



SOLAT adalah tiang agama. -Gambar hiasan

Rahsia di sebalik kewajipan solat

Ragam & Pengajaran

DAN jika kamu takut (sesuatu bahaya) maka sembahyanglah sambil berjalan atau berkenderaan, kemudian apabila kamu telah aman sentosa, maka hendaklah kamu mengingati Allah (dengan mengerjakan sembahyang secara yang lebih sempurna), sebagaimana Allah telah mengajar kamu apa yang kamu tidak mengetahuinya. (al-Baqarah: 238).

Solatlah kamu sebagaimana kamu lihat aku bersolat. (Riwayat Muslim)

Oleh MOHD. SYAHRIL ROSDI AHMAD ZAHUDI

IBADAT solat difarduskan ke atas setiap Muslim bagi menunjukkan kepatuhan penuh ikhlas seorang hamba terhadap pencipta-Nya Yang Maha Esa. Solat sebenarnya mempunyai seninya yang tersendiri di samping 1001 rahsia yang belum dirungkai sepenuhnya, kecuali kita mengetahuinya sebagai ibadat diwajibkan ke atas setiap umat Islam.

Rahsia ketenangan dapat dirasai apabila dapat mengerjakan solat dengan betul dan khusyuk. Solat yang ditunaikan dengan rasa khusyuk, tawaduk dan hanya mengharapkan kerediaan Allah SWT semata-mata, akan membuahkan kenikmatan dan rahmat yang memenuhi segala aspek kehidupan dunia dan akhirat.

Baru-baru ini Pertubuhan Kebajikan Islam Malaysia (Perkim) dengan kerjasama Masjid Umar Al-Khattab telah menganjurkan seminar 'Solat dari Perspektif Sains' di Bukit Damansara pada 23 Januari lalu.

Program tersebut telah menghimpunkan seramai 200 orang hadirin yang terdiri daripada saudara Muslim, muafak dan penduduk setempat.

Pengarah Program, Mohd. Mustaqim Asmuji yang juga selaku Ketua Unit Dakwah Penyelidikan berkata, program tersebut telah memberi

pengetahuan kepada peserta cara dan kaedah menyempurnakan ibadah solat dengan pergerakan serta posture badan yang betul ketika bersolat.

"Ia ini juga mendedahkan peserta kepentingan penjagaan kesihatan, sekali gus menerangkan kebaikan solat dalam penjagaan kesihatan yang betul yang telah terbukti melalui alatan-alatan yang digunakan dalam kajian solat yang telah dijalankan.

"Pergerakan rukun dalam solat yang membolehkan angkat tangan ketika niat, takbiratullah, sujud, rukuk, duduk iktidal sehingga memberi salam sebenarnya mempunyai

ringan.

"Program ini juga menyelidiki hikmah dan kesan terapeutik perubahan daripada pergerakan ibadat solat yang sempurna kepada kesihatan manusia. Solat sebagai suatu aktiviti fizikal unik yang ditunaikan secara berterusan memainkan peranan penting dalam memelihara kesinambungan sistem fisiologi manusia yang meliputi kesihatan fizikal, mental, rohani dan emosi," kata Mustaqim.

Selain itu tambahanya, para peserta juga diberi peluang untuk melakukan teknik-teknik pergerakan solat yang betul dalam 13 rukun yang dipimpin oleh penceramah undangan.

Program tersebut telah dirasmikan oleh Datuk Wan Mansor Abdullah selaku Pengerusi Masjid Umar Al-Khattab.

Penyarah Jabatan Kejuruteraan Bioperubatan, Fakulti Kejuruteraan Universiti Malaya, Prof. Madya Dr. Fatimah Ibrahim telah menyampaikan empat modul kepada peserta antaranya



DR. FATIMAH IBRAHIM (kanan) menunjukkan teknik rukuk yang betul dari perspektif sains kepada peserta.



DR. FATIMAH IBRAHIM

rahsia tersendiri seperti satu senaman

Apa kata peserta:

● SITI MAISYARAH MOHD. SAYUTI, 26, Penjawat Awam

Perkim perlu lebih kerap mengadakan program seperti ini untuk memberi pendedahan kepada masyarakat bahawa solat adalah penting untuk menjamin kesihatan yang sempurna.

"Saya berharap agar program ini dapat dilaksanakan dengan mengadakan kursus atau Kem Sains Solat bagi memberikan kesan dan impak ke atas kesihatan peserta," katanya.



● AMINURRASHID ISMAIL, 23, pelajar jurusan Ijazah Bahasa Arab dan Komunikasi Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

"Program ini amat menarik dan efektif dalam menarik masyarakat Islam untuk lebih menghayati dan menikmati ibadah solat.

"Ia dapat memberi maklumat kepada non-Muslim tentang keindahan Islam yang salah satunya ialah rahsia solat untuk faedah kesihatan.

"Suka saya cadangkan agar diadakan bengkel seperti latihan dalam kumpulan (LDK) agar peserta dapat mempraktikkan dan merasai sendiri teknologi uji kaji yang digunakan dalam sains solat," ujarnya.



● MOHD. ASYRAF ZAHARI, 23, pelajar jurusan Dakwah dan Pengurusan Islam universiti tempatan

"Program ini bukan sahaja bagus didedahkan kepada masyarakat Muslim, malah ia dapat menarik para remaja yang bermasalah untuk bersolat dan menjelaskan kebaikan sains dalam solat.

"Program yang bermanfaat ini perlu diperluaskan lagi ke luar Lembah Klang supaya memberi kesan kesihatan yang sempurna kepada masyarakat dan menggalakkan cintakan solat.

"Seperkara lagi, saya rasa sekiranya diramaikan penglibatan para penyelidik dari universiti-universiti tempatan dan swasta dalam pengkajian sains solat, ia sesuatu yang lebih baik," terangnya..



PARA hadirin diajar teknik yang betul ketika mengangkat takbir mengikut kaedah sains.

6 Kajian telah membuktikan bahawa kadar denyutan jantung adalah paling rendah pada kedudukan sujud ini adalah kerana nada jantung yang nominal adalah baik untuk jantung dan nilai prognostik denyutan jantung dalam populasi yang sihat juga menjadi penentu kepada faktor risiko penyakit kardiovaskular.

nominal adalah baik untuk jantung dan nilai prognostik denyutan jantung dalam populasi yang sihat juga menjadi penentu kepada faktor risiko penyakit kardiovaskular.

Modul 'Terapi Sakit Pinggang' pula telah dibuktikan dengan melampirkan beberapa kajian analisis yang dapat memulihkan fungsi otot-otot dan merawat sakit pinggang dengan kaedah bersolat. Postur dan pergerakan solat boleh digunakan sebagai salah satu rawatan pemulihan alternatif untuk menyembuhkan atau mengurangkan sakit pinggang bukan sahaja kepada pesakit pinggang yang kronik tetapi juga disyorkan kepada wanita mengandung.

Keputusan analisis kajian telah menunjukkan peningkatan dan kesan positif kepada pesakit mati pucuk selepas melakukan solat dalam penerangan Modul 'Terapi Mati Pucuk'. Pergerakan solat juga melancarkan perjalanan darah di sekitar otot lantai pelvik untuk pemulihan ke atas pesakit.

Majlis diserikan lagi dengan majlis penutup dengan penyampaian cenderahati kepada penceramah yang disampaikan Pengarah Dakwah Perkim Kebangsaan, Abdul Hanif Harun.

sujud kerana ia adalah postur yang terbaik untuk kesihatan jantung kerana keadaan ini adalah sesuai dengan tarikan graviti yang akan mengakibatkan lebih banyak darah mengalir ke otak dan menjadikan otak lebih sihat dan cergas.

Pergerakan solat juga disyorkan kepada pesakit kardiovaskular sebagai suatu senaman iaitu dengan bersolat selama 30 minit yang bersamaan 12 rakaat bagi setiap hari untuk mendapatkan kesan yang efektif.

Kajian telah membuktikan bahawa kadar denyutan jantung adalah paling rendah pada kedudukan sujud ini adalah kerana nada jantung yang

adalah 'Komposisi Badan'. Komposisi badan ketika dalam keadaan rukuk, berdiri tegak, sujud, duduk antara dua sujud, duduk tahiyat dan salam dapat menghasilkan keputusan rawatan pada otot, pelancaran aliran darah, membantu proses pengepaman jantung dan melancarkan aliran darah ke otak.

Solat umpama senaman ringan dan berpuasa juga umpama diet yang baik kerana aktiviti ini boleh meningkatkan kadar pembakaran badan dan menurunkan kolestrol badan serta dapat menghindar penyakit jantung dan kegemukan.

Modul 'Solat dari Perspektif Sains kepada Jantung' pula menekankan



SEBAHAGIAN muslimah yang hadir pada seminar 'Solat dari Perspektif Sains' di Bukit Damansara, Kuala Lumpur, baru-baru ini.