: على الجبهة - وأشار بيده على أنفه - واليدين، والركبتين، وأطراف القدمين** »

## أيهما أفضل طول السجود أم طول القيام؟

والخلاف في هذه المسألة أكثره فيما يتصل بصلاة النافلة. قال بعض أهل العلم: إن القيام فيه تلاوة القرآن وهي أعظم شئ في مناجاة الله ﷻ كفاً والزيادة في القيام زيادة في التلاوة، وزيادتها فيها لله تعظيم، وفيها للعبد تعليم، وبها إحياء القلوب وتذكير العقول، وتشويق النفوس إلى النعيم وتخويفها من الجحيم ولكل هذا فالقيام وطوله أفضل.

وقال الآخرون: السجود فيه القرب من الله تعالى، والتسبيح بعظمته، والدعاء له، وفيه انقياد العبد لمولاه، ومخالفته لإبليس الذي عصاه فلذا طول السجود أفضل. وقد رجح ابن القيم رحمته الله في زاد المعاد أن طول القنوت أي القيام أولى من طول السجود لزاد المعاد ١/٢٣٥.

و العبادة حينما يستشعر الإنسان لذتها وحلاوتها وحين يقبل عليها بكمال خشوعها فإنه حينئذ يكون بغير شعور مطولاً لقيامها وسجودها، ولذلك وصفت



عائشة رضي الله عنها في الصحيح قيام النبي ﷺ فقالت: «يسجد السجدة من ذلك قدر ما يقرأ أحدكم خمسين آية قبل أن يرفع رأسه» [البخاري (فتح الباري) ١١/٣، حديث رقم (١١٢٣).].  
والمندوب في السجود أن يكون السجود طويلاً ولا يكون طويلاً إلا مع الأذكار والأدعية المأثورة.

## أدعية السجود

وردت أدعية كثيرة عن النبي ﷺ في سجوده ومنها:

١ - حديث عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ كان يقول: «سبح قدوس رب الملائكة والروح» [مسلم (شرح النووي) ٢٧٢/٤، كتاب الصلاة، حديث رقم (٤٨٧)]، وهذا أيضاً تسبيح وتقديس وإشعار للعبد بأنه يسجد للعظيم رب الملائكة والروح (جبريل عليه السلام) وتستشعر أن العبادة وسجودها يرقى بك إلى الملائكة الأعلى، ويغلب الجانب الروحاني فيك على الجانب الجسماني.

٢ - ورد في الحديث عند مسلم أن النبي ﷺ كان يدعو في سجوده فيقول: «اللهم اغفر لي ذنبي كله دقه وجله وأوله وآخره وعلانيته وسره» [مسلم (شرح النووي) ٢٦٧/٤، كتاب الصلاة، حديث رقم (٤٨٣)]، فكيف ترى هذه الجوامع من الكلم؟ إنها لم تدع ذنباً مما يستغفر منه إلا وذكر فيها على وجازتها.

٣ - ورد عن عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ كان يقول في سجوده: «اللهم، أعوذ برضاك من سخطك، وبمعافاتك من عقوبتك، وأعوذ بك منك، لا أحصي ثناء عليك، أنت كما أثنيت على نفسك» [مسلم (شرح النووي) ٢٧١/٤، كتاب الصلاة، حديث رقم ٤٨٦].

٤ - وورد من حديث علي بن أبي طالب رضي الله عنه أنه كان من دعائه ﷺ في سجوده: «اللهم لك سجدت، وبك آمنت، ولك أسلمت، سجد وجهي للذي خلقه وصوره، وشق سمعه وبصره، تبارك الله أحسن الخالقين» [مسلم (شرح النووي) ٨٦/٦، كتاب صلاة المسافرين وقصرها، حديث رقم ٧٧١].

٥ - وكان ﷺ يقول في سجوده: «اللهم اجعل في قلبي نوراً، وفي سمعي نوراً، وفي بصري نوراً، وعن يميني نوراً، وعن شمالي نوراً، وأمامي نوراً، وخليفي نوراً، وفوقي نوراً، ونحتي نوراً، واجعل لي نوراً» [مسلم (شرح النووي) ٧١/٦، كتاب صلاة المسافرين وقصرها، حديث رقم ٧٦٣].

٦ - وعن ابن عباسٍ رضي الله عنهما قال: جاء رجلٌ فقال: يا رسولَ الله، إنِّي رأيتُني الليلةَ وأنا نائمٌ كأني أُصَلِّي خلفَ شجرةٍ فسجدتُ فسجدتُ الشجرةُ لسجودي، فسمعتُها وهي تقول: **اللهم اكتب لي بها عندك أجراً، وضع عني بها وزراً، واجعلها لي عندك ذخراً، وتقبلها مني كما تقبلتها من عبدك داود،** قال ابن عباس: فقرأ رسولُ الله سَجْدَةَ - أي: آيةَ فيها سجود تلاوةٍ -، ثمَّ سجدَ فسمعتُهُ وهو يقولُ مثلَ ما أخبرهُ الرجلُ عن قولِ الشجرة. إرواهُ الترمذيُّ وابنُ ماجهَ وابنُ حبانَ.

## فوائد السجود الصحية

السجود هو رياضة لتفريغ الشحنات الزائدة ولتنشيط الدورة الدموية ولزيادة التركيز وتدريب الإنسان على الصبر والهدوء.

إذا كنت تعاني من الإرهاق . أو التوتر . أو الصداع الدائم . أو العصبية، فعليك بالسجود . فهو يخلصك من أمراضك العصبية والنفسية، ويساعدك في الحفاظ على مرونة مفاصل الجسم كله وخاصة العمود الفقري وحماية مفاصل الجسم من الخشونة والتيبس الذي يصيب مفاصل وعضلات الجسم لأنه يُعتبر كتمرين وتدليك لجميع المفاصل والعضلات، ويُعتبر السجود التمرين اليومي لمراكز التحكم في جسم الإنسان وخاصة التحكم في الأوعية الدموية الموجودة بالمخ ومن ثم يستطيع الجسم مواجهة أي تغير في وضع الإنسان أو هزة دون أن يُصاب بالدوار، والسجود يساعد على تخفيف الاحتقان الموجود في منطقة الحوض الخاصة بالإنسان ومن ثم تساعد على الوقاية من وعلاج مرض البواسير.

## البكاء في السجود

البكاء من صور الكمال في التأثير والانفعال في السجود وغالب بكاء المسلم في صلاته في موضعين، موضع القيام وموضع السجود، أما في موضع القيام لما يتلوهُ أو يسمعه من آيات القرآن الكريم التي فيها الوعد والوعيد، وذكر الجنة والنار، فيخشع القلب وتدمع العين، وأما موضع السجود فإنه بانطراحه بين يدي الله ﷻ، وضعفه وقله حيلته وينبهِه إلى تقصيره في حق ربه جل وعلا، ولذلك أقترن ذكر البكاء بالسجود كما في قوله ﷻ: ﴿إِذَا تَتْلَى عَلَيْهِمْ آيَاتُ الرَّحْمَنِ خَرُّوا سُجَّدًا وَبُكِيًّا﴾ [مريم: ٥٨] فهم أتقياء شديداً والحساسية بالله، ترتعش وجداناتهم حين تُتلى عليهم آياته، فلا تسعفهم

الكلمات للتعبير عما يخالج مشاعرهم من التأثر، فتفيض عيونهم بالدموع ويخرون سجداً وبكياً، [في ظلال القرآن ٤/٢٣١٤]. قرأ عمر بن الخطاب رضي الله عنه الآية السابقة من سورة مريم فسجد وقال: "هذا السجود، فأين البكي" [تفسير القرآن العظيم ٣/٢٠٥].

وقوله جل وعلا: ﴿وَيَخْرُونَ لِلأَذْقَانِ يَبْكُونَ وَيَزِيدُهُمْ خُشُوعاً﴾ [الإسراء: ١٠٩]، وهو مشهد موح يلمس الوجدان. مشهد الذين أوتوا العلم من قبله، وهم يسمعون القرآن، فيخشعون و ﴿يَخْرُونَ لِلأَذْقَانِ سُجداً﴾ إنهم لا يتمالكون أنفسهم، فهم لا يسجدون ولكن ﴿يَخْرُونَ لِلأَذْقَانِ سُجداً﴾ [الإسراء: ١٠٧] ثم تنطق ألسنتهم بما خالج مشاعرهم من إحساس بعظمة الله وصدق وعده: ﴿سُبْحَانَ رَبِّنَا إِنْ كَانَ وَعْدُ رَبِّنَا لَمَفْعُولاً﴾ [الإسراء: ١٠٨] ويغلبهم التأثر فلا تكفي الألفاظ في تصوير ما يجيش في صدورهم منه، فإذا الدموع تنطلق معبره عن ذلك التأثر الغامر الذي تصوره الألفاظ [في ظلال القرآن ٤/٢٢٥٤].

**أخي المؤمن:** اسجد باكياً ويا لذة البكاء في السجود! واسجد سائلاً، وداعياً، ومسبِّحاً، ومهلاً، متضرعاً خاضعاً، فأنت في جنّة من جنان الدنيا!

في سجودك قرباً من ربك، ورفعة لمنزلتك، ومحوً لذنبك، ومغفرة لزلتلك، وترغيم للشيطان، وقوة لقلبك، وزيادة يقين وإيمان فلو عرفت قدر هذه النعمة، لما تعجلت الرّفْع منها، وأطلت السجود، وذرفت الدموع، وسكبت العبرات حرى بين يدي خالقك على ما فات من أيام دهرك.

**في السجود** تتمازجُ للروح الأفرح.. تتلاشى كل الأتراح.. في بضع ثوانٍ يتجلى قربُ المعبود يتلاشى الكل.. فلا صوت.. غير أنينٍ وشهود.

**اسجد** للشكر، واسجد للتوبة واسجد للتلاوة، واسجد للسهو في صلاة، ولتكن حياتك سجوداً، و عبوديةً وطاعة وامتثالاً ورغبة ورهبة.

**اسجد** سجوداً يليق بمن تسجد له.

• ف"السين" سمو.

• و"الجيم" جنّة.

• و"الدال" دائمة.

فلا يليق بك أن تعرف هذا، وتجعل سجودك مروراً عابراً تُخطف التسبيحات  
خطفاً وكأنك على جمر.

اللهم تقبل ركوعنا وسجودنا، وارزقنا سجوداً يرفع عندك درجاتنا وتمحوبه  
سيئاتنا.

وصلّى اللهم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

**د/أمير بن محمد المدري**

**اليمن – المهرة**

**وتس أب : ٩٦٧٧١١٤٢٣٢٣٩**