

## الفصل الثاني

### الصلاة

- سبحان الله حتى الأذان إعجاز !!
- إعجاز مواقيت الصلاة .
- بالسجود . . تفرغ الشحنات الكهرومغناطيسية الزائدة .
- الصلاة سر الشباب .
- معجزة علمية في قيام الليل .
- أثر الصلاة على استقرار الدماغ .
- قل آمين .
- احذر . . واركع هكذا!!
- أرحنا بها يا بلال .
- الحكمة العلمية من الصلاة في الصغر .
- الصلاة أم الرياضة .
- دعوة للبكاء .
- أسرار الطاقة الحيوية مع العبادات .



## الصلاة

للصلاة في الإسلام منزلة عظيمة جداً ، فهي عماد الدين الذي لا يقوم إلا به ، فقال رسول الله ﷺ : «رأس الأمر الإسلام ، وعموده الصلاة ، وذروة سنامه الجهاد» .<sup>(١)</sup>

ولقد عني الإسلام بالصلاة عناية خاصة وأمر بإقامتها والمحافظة عليها في الحضر والسفر ، في السلم والحرب ، في الأمن والخوف ، في الصحة والمرض ، فقال تعالى : ﴿ حَفِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ ﴾ (البقرة: ٢٣٨) . وقد بين القرآن الكريم والسنة المطهرة كيفيتها في السفر والحرب والأمن .

ولما كانت الصلاة على هذا القدر من الأهمية والمنزلة في الإسلام فقد تميزت عن سائر العبادات ، حيث فرضت في السماء ليلة المعراج ، الليلة التي تجاوز رسول الله ﷺ فيها الكون كله ، مادةً وروحاً ، ووصل إلى سدرة المنتهى فكان قاب قوسين أو أدنى ، فأوحى الله إليه ما أوحى . . . وبعد رحلة المعراج عاد الرسول إلى الأرض مبشراً بالصلاة فرضاً عظيماً من فرائض الدين الحنيف .

وفضائل الصلاة ومنافعها لا تنتهي ، فقوائدها لا تقتصر على ما يناله المسلم في الآخرة فحسب بل تشمل البدن أيضاً بفوائد يحصل عليها في الدنيا . . . وهذا ما سنلقي عليه الضوء إن شاء الله .

### كيفية الصلاة<sup>(٢)</sup>

أن يقف المسلم بعد دخول وقتها متطهراً ، مستور العورة ، مستقبل القبلة ، فيقيم لها حتى إذا فرغ من لفظ الإقامة ، رفع يده محاذياً بهما منكبَيْه ناوياً الصلاة التي

(١) صحيح سنن الترمذي ، رقم : ٢١١٠ .

(٢) منهاج المسلم ، أبو بكر جابر الجزائري ١٧٨ ، ١٧٩ .

أراد أن يصلحها قائلاً : الله أكبر ، ويضع يده اليمنى على اليسرى فوق صدره ، ثم يستفتح ويقول : ﴿ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴾ (الفاتحة:١) سرّاً ، فيقرأ الفاتحة حتى إذا بلغ : ﴿ وَلَا الضَّالِّينَ ﴾ (الفاتحة:٧) قال : آمين ، ثم يقرأ سورة ، أو ما تيسر له من الآيات القرآنية ، ثم يرفع يديه حذو منكبيه ويركع قائلاً : الله أكبر ، فيمكن كفيه من ركبتيه ويمد صلبه - ظهره - ولا يرفع رأسه ولا ينكسه ، بل يمد في سمت ظهره ، ثم يقول وهو راكع : سبحان ربي العظيم ثلاثاً أو أكثر ، ثم يرفع من الركوع رافعاً يده حذو منكبيه قائلاً : سمع الله لمن حمده ، حتى إذا استوى قائماً في اعتدال قال : ربنا لك الحمد ، حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه ، ثم يهوي إلى السجود قائلاً : الله أكبر ، فيسجد على أعضائه السبعة وهي : الوجه والكفان والركبتان والقدمان ، ممكناً جيته وأنفه من الأرض قائلاً : سبحان ربي الأعلى ثلاثاً أو أكثر ، وإن دعا بخير فحسن ، ثم يرفع من السجود قائلاً : الله أكبر فيجلس مفترشاً رجله اليسرى جالساً عليها ، ناصباً اليمنى ويقول : رب اغفر لي وارحمني وعافني واهدني وارزقني ، ثم يسجد كما سبق ، ثم ينهض للركعة الثانية ، فيفعل فيها مثل ما فعل في الأولى ، ثم يجلس للتشهد ، فإن كانت ثنائية - كصلاة الصبح - فإنه يتشهد ويصلي على النبي ﷺ ، ويسلم قائلاً : السلام عليكم ورحمة الله ملتفتاً إلى اليمين ، ثم يسلم ملتفتاً إلى اليسار كذلك .

وإن كانت غير ثنائية ، فإنه إذا قرأ التشهد ينهض مكبراً رافعاً يديه حذو منكبيه فيتم صلاته على النحو الذي تقدم ، إلا أنه يقتصر في القراءة على الفاتحة فقط ، فإذا فرغ جلس متوركاً بإفضائه بوركته إلى الأرض ، ونصب قدمه اليمنى وبطون أصابعها إلى الأرض ثم يتشهد ويصلي على النبي ﷺ ، ويستعيذ بالله من عذاب جهنم ، وعذاب النار ، وعذاب القبر ، وفتنة المحيا والممات ، وفتنة المسيح الدجال ، ويسلم جهراً قائلاً : السلام عليكم ورحمة الله ملتفتاً إلى اليمين ، ثم يسلم تسليمه ثانية ملتفتاً بها إلى اليسار .

## لماذا لا تصلي ؟

● هل تعلم أن الله عز وجل يأمرك بالصلاة ؟

قال تعالى : ﴿ حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ ﴾

(البقرة: ٢٣٨)

● هل تعلم أن الصلاة وصية النبي ﷺ عند خروجه من الدنيا ؟

فَعَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ ، قَالَ : كَانَ آخِرَ كَلَامِ النَّبِيِّ ﷺ : « الصَّلَاةَ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ »<sup>(١)</sup> .

● هل تعلم أن الصلاة رافعة للدرجات ، ومذهبة للسينات ، ومكفرة للذنوب

والخطايا ؟

قال رسول الله ﷺ : « رأيتم لو أن نهراً يباب أحدكم يغتسل منه كل يوم خمس مرات . هل يبقى من درنه شيء؟ » قالوا لا يبقى من درنه شيء . قال : « فذلك مثل الصلوات الخمس يمحو الله بهن الخطايا » . . متفق عليه .

● هل تعلم أن الصلاة تنهي عن الفحشاء والمنكر ؟

قال تعالى : ﴿ آتَلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴾

(العنكبوت: ٤٥)

● هل تعلم أن الصلاة زاد الطريق ، وراحة الروح ، وسكينة الجوارح ، ونور

القلوب ، وزكاة الأنفس ؟

قال رسول الله ﷺ : « يا بلال ! أقم الصلاة ، أرحننا بها »<sup>(٢)</sup> ،

(١) سنن ابن ماجه ، كتاب الوصايا ( ٢٨٠٢ ) .

(٢) رواه أحمد ، وأبو داود ، وصححه الألباني .

وقال ﷺ : « الصلاة نور » . . رواه مسلم .

● هل تعلم أن الصلاة هي الشفاء الأكيد للنفس ؟

فقد ثبت عن النبي ﷺ « أنه كان إذا حزن من أمر فزع إلى الصلاة »<sup>(١)</sup> .

● هل تعلم أن الصلاة علاج فعال للجسم ؟

فقد روى ابن ماجه بسند ضعيف ، عن أبي هريرة ؓ قال : « رأني رسول الله ﷺ وأنا نائم أشكو من وجع بطني ، فقال لي : يا أبا هريرة أوجعك بطنك ؟ قلت : نعم يا رسول الله ، قال قم فصل ، فإن في الصلاة شفاء » .

● هل تعلم أن الصلاة مفتاح كل خير ؟

قال ابن القيم الجوزي رحمه الله : (الصلاة : مجلبة للرزق . حافظة للصحة دافعة للأذى ، طاردة للأدواء ، مقوية للقلب ، مبيضة للوجه ، مفرحة للنفس ، مذهبة للكسل ، منشطة للجوارح ، ممدة للقوى ، شارحة للصدر ، مغذية للروح ، منورة للقلب ، حافظة للنعمة ، دافعة للنقمة ، جالبة للبركة، مبعدة من الشيطان، مقربة من الرحمن ) .

● هل تعلم أن النبي ﷺ وصف تارك الصلاة بالكفر ؟

فعن جابر بن عبد الله ؓ قال : قال رسول الله ﷺ : « بين العبد وبين الكفر ترك الصلاة »<sup>(٢)</sup> .

● هل تعلم أن الذي لا يصلي إذا مات لا يدفن في مقابر المسلمين؟

● هل تعلم كيف يعذب تارك الصلاة في قبره ؟

(١) إسناده حسن ، رواه أحمد ، وأبو داود .

(٢) حديث صحيح . . ابن ماجه ١٠٧٨ ، وأخرجه مسلم .

قال رسول الله ﷺ : « . . . أَتَيْنَا عَلَى رَجُلٍ مُضْطَجِعٍ ، وَإِذَا آخِرُ قَائِمٍ عَلَيْهِ بِصَخْرَةٍ ، وَإِذَا هُوَ يَهْوِي بِالصَّخْرَةِ لِرَأْسِهِ ، فَيَنْلُغُ رَأْسَهُ - أَي يَشْدُخُهُ - فَيَتَهَذَّهُدُ الْحَجَرُ - أَي يَتَدَحْرَجُ - هَا هُنَا ، فَيَتَّبِعُ الْحَجَرَ فَيَأْخُذُهُ ، فَلَا يَرْجِعُ إِلَيْهِ حَتَّى يَصِحَّ رَأْسُهُ كَمَا كَانَ ، ثُمَّ يَعُودُ عَلَيْهِ ، فَيَفْعَلُ بِهِ مِثْلَ مَا فَعَلَ الْمَرَّةَ الْأُولَى . قَالَ قُلْتُ لَهُمَا سُبْحَانَ اللَّهِ مَا هَذَا ؟ فَقَالَ جَبْرِيْلُ الْكَرِيمُ : إِنَّهُ الرَّجُلُ يَأْخُذُ الْقُرْآنَ فَيَرْفُضُهُ وَيَتَأَمُّ عَنِ الصَّلَاةِ الْمَكْتُوبَةِ »<sup>(١)</sup>.

● هل تعلم أن أول ما تحاسب عليه الصلاة ؟

قال رسول الله ﷺ : « أول ما يحاسب به العبد يوم القيامة عن الصلاة ، فإن صلحت ، صلح سائر عمله ، وإن فسدت ، فسد سائر عمله »<sup>(٢)</sup>.

● هل تعلم أن تارك الصلاة يحشر يوم القيامة مع فرعون وهامان؟

قال رسول الله ﷺ : « من حافظ على الصلاة كانت له نوراً وبرهاناً ونجاة يوم القيامة ، ومن لم يحافظ على الصلاة لم يكن له نور ولا برهان ولا نجاة يوم القيامة ، وكان يوم القيامة مع قارون وفرعون وهامان وأبي بن خلف »<sup>(٣)</sup>.

● هل تعلم أن تارك الصلاة مع المجرمين في جهنم ؟

قال تعالى : ﴿ كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ ﴿٣٨﴾ إِلَّا أَصْحَابَ الْيَمِينِ ﴿٣٩﴾ فِي جَنَّتٍ يَتَسَاءَلُونَ ﴿٤٠﴾ عَنِ الْمُجْرِمِينَ ﴿٤١﴾ مَا سَلَكَكُمْ فِي سَقَرٍ ﴿٤٢﴾ قَالُوا لَوْلَا لَدُنْكَ مِنَ الْمُصَلِّينَ ﴿٤٣﴾ (المدرثر: ٣٨-٤٣).

● يا تارك الصلاة ! ماذا بقي لك من الإسلام وقد تركت الصلاة ؟ ألا تعلم أن

الصلاة هي عمود الإسلام وفسطاط الإيمان ؟

(١) صحيح البخاري ، كتاب التعبير (٧١٣٤) .

(٢) رواه الطبراني .

(٣) رواه أحمد بإسناد جيد كما قال المنذري .

يا تارك الصلاة ! كل الكائنات تسجد لربها إلا أنت !! . . قال تعالى : ﴿ أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَسْجُدُ لَهُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَمَنْ فِي الْأَرْضِ وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ وَالْجِبَالُ وَالشَّجَرُ وَالْدَّوَابُّ وَكَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ وَكَثِيرٌ حَقَّ عَلَيْهِ الْعَذَابُ وَمَنْ يُنِيبْ إِلَى اللَّهِ فَمَا لَهُ مِنْ مَكْرَمٍ إِنَّ اللَّهَ يَفْعَلُ مَا يَشَاءُ ﴾ (الحج: ١٨).

فإذا لم تصلي فأنت من هؤلاء الذين حق عليهم العذاب !

فوا أسفاه عليك يا تارك الصلاة ! . . كيف ينقضي الزمان وينفذ العمر ، وقلبك محجوب عن ربك ؟ كيف تخرج من الدنيا ولم تذق أطيب ما فيها ؟ وأن أطيب ما في الدنيا هو عبادة الله عز وجل وذكره وشكره والصلاة له .

فتب أيها الغافل إلى ربك قبل أن يأتيك الموت وأنت تارك للصلاة .

## سبحان الله حتى الأذان إعجاز!!

لقد توصل الباحث<sup>(١)</sup> «عبد الحميد الفاضل» الباحث في علوم الرياضيات بدولة الإمارات العربية المتحدة لمعادلة حسابية عبقرية تؤكد إعجاز الخالق عز وجل في إعلاء نداء الحق «صوت الأذان» طوال ٢٤ ساعة يوميًا .. وقال الباحث في دراسته : إن الأذان الذي هو دعاء الإسلام إلى عبادة الله لا ينقطع عن الكرة الأرضية كلها أبدًا على مدار الساعة ، فما أن ينتهي في منطقة حتى ينطلق في الأخرى !!

وأوضح الباحث فكرته بشرحه كيف أن الكرة الأرضية تنقسم إلى ٣٦٠ خطًا تحدد الزمن في كل منطقة منها ، يفصل كل خط عن الخط الذي يليه أربع دقائق بالضبط ، والأصل في الأذان أن ينطلق في مواعده المحدد ، ويفترض أن يؤديه المؤذن أداء حسنًا يستمر أربع دقائق من الزمن .

ولتقريب الصورة أكثر فإذا افترضنا أن الأذان انطلق الآن في المنطقة الواقعة عند خط الطول واحد ، واستمر أربع دقائق ، وانتهت الأربع دقائق فإنه سينطلق في المنطقة الواقعة عند الخط اثنين ، وعندما ينتهي سينطلق في الخط الثالث ثم الرابع ، وهكذا لا ينقطع الأذان طوال اليوم الكامل من حياة أرضنا ، ويمكن التأكد بعملية حسابية بسيطة :

$$٤ \times ٣٦٠ \text{ (خط طول) } = ١٤٤٠ \text{ دقيقة .}$$

$$١٤٤٠ / ٦٠ \text{ (دقيقة) } = ٢٤ \text{ ساعة .}$$

(١) الأذان لا ينقطع عن الكرة الأرضية (٢٤) ساعة . بحث للباحث عبد الحميد الفاضل .

## إعجاز مواقيت الصلاة<sup>(١)</sup>

إن في الالتزام بمواقيت الصلاة التي بينها الله تعالى فائدة عظيمة تعود على الجسم ، فتعالوا معي نرى هذه الصور من صور الإعجاز العلمي .  
قال تعالى : ﴿ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴾ (النساء: ١٠٣) ..  
أي : محددة في أوقات معينة .

ولقد أظهرت البحوث العلمية الحديثة أن مواقيت صلاة المسلمين تتوافق تمامًا مع أوقات النشاط الفسيولوجي للجسم ، مما يجعلها وكأنها هي القائد الذي يضبط إيقاع عمل الجسم كله .

### ١- صلاة الصبح :

صلاة الفجر لها منزلة عظيمة ، ولقد ذكر رسولنا الكريم ﷺ عدة أحاديث عن فضلها فقال : « من صلى البردين دخل الجنة » . . والبردان هما الصبح والعصر<sup>(٢)</sup> .  
وقال أيضاً : « لن يلج النار أحد صلى قبل طلوع الشمس وقبل غروبها » . .  
يعني الفجر والعصر<sup>(٤)</sup> . . . وقال أيضاً : « من صلى الصبح فهو في ذمة الله فلا يطلبنكم الله من ذمته بشيء »<sup>(٥)</sup> .

قال رسول الله ﷺ : « ليس صلاة أثقل على المنافقين من الفجر والعشاء ، ولو يعلمون ما فيهما لأتوهما ولو حبوأ » . . حبوأً : أي زحفًا كزحف الصغير<sup>(٦)</sup> .

بعد أن علمنا مدى حرص رسولنا الكريم على هذه الصلاة العظيمة نبدأ في سرد ما يعود على المسلم من فوائد بدنية عند مواظبته على أداء هذه الصلاة الجليلة . .

(١) مجلة الإعجاز العلمي العدد الخامس عشر . (بتصرف) .

(٢) موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة المطهرة ، يوسف الحاج أحمد ٩١٤ ، ٩٣٧-٩٣٩ (بتصرف) .

(٣) أخرجه البخاري في كتاب مواقيت الصلاة .

(٤) أخرجه مسلم في كتاب المساجد .

(٥) أخرجه مسلم في كتاب المساجد .

(٦) أخرجه البخاري في كتاب الأذان ، باب فضل العشاء في الجماعة .

فيستيقظ المسلم في الصباح ليصلي صلاة الصبح وهو على موعد مع ثلاث تحولات مهمة :

١ - الاستعداد لاستقبال الضوء في مواعده ، مما يخفض من نشاط الغدة الصنوبرية ، وينقص الميلاتونين ( الهرمون المشجع على الاسترخاء والنوم ) ، وينشط العمليات الأخرى المرتبطة بالضوء .

٢- نهاية سيطرة الجهاز العصبي غير الودي (parasympathetic) المهدئ ليلاً وانطلاق الجهاز العصبي الودي (sympathetic) المنشط نهاراً .

٣- الاستعداد لاستعمال الطاقة التي يوفرها ارتفاع الكورتيزون صباحاً . فالكورتيزون هو هرمون النشاط في جسم الإنسان ، حيث يحدث ارتفاعاً ذاتياً به ، فيبدأ في الازدياد وبحدة مع دخول وقت صلاة الفجر ، حتى يصل إلى أقصى زيادة له عند التاسعة صباحاً تقريباً في الشخص الذي ينام ليلاً ، ويتلازم معه ارتفاع منسوب ضغط الدم ، ولهذا يشعر الإنسان بنشاط كبير بعد صلاة الفجر بين السادسة والتاسعة صباحاً ، لذا نجد هذا الوقت بعد الصلاة هو وقت مناسب للجهد والتشمير للعمل ، كما أن مستوى هرمون السيرتونين وكذلك مادة الأندروفين يرتفع في الدم .

٤- يزيد إفراز هرمون الأدرينالين إذ يصل إلى أقصى معدل له في نهاية فترتي الصباح والظهيرة ( حوالي التاسعة صباحاً والثانية ظهراً ) ، مما يزيد من تركيز الجلوكوز في الدم لتقديم المزيد من الطاقة للجسم .

٥- كذلك تكون أعلى نسبة لغاز الأوزون في الجو عند الفجر ، ثم يقل هذا الغاز تدريجياً حتى طلوع الشمس ، ولهذا الغاز تأثير منشط للجهاز العصبي وللأعمال الذهنية والعضلية . . ويستخدم غاز الأوزون في علاج بعض الأورام الخبيثة ، وتخفيف الآلام المبرحة ، وغيره من الاستخدامات .

٦- أن أشعة الشمس عند شروقها تكون قريبة إلى اللون الأحمر ، ومعروف تأثير هذا اللون المثير للأعصاب ، والباعث على اليقظة والحركة ، كما أن نسبة

الأشعة فوق البنفسجية تكون أكبر ما يمكن عند الشروق ، وهي الأشعة التي تُعرض الجلد على صنع فيتامين (د) .

وقد قال رسول الله ﷺ فيما رواه الترمذي وابن ماجه والإمام أحمد : « اللهم بارك لأمتي في بكورها » .

ونجد عكس ذلك عند وقت الضحى ، فيقل إفراز الكورتيزون ويصل لحدده الأدنى ، فيشعر الإنسان بالإرهاق مع ضغط العمل ويكون في حاجة إلى راحة ، ويكون هذا بالتقريب بعد سبع ساعات من الاستيقاظ المبكر ، وهنا يدخل وقت صلاة الظهر .

## ٢- صلاة الظهر :

يصلي المسلم الظهر وهو على موعد مع ثلاث تفاعلات مهمة :

- يهدئ نفسه بالصلاة إثر الارتفاع الأول لهرمون الأدرينالين آخر الصباح .
  - يهدئ نفسه من الناحية الجنسية حيث يبلغ التستوستيرون قمته في الظهر .
  - تطالب الساعة البيولوجية الجسم بزيادة الإمدادات من الطاقة إذا لم يتناول الفرد وجبة سريعة .. وبذلك تكون الصلاة عاملاً مهدئاً للتوتر الحاصل من الجوع .
- وبذلك تؤدي صلاة الظهر دورها كأحسن ما يكون من بث الهدوء والسكينة في القلب والجسد المتعبين . . بعدها يسعى المسلم إلى طلب نصف ساعة من النوم تريحه وتجدد نشاطه ، وهو ما نسميه « القيلولة » ، وقد قال عنها رسول الله ﷺ فيما رواه ابن ماجه عن ابن عباس : « استعينوا بطعام السحر على الصيام ، وبالقيلوله على قيام الليل » . . وقال أيضاً : « قيلولوا فإن الشياطين لا تقيل »<sup>(١)</sup> .

وقد ثبت علمياً أن جسم الإنسان يمر بشكل عام في هذه الفترة بصعوبة بالغة ، حيث يرتفع معدل مادة كيميائية مخدرة يفرزها الجسم فتحرضه على النوم ، ويكون هذا تقريباً بعد سبع ساعات من الاستيقاظ المبكر ، فيكون الجسم في أقل

(١) حديث حسن ، للألباني .

حالات تركيزه ونشاطه ، وإذا ما استغنى الإنسان عن نوم هذه الفترة فإن التوافق العضلي العصبي يتناقص كثيراً طوال هذا اليوم .

ويشير الدكتور حسان شمسي باشا إلى ما أكده الباحثون في دراسة نشرت في مجلة «العلوم النفسية» عام ٢٠٠٢م من أن القيلولة لمدة ١٠ - ٤٠ دقيقة ( وليس أكثر) تكسب الجسم راحة كافية ، وتخفف من مستوى هرمونات التوتر المرتفعة في الدم نتيجة النشاط البدني والذهني الذي بذله الإنسان في بداية اليوم . . ويرى العلماء أن النوم لفترة قصيرة في النهار يريح ذهن الإنسان وعضلاته ، ويعيد شحن قدراته على التفكير والتركيز ، ويزيد إنتاجيته وحماسة للعمل .

### ٣- صلاة العصر :

قال رسول الله ﷺ : « من ترك صلاة العصر فقد حبط عمله »<sup>(١)</sup> .

إن لصلاة العصر أهمية وفضلاً كبيراً ، وقد قرن رسول الله ﷺ صلاة العصر بصلاة الصبح في الحديث ، كما ذكرنا سابقاً ، وذلك لفضلها وأهميتها .

هذا ، وقد كشف أحد الباحثين عن نتيجة لأبحاث أجراها ، ومنها أن بعض غدد الجسم تفرز مادة «الأدرينالين» وهي مادة تزيد القلق عند الإنسان خاصة عندما تصل قمة إفرازها عند العصر (القمة الثانية للأدرينالين) ، ولكنها أقل إفرازاً لمن يحافظ على صلاة العصر<sup>(٢)</sup> . . !

ويقول الدكتور علي صبحي اختصاصي القلب عن مادة الأدرينالين إنها تؤدي إلى انقباض في الأوعية الدموية للجسم ، ومن ثم تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ، وسرعة وعدم انتظام دقات القلب . . ويقول عن الصلاة عامة إن دخول الشخص فيها يؤدي إلى الإقلال من إفراز هذه المادة ومن ثم يحدث تحسن في ضغط الدم ومعدل دقات القلب ، وقد ثبت ذلك عملياً بواسطة جهاز يسمى « هولتر » .

(١) أخرجه البخاري في كتاب مواقيت الصلاة ، باب من ترك العصر .

(٢) الصلاة والرياضة والبدن ، عدنان الطرشة ٢٥١ .

فالقمة الثانية للأدرينالين (والتي تمتد بين الثانية والرابعة ظهرًا) هي قمة يصحبها نشاط ملموس في عدة وظائف ، خاصة النشاط القلبي . . كما أن أكثر المضاعفات عند مرضى القلب تحدث بعد هذه الفترة مباشرة ، مما يدل على الحرج الذي يمر به هذا العضو الحيوي في هذه الفترة .

ومن الغريب أن أكثر المضاعفات عند الأطفال حديثي الولادة تحدث أيضاً في هذه الفترة ، حيث إن موت الأطفال حديثي الولادة يبلغ أقصاه في الساعة الثانية بعد الظهر ، كما أن أكثر المضاعفات - ومعظمها مشكلات قلبية تنفسية - لديهم تحدث بين الثانية والرابعة بعد الظهر .

وتعمل صلاة العصر على توقف الإنسان عن أعماله ومنعه من الانشغال بأي شيء آخر اتقاءً لهذه المضاعفات . وهنا يتجلى لنا السر البديع في توصية مؤكدة في القرآن الكريم بالمحافظة على صلاة العصر حين يقول الحق تبارك وتعالى : ﴿ حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ ﴾ (البقرة: ٢٣٨).

وقد ذهب جمهور المفسرين إلى أن الصلاة الوسطى هنا هي صلاة العصر ، ومع الكشف الذي ذكرناه من ازدياد إفراز هرمون «الأدرينالين» في هذا الوقت يتضح لنا السر في التأكيد على أداء الصلاة الوسطى ، فحين تنصرف أجهزة الجسم وحواسه إلى الاستغراق في الصلاة ، فإن القلب ينشط تدريجياً ، ويعمل بكفاءة أعلى بعد حالة الخمول الشديد التي صاحبت فترة الظهيرة .

#### ٤- صلاة المغرب :

إن وقت صلاة المغرب هو موعد التحول من الضوء إلى الظلام ، وهو عكس ما يحدث في صلاة الصبح . . فيزداد إفراز مادة «الميلاتونين» المشجعة على الاسترخاء والنوم - بسبب بدء دخول الظلام - وينخفض كذلك السيرتوتونين والكورتيزون والأندورفين ، ويبدأ نشاط الجسم في التناقص ، وتكون الصلاة بمثابة محطة انتقالية .

## ٥ - صلاة العشاء :

قال رسول الله ﷺ: «ولو يعلمون ما في العتمة والصبح لأتوهما ولو حبوا»<sup>(١)</sup>.  
تأتي صلاة العشاء لتكون هي المحطة الأخيرة في مسار اليوم ، والتي ينتقل فيها الجسم من حالة النشاط والحركة إلى حالة الرغبة التامة في النوم مع شيوع الظلام وزيادة إفراز «الميلاتونين» ، وتصبح صلاة العشاء محطة ثابتة لانتقال الجسم من سيطرة الجهاز العصبي الودي (sympathetic) إلى سيطرة الجهاز العصبي غير الودي (parasympathetic) ؛ لذلك فقد يكون هذا هو السر في سُنّة تأخير هذه الصلاة إلى قبيل النوم لالتقاء من كل المشاغل ثم النوم مباشرة بعدها .

وقد جاء في مسند الإمام أحمد عن معاذ بن جبل لما تأخر رسول الله ﷺ عن صلاة العشاء في أحد الأيام، وظن الناس أنه صلى ولن يخرج، فقال رسول الله ﷺ: «أعتموا بهذه الصلاة - أي آخروها إلى العتمة - فقد فضلتم بها على سائر الأمم ولم تصلها أمة قبلكم» .

ولا ننسى أن لإفراز الميلاتونين بانتظام صلة وثيقة بالنضوج العقلي والجنسي للإنسان ، ويكون هذا الانتظام باتباع الجسم لبرنامج ونظام حياة ثابت ، ولنا نجد أن الالتزام بأداء الصلوات في أوقاتها - مع مصاحبة مؤثر صوتي وهو الأذان - هو أدق أسلوب يضمن للإنسان توافقاً كاملاً مع أنشطته اليومية مما يؤدي إلى أعلى كفاءة لوظائفه . تهزة الجسم البشري .

وبالتالي نحن ، من جراء ذلك على انسجام تام بين المواعيد البيولوجية داخل الجسم ، والمواعيد الخارجية للمؤثرات البيئية كدورة الضوء والظلام ، والمواعيد الشرعية بأداء الصلوات الخمس في موقيتها .

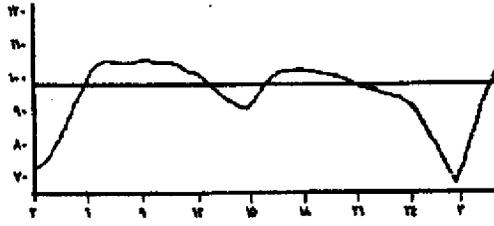
## الكفاءة العضلية وعلاقتها بأوقات الصلاة :

عليك أن تؤدي صلاة الصبح في المسجد ، وتجنب النوم بعدها . . فبذلك تتجنب العديد من الأمراض . . فقوم الصُّبحة - أي الوقت الذي يلي صلاة الصبح -

(١) أخرجه البخاري في كتاب الأذان .

كما يقول ابن القيم : « مضر جداً بالبدن : لإرخائه البدن ، وإفساده للفضلات التي ينبغي تحليلها بالرياضة ، فيحدث تكسراً وعمياً وضعفاً » . . الطب النبوي : ١٨٩ .

أما بالنسبة للعمل ، فأفضل ساعاته المناسبة تكون من وقت طلوع الشمس إلى الظهر . . وبذلك يكون الإنسان قد استفاد من أفضل وقت يناسب الوظائف الجسمية للعمل . . وهو الوقت الأمثل للعمل في النهار . . فقد ثبت من خلال تجارب أجراها عدد من علماء التربية البدنية : « جراف Graf » و « بجنر Bejner » و « هولمن Hollman » و « سيفنسون Sivinson » : أن الوظائف الجسمية تزداد قوتها وتنقص بين وقت وآخر خلال اليوم ، أي أن الكفاءة العضلية للفرد تختلف من وقت لآخر ، حيث تظهر أوج كفاءتها في أوقات معينة . كما يظهر الرسم البياني التالي<sup>(١)</sup> .



ساعات اليوم

الأرقام بجانب الخط الرأسي تبين تغير المستوى على مدار اليوم باعتبار ١٠٠٪ متوسط الكفاءة.

نلاحظ من خلال الرسم أن مستوى الكفاءة العضلية يبدأ في الزيادة تدريجياً عند الساعة الرابعة صباحاً ، أي وقت صلاة الفجر ، ويبلغ مداه الأقصى في الساعة السابعة صباحاً ، فيستمر كذلك حتى الحادية عشرة ظهراً ، أي قريباً من وقت الظهر ، حيث يبدأ المستوى في الانخفاض التدريجي لغاية الثالثة عصراً ، حيث يزداد قليلاً لغاية السادسة مساءً ، ثم يعود إلى الانخفاض التدريجي مجدداً .

(١) الصلاة والرياضة والبدن ، عدنان الطرشة ٢٦٣ .

وقد لوحظ أن هناك انخفاضاً كبيراً في المستوى يبدأ في الساعة التاسعة مساءً ويبلغ مناه الأقصى في الثالثة صباحاً . . . ولعل هذا الانخفاض الكبير في مستوى الكفاءة العضلية يدلنا على أنه من الأفضل - فعلاً - للإنسان أن ينام هذا الوقت من الليل لإراحة بدنه بدلاً من السهر وفي ذلك مشقة على البدن ، وقد يرفض البدن هذا الوضع ، ويتجلى رفضه على شكل أمراض واضطرابات وإرهاق عام<sup>(١)</sup> .

ونستنتج من ذلك أن أفضل الأوقات للعمل - كما ظهر لنا من الرسم البياني - هو : من بعد صلاة الفجر وحتى صلاة الظهر ، وهي المرحلة التي يكون فيها مستوى الكفاءة العضلية مرتفعاً . . . وأفضل الأوقات للنوم هو ابتداءً من الساعة التاسعة مساءً وحتى وقت صلاة الفجر ، وهي المرحلة التي ينخفض فيه مستوى الكفاءة العضلية إلى أدنى مستوى . . . وهي أيضاً المرحلة التي كره النبي ﷺ أن نتحدث أو نتسامر فيها ، وأحب لنا الخلود إلى النوم بدلاً من ذلك . . . فعن أبي برزة ، أن رسول الله ﷺ قال عن صلاة العشاء : « كان يكره النوم قبلها والحديث بعدها » أخرجه البخاري في كتاب مواقيت الصلاة . . . وعن ابن مسعود ؓ قال : « جذب لنا رسول الله ﷺ السمر بعد العشاء . . . يعني زجرنا »<sup>(٢)</sup> وجذب : أي عاب وذم .

### عجيباً المشي إلى المساجد ذو فائدة عظيمة!

لقد دعا النبي ﷺ إلى صلاة الجماعة في المسجد ، ويين أن في كثرة الخطأ إلى المساجد الأجر الكبير ، وأنه كلما كانت المسافة التي يقطعها المصلي أبعد كلما كان الأجر الذي سيناله من الله أعظم . . . قال رسول الله ﷺ : « إن أعظم الناس أجراً في الصلاة أبعدهم إليها ممشي ، فأبعدهم . والذي ينتظر الصلاة حتى يصلها مع الإمام أعظم أجراً من الذي يصلها ثم ينام »<sup>(٣)</sup> .

(١) الصلاة والرياضة والبدن ، عدنان الطرشة ٢٦٤ .

(٢) صحيح سنن ابن ماجه ، رقم : ٥٧٧ .

(٣) البخاري (٢ / ١١٦) ، ومسلم (٦٦٢) .

وقال أيضاً رسولنا الكريم : «ألا أدلكم على ما يمحو الله به الخطايا ، ويرفع به الدرجات ؟ قالوا بلى يا رسول الله . قال : إسباغ الوضوء على المكاره ، وكثرة الخطا إلى المساجد ، وانتظار الصلاة بعد الصلاة ، فذلكم الرباط ، فذلكم الرباط»<sup>(١)</sup> وعن بُرَيْدَةَ رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : «بَشُرُوا المشائين في الظلم إلى المساجد بالنور التام يوم القيامة»<sup>(٢)</sup>.

إن كل مسلم مأمور أن يذهب إلى المسجد في كل يوم خمس مرات ، ويستغرق ذهابه إلى المسجد والعودة منه على أقل تقدير خمس دقائق ، فعملية حياية بسيطة نجد أن كل مسلم يمشي كل يوم ما لا يقل عن ٢٥ دقيقة كأقل تقدير ، وقد جاءت الأبحاث العلمية بنتائج ودراسات علمية تبين فوائد المشي الصحية ، وأصبح الأطباء يدعون الناس إلى المشي كل يوم نصف ساعة على الأقل للمحافظة على صحة الجسم .

### ● المشي نصف ساعة يومياً يقلل ضغط الدم<sup>(٣)</sup>:

قال باحثون في جامعة (إليني الأمريكية) إن التمارين المعتدلة البسيطة مثل المشي نصف ساعة يومياً، تساعد في تقليل ضغط الدم الشرياني إلى حدوده الطبيعية . . وأكد الباحثون أنه ليس بالضرورة أن تكون التمارين قاسية وعنيفة لتحقيق الفوائد الصحية، بل يكفي ممارسة رياضة معتدلة للمحافظة على سلامة الجسم والتخلص من ارتفاع الضغط ، وأشاروا إلى أن ٤٠ مليون شخص في الولايات المتحدة يعانون من ارتفاع ضغط الدم الشرياني الذي تزيد قراءاته الانقباضي والانبساطي عن ٩٠/١٤٠ ملليمتر زئبق ، ٤٠٪ منهم من الأميركيين الأفارقة . . وقام الباحثون في الدراسة التي استمرت ستة أشهر بمتابعة ٤٠ شخصاً

(١) رواه مسلم .

(٢) أبو دلود (٥٦١) ، والترمذي (٢٢٣) ، وابن ماجه (٧٨١) ، وصححه الألباني ، انظر صحيح الجامع (٢٨٢٣) .

(٣) مقال بقلم فراس نور الحق ، موقع الإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

من الأميركيين الأفارقة المصابين بارتفاع ضغط الدم تراوحت أعمارهم بين ٣٥ و٥٩ عاماً، إذ أعطوهم مقياساً لمسافة السير عند مشيهم ثلاثين دقيقة أو ١,٥ ميل يومياً إضافة إلى نشاطاتهم العادية .

وينصح الأطباء هؤلاء المرضى بالمشي والحركة في حياتهم العادية كاستخدام الدرج بدلاً من المصاعد الكهربائية ، ووقف السيارات في أماكن بعيدة عن العمل والمنزل ، وتقليل الملح في غذائهم ، وحذروا من أن ترك ارتفاع ضغط الدم الشرياني دون علاج قد يؤدي إلى الإصابة بمشكلات في البصر وأمراض القلب والسكتات القلبية وقصور الكلى .

وفي دراسة أخرى - عن آثار المشي في ضغط الدم العالي - أجريت على ١٥ سيدة في سن الإياس ( أو ما يعرف بسن اليأس ) ، وأوضحت الدراسة أن السيدات اللاتي مشين مسافة ثلاثة كيلومترات أو حوالي ٩,١ ميلاً يومياً ، أظهرن انخفاضاً في قراءات ضغط الدم الانقباضي بحوالي ١١ نقطة بعد مرور ٢٤ أسبوعاً ، كما أن المشي يقلل نسبة الدهون ، فالمشي لمسافة ميل يساعد على حرق ٦٠ سعر حراري ، وإذا ما زاد الإنسان سرعته وخطوته أثناء المشي بمعدل ٢٥ ميل خلال ٣٠ دقيقة فإن الجسم سوف يحرق ٢٠٠ سعر حراري .

### ● المشي يحسن عمل القلب

كما اكتشف العلماء أن المشي يفيد في تحسين أداء القلب والمحافظة على صحته ، وخفض الكوليسترول ، وخفض ضغط الدم ، وتحسين التمثيل الغذائي والاستفادة من العناصر الغذائية ، إذ تشير الدراسات إلى أن معدل التمثيل الغذائي يكون بطيئاً لدى الإنسان البدين الذي لا يمارس الحركة ، بينما التمثيل الغذائي يكون سريعاً لدى من يمارس الحركة أو الرياضة ، ويقوي العظام ، ويحافظ على صحة المفاصل ، ويقوي العضلات .

وأكدت مقالة نشرت في مجلة B.M.T الشهيرة ، أنه للوقاية من مرض شرايين القلب والجلطة القلبية يجب على الإنسان أن يمارس نوعاً من أنواع الرياضة البدنية

كالمشي السريع ، أو الجري ، أو السباحة لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل<sup>(١)</sup>.

ولهؤلاء نقول : لم يحثنا رسول الله ﷺ على المشي إلى المساجد مرتين أو ثلاثاً في الأسبوع ، بل خمس مرات في اليوم الواحد ، وقد يكون المسجد على بعد عشر دقائق أو يزيد . . . ويقول ابن القيم رحمه الله : كان رسول الله ﷺ إذا مشى تكفأً تكفؤاً ، وكان أسرع الناس مشياً .

### • المشي والجهاز العصبي<sup>(٢)</sup>.

إن الرياضة بشكل عام تساعد على إفراز هرمون الإندورفين الذي يمنح الإنسان الشعور بالراحة والسعادة . . . وبالتالي فإن رياضة المشي تخفف من حدة التوتر والشعور بالقلق والاضطرابات الناجمة عن ضغوط الحياة اليومية التي لا تنتهي .

ويفيد المشي كذلك في التخلص من الضغوط النفسية والقلق والإجهاد اليومي ، ويحسن من الوضع النفسي ومن تجاوب الجهاز العصبي ونشاطه ، وهذا ناتج من المركبات التي يفرزها الجسم خلال المشي .

### • المشي يطيل العمر

أكد الأطباء السوفيت بعد دراسات مستفيضة أن رياضة المشي تساعد على تجنب الأمراض ، وإطالة العمر . . . وأكدوا في توصيات نشرتها مجلة « الصحة » السوفيتية أن على كل إنسان أن يمشي ما لا يقل عن عشرة آلاف خطوة في اليوم ، إذا كان يريد المحافظة على صحته وحيويته لفترة طويلة . . . وقد تأكد أن عدم الحركة يصيب العضلات بالضمور ، مما يؤدي إلى اختلال عمل القلب ، وبالتالي إلى ضعف الذاكرة والمناعة، كما تفقد العظام عناصر مهمة في مكوناتها الكيميائية.. وأشار الأطباء السوفيت إلى أن هناك فوائد كثيرة للمشي لم تكتشف بعد .<sup>(٣)</sup>

(١) الموسوعة الشاملة في الطب البديل ، د . أحمد مصطفى متولي ٨٢ .

(٢) فوائد المشي الصحية إلى المساجد ، فراس نور الحق ، موقع الإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

(٣) ثبت علمياً ، محمد كامل عبد الصمد ١٥٤ .

### ● المشي واللياقة البدنية<sup>(١)</sup>

كما اكتشف أن المشي من أقل التمارين الرياضية ضرراً على المفاصل ، والأقل في احتمالات الإصابة خلال التمارين ، فالمشي من التمارين التي يحرق فيها الأكسجين ، وهو بالتالي يفيد القلب والرئتين ويحسن من الدورة الدموية .

كما أن المشي من الرياضات المتوسطة الإجهاد فلا هو بالعنيف فيجهد الجسد ويؤدي إلى تضخم العضلات كما نراه عند الذين يمارسون ألعاب القوى ، ولا هو سيء لدرجة وصول الإنسان معه إلى الترهل . . فالمشي يساعد الناس على المحافظة على لياقتهم ورشاقتهم بحرق الطاقة الزائدة ، ويقوي العضلات والجهاز الدوري ويحسن من استخدام الأكسجين والطاقة في الجسم . ولذلك يقلل من المخاطر المرتبطة بالسمنة والسكري وسرطان الثدي وسرطان القولون وأمراض القلب .

ويعتبر المشي مشابهاً لتمرين حمل الأثقال ، فالمشي بقامة مستقيمة متزنة يقوي العضلات في الأرجل والبطن والظهر ، ويقوي العظام ويقلل من إصابتها بالهشاشة .

كما يساعد المشي على التخلص من الوزن الزائد ، وهذا بالطبع يعتمد على مدة المشي وسرعته (مقدار الجهد المبذول).. فالشخص الذي يمشي بمعدل ٤ كم/ساعة يحرق ما بين ٢٠٠-٢٥٠ سعراً حرارياً في الساعة (٢٢-٢٨ جرام من الدهون) .

الأمر الذي يجب الإيمان به والافتناع التام بجدواه هو ضرورة المشي على أي حال من الأحوال ، ولاشك أن الخالق سبحانه وتعالى حين جعل المشي سمة في كل إنسان علم أنه سيحفظ توازن الإنسان ويحافظ على لياقته ، فبمجرد المشي يكتسب الإنسان الكثير من اللياقة البدنية ، ويقضي على الكثير من الأمراض التي يمكن أن تعترى الإنسان لكثرة جلوسه وقلة حركته .

(١) فوائد المشي الصحية إلى المساجد ، فراس نور الحق ، موقع الإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

## بالسجود . . تُفَرِّغ الشحنات الكهرومغناطيسية الزائدة

قال رب العزة جل وعلا : ﴿ وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ وَأَدْبَرَ السُّجُودِ ﴾ (ق: ٤٠) .  
وإذا تأملنا أكثر أركان الصلاة تكرر لوجدناه السجود ، حتى أن الله تعالى يكون أقرب ما يكون إلى عبده وهو ساجد .

فمن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : « أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد فأكثروا الدعاء »<sup>(١)</sup> .

فإذا كنت تعاني من الإرهاق . . أو التوتر . . أو الصداع الدائم . . أو العصبية . .  
وإذا كنت تخشى من الإصابة بالأورام . . فعليك بالسجود . . فهو يخلصك من  
أمراضك العصبية والنفسية .

فقد قال رسول الله ﷺ : « يا بلال ! أقم الصلاة ، أرحنا بها »<sup>(٢)</sup> .

وهذا ما توصلت إليه أحدث دراسة<sup>(٣)</sup> علمية مصرية أجريت في مركز  
تكنولوجيا الإشعاع القومي على أيدي أخصائي العلوم البيولوجية وتشيع الأغذية  
برئاسة الدكتور محمد ضياء حامد أستاذ العلوم البيولوجية ورئيس قسم تشيع  
الأغذية بالمركز .

إن لخلايا الجسم لغة هي نوع من التفاعل بين الخلايا . . وهي تساعد الإنسان  
على الإحساس بالمحيط الخارجي والتفاعل معه . . ومن المعروف أن الإنسان  
يتعرض لجرعات زائدة من الإشعاع . . ويعيش في معظم الأحوال وسط مجالات  
كهرومغناطيسية . . الأمر الذي يؤثر سلباً على الخلايا .

فالشحنات الكهرومغناطيسية الزائدة التي يكتسبها الجسم تسبب تشويشاً في لغة  
الخلايا وتفسد عملها ، مما يصيب الإنسان بما يعرف بأمراض العصر مثل الشعور

(١) حديث صحيح ، أخرجه مسلم .

(٢) رواه أحمد ، وأبو داود ، وصححه الألباني .

(٣) انسجود لله يخلص الإنسان من التوتر النفسي ، بحث للدكتور محمد ضياء حامد ، من موقع  
موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن و السنة (بتصرف) .

بالصداع ، والتقلصات العضلية ، والتهابات العنق ، والتعب والإرهاق ، إلى جانب النسيان والشروود الذهني . . ويتفاقم الأمر إذا زادت كمية هذه الموجات دون تفرغها ، فتسبب أوراماً سرطانية ، ويمكنها تشويه الأجنة ؛ لذلك وجب التخلص من هذه الشحنات وتفرغها خارج الجسم بعيداً عن استخدام الأدوية والمسكنات وآثارها الجانبية .

### وما الحل إذن . . ؟؟؟

لا بد من وصلة أرضية لتفريغ الشحنات الزائدة والمتوالدة بها ، وذلك عن طريق السجود للواحد الأحد كما أمرنا . . حيث تبدأ عملية التفريغ بوصل الجبهة بالأرض . . ففي السجود تنتقل الشحنات الموجبة من جسم الإنسان إلى الأرض السالبة الشحنة ، وبالتالي تتم عملية التفريغ ، خاصة عند السجود على السبعة أعضاء (الجبهة .. والأنف .. والكفان .. والركبتان .. والقدمان ) وهذا يسرع عملية تفريغ الشحنات . . كما قال رسول الله ﷺ : «أمرت أن أسجد على سبعة أعظم : الجبهة - وأشار بيده على أنفه - ، واليدين ، والرجلين ، وأطراف القدمين»<sup>(١)</sup> .

وفي اكتشاف مثير أيضاً لاحظ الباحثون المصريون في دراساتهم إن عملية تفريغ الشحنات الكهرومغناطيسية من جسم الإنسان يتطلب الاتجاه نحو مكة المكرمة في السجود ، وهو بالفعل ما تعتمد عليه صلاة المسلمين بتوجيه وجوههم إلى القبلة وهي الكعبة المشرفة في مكة .

وأرجع العلماء ذلك إلى أن مكة المكرمة هي مركز التجمع الإشعاعي في العالم ، وتقع في منتصف الكرة الأرضية ، والاتجاه إلى مركز الأرض هو أفضل الأوضاع لتفريغ الشحنات ، فيتخلص الإنسان من همومه ويشعر بعدها بالراحة النفسية ، وهو بالفعل ما يشعر به المسلمون بعد أداء الصلاة .

فيا من تعانون من الأمراض النفسية ها هو العلاج بين أيديكم ومجاناً !!!

(١) متفق عليه

يقول الرسول ﷺ : « ما من عبد يسجد لله سجدة ، إلا كتب الله له بها حسنة ، ومحا عنه بها سيئة ، ورفع له بها درجة ، فاستكثروا من السجود »<sup>(١)</sup>.

ويقول ﷺ : « إذا قرأ ابن آدم السجدة فسجد ؛ اعتزل الشيطان يبكي يقول : يا ويله ، وفي رواية : يا ويلي أمر ابن آدم بالسجود فسجد ، فله الجنة ، وأمرت بالسجود فأبيت ، فلي النار »<sup>(٢)</sup>.

**ووجد العلماء العديد من المنافع الأخرى التي جعلت للسجود هذه المنزلة العظيمة :**

● فوضع السجود يساعد على تخفيف الاحتقان بمنطقة الحوض ، وبالتالي يساعد على الوقاية من الإصابة بالبواسير وحدث الجلطات بالأوردة ، والتي لا يخفى على أحد خطورتها .

● يساعد على التخلص من الإمساك .

● يعتبر السجود من أنسب الأوضاع لعلاج سقوط الرحم الخلقي لدى الإناث ، وقد اكتشفت فوائد هذا الوضع حديثاً ، ولهذا ينصح به أطباء النساء والتوليد في علاج بعض الأعراض ، وقد أطلقوا عليه وضع « الركبتين والصدر » .

● وضع الركوع والسجود وما يحدث فيه من ضغط على أطراف أصابع القدمين يؤدي إلى تقليل الضغط على الدماغ ، وذلك كأثر تدليك أصابع الأقدام تماماً ، مما يشعر بالاسترخاء والهدوء .

● السجود الطويل يؤدي إلى عودة ضغط الدم إلى معدلاته الطبيعية في الجسم كله ، ويعمل على تدفق الدم إلى سائر الجسد .

سبحانك ربنا ما أمرتنا بشيء عبثاً . . وإن كل شيء عندك خلقته بقدر . . وإن خفي علينا حكمته .

(١) صحيح الترغيب والترهيب - ٣٨٦ .

(٢) صحيح الترغيب والترهيب - ١٤٣٨ .

## الصلاة سر الشباب

هرمون الشباب هو ما يطلق عليه «هرمون الميلاتونين» .. وهو الهرمون الذي تصنعه الغدة الصنوبرية الواقعة في قاع الدماغ وفق نظام معروف له علاقة بتعاقب الليل والنهار ، إذ يُفرز هذا الهرمون ليلاً فقط ، وذروة إفرازه تكون عند الفجر، ولحظة بزوغ الشمس ، ويتوقف إنتاجه نهاراً ، ومنافع هذا الهرمون تكمن في تنظيم الساعة البيولوجية الداخلية للجسم ، وقد بينت الدراسات فائدته في شد ساعد الجسم ضد الجراثيم والفيروسات ، ويزيد من عدد الخلايا المناعية في الدم ، كما إنه يخفف من الأرق ويحسن نوعية النوم وخصوصاً لدى المسافرين لمسافات طويلة .. والجدير بالذكر أن إنتاج هرمون الميلاتونين يضمحل مع التقدم في السن، ويصل إلى حد لا يذكر عند المسنين ، وهناك من يتهم ضحالة هذه الهرمون بأنها السبب في تسريع وتيرة الشيخوخة ، وحدث اضطرابات النوم ، وزيادة وقوع الأمراض القلبية الوعائية ، والسرطانات .

ولقد أثبتت بحوث طيبة مصرية أن أداء الصلوات الخمس والنوافل وصلاة السحر مع خشوع التام والتأمل والتفكير تعد جميعاً من أهم المنشطات الطبيعية التي تساعد على إفراز هرمون الشباب - هرمون الميلاتونين - المستول عن مقاومة الشيخوخة<sup>(١)</sup>.

وقال استشاري التغذية والميكروبيولوجي الدكتور مدحت الشامي في بحث علمي أن السلوك الشخصي له أثر فعال في صناعة هذا الهرمون المهم داخل الجسم لمكافحة آثار الشيخوخة والتقدم في العمر ، كما أن تناول أطعمة معينة يلعب دوراً مهماً في إفرازه .

وذكر أن صناعة هرمون الميلاتونين في الجسم لا يحتاج إلى استخدام العقارات الدوائية المصنعة بأشكالها المختلفة ، وإنما اتباع سلوك غذائي ومعيشي مريح مع الراحة النفسية التي توفرها العبادات والابتعاد عن المهيجات والعادات السلوكية الضارة .

(١) التداوي بالصلاة ، أحمد بن سالم بادويلان ٧٨ .

وأوضح أنه لزيادة إفراز هرمون الميلاتونين يجب تجنب السفر أو العمل ليلاً ليأخذ الجسم قسطاً وافياً من الراحة ، ويتوفر المناخ الملائم لإنتاج الهرمون الذي يفرز ليلاً مع الابتعاد عن الأجهزة الكهربائية وموجات الميكروويف والكهرومغناطيسية ، والإقلاع عن التدخين ، والتقليل من القهوة والشاي والكافكاو والمشروبات الغازية .

وأكد الدكتور مدحت الشامي أن الضوء الساطع في أثناء النهار يؤدي إلى زيادة السيريوتونين في الجسم ؛ مما يؤدي إلى زيادة الميلاتونين في أثناء الليل ؛ ولذلك ينصح بالأقل مدة التعرض لأشعة الشمس يومياً عن ساعة ، وعدم التعرض للضوء المبهر ليلاً لتضمن إفراز الكمية اللازمة للجسم من الميلاتونين .

### أحمِ نفسك من النوبة القلبية

يكون القلب مشغولاً دائماً بسرير الدم منه إلى جميع أنحاء الجسد ، ومن أعماله الشاقة إيصال الدم إلى الرأس والأعضاء المرتفعة عن مستوى الصدر بدفعه مخالفاً للجاذبية الأرضية ، ووضع السجود في الصلاة يسهل للقلب ضخ الدم إلى الدماغ والعين والأنف والأذن واللسان وغيرها ، وذلك لأن الرأس أسفل من القلب ، ولا شك أن السجود الطويل يريح القلب ويخفف أعماله .

وحيثما نجلس أو نضطجع بوضع الرأس على الوسادة ، يكون الرأس في وضع أعلى من القلب ؛ لذا لا يجد القلب استراحة تامة خلال الجلوس والاضطجاع ، وحتى في حالة النوم بدون وضع وسادة لا يجد القلب هذه الراحة أيضاً ؛ وذلك لأن الرأس والقلب على نفس المستوى فيحتاج القلب إلى القوة والضغط لضخ الدم إلى الرأس .

وفي السجود يحصل القلب على حالة تشابه سير السيارات إلى الأماكن المنخفضة ، ففي هذا الوضع يضخ الدم بسرعة ووفرة إلى الرأس وإلى الشريان المهم المسمى بالأورطى (الشريان الرئيس الخارج من القلب والمستول عن توزيع

الدم إلى جميع أعضاء الجسم) ، وعند رفع الرأس من السجود يتدفق الدم منه إلى سائر الشرايين التي توصل الدم إلى الجوارح . . كذلك يتدفق الدم في حالة السجود من الحجرة السفلى اليمنى من القلب (البطين الأيمن) إلى الرئة .

أما في حالة رفع الرأس من السجود ، فإن الدم يجري من الرئة إلى الحجرة العليا اليسرى من القلب ( الأذين الأيسر ) ، وبهذا يساعد السجود على تصفية الدم من الرئة بنبذ ثاني أكسيد الكربون ، وبقبول الأكسجين إليها .

وبالتالي فالسجود يريح القلب ويخفف من عمله المستمر الدائم ، ولا غرو أن هذه الخفة تقلل إمكانية نوبات القلب التي تُعد من أخطر الأمراض الشائعة .

أما غير المصلين الذين لا يركعون ولا يسجدون لا يجدون أي دعم لضخ الدم إلى الرأس ولتصفيته من الرئة ؛ مما يرهق القلب ويتعبه . . وعندما يتعب القلب بجهده الدائم يشعر الإنسان بالفتور والصداع والدوار ، وألم الصدر ، والإغماء ، ومشقة التنفس . . ويحاول الطب الحديث معالجة هذه الأعراض بتنشيط القلب بالأدوية ، أما المصلي الذي يسجد ويركع مراراً وتكراراً في الليل والنهار يدرك قلبه راحة وخفة في أوقات كثيرة ، ولا شك أن هذه الاستراحة تخفف كثيراً من النوبات القلبية<sup>(١)</sup> .

## معجزة علمية في قيام الليل

أثبتت الدراسات الطبية الحديثة أن الإنسان الذي ينام ساعات طويلة على وتيرة واحدة يتعرض للإصابة بأمراض القلب بنسبة عالية . وتعليل هذه الظاهرة أن شحوم الدم ترسب على جدران شرايين القلب بنسبة أكبر إذا طالت ساعات النوم ، مما يؤدي إلى تعطيل عمل تلك الشرايين وفقدان مرونتها فلا تصلح لضخ الكميات المناسبة من الدم لتغذية عضلة القلب<sup>(٢)</sup> .

(١) التداوي بالصلاة ، أحمد بن سالم بادويلان ٧٠،٦٩ .

(٢) روائع الطب الإسلامي ، د . محمد نزار الدقر ١٢٠ .

وينصح الباحثون أن يقوم الإنسان من نومه بعد ٤-٥ ساعات لإجراء بعض الحركات الرياضية أو المشي لمدة ربع ساعة للحفاظ على مرونة الشرايين القلبية ووقايتها من الترسبات الدهنية ، وبالتالي تجنب الإصابة بأمراض القلب .

ومن هنا يتضح أهمية قيام الليل ، فقال تعالى : ﴿ أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا ﴾ (٧٩) وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ﴿ (الإسراء: ٧٨، ٧٩).

وقوله تعالى : ﴿ يَأْتِيهَا الْمَزْمِيلُ ﴿١﴾ قَمْرٌ أَلِيلٌ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾ يَنْصَفُهُ أَوْ أَنْقَضَ مِنْهُ قَلِيلًا ﴿٣﴾ أَوْزِدْ عَلَيْهِ وَرَزَقْهُ الْقُرْآنَ أَنْ تَرْتِيلًا ﴿٤﴾ إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا ﴿٥﴾ إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأًا وَأَقْوَمُ قِيلًا ﴿ (الزمل: ١-٦).

وقال رب العزة : ﴿ كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ﴿٣٧﴾ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴿ (الذاريات: ١٧، ١٨).

وعن سهل بن سعد قال : جاء جبريل إلى النبي ﷺ فقال يا محمد عش ما شئت فإنك ميت ، واعمل ما شئت فإنك مجزى به ، وأحب من شئت فإنك مفارقه ، واعلم أن شرف المؤمن قيام الليل وعزه استغناؤه عن الناس<sup>(١)</sup> .

وعن أبي هريرة ؓ قال : قال رسول الله ﷺ : « أفضل الصيام بعد رمضان شهر الله المحرم ، وأفضل الصلاة بعد الفريضة صلاة الليل »<sup>(٢)</sup> .

ولقد جاء في كتاب «الصفات المنزلية المجربة وأسرار الشفاء الطبيعية» وهو كتاب بالإنجليزية لمجموعة من المؤلفين الأمريكيين - طبعة ١٩٩٣ م - أن القيام من الفراش أثناء الليل والحركة البسيطة داخل المنزل والقيام ببعض التمرينات الرياضية الخفيفة ، وتدليك الأطراف بالماء ، والتنفس بعمق له فوائد صحية عديدة<sup>(٣)</sup> .

(١) إسناده حسن ، الترغيب والترهيب ٤٣/٢ .

(٢) رواه مسلم (١١٦٣) .

(٣) جريدة الحياة السعودية .

والمأمل لهذه النصائح يجد أنها تماثل تماماً حركات الوضوء والصلاة عند قيام الليل .

وقد سبق النبي ﷺ كل هذه الأبحاث في الإشارة المعجزة إلى قيام الليل فقال : « عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ دَأْبُ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ ، وَقُرْبَةٌ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ ، وَمَنْهَاجٌ عَنِ الْإِنَّمِ ، وَتَكْفِيرٌ لِلْسَيِّئَاتِ ، وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاءِ عَنِ الْجَسَدِ »<sup>(١)</sup> .  
كيف يقضي قيام الليل من الأمراض؟<sup>(٢،٣)</sup>

● يؤدي قيام الليل إلى تقليل إفراز هرمون ACTH خصوصاً قبل الاستيقاظ بساعات عدة ، وهو يتوافق زمنياً مع وقت السحر (الثالث الأخير من الليل) ، مما يقي من الزيادة المفاجئة في مستوى سكر الدم (الذي يشكل خطورة على مرضى السكر) ويقلل كذلك من الارتفاع المفاجئ في ضغط الدم ، ويقي من السكتة المخية والأزمات القلبية في المرضى المعرضين لذلك .

● يؤدي قيام الليل إلى تحسن وليونة المفاصل لمرضى التهاب المفاصل المختلفة سواء كانت روماتيزمية أم غيرها نتيجة الحركة الخفيفة والتدليك أثناء الوضوء .

● يقلل قيام الليل من مخاطر تخثر الدم في وريد العين الشبكي ، الذي يحدث نتيجة لبطء سريان الدم أثناء النوم وزيادة لزوجه بسبب قلة تناول السوائل ، أو زيادة فقدانها ، أو بسبب السمنة المفرطة وصعوبة التنفس ، مما يعوق ارتجاع الدم الوريدي من الرأس .

● يؤدي قيام الليل إلى تخلص الجسد من الدهون الثلاثية التي تتراكم في الدم ، خصوصاً بعد تناول العشاء المحتوى على نسبة عالية من الدهون التي تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية بنسبة ٣٢٪ في هؤلاء المرضى مقارنة بغيرهم .

(١) أخرجه الإمام أحمد في مسنده ، والترمذي ، والبيهقي ، والحاكم في المستدرک عن بلال وابن عساکر عن أبي الدرداء .

(٢) جريدة الحياة السعودية .

(٣) الموسوعة الشاملة في الطب البديل ، د . أحمد مصطفى متولي ٨٦ .

● يقلل قيام الليل من خطر الوفيات بجميع الأسباب ، خصوصاً الناتج من السكتة القلبية والدماغية وبعض أنواع السرطان .

● يقلل قيام الليل من مخاطر الموت المفاجئ بسبب اضطراب ضربات القلب ، لما يصاحبه من تنفس هواء نقي خال من الملوثات في النهار ، وأهمها عوادم السيارات ومسببات الحساسية .

● قيام الليل ينشط الذاكرة وينبه وظائف المخ الذهنية المختلفة ، لما فيه من قراءة وتدبر للقرآن وذكر للأدعية واسترجاع لأذكار الصباح والمساء ، فيقي من أمراض الزهايمر وخرف الشيخوخة والاكتئاب وغيرها ، وكذلك يقلل قيام الليل من شدة حدوث مرض طنين الأذن والتخفيف منه ، جعلنا الله من القائمين آناء الليل وأطراف النهار .

#### علاج الاكتئاب بقيام الليل :

قد خلق الله النهار لنشط فيه ونبتغي من فضل الله ، وخلق الليل لنسكن فيه ونهجع ، والنوم نعمة من نعم الله علينا ، إذ في النوم راحة لجهازنا العصبي ، فلو حرم الإنسان من النوم لبضعة أيام فإن عمل الدماغ لديه يضطرب . وفي النوم ترميم لما اهترأ من جسم الإنسان ، كما يتم النمو خلاله أيضاً ، وخاصة نوم الليل ، حيث تزداد الهرمونات التي تنشط النمو والترميم أثناء الليل ، وتزداد في النهار بدلاً عنها هرمونات منشطة من أجل العمل والحركة ، وفي النهار يغلب معدل الاهتراء في الجسم معدل الترميم والبناء ، قال تعالى : ﴿ هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴾ (يونس: ٦٧)

لكن الله أثنى على المتقين بأنهم كانوا قليلاً من الليل ما يهجعون ، فقال تعالى : ﴿ إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ ﴿١٥﴾ ءَأَخْذِينَ مَا ءَأْتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِذْهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ ﴿١٦﴾ كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ﴿١٧﴾ وَبِالْأَشْجَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴿١٨﴾ وَفِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ ﴾ (الذاريات: ١٥-١٩).

وهنا يثور في الذهن تساؤل ، لقد اختار الله الليل ليكون وقت الاستغراق في العبادة ، لكن هل يكون ذلك على حساب صحة الإنسان العقلية ، ونحن نعلم كم هو مفيد نوم الإنسان في الليل ؟

والجواب أنه لن يكون ذلك أبداً . . فقد كشفت دراسات الأطباء النفسيين في السنين الأخيرة أن حرمان المريض المصاب بالاكتئاب النفسي من النوم ليلة كاملة ، وعدم السماح له بالنوم حتى مساء اليوم التالي . . هذا الحرمان من النوم له فعل عجيب في تخفيف اكتنابه النفسي وتحسين مزاجه حتى لو كان من الحالات التي لم تنفع فيها الأدوية المضادة للاكتئاب ، ثم أجريت دراسات أخرى - في باكستان تحديداً - فوجدوا أنه لا داعي لحرمان المريض من النوم ليلة كاملة كي يتحسن مزاجه ، إنما يكفي حرمانه من نوم النصف الثاني من الليل ، لنحصل على القدر نفسه من التحسن في حالته . . وصدق العلي العظيم حيث قال : ﴿ كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ﴾ ﴿ وَيَالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴾ (الذاريات: ١٧، ١٨) . . إذن لقيام الليل والتهجد في الأسحار جائزة فورية ، وهي اعتدال وتحسن في مزاج القائمين والمتهجدين ، وفي صحتهم النفسية<sup>(١)</sup> .

### أثر الصلاة على استقرار الدماغ<sup>(٢)</sup>

لقد تبين بنتيجة العديد من الدراسات الأثر الكبير للصلاة والخشوع على آلية عمل الدماغ واستقراره ، وقد تبين أن المؤمن الذي يؤدي الصلاة وهو في حالة خشوع تحدث في جسمه تغيرات عديدة أهمها ما يحدث في الدماغ من تنظيم لتدفق الدم في مناطق محددة .

#### تأثير الصلاة على نشاط المخ :

تمت هذه الدراسة بواسطة د . نيوبرج (الأستاذ المساعد بقسم الأشعة بجامعة بنسيلفانيا) ، وذلك على مجموعة من المصلين المؤمنين بالله من ديانات مختلفة . . وذلك باستخدام التصوير الطبقي المحوسب بإصدار الفوتون المفرد ( SPECT )

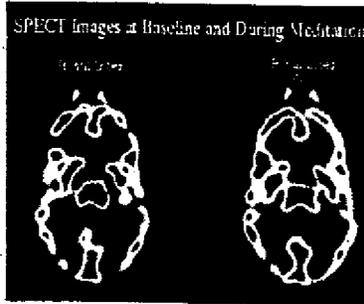
(١) الصوم والصحة النفسية ، مقال للدكتور خالد سعد التجار ، من موقع صيد الفوائد .

(٢) أثر الصلاة على استقرار الدماغ ، د . نهى أبو كريشة ، من موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن و السنة .

الذي يظهر تدفق الدم في مناطق المخ بألوان حسب النشاط فيها ، أعلاها الأحمر الذي يدل على أعلى نشاط ، بينما الأصفر والأخضر يدل على أقل نشاط .

### الصورة الأولى :

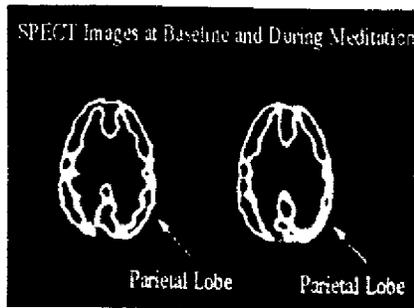
تظهر الصورة المخ قبل التأمل والصلاة (Baseline : رقم ١) ، وأثناء الصلاة (Meditation وتعني التأمل : رقم ٢) . . حيث يظهر أنه أثناء الاستغراق في الصلاة والتأمل فإن تدفق الدم في المخ زاد في منطقة الفص الجبهي (Frontal Lobe) . والفص الجبهي هو المسئول عن التحكم بالعواطف والانفعالات في الإنسان وشخصيته، وكذلك مهم لتعلم وممارسة المهارات الحسية الحركية المعقدة .



(1) Baseline

(2) Meditation

### الصورة الثانية :



Baseline

Meditation

والصورة الثانية تظهر انخفاض تدفق الدم في الفص الجداري (Parietal lobe) في المنطقة التي تشعر الإنسان بحدوده الزمانية والمكانية .

يستخلص من هذه النتائج أنه أثناء التفكير والتدبر والتوجه إلى الله يختفي حدود الوعي بالذات وينشأ لدى الإنسان شعور بالسلام والتحرر وأنه قريب من الله . . وأنه يستشعر إحساساً من السمو الروحي يعجز القول عن وصفه .

والآيات القرآنية التي تحدثت عن أهمية الصلاة والخشوع وذكر الله تعالى كثيرة .. وقد ربط القرآن بين الصبر والصلاة للتأكيد على أهمية عدم الانفعال . . فيقول رب العزة : ﴿ وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴾

(البقرة: ٤٥)

وهناك آيات ربطت بين الطمأنينة والصلاة ، فيقول تعالى : ﴿ فَإِذَا أطمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا ﴾ (النساء: ١٠٣).

وآيات أخرى تربط بين الصلاة والخشوع ، مثل قوله تعالى : ﴿ قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴾ (المؤمنون: ٢١).

ويتضح من هذه الآيات القرآنية والتجارب العلمية مدى أهمية الصلاة في حياة المؤمن ، وأهمية الخشوع فيها وأهمية الاطمئنان بذكر الله تعالى . . ومن هنا تنبع الحكمة من تأكيد الإسلام على خطورة ترك الصلاة .

وإذا كانت التجارب تبين استقرار عمل الدماغ في حالة الصلاة حتى بالنسبة لغير المسلمين ، وهؤلاء لا يقرءون القرآن في صلاتهم ، فكيف بمن يصلي ويتوجه بصلاته إلى الله ويقرأ كتاب الله !!! لا شك بأن الاستقرار سيكون أعظم !

وتتذكر هذه الآية الكريمة والتي تؤكد على أهمية القنوت لله تعالى ، أي الخشوع والتوجه وتنقية القلب وتسليم الأمر لله تعالى ، يقول الله تعالى ﴿ حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ ﴾ (البقرة: ٢٣٨).

وتتذكر أيضاً دعاء سيدنا إبراهيم عليه السلام : ﴿ رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ ﴿١٢٦﴾ رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ ﴾ (إبراهيم: ٤٠، ٤١).

نعم وبحق إن الصلاة هي المصححة الربانية . . هي من قال فيها رسول الله ﷺ :  
 « يا بلال أقم الصلاة . . أرحنأ بها »<sup>(١)</sup> .  
 ففي كل يوم نزداد يقيناً بأن الله ما فرض من فرض إلا وفيه نفع . . وما نهى عن  
 أمر إلا لتجنب ضرره .

### إذا كنت تخشى من الدوالي فعليك بالصلاة<sup>(٢)</sup>

إن مرض دوالي الساقين عبارة عن خلل شائع في أوردة الساقين ، يتمثل في  
 ظهور أوردة غليظة ومتعرجة وممتلئة بالدماء على طول الطرفين السفليين ، وهو  
 مرض يصيب نسبة ليست بالضيئلة ، فهو يصيب ما يقرب من عشرة إلى عشرين  
 بالمائة من الجنس البشري . . وفي بحث علمي حديث بقسم الجراحة جامعة  
 الإسكندرية تم إثبات علاقة وطيدة بين أداء الصلاة وبين الوقاية من مرض دوالي  
 الساقين . . هذا البحث هو أول بحث طبي يربط بين الصلاة كتشريع إسلامي وبين  
 الوقاية من مرض دوالي الساقين ، بل إنه كذلك أول بحث يربط بين الدوالي  
 والتمرينات العضلية الخفيفة على مستوى العالم من خلال دراسة أجراها الباحث  
 على ٢٠ حالة مصابة بدوالي الساقين و ١٠ حالات غير مصابة . . وقد أثبت  
 الباحث تأثير الصلاة في الوقاية من مرض دوالي الساقين . . وقد حصل هذا البحث  
 على درجة الماجستير بتقدير ممتاز .

ويقول الدكتور توفيق علوان الأستاذ بكلية طب الإسكندرية :

إن الملاحظ لحركات الصلاة يجد أنها تتميز بقدر عجيب من الانسيابية  
 والانسجام والتعاون بين قيام وركوع وسجود وجلوس بين السجدين . . وفي  
 البحث المذكور تم قياس الضغط الواقع على جدار الوريد الصافن عند مفصل  
 الكعب ، كان الانخفاض الهائل لهذا الضغط أثناء إقامة الصلاة مشيراً للدهشة وملفتاً  
 للنظر .

(١) رواه أحمد ، وأبو دلود ، وصححه الألباني .

(٢) معجزة الصلاة في الوقاية من مرض دوالي الساقين ، د . توفيق علوان ، رسالة ماجستير من كلية  
 الطب جامعة الإسكندرية ، من موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

### ● في حالة الركوع :

وجد أن متوسط الضغط الواقع على ظاهر القدم قد تحول من (٩٣,٠٧ سم/ماء)، في حال الوقوف إلى (٤٩,١٣ سم/ماء) فقط عند الركوع . . وكما هو ظاهر فإن نسبة الانخفاض لهذا الضغط أثناء الركوع يصل إلى النصف تقريباً . . وكذلك الركوع يجعل المضخة الوريدية داخل تجويف البطن تقذف دمائها نحو القلب بأقوى طاقة .

### ● عند السجود الأول :

وجد أن متوسط الضغط عند السجود الأول قد أصبح ضئيلاً جداً إذ بلغ فقط (٣ سم/ماء) ، وبالطبع فإن هذا الانخفاض ليس إلا راحة تامة للوريد الصافن من قسوة الضغط عليه طوال فترات الوقوف .

### ● عند السجود الثاني :

كانت القيمة ( ١,٣٣ سم/ماء) ، وبذلك يتم إخلاء الوريد من مزيد من الدماء كي تتحقق بذلك أكمل درجات الاستقرار لجدران الأوردة المنهكة .

إن وضع السجود يجعل الدورة الدموية بأكملها تعمل في ذات الاتجاه الذي تعمل به الجاذبية الأرضية ، فإذا بالدماء التي طالما عانت من التسلق المرير من أخصص القدمين إلى عضلة القلب نجدها قد تدفقت منسكبة في سلاسة ويسر من أعلى إلى أسفل ، وهذه العملية تخفف كثيراً من الضغط الوريدي على ظاهر القدم من حوالي (١٠٠-١٢٠ سم/ماء) حال الوقوف إلى (٣٣,١ سم/ماء) عند السجود .

### ● جلوس الصلاة :

وجد أن متوسط الضغط الوريدي عند جلوس الصلاة قد انخفض إلى ما قيمته فقط (١٦,٧٣ سم/ماء) .

وفي محاولة طريفة لاستبعاد الوقوف تماماً من حركات الصلاة ، وحساب متوسط الضغوط الأخرى (ركوع ، سجود ، جلوس) كانت النتيجة معبرة تماماً

حيث وجدت المحصلة ( ١٧,٥٥ سم/ماء) وهكذا لا تكاد الضغوط في كل ركعة على جدران الأوردة تبلغ ١٩% فقط من قيمة الضغط أثناء الوقوف .

وبالتالي تنخفض احتمالات إصابة الإنسان بمرض الدوالي الذي يندر فعلاً أن يصيب من يلتزم بأداء فرائض الصلاة ونوافلها بشكل منتظم وصحيح .

وفي أحد البحوث وجد نسبة المرضى المصابين بدوالي الساقين قد بلغت ١٠% من المصلين وذلك من مجموع الحالات . . فيما كانت النسبة ٩٠% من بين غير المصلين .

وفي بحث آخر على عينة تضم ٣٠% من الإناث و ٧٠% من الذكور ، وجد أن نسبة المصابين بهذا المرض بلغت ٣٥% من المصلين ، فيما استقرت نسبة غير المصلين عند ٦٥% من الحالات .

وهكذا فإن الصلاة تعد عاملاً مؤثراً في الوقاية من دوالي الساقين عن طريق ثلاثة أسباب :

**الأول :** أوضاعها المتميزة المؤدية إلى أقل ضغط واقع على الجدران الضعيفة لأوردة الساقين السطحية .

**الثاني :** تنشيطها لعمل المضخة الوريدية الجانبية ، ومن ثم زيادة خفض الضغط على الأوردة المذكورة .

**الثالث :** تقوية الأوردة الضعيفة عن طريق رفع كفاءة البناء الغذائي بها ، ضمن دفعها لكفاءة التمثيل الغذائي بالجسم عموماً . فالصلاة تؤدي إلى تنشيط القدرات البنائية لمادة الكولاجين ، ومن ثم تقوية الجدران الضعيفة .

وهكذا يتأكد لنا أن الصلاة ليست عبادة فحسب وإنما هي رياضة وطب وقائي لصالح من يؤديها بانتظام .

## قل آمين<sup>(١)</sup>

قال رسول الله ﷺ : « إذا أمن الإمام فأمنوا ، فإنه من وافق تأمينه تأمين الملائكة غُفِرَ له ما تقدم من ذنبه »<sup>(٢)</sup>.

ذكر عباس المسيري في كتابه «اليوجا طريق الشفاء» فوائد التنفس العميق والعلاج به فقال : إن ترديد بعض الكلمات ببذبات معينة لها خاصية كبيرة في التنفس العميق والعلاج به ، وذكروا بعض الكلمات ، وكان من بينها كلمة « آمين » - التي يقولها الإمام والمأمومين بصوت مرتفع طويل ، في صلاة الفجر والمغرب والعشاء - وقالوا إن ذبذبة صوتية مثل كلمة « آمين » وتنطق آ آ م ي ي ي ن تزيد كل توتر من الجسم ، خاصة إذا قيلت بصوت مرتفع تشعر به في أعماقك . . وهي تعد من التنفس العميق البطيء الذي هو علاج لارتفاع ضغط الدم ، وإرهاق القلب والأعصاب ، وهو يجدد الحيوية ، ويظهر الدم ، وينعش الفؤاد .<sup>(٣)</sup>

فالذي يحصل عند ترديد كلمة « آمين آ آ م ي ي ي ن » بصوت مرتفع ، أن الهواء الفاسد وثاني أكسيد الكربون يتم زفره وطرده خارج الرئتين بطريقة الزفير القسري ، ليحل في الرئتين هواء جديد مشبع بالأوكسجين اللازم لحياة الجسم ، وبه تتم تغذية القلب الذي يقوم بدوره بتغذية وتجهيز جميع أجهزة الجسم وأعضائه بالدم النقي الغني<sup>(٤)</sup>.

(١) آمين : اسم من أسماء الله تعالى ومعناه : اللهم استجب ، أو كذلك فليكن ، أو كذلك فافعل (القاموس المحيط) .

(٢) أخرجه البخاري في كتاب الأذان .

(٣) الصلاة والرياضة والبدن ، عدنان الطرشة ٢٤٧ .

(٤) المصدر السابق .

## قوٌّ من تركيزك بتثبيت النظر على موضع السجود

إن بعض المصلين لا يركزون نظرهم إلى موضع السجود ، ويتساهلون في هذا الأمر معتقدين بأن نظرة إلى اليمين أو إلى اليسار أو إلى الأعلى - وهم في الصلاة - هي أمر يسير لا وزن له ولا يفسد الصلاة أو يؤثر فيها ، هيهات . . ! إذ لو درسوا الأمر جيداً لوجدوا خلاف ذلك ، ولاكتشفوا أن ما يظنونه أمراً هيناً هو في الحقيقة أمر خطير ، وله تأثير سلبي كبير على الصلاة ، وعلى الخشوع فيها ، والتركيز في أداؤها . فضلاً على أنه مخالف لسنة النبي ﷺ وأوامره .

فقد قال رسول الله ﷺ: « ما بال أقوام يرفعون أبصارهم إلى السماء في صلاتهم؟ » فاشتد قوله في ذلك حتى قال : « ليتهنَّ عن ذلك أو لتخطفنَّ أبصارهم »<sup>(١)</sup> .

وفي حديث آخر : « فإذا صليتم فلا تلتفتوا ، فإن الله ينصب وجهه لوجه عبده في صلاته ما لم يلتفت »<sup>(٢)</sup> .

فالتركيز هو مقدرتك على تركيز انتباهك على نقطة معينة ، أو تثبيت الفكر على موضوع معين واحد ، وهو السيطرة على الفكر . وهذا هو المطلوب للمسلم حين يدخل في الصلاة ، أي أن يثبت عقله ويحصر تفكيره في الصلاة فقط دون السماح لفكره بأن يشرذم أو ينشغل في موضوعات أخرى من أمور الدنيا والحياة المعيشية ، أو بعبارة أخرى أن يكون واعياً لما يقول ويفعل في صلاته ، وهذا هو الخشوع<sup>(٣)</sup> .

يقول ( وليم مولتون ) الأخصائي بعلم النفس : إن القدرة على التركيز يجري مجرى العادة عند كل رجل بارز . . ويقول في كيفية اكتساب هذه الصفة : وهذه

(١) أخرجه البخاري في الأذان ، باب رفع البصر إلى السماء في الصلاة .

(٢) صحيح سنن الترمذي ، رقم : ٢٢٩٨ .

(٣) الصلاة والرياضة والبدن ، عدنان الطرشة ٢٨٥ .

القدرة تُكتسب بالمران ، والمران يتطلب الصبر فالانتقال من الشرود إلى حصر الذهن هو ثمرة جهد ملح<sup>(١)</sup>.

نُخلص من هذا إلى القول بأن الخشوع في الصلاة هو أعظم وسيلة لتنمية ملكة حصر الذهن عند المسلم .

ولكي يصل المسلم إلى الخشوع فعليه أن يثبت النظر إلى موضع سجوده ، فانظر إلى موضع السجود يعين المسلم ويساعده على التركيز ، وتثبيت الفكر ، وجمع الذهن ، للوصول من ثم إلى الخشوع . . وكلما كانت قوة التركيز أقوى ، زاد ذلك في الخشوع . . والذي يقوي التركيز هو تكرار تثبيت النظر إلى موضع واحد وهو موضع السجود . . حتى إنهم في رياضة ( اليوغا ) إذا أرادوا تقوية التركيز فإنهم يمارسون تمارينات هدفها الوحيد هو : تثبيت النظر إلى نقطة معينة أو موضع محدد مع حصر الفكر على موضوع معين واحد . . فمن فضل الله ورحمته أنه جعل التركيز من فوائد الصلاة والنظر إلى موضع السجود ، حيث يقوى التركيز الذي تتكرر تقويته بتكرار الصلاة ، دون ملاحظة من المصلي . . والذي يحتاج إليه المسلم في كل حقل من حقول الحياة ، روحية كانت أو بدنية أو عقلية ، فضلاً عن حاجته إليه للخشوع في الصلاة<sup>(٢)</sup>.

فقال رب العزة : ﴿ قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴾ (المؤمنون: ١، ٢)

### احذر . . !! واركع هكذا

كيف كان ركوع النبي ﷺ ؟ :

« ركع النبي ﷺ ثم هصر ظهره »<sup>(٣)</sup> . . . وكان عليه الصلاة والسلام يصلي « فكان إذا ركع سوى ظهره ، حتى لو صبَّ عليه الماء لاستقر »<sup>(٤)</sup> . . وأمر المسيئ

(١) موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة المطهرة ، يوسف الحاج أحمد ٩٤٧ .

(٢) الصلاة والرياضة والبدن ، عدنان الطرشة ٢٨٧، ٢٨٦ .

(٣) أخرجه البخاري في كتاب الأذان ، باب استواء الظهر في الركوع .

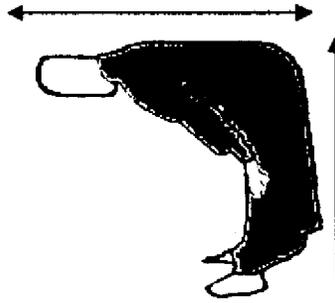
(٤) صحيح سنن ابن ماجه ، رقم : ٧١٢ .

صلاته فقال : « فإذا ركعت فضع راحتك على ركبتيك ، ثم فرِّج بين أصابعك ، ثم امكث حتى يأخذ كل عضو مأخذه »<sup>(١)</sup>.

وكان ﷺ يطمئن في ركوعه وأمر بإتمام الركوع والسجود والاطمئنان فيهما ، وكان يقول : « أسوأ الناس سرقة الذي يسرق من صلاته » قالوا : يا رسول الله ، وكيف يسرق من صلاته ؟ قال : « لا يتم ركوعها ولا سجودها أو لا يقيم صلبه في الركوع والسجود »<sup>(٢)</sup>.

إن النبي ﷺ يريد من المسلم إذا صلى أن يعطي كل حركة حقها . فإذا ركع فعليه أن يفعل كما كان يفعل النبي ﷺ فيجعل ظهره مستقيماً من غير تقويس ، ومن غير ميل في الرأس عن البدن ولا عكسه ، لأنه ﷺ « كان إذا ركع لم يُشخص رأسه ولم يُصوبه ولكن بين ذلك » . . أي لم يرفع رأسه أعلى من ظهره ، ولم يخفضه خفضاً بليغاً<sup>(٣)</sup>.

وهكذا فإن الطريقة الصحيحة هي : أن يشكل الجذع مع الرجلين زاوية قائمة (٩٠ درجة)، كما في الصورة .



والركوع بهذه الطريقة له فوائد جمّة ، أهمها :<sup>(٤)</sup>

(١) ابن حبان ، باب صفة الصلاة .  
 (٢) مسند أحمد ، رقم : ٢٢٥٤١ ، وقال حمزة أحمد الزين : إسناده صحيح .  
 (٣) أخرجه مسلم في كتاب الصلاة .  
 (٤) الصلاة والرياضة والبدن ، عدنان الطرشة ١٠٧-٢٩٤ .

- تقوية العضلات والمفاصل العاملة . . فهناك مجموعة كبيرة من العضلات تعمل سوياً لتنفيذ هذه الحركة ، فتتقوى وتحسن نعمتها العضلية .
- يقول الدكتور عبد الصبور غنيم أستاذ جراحة العظام بكلية الطب جامعة الإسكندرية : « يعطي الركوع العمود الفقري فائدة كبيرة وعظيمة ، وخاصة العضلات الظهرية والأربطة و فقرات السلسلة الظهرية ، فتكرار الركوع يجعل العضلات في حركة نشطة مما يعطيها القوة جنباً إلى جنب مع المرونة ، وهذا مطلوب لعمل العضلات بطريقة مثالية خالية من الضعف والتشنج» .
- يتم مع حركة الركوع والرفع منها تحريك مفصل الفخذ ، مما يساعد على المحافظة على مرونته وسلامته .
- عندما يميل المصلي بجذعه للأمام في حركة الركوع ، فإن العمود الفقري يتمدد ، وتتباعد فقراته مما يساعد على زيادة مرونته .
- الركوع يساعد على زيادة مرونة الصدر وتنشيط عمل الرئتين ، وطرده الهواء الفاسد منهما ، والذي لا يخرج جميعه إلا بزفير قسري مثل الذي يمارسه الرياضي للتخلص من التعب ، وفي الركوع نجد أن المصلي - دون إلتباه منه - يطبق الزفير القسري الضروري للجهاز التنفسي ؛ وذلك عندما يميل بجذعه للأمام للركوع فتضغط أحشاء البطن على عضلة الحجاب الحاجز باتجاه الأعلى نحو الصدر ، فتضغط بدورها على الرئتين ، فينتج عن ذلك زفير قسري ، فيخرج كل الهواء المتبقي في الرئتين ليحل محله هواء جديد غني بالأكسجين اللازم لحياة الجسم . . كما أن التسبيح في الركوع يزيد من تقلص عضلة الحجاب الحاجز ويساهم في إخراج الهواء الفاسد من الرئتين .
- تنشيط عمل الجهاز الهضمي . . ففي أثناء ميل الجذع للأمام في الركوع تنغمر المعدة والأمعاء فتدب فيهما الحركة . . وبالتالي يكون الركوع وقاية من عسر الهضم والإمساك وعلاج لهما أيضاً .
- الركوع يعمل على تغذية الرأس والدماغ بالدم . . وهذه الفائدة تكون أكبر في السجود منها في الركوع .

ومما سبق يتضح أن عدم اتباع هدي الرسول ﷺ في الركوع سوف يحرم المصلي من كل هذه الفوائد البدنية، بالإضافة إلى أنه سيحرم من الثواب في الآخرة. أما عن الرفع من الركوع: «رفع النبي ﷺ واستوى حتى يعود كل فقار مكانه».. فقار : من فقرات العمود الفقري<sup>(١)</sup>.

وقال ﷺ للمسيء صلاته : «إذا رفعت رأسك فأقم صلبك حتى ترجع العظام إلى مفاصلها»<sup>(٢)</sup>.

إن عدم إقامة الصلب والاطمئنان حتى ترجع العظام إلى مفاصلها أو حتى يقع كل عظم موقعه - وهي عظام العمود الفقري - قد ينتج عنه أضراراً بالعمود الفقري.. ولهذا كان التأكيد من النبي ﷺ على المصلي أن يقيم صلبه ، فقال ﷺ : «لا ينظر الله عز وجل إلى صلاة عبد لا يقيم فيها صلبه بين ركوعها وسجودها»<sup>(٣)</sup>.

فيقول الدكتور عبد الصبور غنيم أستاذ جراحة العظام : إن التسرع في الركوع والقيام يمكن أن يؤدي في بعض الأحيان إلى آلام شديدة تنتج من شد عضلات وأربطة الظهر ، أو يكون الأثر أشد من ذلك فيمكن أن يصل إلى انزلاق بأحد الغضاريف نتيجة الحركة السريعة المفاجئة للظهر . . ولذا وجب الخشوع والتأني في الصلاة حتى نستثمر كل جوانبها الروحية وكذلك الجسمانية بطريقة سليمة إن شاء الله .

## كيف يكون السجود وفوائده

يقول النبي ﷺ : « إذا سجد العبد سجد معه سبعة أطراف ، وجهه وكفاه وركبته وقدماه»<sup>(٤)</sup>.

(١) أخرجه البخاري في الأذان .

(٢) مسند أحمد ، رقم ١٨٨٩٦ ، وقال حمزة أحمد الزين : إسناده صحيح .

(٣) مسند أحمد ، رقم ١٦٢٣٥ ، وقال حمزة أحمد الزين : إسناده صحيح .

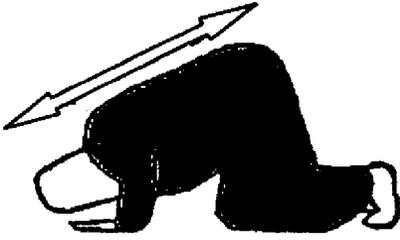
(٤) أخرجه مسلم في كتاب الصلاة .

وقال ﷺ : « ثم يسجد حتى تطمئن مفاصله »<sup>(١)</sup> . . . وقال : « إذا أنت سجدت ؛ فأمكنك وجهك ويديك ، حتى يطمئن كل عظم منك إلى موضعه »<sup>(٢)</sup> .

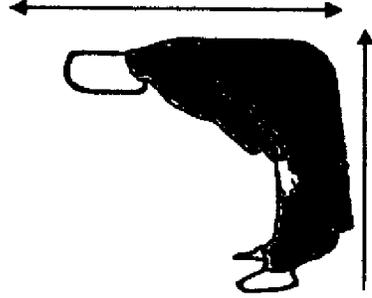
فالمصلى لا يستطيع أن يحصل على الفائدة البدنية العظمى من السجود وهي : تروية الرأس والدماغ بالدم ، إلا إذا اتبع أمر النبي ﷺ في ذلك وهو الاطمئنان وتمكين الرأس من الأرض . . . ويقول أثناء ذلك (سبحان ربي الأعلى) ثلاث مرات على الأقل بتمهل وتفكير .

أما الذي يخطف السجدة خطفًا فهو أبعد ما يكون عن الحصول على هذه الفائدة البدنية العظيمة . . . لأن الدم - في هذه السجدة الخاطفة - ليس لديه الفرصة الكافية حتى يجري إلى الرأس فيغذيه ويغذي الدماغ .

والحصول على هذه الفائدة يكون في الركوع أيضاً ، إلا أنها في السجود أكبر وأعظم . . . ففي الركوع يكون الرأس على خط مستقيم أفقي مع الظهر - كما في الشكل الأول - في حين أنه في السجود يكون الرأس أكثر ميلاً إلى الأسفل والظهر والمقعدة أعلى منه - كما في الشكل الثاني - وهذا الوضع يسمح للدم بأن يجري بسرعة وبقوة أكثر بكثير من هيئة الركوع<sup>(٣)</sup> .



السجود



الركوع

(١) صحيح سنن أبي داود ، رقم : ٧٦٣ .

(٢) إسناده حسن ، المحدث : الألباني ، المصدر : صفة الصلاة ١٤٢ .

(٣) الصلاة والرياضة والبدن ، عدنان الطرشة ٢٩٨ ، ٢٩٩ .

والرسول ما ترك صغيرة ولا كبيرة إلا بيها إما بقوله ، وإما بمعناه . . . ومن ذلك وضع اليدين على الأرض في السجود ، ويكفي للدلالة على أهمية هذه الحركة قول النبي ﷺ : « إن اليدين تسجدان كما يسجد الوجه ، فإذا وضع أحدكم وجهه فليضع يديه ، وإذا رفع فليرفعهما »<sup>(١)</sup> .

فكان النبي ﷺ إذا أراد السجود « كبر وسجد ووضع كفيه على الأرض »<sup>(٢)</sup> . . . ودعم على راحتيه و « ضم أصابعه »<sup>(٣)</sup> . . . ووجهها نحو القبلة . وكان يضع كفيه « حذو منكبيه »<sup>(٤)</sup> . . . وأحياناً يجعلهما « بحذاء أذنيه »<sup>(٥)</sup> .

وكان ﷺ « لا يفترش ذراعيه في السجود »<sup>(٦)</sup> . بل « كان إذا صلى فرُج بين يديه حتى يبدو بياض إبطيه »<sup>(٧)</sup> . . . وكان ﷺ يقول : « إذا سجدت فضع كفيك وارفع مرفقيك »<sup>(٨)</sup> . وكان يؤكد على ذلك فيقول : « اعتدلوا في السجود ، ولا يبسط أحدكم ذراعيه انبساط الكلب »<sup>(٩)</sup> .

إن لتعدد أوامر النبي ﷺ عن كيفية وضع اليدين على الأرض في السجود ، وتعدد الأحاديث عن هذا الأمر ، ليدلنا على أهميته وعلى أن فيه حكماً متعددة .

فيذكر الدكتور توفيق علوان في كتابه - معجزة الصلاة في الوقاية من مرض دوالي الساقين - أنه في السجود على هذه الهيئة يحدث أكبر انقباض للعضلة الظهرية الناصبة والتي تمتد منطقة عملها من العنق وحتى العصعص . وبهذا الانقباض للعضلة الظهرية يتم طرد دماءها الغزيرة إلى تيار الدم المتدفق في الأوعية

(١) صحيح سنن أبي داود ، رقم : ٧٩١ .

(٢) صحيح سنن أبي داود ، رقم : ٧٦٩ .

(٣) أخرجه الحاكم في الصلاة .

(٤) صحيح سنن أبي داود ، رقم : ٦٧٣ .

(٥) صحيح سنن النسائي ، رقم : ٨٥٦ .

(٦) أخرجه البخاري في الأدان .

(٧) أخرجه البخاري في الأدان .

(٨) أخرجه مسلم في كتاب الصلاة .

(٩) أخرجه البخاري في كتاب الأدان .

الدموية الكبرى التي تقع هذه المرة في مستوى أعلى من مستوى عضلة القلب مما يدفع بالدماء إليه في سرعة ويسر بمعاونة الجاذبية الأرضية<sup>(١)</sup>.

وباختصار فإن السجود على هذه الهيئة يؤدي إلى منافع جمّة في تيسير مهمة الارتجاع الدموي صوب القلب . وأي هيئة أخرى مخالفة لهذه الهيئة الصحيحة للسجود تنقص من هذه الفائدة ، وخاصة الهيئات التي نهى النبي ﷺ عنها . فقد نهى عليه الصلاة والسلام عن افتراش كافتراش الكلب ، وبالنظر في وضع اليدين بهذا الشكل الخاطيء نجد أنه لا يؤدي إلى النتيجة الحسنة نفسها التي يؤدي إليها الوضع الصحيح لليدين<sup>(٢)</sup>.

وإذا كان النبي ﷺ نهى عن افتراش اليدين افتراش الكلب ( أي يجعل الساعد من الكف إلى المرفق على الأرض ) فإنه أيضاً قد نهى عن استناد أو استراحة الجذع فوق المرفقين أو العضدين . فاستراحة الجذع فوق المرفقين لا يؤدي إلى انقباض العضلة الظهرية الناصبة انقباضاً كاملاً ، ومن ثم لا تتم الفائدة البدنية المرجوة من هيئة السجود فضلاً عن مخالفة أمر النبي ﷺ .

#### الفوائد البدنية لهيئة السجود :

- ١- زيادة التروية الدموية للرأس . . وهذا له عظيم الأثر للإنسان من الناحية العقلية والنفسية والبدنية .
- ٢- المحافظة على مرونة العمود الفقري .
- ٣- تنشيط عمل الرئتين وزيادة مرونة الصدر .
- ٤- تنشيط عمل الجهاز الهضمي .

(١) معجزة الصلاة في الوقاية من مرض دوالي الساقين ، د . توفيق علوان ، من موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

(٢) الصلاة والرياضة والسنة ، عدنان الطرشة ٣٠٢ .

اطمئن عند رفعك من السجود<sup>(١)</sup>

إن ما ذكر في الرفع من الركوع ينطبق أيضاً على الرفع من السجود ، فقد كان النبي ﷺ إذا أراد الجلوس من السجود «رفع رأسه حتى رجع كل عظم في موضعه»<sup>(٢)</sup> . . واطمأن في هذه الهيئة .

وكان ﷺ يطيل الجلوس بين السجدين حتى يكون قريباً من سجوده ، فقد «كان سجود النبي ﷺ وركوعه وقعوده بين السجدين قريباً من السواء»<sup>(٣)</sup> وكان ﷺ يمكث «بين السجدين حتى يقول القائل قد نسي»<sup>(٤)</sup> .

ولوضع الجلوس من السجود الكثير من الفوائد البدنية منها :

- تخفيف وإزالة التيبس في الركبتين ، وفي رسغي القدمين .
- زيادة مرونة عضلات الفخذ الأمامية وعضلات القدمين .
- زيادة مطاطية أربطة الركبتين والقدمين .

- إن هيئة الجلوس في الصلاة تخلص الأطراف السفلية من ركود الدم أو تباطئه في الأوردة الأمر الذي قد يسبب أمراضاً وخيمة ، وهذا يحصل بسبب أن ثقل الجسم في الجلوس يكون ضاغطاً على الساقين ، فتتضغظ الأنسجة الرخوة التي تحويها وتتضغظ العضلات والأوعية الدموية ، فيضخ الدم الوريدي منها ليسير إلى الأعلى قدمًا باتجاه القلب .

- أما أهم ما يحصل عليه المصلي من هيئة الجلوس فهو الاسترخاء . . وقد أخذ الأطباء ينصحون الإنسان بممارسة بعض أوضاع الاسترخاء كلما شعر بتعب بدني أو إجهاد فكري ، أو اضطراب عصبي ، أو توتر . . ومن هذه الأوضاع وضع الجلوس المشابه للجلوس في الصلاة ، أي إن الذي يريد الحصول على الاسترخاء فعليه أن يمارس هذا التمرين ، والمسلم بطبيعة الحال إذا كان مواظباً على أداء

(١) الصلاة والرياضة والبدن ، عدنان الطرشة ١٤٠-١٤٣ .

(٢) صحيح سنن أبي داود ، رقم : ٦٧٣ .

(٣) أخرجه البخاري في كتاب الأذان .

(٤) أخرجه البخاري في كتاب الأذان .

الصلاة فإنه - من حيث لا يدري - يمارس هذا التمرين للاسترخاء عددًا كبيراً من المرات في اليوم الواحد ، مستفيداً من ذلك بفوائد بدنية كثيرة ، ووقاية وعلاج للكثير من الأمراض والمشكلات .

ومن بين الفوائد البدنية التي يجنيها المصلي من الاسترخاء الذي يتحقق بهيئة الجلوس في الصلاة :

- تحسين عمل القلب .
- تحسين عمل الجهازين العصبي والعضلي .
- يؤدي هذا الاسترخاء إلى هبوط سريع في ضغط الدم .
- يوجد اعتدالا في النشاطات التنفسية .
- يزيل التوتر من كل الجسم .

فالجلوس للصلاة خير ما يؤمن هذا الاسترخاء ، وذلك لأن المصلي لا يؤدي الجلوس رياضة بل يؤديه عبادة وطاعة لله عز وجل ، خاصة أنه يناجي الله تبارك وتعالى ، ومما لا شك فيه أن هذه المناجاة بين العبد وربّه تولد عناصر الاسترخاء والطمأنينة والراحة والأمان ، وهذا ما يجعل المصلي يشعر براحة نفسية عجيبة خاصة إذا أدى الصلاة بخشوع وتفكير .

أما الأضرار التي قد تحدث للعمود الفقري بسبب مخالفة أمر النبي عليه الصلاة والسلام في الاطمئنان في الجلوس بين السجدين ، فهي الأضرار نفسها التي قد تحدث عند الرفع من الركوع وعدم الاطمئنان في القيام ، وقد ذكرناها سابقاً .

### قوُّ عظامك بالصلاة<sup>(١)</sup>

تمر العظام في جسم الإنسان بمرحلتين متعاقبتين باستمرار ، مرحلة البناء تليها مرحلة الهدم ، ثم البناء وهكذا باستمرار ، فإذا ما كان الإنسان في طور النمو والشباب يكن البناء أكثر فتزداد العظام طولاً وقوة ، وبعد مرحلة النضوج ومع

(١) موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة المظهرة ، يوسف الحاج أحمد ٩٤٢ .

تقدم العمر يتفوق الهدم وتأخذ كمية العظام في التناقص ، وتصبح أكثر قابلية للكسر ، كما يتفوس العمود الفقري بسبب ضعف الفقرات ونقص طولها ومتانتها . ويرجع نشاط العظام وقوتها بشكل عام إلى قوى الضغط والجذب التي تمارسها العضلات وأوتارها أثناء انقباضها وانسائها ، حيث إن هذه العضلات والأوتار ملتصقة وملتحمة بالعظام .

وقد ثبت مؤخراً أنه يوجد داخل العظام تيار كهربائي ذو قطبين مختلفين يؤثر في توزيع وظائف خلايا العظام حسب اختصاصها ، خلايا بناء أو خلايا هدم ، كما يحدد بشكل كبير أوجه نشاط هذه الخلايا . . وأثبت التجارب أنه في حالة الخمول والراحة يقل هذا التيار الكهربائي مما يفقد العظام موادها المكونة لها فتصبح رقيقة ضعيفة . . ولقد أثبت التجارب أنه في حال السفر إلى الفضاء - ونظراً للغياب التام للجاذبية - فإن العضلات تضعف وترق العظام نتيجة عدم مقاومتها للجاذبية الأرضية .

من كل هذا نستنتج أن الراحة التامة تصيب العظام بضمور عام ، ذلك أن فقدان الحركة يؤدي إلى نشاط الخلايا الهدامة وضعف في خلايا البناء ، مما يؤدي إلى نقص المادة العظمية .

وهنا يأتي السؤال : هل للصلاة دور في تقوية العظام !!!

إن أداء سبع عشرة ركعة يومياً - هي فرائض الصلاة - وعدد أكثر من هذا إذا أضيفت النوافل ، لا يمكن إلا أن يجعل الإنسان ملتزماً بأداء حركي جسمي لا يقل زمنه عن ساعتين يومياً ، وهكذا إذا واطب المسلم على الصلاة طوال حياته فإنها تكون سبباً في تقوية عظامه وجعلها متينة سليمة .

وهذا يفسر ما نلاحظه في المجتمعات المحافظة على الصلاة من ندرة حدوث التقوس الظهرية الذي يحدث مع تقدم العمر ، كما يفسر أيضاً تميز أهل الإسلام الملتزمين بتعاليم دينهم صحياً وبدنياً بشكل عام . . وفي الفتوحات الإسلامية على مدار التاريخ والبطولات النادرة ، والقوة البدنية التي امتاز بها فرسان الإسلام ما بغنى

عن الحديث ، ولن يعرف غير المسلم قيمة الصلاة إلا حين يصلي ويقف بين يدي الله خاشعاً متواضعاً يعترف له بالوحدانية ويعرف له فضله وعظمته ، فتسرى في قلبه وأوصاله طاقة نورانية تدفع العبد دائماً للأمام على صراط الله المستقيم .

## عليك بالصلاة فهي أعظم رياضة بدنية وروحية

إنَّ المسلم المحافظ على أداء الصلوات ، يمارس فيها من الحركات البدنية المتكررة ما مجموعها يفوق مجموع الحركات التي يؤديها ممارس التمارين الرياضية - هذا إذا فرضنا أنه يمارس التمارين كل يوم - ولكن إذا علمنا أنَّ معدل ممارسته للتمارين هي ثلاث مرات في الأسبوع أو أقل عندها لا يبقى أي مجال للمقارنة ، لأن المسلم لا يؤدي الصلاة مرة واحدة في اليوم بل خمس مرات .

وبعض الرياضات قد يمنع من ممارستها بعض الفئات من الناس ككبار السن ، ومرضى القلب على سبيل المثال ، بينما يستطيع هؤلاء أداء الصلاة لأن أداءها خال من أي خطورة ، فحركاتها ليست عنيفة بل ناعمة وتؤدي ببطء وهدوء .

كما أن الصلاة ممكنة الأداء لجميع مراحل النمو ، ابتداء من مرحلة الطفولة وحتى آخر يوم في عمر المسلم ، لأنها لا تتطلب قدرًا عاليًا من القدرات والاستعدادات أو المواهب الخاصة .

لذا ، فإن الصلاة من أكثر الأنشطة البدنية أماناً وبعداً بالفرد عما قد تسببه ألعاب رياضية من إصابات ، كما أن أداءها لا يحتاج إلى استشارة الطبيب كما هو الحال في التمارين الرياضية وبعض الرياضات الأخرى . . فهي بحق أفضل رياضة خفيفة تناسب جميع الناس . . إضافة إلى هدفها الأساسي وهو العبادة .

وكلنا يعلم الفوائد الأخرى للصلاة من النواحي الخلقية والعقلية والاجتماعية والنفسية . كما أن لها قيمة تربوية في تعويد الفرد النظام والدقة ، والمحافظه على المواعيد ، والصدق والإخلاص ، والتعاون والعمل مع الجماعة ، خاصة أنها تؤدي بصورة جماعية وتوثقت واحد .

فانظر إلى هذه النعم العظيمة التي ينعم الله بها على المسلم بالصلاة ، فمن فضل الله وكرمه وحكمته أن دمج الرياضة أو الحركة - التي هي ضرورية للإنسان - في أكثر العبادات تكراراً ، ألا وهي الصلاة .

لقد أخذ الأطباء في جميع بلدان العالم ينصحون الناس بممارسة الرياضة أو التمارين الرياضية لحفظ الصحة والوقاية من الأمراض والشوهات القوامية ، وقد أخذ الناس فعلاً يخصصون أوقاتاً لمزاولة الرياضة ، وأخذ الناس في بلادنا يسعون وراء التمارين ويبحثون عنها ليحركوا بها أجسامهم ، وبعضهم تارك للصلاة وغافل عن النعم والفوائد التي تتضمنها .

فالسعي وراء التمارين وتخصيص الأوقات لممارستها هو شيء جيد ومطلوب ، ولا يستطيع أحد أن ينكر ما للتمارين الرياضية من فوائد بدنية ، خاصة إذا مارسها الإنسان يومياً ، فهي تقوي العضلات ، وتزيد من مرونة المفاصل ، وتنشط الدورة الدموية ، وتحسّن عمل القلب ، وتكافح السمّنة ، وتخفف الكولسترول وغيره من شحوم الدم المؤذية ، وقد ثبت أن الذين يمارسون الرياضة والتمارين الرياضية لديهم مناعة ضد الأمراض أكثر من الذين لا يمارسون أي نشاط رياضي ويقضون معظم أوقاتهم جلوساً .

إن غير المسلمين بحاجة إلى الرياضة لأنها ملجؤهم الوحيد ، وليس لديهم صلاة مثل صلاتنا ، ونحن إذا نظرنا إلى ظاهر الصلاة وجدنا حركات وتمارين لأجزاء الجسم المختلفة ، ومن الطبيعي أن يكون لهذه الحركات والتمارين - فوائد بدنية مثل ما للتمارين الرياضية من فوائد .

بالإضافة إلى حركات الصلاة وما تشمله من تمارين رياضية مفيدة لأجزاء الجسم المختلفة ، فإن أداء الصلاة في جماعة يشمل أيضاً رياضة المشي ، وذلك بالذهاب والإياب من المسجد .

إنني على ثقة من أنه ما من مدرب رياضي - حتى ولو كان من غير المسلمين - لو نظر نظرة رياضية إلى الصلاة وتفحص حركاتها - يستطيع أن ينكر كونها

تتضمن رياضة مفيدة للجسم ، خاصة إذا علم أن هذه الصلاة تؤدي خمس مرات في اليوم . . ويؤيد هذا ما قاله مدرب كرة القدم البرازيلي «خوسيه فاريا» الذي دخل في الإسلام وأصبح اسمه بعد إسلامه (مهدي إسلام) ، وعمره خمسون عاماً ، يقول المدرب : « . . وكذلك من دراستي للحركة التي يقوم بها المصلي وجدت أنها حركة رياضية مفيدة جداً للجسم بالإضافة إلى ما تضيفه الصلاة من قوة إيمان وشفافية عظيمة أعظم ألف مرة من أي تدريب لليوجا»<sup>(١)</sup> .

نعم . . هذا هو الحق ، وهكذا يجب أن يقول أي مدرب آخر إذا أراد أن يصدق القول ولا يكابر . . والأطباء ينصحون شاربِي الخمر أو المدخنين أو ممارسي العادات السيئة والأفعال المحرمة بممارسة الرياضة لأنها حركة ، ولأنها تساعدهم على ترك ما يفعلونه ، هذا صحيح ، ولكن الصلاة أبلغ من ذلك في كونها تجمع بين الحركة والعبادة التي لا توجد في الرياضة ، وهي من باب أولى أن تنهي الإنسان عن الفعل السيئ والمحرم الضار بالجسم ، وقد قال الله تعالى : ﴿ إِنِّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ﴾ (العنكبوت: ٤٥) .

وهذا ما فعلته فعلاً بالمدرب البرازيلي السابق ذكره ، فقد نهته صلته عن المحرمات ، وبالتالي تحسنت صحته ، يقول المدرب : « . . وقد استفدت أيضاً من البعد عن المحرمات إذ تحسنت صحتي كثيراً وأفادتني كرياضي كما أفادني الصوم تماماً وأنا لا أرى أي تعارض بين الصيام والرياضة»<sup>(٢)</sup> .

ويقول الدكتور فارس عازوري الاختصاصي في الأمراض العصبية والمفاصل من جامعات أميركا : « إن الصلاة عند المسلمين وما تحتويه من الركوع والسجود تقوي عضلات الظهر وتلين حركات فقرات السلسلة الظهرية ، وخصوصاً إذا قام الإنسان بالصلاة في سن مبكرة ، ويترتب على ذلك مناعة ضد الأمراض التي تنتج عن ضعف في العضلات التي تجاور العمود الفقري والتي ينشأ من ضعفها أنواع من أمراض الأعصاب التي تسبب الآلام الشديدة والتشنج في العضلات»<sup>(٣)</sup> .

(١) جريدة المسلمون ، العدد التاسع والستون ، ٢٧ رمضان ١٤٠٦ هـ .

(٢) جريدة المسلمون ، العدد التاسع والستون ، ٢٧ رمضان ١٤٠٦ هـ .

(٣) الصلاة والرياضة والبدن ، عدنان الطرشة ٣٣ .

يقول الله تعالى : ﴿ وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُم مُّلتَقُونَ رَبَّهُمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴾ (البقرة: ٤٥، ٤٦).

ومن أجل ذلك يدعو الإسلام المريض إلى عدم ترك الصلاة وأدائها قائماً أو قاعداً أو مضطجماً حسب استطاعته .

وجميع هذه الفوائد والمنافع - التي ذكرناها وغيرها الكثير الله أعلم بها - تعود عليك . . والله تعالى لم يفترض عليك الصلاة إلا لصالحك أنت ، وما غضبه عندما لا تؤديها لأنك أصبته بشيء من الضرر - حاشا لله - بل لأنك قد ظلمت نفسك بتركك لكل هذه الفوائد العظيمة . . ! .

### أفضل علاج لآلام العمود الفقري والركبتين والرقبة

أثبتت أحدث الدراسات في مجال العلاج الطبيعي أن الانتظام في إقامة الصلوات من تكبير وركوع وسجود يكفل للمرضى الذين يعانون من مشكلات في العمود الفقري وتيبس الرقبة أو آلام الركبتين اجتياز أيامهم .

وأكدت الدراسة التي أجرتها رئيسة قسم العلاج الطبيعي بالمستشفى العسكري بمملكة البحرين - الأستاذة فريدة البلوشي - أن أداء الصلوات ركوعاً وسجوداً للمرضى وكبار السن هو أفضل بكثير من الصلاة جلوساً باستثناء المصابين بشلل لا يمكنهم من الركوع أو السجود . . وقالت إن أداء الصلاة بهذه الحركات من تكبير ووقوف وركوع وسجود خمس مرات يومياً يوفر علاجاً طبيعياً أكيداً للمرضى الذين يشكون من آلام الظهر والركبتين والرقبة .

وأوضحت رئيسة قسم العلاج الطبيعي أن الاعتقاد بأن الركبتين أو الظهر يؤلمان إذا خضعا للضغط عليهما أثناء الصلاة في حالة المرض وهنَّ كاذب ، فقد ثبت أن المفاصل إذا ضغطنا عليها تقوى ولا تضعف ، بل على العكس فإن الضعف يصيبهما بعدم الاستعمال .

وأشارت فريدة البلوشي إلى أن حركات أداء الصلاة منذ البداية وعند التكبير وحتى السجود والقيام يفيد الجسم وعضلاته ، ويساعد الذين يعانون من آلام في الجسم والعضلات على تخطي آلامهم ، بل والشفاء منها .

وأضافت أن التكبير ورفع اليدين إلى أعلى عند بداية الصلاة يقوم خلالهما المصلي بعملية شد لعضلات الصدر إلى أعلى ؛ وبذلك فإنه عند أداء الصلاة خمس مرات في اليوم ، وعند التكبير تشد عضلات الصدر ويتحرك مفصلا الكتفين إلى الخلف وتقوى عضلات لوحة الكتفين من الخلف ، مشيرة إلى أن اختصاصي العلاج الطبيعي يقومون بتعريف المرضى بهذا التمرين لتقوية واستقامة الظهر ، وهي نفس الحركة التي تكفلها التكبير عند أداء الصلاة .

وأوضحت فريدة البلوشي أن الحركة الثانية بعد التكبير وهي وقوف المصلي ، ووضع يده على صدره لقراءة الفاتحة ، تكون بعكس حركة الكتفين ، وهي حركة مهمة في العلاج الطبيعي لصحة القوام والمفصل .

أما الحركة الثالثة في الصلاة ، وهي الوقوف في حالة توازن واتزان لقراءة الفاتحة ، فهي حركة مطلوبة في العلاج الطبيعي لتوازن حركة الجسم واتزانه أثناء الوقوف .

أما حركة الركوع في الصلاة فتقول : إن وضع اليدين على الركبتين في الركوع له فوائد جمّة لا حصر لها ، أهمها تعريض الركبتين للحركة عند وضع اليدين مباشرة فوق صابونتي الركبتين والضغط عليهما ؛ مما يساعد على دفع الصابونتين إلى الخلف ، وبالتالي تدفق الدم إلى هاتين الصابونتين ، حيث لا يوجد بهما دم ، أما في حالة ضغطهما باليدين إلى الوراء فإن الغذاء يصل إليهما .

أما بالنسبة لوضع الظهر في حالة الركوع فإن الركوع يتيح لفقرات العمود الفقري التفكك وعدم التكلس ، وشد عضلات الظهر وعضلات الساقين والفخذين ، وهي حركة يقوم بها اختصاصيو العلاج الطبيعي مع مرضى العمود الفقري والساقين عند التعرض للضغط على العصب الذي يتسبب في آلام الظهر .

وقالت فريدة البلوشي إن السجود له فوائده العضلية أكثر من الركوع ، وإن حركة اليدين وضغطهما على الأرض يضغطان على مفاصل اليدين بشكل كامل مع السجود ؛ مما يقوي وينشط الدورة الدموية ، بالإضافة إلى أن السجود يكفل ضغطاً متصلاً على الحوض والركبتين والكاحلين ؛ مما يؤدي إلى تقوية المفاصل في هذه المنطقة ويمنعها من التآكل . . وأشارت إلى أن الجزء الأعلى من الظهر يتمدد بالسجود ، وتمتد عضلاته وفقراته ، كما أن العضلات الأمامية للرجلين أثناء السجود تشد بشكل كامل ، وعضلات القدمين التي تسبب أحياناً آلاماً في الكعب يتم علاجها باستمرار بالسجود . . أما السلام في نهاية الصلاة وتحريك الرقبة يميناً ويساراً فإنه يكفل حركة الرقبة حركة كاملة ، كما أن السجود يفتح فقرات الرقبة ويقوي عضلاتها<sup>(١)</sup>.

### أرحنا بها يا بلال

قال رسول الله ﷺ : « يا بلال ! أقم الصلاة ، أرحنا بها »<sup>(٢)</sup> .

فكان اشتغال الرسول ﷺ بالصلاة راحة له لما فيها من مناجاة الله - تعالى - ولهذا قال ﷺ : « وَجُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ »<sup>(٣)</sup> وما أقرب الراحة من قرّة العين . وهذا ما أثبتته هذه الدراسة التي بين أيدينا .

ففي دراسة<sup>(٤)</sup> مقدمة من جامعة (توماس جفرسون ، فيلادلفيا) تفيد أن ممارسة رياضة اليوجا الكلاسيكية لها أثر في تقليل مستويات هرمون الإجهاد أو ما يعرف باسم كورتيسول .

(١) مجلة الصحة والطب ، في عددها رقم ، ١٩٠ يوم السبت ٢٠ يوليو ٢٠٠٢م ، التي تصدر عن جريدة الخليج في صفحتها رقم ١٨ .  
 (٢) رواه أحمد ، وأبو داود ، وصححه الألباني .  
 (٣) صحيح : رواه النسائي ، سيوطي (٦٢/٧) ، وأحمد (٣/١٢٨ ، ١٩٩ ، ٢٨٥) وصححه الألباني .  
 (٤) أداء الصلاة وأثره في جلب الراحة ، بقلم سماء الفارسي ، مجلة الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة ، العدد التاسع عشر .

تم في هذه الدراسة إخضاع عينة من ١٦ شخص في صحة جيدة للدراسة لمدة ٨ أيام .

ففي اليوم الأول تم قياس نسبة هرمون الكورتيسول لدى هؤلاء الأشخاص ، ثم بعد ذلك ولمدة ٧ أيام تم قياس نسبة الهرمون قبل وبعد جلسة اليوجا والتي تستمر لمدة ٥٠ دقيقة .

فكانت النتيجة أن ٤٢ من بين ٤٨ عينة أظهرت انخفاضا في نسبة هرمون الكورتيسول في الدم بعد الجلسة ، وكانت النسبة ذات انخفاض أكثر عندما قورنت مع نتائج اليوم الأول .

فهذه الدراسة تدعم الفكرة بأن ممارسة رياضة اليوجا تعمل على إحداث تغيرات في هرمون الأدرينالين في جسم الإنسان ، حتى بين أولئك الذين لم يمارسوا تلك الرياضة من قبل ، وهذا ما قاله الدكتور (برينارد) بروفييسور علم الأعصاب في كلية (توماس جفرسون) للطب والذي قام بدراسة مماثلة عام ١٩٩٤م .

فما هي اليوجا ؟

هي رياضة عمرها يزيد عن ٥٠٠٠ سنة ، ظهرت في شبه القارة الهندية ، وهي تُعنى بالناحية الجسدية والروحية ، وقد اجتذبت ما لا يقل عن ٢٠ مليون إنسان من جميع أنحاء أوروبا وأمريكا .

واليوجا مجموعة حركات يقوم بها المتدرب يبدأ بها من وضع الوقوف الهادئ ، وإجلاء الأفكار من الرأس وتصفية الذهن لفترة زمنية ، ثم الانتقال إلى حركة أخرى ببطء ، والاستقرار على الحركة مدة زمنية دون حراك ، والانتقال بعدها إلى الوضع الأول وهكذا .

ويقوم بها الناس لتحقيق هدف معين ، إما للإبقاء على صحة الجسم عامة ، أو الاستشفاء من أمراض معينة، أو لتصفية الذهن، أو موازنة الجهاز العصبي وغيرها. وهكذا نرى أن ممارسة حركات رياضة اليوجا يشبه إلى حد كبير حركات الصلاة ، وأن توجيه الأفكار والبعد عن مشاغل الدنيا تشبه إلى حد ما الخشوع

والطمأنينة في الصلاة . . ولكن الصلاة تتفوق على اليوجا بجعل المؤمن مناجياً لربه وأنه واقف بين يديه فيجعله أكثر أماناً وطمأنينة وسكوتاً .

### الصلاة وقاية وعلاج لتشوهات القوام<sup>(١)</sup>

إن حياة الراحة والرخاء في الوقت الحاضر وقلة الحركة تؤدي إلى الكثير من عيوب وتشوهات القوام ، مثل انحناء الظهر أو تحديه ، والانحناء الجانبي ، والتجوف القطني ، واستدارة الكتفين وتسطح الظهر ، وتفلطح القدم .

فاستدارة الكتفين على سبيل المثال من العيوب المنتشرة ، ويرجع ذلك إلى ضعف عضلات الظهر المتصلة بجانبي العمود الفقري من منطقة الرقبة إلى منتصف الظهر وأيضاً بعظام الكتفين ، وغير ذلك من العيوب الأخرى مثل تحذب الظهر والتجويف القطني والانحناء الجانبي وتفلطح القدمين . . إلخ . وتشأ معظم هذه الحالات عن طريق العادات القوامية السيئة وأوضاع المهنة الخاطئة التي بسببها يحدث تغير في أوضاع الهيكل العظمي . . كما يكون أحد أسبابها الرئيسية سوء التغذية .

وقد أدركت الدول المتقدمة في المجالات الصناعية أهمية التمرينات التعويضية للعمال ، فقامت بعض المصانع بتخصيص دقائق تتراوح بين ٥-١٥ دقيقة يقوم خلالها العامل بتأدية بعض التمرينات التعويضية التي تجدد نشاطه وتساعد في إزالة فضلات التعب ليعود إلى عمله ويواصل العمل بكفاءة أكبر مما يزيد الإنتاج .

وقد أثبتت التجارب الحديثة أن قيام العامل في فترات الراحة بتمرينات تعويضية تساعد على إراحة العضلات العاملة ، فيكون العامل أكثر إنتاجاً من جلوسه بلا حركة خلال فترات الراحة .

(١) الصلاة والرياضة والبدن ، عدنان الطرشة ١٧٨-١٩٣ .

من ذلك ندرك أن الشيء المهم هو أن يكون هناك نشاط بدني رياضي تعويضي للعمال والموظفين ، والغرب يستخدم التمارين لأنها المجال الوحيد لديه ، أما نحن فلدينا المجال الأعظم . . ألا وهو أداء الصلاة !! لأن أداء التمارين الرياضية في مصانعنا أو مكاتبنا قد يكون غير مستساغ أو غير مألوف ، بينما أداء الصلاة شيء مألوف بل ومفروض . . خاصة إذا علمنا أن التمرينات التي يقوم بها العمال أو الموظفون في الغرب تحتوي على حركات الصلاة نفسها ، حيث أنها تحتوي على تمارين لأعضاء الجسم الرئيسة وهي الرأس ، الجذع ، اليدين ، الرجلين . وهذا ما نقوم به نحن في الصلاة .

كما أنه ليس هناك أفضل من الصلاة كنشاط بدني رياضي يمكن أن تعطي نمواً متزنًا حقيقياً لجميع أجزاء الجسم ، والمحافظة على اعتدال القوام ، وتحسين النغمة العضلية (انظر صفحة ١٠١) التي تزيد من كفاءة العضلة لأداء عملها بقدرته وكفاءة .. كما أنها تزيد من قوة العضلة ومرونتها ، ويجمع العلماء على أن الجسم السليم الخالي من التشوهات القوامية هو أقدر الأجسام على الصمود والمثابرة وبذل الجهد بمستوى عالٍ لساعات طويلة قبل أن يظهر التعب والإجهاد .

وإن المهارة في العمل يمكن أن تزداد إذا تخللت فترات العمل الطويلة استراحة يقضيها الإنسان في الصلاة والمشي إلى المساجد لأدائها ، فالواضح أن هذه الفترات التي تتخلل ساعات العمل الطويلة يمكن أن تؤدي إلى زيادة كفاءة الذهن والجهاز العصبي ، بل تساعد على سرعة اتخاذ القرارات الصحيحة . . وفي هذا المجال أيضاً تزداد كفاءة العضلات وقوة تحملها ، وهكذا تنشط مهارة الشخص وكفاءته في أداء أعماله .

كما أن الصلاة إلى الصلاة تصلح ما فسد بينهما من جسم العامل أو الموظف بسبب أوضاع المهنة ، أو بسبب الجلوس الطويل ، الذي لو ترك دون علاج لازداد واستفحل وأصبح عيباً وتشوهاً قوامياً .

ولهذا ، فمن مصلحة القائمين على المكاتب والمصانع والمؤسسات والدوائر الحكومية . . إلخ - أن يخصصوا مكاناً لأداء الصلاة جماعة في مكان العمل ، وأن

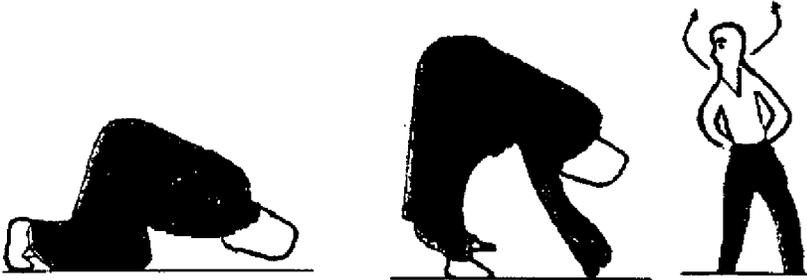
يسمحوا بإقامتها في أوقاتها - وإن سمحوا لعمالهم ، أو موظفيهم بالذهاب إلى المسجد للصلاة في حال وجود مسجد قريب فهذا يكون أحسن وأفضل للجميع - والمصنع أو المكتب سيكون مأجوراً في ذلك وجامعاً بين عمل الدنيا وعمل الآخرة .

فأثر الصلاة سيظهر على المصلي من ناحية الإخلاص والصدق في العمل وتحمل المسؤولية ، وبالتالي يعود على المصنع أو المكتب . . إلخ من ناحية زيادة الإنتاج .

وإن عدم السماح بأداء الصلاة يعد تقصيراً في حق العامل أو الموظف ، وخيانة ومعصية لأمر الله ﷻ حيث قال : ﴿ أَرَأَيْتَ الَّذِي يَنْهَى ۖ عَبْدًا إِذَا صَلَّى ﴾ (العلق: ٩، ١٠)، ولهذا الأمر مزار كثيرة مختلفة لابد وأن تعود على أصحاب العمل أنفسهم .

وهنا لا بد من القول من أن إقامة الصلاة في أماكن العمل - أو في المساجد القريبة - يجب أن يكون هدفها الأول والأخير هو العبادة . . أما آثارها الإيجابية فإنها تعود على أصحاب العمل تلقائياً كنتيجة لإقامة الصلاة .

ويصف الأطباء بعض التمارين الرياضية كعلاج لتشوهات القوام ، وهذه التمارين في حقيقتها مشابهة لهيئات الصلاة وحركاتها .



تمرين مشابه للسجود

تمرين مشابه للركوع

تمرين مشابه للتسليم

تمارين علاجية لتشوهات القوام تشبه حركات الصلاة

إن حركة التسليم في الصلاة من الحركات التي تعد وقاية وعلاج لتشوه انحراف الرأس . . . ونلاحظ أن هذه الحركة هي واحدة من الحركات التي يصفها الأطباء كعلاج ؛ ذلك لأن حركة لف الرأس يميناً ويساراً في التسليم ، تُخَلِّص الرقبة - الحاملة للرأس - من التيبس وتساعد على زيادة مرونة فقرات العمود الفقري العليا في الرقبة ، وتمنع تصلبها والتصاقاتها ، وبالتالي تمنع حدوث انحرافات في الرأس ، خاصة أن هذه الحركة تتكرر في خمسة أوقات على مدار اليوم .

وكون حركة التسليم وقاية وعلاج لمثل هذه الانحرافات فهي إحدى الفوائد البدنية المصاحبة للفوائد الروحية للصلاة المقصود منها العبادة . . . ويستفيد المصلي الفائدة البدنية من التسليم بطريقة تلقائية .

وكذلك من الحركات التي تعد وقاية وعلاج لتشوهات القوام الركوع ، والسجود ، ورفع اليدين ، والنزول والقيام ، والجلوس .

فمثلاً ؛ ميل الجذع للأمام في الركوع والسجود يساعد على تمدد فقرات العمود الفقري وتباعدها عن بعضها البعض ، وإن طول العمود الفقري يزداد بضعة سنتيمترات في الركوع والسجود عن طوله في الوقوف ، وهذا يؤمن للعمود الفقري المرونة اللازمة ويمنع التيبس فيه ، وبالتالي يمنع من حدوث مثل هذه التشوهات ، وكذلك يفيد في علاجها . . . وهذا يفسر قلة نسبة الإصابة بتشوه انحناء الظهر أو تحديه مثلاً عند المصلين بالمقارنة مع غيرهم .

كذلك حركة رفع اليدين في الصلاة التي يكررها المصلي عدداً كبيراً من المرات في اليوم ؛ ففيها تقوية عضلات الصدر والكتفين ، وزيادة مرونة مفصل الكتف ، وكذلك تحسين الهيئة في الحزام الكتفي وأعلى الجسم . وأثناء السجود ووضع الكفين على الأرض يتم إرجاع الكتفين إلى الخلف ، وهذا جميعه يمنع من الإصابة بتشوه استدارة الكتفين وتسطح الصدر ويفيد في علاجه . . . وهناك تمارين علاجية مشابهة يصفها الأطباء لمن لديه مثل هذا التشوه الغرض منها هو الحصول على هذه الفوائد .

ولكي تحدث الصلاة أثرها في الوقاية وعلاج تشوهات القوام يجب على المسلم تجنب العادات السيئة والأوضاع الخاطئة .

كما يجب على المصاب بتشوهات القوام التدلوي بالإضافة إلى الصلاة ، وإن كان هذا العلاج هو تمارين رياضية مشابهة لحركات الصلاة ، فهذه التمارين سوف تكون إضافة علاجية أخرى إلى حركات الصلاة تساعد في الشفاء من إصابته بإذن الله تعالى .

وهكذا تتأكد تلك الفوائد البدنية التي قدر الله أن يحصل عليها المصلي عاجلاً في الدنيا بالوقاية من مثل هذه التشوهات أو علاجها ، وفوائد أخرى غير ذلك ، فضلاً عما سيناله المصلي في الآخرة من أجر ومثوبة مقابل أدائه لهذه العبادة . . فسبحان من شرع هذه الصلاة التي كل حركة وكل هيئة فيها هي وقاية وعلاج لتشوهات القوام .

### الحكمة العلمية من الصلاة في الصغر

الطب الحديث يقدم نظرية جديدة عن الظهر ، يكشف النقاب عن معجزتين إسلاميتين ظلتا محجوبتين لأكثر من ألف وأربع مائة سنة . . هذا ما أثبتته الدكتور محمد وليد الشعراني استشاري جراحة المفاصل والعظام بالدوحة بعد دراسة علمية موثقة <sup>(١)</sup> . . وهما تصميم الإسلام على الانتظام في الصلاة قبل سن العاشرة ، وكذلك الركوع في الصلاة فهو معجزة إسلامية أخرى .

يقول الدكتور محمد وليد الشعراني : آلام أسفل الظهر من المشاكل الشائعة في البالغين غالباً ما تظهر بسبب فقدان ليونة الرباط الطولي الخلفي (Posterior Longitudinal Ligament) في الظهر ، وكذلك النسيج الليفي الذي يشكل الطبقات

(١) بعد دراسة علمية موثقة . . الطب الحديث يكشف النقاب عن علاقة الصلاة في الصغر وآلام أسفل الظهر ، بحث للدكتور محمد وليد الشعراني ، من موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

الخارجية من القرص الغضروفي Annulus Fibrosus ، عندما تفقد هذه الأنسجة القدرة على التمعط فإنها تتمزق عند حصول حركة خاطئة تساعد على تهتكها . والحركة التي تضع ضغطاً على هذه الأنسجة هي ثني الظهر للأمام والركب مفرودة .. هذا التمزق نادر جداً في الأطفال لأن أنسجتهم مرنة وتمتعط عند الانحناء .

وتعتبر آلام أسفل الظهر من أكثر المشاكل الطبية شيوعاً ، فحوالي ٧٠٪ من الناس سبق وأن عانوا من آلام مبرحة في أسفل ظهورهم في فترة ما من حياتهم . . ففي دراسة رسمية لدائرة الصحة والتغذية الوطنية في الولايات المتحدة الأمريكية ، ظهر أن ٦٠-٨٠٪ من الأمريكيين يصابون بآلام أسفل الظهر في فترة من حياتهم . ولكن إذا بدأ الإنسان في تليين أسفل ظهره في سن مبكرة ، واستمر في هذا التمرين وحافظ عليه أثناء الكبر فإن نسبة الإصابة بالآلام والانزلاقات الغضروفية في أسفل الظهر ستقلص بشكل كبير .

ولقد أجري بحثٌ ميدانيٌّ على ١٨٨ من البالغين ، متوسط أعمارهم في الثلاثينات ، وقد تم سؤالهم إذا كانوا يشكون من آلام أسفل الظهر أو عرق النسا وعن شدة الألم إن وجد ، ثم سُئلوا عن صلاتهم متى انتظموا فيها ولم يقطعوها ؟ . . قسّم هؤلاء البالغين إلى ثلاث فئات :

- ٧٨ من المسلمين الذين التزموا بالصلاة قبل سن العاشرة واستمروا فيها .
- ٥٠ من المسلمين الذين بدءوا الصلاة بعد سن الثالثة عشر .
- ٦٠ من غير المسلمين .

وكانت النتائج كالتالي :

عرق النسا	ألم شديد	ألم بسيط	لا يوجد ألم	
عرق النسا لا يوجد	٢٠,٦%	١٥,٤%	٨٢%	الذين التزموا بالصلاة قبل سن العاشرة واستمروا فيها
	٢٦%	١٦%	٣٦%	الذين بدءوا الصلاة بعد سن الثالثة عشر
	٢٥%	١٠%	٢٠%	الذين لا يصلون

هذا الفرق الكبير في مشاكل الظهر بين من يصلون ومن لا يصلون ، قد أثبت بدون أدنى شك أهمية الصلاة للمحافظة على سلامة الظهر .

والغريب أن الصلاة وحدها من دون العبادات يأمر الإسلام بها أطفال المسلمين في سن مبكرة هي السابعة وعلى أقصى تقدير العاشرة . . وفرض تطبيقه بحزم على أطفال المسلمين الصغار ، ففي الحديث الشريف : « مروا أولادكم بالصلاة لسبع ، واضربوهم عليها لعشر »<sup>(١)</sup> .

وطريقة الصلاة وفي الركوع بالذات يتعرض الرباط والغضاريف لعملية تليين على الأقل سبع عشرة مرة يومياً ؛ وذلك أثناء تأدية الصلوات الخمس . . ولهذا فإن أطفال المسلمين لا شعورياً يحافظون على ليونة ومطاطية هذه الأنسجة منذ عمر مبكر وهذا يمنع تيبسها في الكبر ، وبالتالي يمنع تمزقها ، وهكذا تتخلص مشكلة صعبة تعاني منها فئة كبيرة من الناس .

لقد كانت نتائج الدراسة واضحة كالبدر في سماء صافية ، وقد جاءت هذه التعليمات الدقيقة عظيمة الفائدة والبالغة الأهمية على لسان خير الأنام النبي الأمي محمد ﷺ في القرن السادس الميلادي ، فمن علمه ومن هداه إلى هذا !!! إنه حقاً ربنا عز وجل الذي قال : ﴿ وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ ۗ عَلَيْهِ شَدِيدُ الْقُوَىٰ ۗ ﴾ (النجم: ٣-٥) .

## ولكبار السن . . الصلاة ذات أهمية عظيمة<sup>(٢)</sup>

يتفق العلماء أستراند Astrand ، وهتشيشر Hutschecher ، ميتشن Mitchen على أهمية ممارسة التمرينات لكبار السن لكي يحتفظوا بحالتهم العقلية والنفسية والبدنية نشطة . . والسؤال . . ما هي التمرينات الملائمة لكبار السن فوق ٦٠ عاماً ؟

(١) رواه الترمذي : حسن صحيح .

(٢) الصلاة والرياضة والبدن ، عدنان الطرشة ٥٧-٥٩ .

عندما نتأمل في وصفة التمارين البدنية المعطاة لكبار السن نجدها تركز:

أولاً: على المشي ، وهذا المشي يمارسه المسلم من كبار السن خمس مرات في اليوم ؛ وذلك عندما يواظب على أداء الصلوات الخمس في المسجد .

وثانياً : نجد أن هناك عدة تمارين رياضية خفيفة ينصح كبير السن بممارستها ، مثل رفع اليدين ، وانحناء وفرد الجذع ، والنزول والقيام ، وتمارين للرقبة ، وكلها كما هو واضح تمارين مشابهة لحركات الصلاة .

وعندما يصف أطباء القلب وغيرهم تمارين بدنية كعلاج لكبار السن نجدها - أيضاً - لا تخرج عن ما يمارسه كبير السن بمحافظته على الصلوات في المساجد من مشي وحركات بدنية .

هذا ، وإذا كان الأطباء ينصحون كبار السن بممارسة التمارين الرياضية مرة واحدة في اليوم على الأقل - والقليل من الناس من يستطيع الالتزام بذلك - نجد أن كبير السن من المصلين يؤدي هذه الحركات البدنية خمس مرات في اليوم في الصلاة وهو مسرور بذلك . فالصلاة هي خير رياضة يمكن أن يمارسها كبار السن بدون خوف على أجسامهم ، ولذلك يجب على المسن ألا يترك الصلاة ، أو يترك المشي إلى المساجد بدون عذر شرعي .

والصلاة تحفظ صحة قلب كبير السن وأوعيته الدموية مما يبعد عنه مخاطر الإصابة بنوبات الذبحة الصدرية التي زادت نسبتها بشكل كبير في بلاد الغرب ، حيث يربط الأطباء بينها وبين ما يتعرض إليه إنسان العصر الحديث من عوامل التوتر والإجهاد اليومي . . كذلك فإن حفظ صحة الأوعية الدموية وخاصة المغذية لنسيج الدماغ - تمكّن الدماغ من المحافظة على إنجاز وظائفه بشكل متكامل طوال سن الشيخوخة .

كما تعد الصلاة وسيلة وقائية من مرض الخرف - وهو العته الشيخي ، وهو تأخر عقلي يصيب بعض المسنين - لأن الصلاة :

أولاً : تعني ضرورة استرجاع آيات القرآن والأدعية المأثورة والأذكار بشكل مستمر . وهذا الاسترجاع الدائم للنصوص والمعلومات يعد من أفضل الوسائل العلاجية الوقائية التي تحول دون إصابة المسنين بمرض الخرف .

ثانياً: التروية الدموية للدماغ التي تتكرر بالسجود ينتج عنها تقليل نسبة حدوث الخرف عند المصلين . . فنتيجة لهذه التروية المستمرة للدماغ بالدم ، نرى أن نسبة حدوث مرض الخرف عند المصلين هي أقل بكثير من حدوثه عند غيرهم .

كما أن الأمراض العقلية والنفسية الأخرى - إذا حذفنا الأسباب الوراثية - هي من الضالة بمكان حتى أنها لا تعد مشكلة عند الشعوب الإسلامية ، ولكنها تكون مشكلة ضخمة تزداد تعقيداً يوماً بعد يوم عند الشعوب الأخرى ، حتى أن بلداناً مثل إنكلترا قد قارب عدد أسرة المستشفيات للمصابين بهذه الأمراض ٤٥٪ من مجموع الأسرة عامة . . !

قال الله تعالى : ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾ (النحل: ٩٧).

## الصلاة أم الرياضة !!

لوحظ أن كثيراً من المسلمين كبار السن - والمعروف عنهم المداومة على الصلاة منذ الصبا - أنهم يحتفظون ببنیان جسمي وعقلي سليم إلى حد بعيد وحتى عمر متقدم . . فما السر في ذلك !!

لقد أجريت دراسة<sup>(١)</sup> تهدف إلى بيان التأثيرات المفيدة لحركات الصلاة في الإسلام على الدورة الدموية الدماغية ، ومقارنة هذه التأثيرات بمشكلاتها الناتجة عن ممارسة الرياضة البدنية ، إذ تعتبر الرياضة البدنية إحدى الوسائل المتعارف عليها للحفاظ على الصحة الجسمية . . واعتمد هذا البحث على تحليل نتائج الدراسات العلمية السابقة ومعظمها مأخوذ من الجهود العلمية للعالم الغربي .

(١) أثر الصلاة على كفاءة الدورة الدموية بالدماغ ، مقال للدكتور عبد الله محمد نصرت ، مجلة الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة (العدد الرابع عشر) ذو القعدة ١٤٢٣ .

تعتمد وظائف المخ - الذي يعتبر أهم أعضاء الجسم - بشكل أساسي على الدورة الدموية ، وهذه الدورة الدموية تتميز بخصائص تتيح لها المحافظة على حيوية المخ ، ومن ضمن هذه الخصائص :

- وجود دورة دموية احتياطية كثيفة لتغذية المخ تعمل عند الحاجة إليها .
- كذلك وجود نظام تلقائي لتنظيم الدورة الدموية للمخ يضمن سريان الدم إلى المخ تحت الظروف المختلفة .

وقد وجد بتحليل هذه الدراسات أن معظم أنواع الرياضة ضار بالدورة الدموية الدماغية ، أما الصلاة في الإسلام فهي على العكس من ذلك ذات فائدة عظيمة . فالرياضة البدنية تضر بالدورة الدموية للدماغ حيث إنها تسرق الدم بشكل مباشر لتغذية العضلات ، وذلك على حساب المخ .

كما إن انخفاض معدلات ثاني أكسيد الكربون في الدم نتيجة تسارع عملية التنفس أثناء ممارسة الرياضة يؤدي إلى مزيد من تباطؤ سريان الدم إلى المخ ، حيث إن نسبة ثاني أكسيد الكربون في الدم تعتبر أحد أهم العوامل التي تتحكم في تدفق الدم إلى الدماغ .

ويتأكد هذا المفهوم الضار للرياضة على الدورة الدموية الدماغية من وفرة التقارير عن حالات الإغماء المصاحبة للرياضة ، أو بعدها مباشرة ، وذلك دون وجود أي مرض عضوي بالقلب .

وكذلك التقارير المتعددة التي تشير إلى تدهور قدرات الاتزان عند كثير من الرياضيين تلقي بمزيد من اللوم على الرياضة .

إضافة إلى ذلك فإن الحالات المتعددة للسكتة القلبية المصاحبة للرياضة سواء في المرضى أو الأصحاء تؤيد كذلك نظرية الآثار غير الحميدة لبعض أنواع الرياضة العنيفة .

على الجانب الآخر فإن تأثير حركات الصلاة الإسلامية على الدورة الدموية الدماغية تبدو بالغة الفائدة من عدة أوجه :

- يزداد سريان الدم إلى المخ أثناء السجود بفعل ميل الرأس إلى أسفل .
- انطواء الجسم على نفسه أثناء السجود يساعد على توجيه الدم من الأطراف إلى الأعضاء الداخلية والمخ .
- إن معدلات ثاني أكسيد الكربون تزداد في الدم بشكل وظيفي أثناء ميل الرأس إلى أسفل أثناء السجود ؛ وذلك نتيجة ضغط الأحشاء على الرئتين . . وهذا الارتفاع في نسبة ثاني أكسيد الكربون بالدم يساعد على إضافة المزيد من تدفق الدم إلى المخ .
- إن تكرار ميل الرأس إلى أسفل أثناء الركوع والسجود ثم ارتفاعه أثناء القيام والجلوس يساعد على المحافظة على نظام التوازن التلقائي للدورة الدموية بالمخ ، حيث إنه من المعروف أن هذا النظام التلقائي يقل مع تقدم العمر .
- وجد أن النظام التلقائي لتوازن الدورة الدموية بالمخ ذو رد فعل مزدوج أثناء السجود ، حيث يعاند في البداية التدفق الزائد للدم في أول السجود حتى يتأهب المخ لاستقبال التدفق الزائد . . وتلك المعاندة لسريان الدم للمخ تحفز وتعطي الفرصة للدورة الدموية المخية الاحتياطية للتأهب والعمل ، ثم يلي ذلك مرحلة أخرى يسمح فيها للدم الزائد المتدفق بالسريان إلى المخ وتوزيعه بالتالي على الأوعية الدموية الاحتياطية ، وبذلك تتم المحافظة على تلك الوظيفة الاحتياطية المهمة ، والتي من المعروف عنها كذلك أنها تبلى وتشيخ مع تقدم العمر ربما بسبب الإهمال وعدم الاستعمال .
- هذا الرد الفعلي المزدوج لنظام الدورة الدموية المخية التلقائي أثناء السجود يدعو إلى مزيد من الفهم للفائدة التي تتحقق مع الأمر الإسلامي بالتأني في حركات الصلاة حتى الاطمئنان مع كل حركة ، فإن ذلك يتيح تحقيق الفائدة المرجوة من كل حركة من حركات الصلاة تجاه الدورة الدموية المخية ، وذلك بإتاحة الفرصة لكل من ردود فعل هذه الدورة الدموية أن يأخذ مجراه كاملاً كل على حدة مع كل حركة من حركات الصلاة .

يتضح من ذلك كله مدى تأثير وفاعلية الصلاة على تدفق الدورة الدموية للمخ ، وعلى المحافظة على وظيفة الأوعية الدموية للمخ ، وكذلك وظيفة نظام التوازن التلقائي للدورة الدموية للدماغ .

## الحامل . . والفوائد الصحية للصلاة

لقد زادت في عصرنا الحاضر نسبة إجراء العمليات القيصرية والتدخلات الجراحية لإخراج الجنين بدلاً من الولادات الطبيعية ، وأحد أهم أسباب ذلك هو دخول الحامل في دائرة مفرغة من الخوف والتوتر . . وهذا الخوف والتوتر سيسبب لها تقلص عضلاتها ، وتقلص عضلاتها سيؤدى إلى الألم ، والألم سيسبب لها من جديد الخوف ، وهكذا تدور الدائرة .

ويعود السبب في العديد من العمليات القيصرية والتدخلات الجراحية إلى عدم مرونة الأعضاء ، والسبب الرئيس في ذلك هو قلة الحركة والتعود على الكسل والخمول .

وهذا ما جعل الأطباء وغيرهم ممن لهم علاقة بالأمر يقومون بوضع تمارين رياضية خاصة بالحامل ، وإعداد برامج لفترة الحمل وكذلك لفترة ما بعد الولادة ، للتعويض عن الحركة المفقودة والضرورية للحامل .

لقد أثبتت كثير من الدراسات أن ممارسة بعض هذه التمارين الخاصة بالحامل تسهل من عملية الحمل والولادة ، وكذلك فإن مضاعفات الحمل وعدد الولادات القيصرية وتهتك الأنسجة أثناء الولادة يكون أقل لدى السيدات اللاتي يمارسن الرياضة بالمقارنة بغير الممارسات . . والأطباء عامة ينصحون كل حامل بممارسة هذه التمارين ، ولا يكاد يخلو مستشفى للولادة من بعض الرسومات والصور التي توضح بعض هذه التمارين . . والحقيقة أن الكثير من هذه التمارين يشبه تماماً حركات الصلاة وهيئاتها . . !<sup>(١)</sup> وهذه بعض منها .

(١) الموسوعة الشاملة في الطب البديل ، د . أحمد مصطفى متولي ٨٢ .

تمارين رياضية للحامل مشابهة لحركات الصلاة: (١)

١- تمرين ميل الجذع للأمام ..

وهو تمرين يشبه الركوع في الصلاة .



٢- تمرين القرفصاء والقيام ..

وهو مشابه للنزول والقيام الذي يقوم به المصلي .



٣- وضع الصدر - الركبة Knee - Chest Position : وهو كما يبدو بوضوح

تمرين مشابه للسجود في الصلاة . وهذا التمرين مشهور جداً في عالم تمارين

الحامل ، وأكثر ما تُنصح بممارسته .



٤- تمرين الجلوس والاسترخاء .. وهو

مشابه للجلوس في الصلاة .



وهو مشابه للتسليم في الصلاة .



٥ - تمرين الرقبة .

إنهم يذكرون أن لكل تمرين من هذه التمارين فوائد بدنية متعددة تعود على الحامل .

والسؤال الآن إذا كانت هذه التمارين المفيدة للحامل تشبه حركات وهيئات الصلاة ، أفلا تحصل الحامل على هذه الفوائد نفسها أيضاً إذا حافظت على أداء الصلاة؟!

والجواب ، نعم بالتأكيد ، خاصة إذا علمنا أن عدد مرات تكرار حركات الصلاة خمس أوقات في اليوم سيكون أكبر بكثير من عدد مرات تكرار هذه التمارين الرياضية .

ولو أن الأطباء أو الذين وضعوا هذه التمارين يعلمون أن جميع الحوامل يصلين هذه الصلاة لما وجدوا حاجة في وضع هذه التمارين ولاكتفوا بنصح الحامل بالمحافظة على الصلاة ، ولأخبروا الحامل بأن صلاتها تغني عن هذه التمارين التي لو مارسها فإنها لن تمارسها خمس مرات في اليوم كما تفعل مع الصلاة .

أما المرأة المسلمة عندما تحافظ على الصلاة سيكون فضل الله عليها عظيماً بأن يعجل لها في الدنيا الفوائد البدنية الكبيرة التي تكتسبها بطريقة تلقائية ، وتنفعها في حملها وولادتها وبعد طهارتها من النفاس ، فضلاً عن الثواب والأجر العظيم في الآخرة .

### فوائد الصلاة البدنية للحامل لفترة الحمل<sup>(١)</sup>

إذا كان لا بد من ذكر بعض الفوائد البدنية التي تكتسبها المرأة الحامل من الصلاة ، فهذه أهم الفوائد البدنية والنفسية :

- ١- تُكسب الصلاة مرونة لمعظم أعضاء وعضلات الجسم ، وتسهل حركة العمود الفقري مع الحوض مفصلياً للمحافظة على ثبات الجسم واعتدال قوامه .
- ٢- تنشيط الدورة الدموية في القلب والدماغ والشرابين والأوردة ، مما يساعد في توصيل الغذاء إلى الجنين بانتظام عبر الدم ، ويساعد أيضاً في نمو الجنين نمواً طبيعياً .

(١) موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة المطهرة ، يوسف الحاج أحمد ١٩٤٦ ، ١٩٤٧ .

٣- المحافظة على مرونة مفاصل الحوض وعضلات البطن حيث لها أكبر الأثر في قوام الأم الحامل .

٤- تحسين النغمة العضلية .

إن العضلة في حالتها الطبيعية تكون منقبضة انقباضاً جزئياً ، أي في حالة استعداد وتأهب للعمل فوراً ، وهذا ما نسميه بالنغمة العضلية ، وفقدان مجموعات محددة من العضلات لنغمتها تكون مسئولة عن بعض التشوهات ، كقفلطح القدمين ، واستدارة الظهر . . . إلخ . وعدم وجود النغمة العضلية يجعل العضلة تبدأ الحركة من الصفر تقريباً . . . ولا تكف العضلة عن نغمتها إلا في حالة الوفاة ، كما أنها تصبح ضعيفة النغمة في حالة الشلل . . . وتحسن النغمة العضلية يزيد من قدرة العضلة لأداء عملها بكفاءة .

٥- رفع المعنويات وإكساب الثقة بالنفس ، والسيطرة على الجسم ، والقدرة على التركيز .

لقد طرح سؤال على الدكتورة نجوى إبراهيم السعيد عجلان - مدرسة بكلية طب جامعة طنطا ، ودكتورة النساء والولادة بمركز الرياض الطبي بالرياض - عن وجهة نظرها فيما يمكن أن تستفيدة الحامل من الصلاة ، فأجابت : (( إن السيدة الحامل - كما هو معتاد دائماً وخاصة في الشهور الأخيرة - تكون مثقلة بالجنين ، ولكن عندما تؤدي الصلاة فإن حركاتها تساعد على نشاط الدورة الدموية وعدم التعرض لدوالي الساقين ، كما يحدث لبعض السيدات .

إن معظم شكوى الحوامل هي عسر الهضم وما ينتج عنه من الإحساس بالانتفاخ والتقيؤ . . . وفي الصلاة : الصحة بإذن الله والتغلب على عسر الهضم الذي يصاحب الحوامل ، فالركوع والسجود يفيدان في تقوية عضلات جدار البطن ، ويساعدان المعدة على تقلصها وأداء عملها على أكمل وجه .

وهناك تمارين مفيدة للحامل قريبة الشبه تماماً بحركات الصلاة التي تجعل أربطة الحوض لينة وخاصة في الأسابيع الأخيرة من الحمل ، علاوة على أنها تقوي عضلات البطن وتمنع الترهل .

كما أنه في الأسابيع الأخيرة للحمل هناك تمرينات تشبه تماماً الركوع والسجود أثناء الصلاة ، وهذه مهمة جداً لدفع الجنين خلال مساره الطبيعي في الحوض كي تتم ولادة طبيعية بإذن الله )) .

### فوائد الصلاة البدنية لفترة ما بعد الولادة :

أما من فوائد الصلاة البدنية لفترة ما بعد الولادة - أي بعد الطهارة وزوال المانع من الصلاة - أنها تكسب عضلات الحوض القوة ، وكذلك عضلات البطن والصدر وبالتالي يتأثر العمود الفقري بهذا النشاط العضلي وينتصب معتدلاً . . كذلك مفاصل الحوض والأطراف تصبح أكثر مرونة واستعداداً للحركة . . مما يسمح للمرأة بالعودة إلى رشاقته وجمالها وقوتها<sup>(١)</sup> .

إذن ، فالصلاة هي خير رياضة للبدن وخير تعويض عن الحركة المفقودة ، ويمكن أن تمارسها الحامل وكذلك بعد الولادة دون أي خطورة أو خوف ، بل حتى دون استشارة الطبيبة كما هو مطلوب عند ممارسة التمارين الرياضية .

والحامل المحافظة على الصلاة إذا أرادت الاستزادة من الحركة بتمارين الحامل فلا بأس بذلك ( بل يستحب للمرأة ممارستها ) ، بل يمكنها أيضاً الاستزادة من الصلوات فباب التنفل مفتوح ومستحب ، خاصة إذا لم يكن لديها أي معرفة بالتمارين الرياضية .

أما في مدة النفاس حيث لا صلاة فيها فيستحب للمرأة ممارسة التمارين الرياضية الخاصة بهذه الفترة ، وذلك من أجل أن تعود لها لياقتها البدنية .

تنبية: لقد وردت بعض المقارنات بين الصلاة والتمارين الرياضية ، والهدف منها ليس أن يترك الإنسان ممارسة هذه التمارين إذا كان محافظاً على أداء الصلوات ، بل الهدف هو الكشف عن فوائد الصلاة . . ولا مانع من ممارسة التمارين الرياضية جنباً إلى جنب مع الصلاة ، ولكن من الخطأ ، بل ومن الخطورة أن تُترك الصلاة أو تهمل على حساب ممارسة التمارين الرياضية .

(١) الموسوعة الشاملة في الطب البديل ، د . أحمد مصطفى متولي ، ٨٤ .

## لماذا تصلي الحامل ولا تصلي الحائض . . !!؟<sup>(١)</sup>

أثبتت الدراسات الطبية الحديثة أن حركات البدن والرياضة مثل الصلاة تفيد كثيراً النساء الحوامل ، كما أنها أيضاً تضر كثيراً الحائضات .

فالمرأة المصلية عندما تؤدي السجود والركوع ، يؤدي ذلك إلى زيادة جريان الدم إلى الرحم . . . وخلية الرحم والمبيض شبيهة بخلية الكبد التي تجذب كثيراً من الدماء .

ولا شك أن رحم الحامل يحتاج إلى الدماء الوفيرة لكي يتغذى الجنين ، ولتصفية الملوثات من دمه ، وعندما تؤدي الحامل الصلاة ، فإن الصلاة تساعدها في إيصال الدم بوفرة إلى الجنين .

أما الحائض ( وكذلك النفساء ) إذا أدت الصلاة فإنها تسبب اندفاع الدم بكثرة إلى رحمها ، مما يؤدي إلى فقدانه ونزوله مع دم الحيض .

ويقدر حجم الدم والسوائل المفقودة من جسم المرأة أيام الحيض ب ٣٤ مليلتر من الدم ومثله من السوائل ، ولو أدت الحائض الصلاة فإنها تسبب في هلاك جهازها المناعي ؛ لأن كريات الدم البيضاء التي تقوم بدور مهم في المناعة ، تضيع عبر دماء الطمث المفقودة من الجسم .

وتزيف الدم بصفة عامة يزيد من احتمالات العدوى بالأمراض ، أما الحائضات فقد حفظهن الله سبحانه من العدوى بتركيز كريات الدم البيضاء في الرحم خلال الدورة الشهرية ، لكي تقوم بالمدافعة والحماية ضد الأمراض .

أما إن صلت المرأة أثناء الحيض فإنها تفقد الدماء بقدر هائل وتفقد معها كثيراً من كريات الدم البيضاء ، مما يعرض سائر أعضاء جسدها للخطر . . . وتظهر هنا الحكمة الإلهية من منع الصلاة أيام الحيض للنساء حتى يطهرن .

(١) يوسف أبو بكر المدني ، مجلة المجتمع : المجتمع الصحي - تاريخ : ٢٩/٠٤/٢٠٠٦ م .

بالإضافة إلى أن تحريك الجسم لا سيما في السجود والركوع ، يزيد سيل الدماء إلى الرحم ويسهل فقدانه هباءً ، بالإضافة إلى ما يسببه من نقص الأملاح المعدنية من الجسم . . . وينصح الأطباء في فترة الطمث بالاستراحة وتناول الوجبات الغذائية ، حتى لا يضيع من الجسم الدم وسائر الأملاح الثمينة . . . وهنا تتضح أيضاً الحكمة من منع الصوم للمرأة الحائض .

### دعوة للبكاء

البكاء هو مظهر من مظاهر انفعال النفس الإنسانية كما أنه فطرة بشرية .

ولقد ذكر القرآن الكريم البكاء في مواضع عديدة . . فقال تعالى : ﴿ وَإِذَا سَمِعُوا مَا أُنزِلَ إِلَى الرَّسُولِ تَرَىٰ أَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ مِمَّا عَرَفُوا مِنَ الْحَقِّ يَقُولُونَ رَبَّنَا ءَامَنَّا فَاكْتُبْنَا مَعَ الشَّاهِدِينَ ﴾ (المائدة: ٨٣).

وقوله تعالى : ﴿ وَمُحِزُّونَ لِلأَذْقَانِ يَبْكُونَ وَيَزِيدُهُمْ خُشُوعًا ﴾ (الإسراء: ١٠٩).

وقد قال ابن كثير في تفسير : ﴿ إِذَا تَنَلَّىٰ عَلَيْهِمُ ءَايَتُ الرَّحْمَنِ خَرُّوا سُجَّدًا وَبُكِيًا ﴾ (مریم: ٥٨) : أي سجدوا لربهم ؛ خضوعاً واستكانةً وحمداً وشكراً على ما هم فيه من النعم العظيمة . . فلهذا أجمع العلماء على شرعية السجود ما هنا ؛ اقتداءً بهم ، واتباعاً لموالهم !

وعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : « سبعة يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله : إمام عادل ، وشاب نشأ في عبادة الله ، ورجل قلبه معلق في المساجد ، ورجلان تحابا في الله اجتمعا عليه وتفرقا عليه ، ورجل دعت امرأته ذات منصب وجمال فقال : إني أخاف الله ، ورجل تصدق بصدقة فأخفاها حتى لا تعلم شماله ما تنفق يمينه ، ورجل ذكر الله خاليا ففاضت عيناه » <sup>(١)</sup>.

(١) فتح الباري شرح صحيح البخاري ، ١٤٢٣ .

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « لا يلج النار رجلٌ بكى من خشية الله حتى يعود اللبن في الضرع ، ولا يجتمع غبار في سبيل الله ودخان جهنم » . . غبار في سبيل الله : يراد به الجهاد في سبيل الله <sup>(١)</sup> .

وعن أبي أمامة الباهلي رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال : « ليس شيء أحب إلى الله تعالى من قطرتين ، وأثرين : قطرة دموع من خشية الله ، وقطرة دم تهاق في سبيل الله ، وأما الأثران : فأثر في سبيل الله تعالى ، وأثر في فريضة من فرائض الله تعالى » <sup>(٢)</sup> .  
من تلك الآيات والأحاديث يتبين لنا أن الإسلام قد رَغِبَ في البكاء من خشية الله تعالى ، وحَبَّبَ فيه كتمبير عن مظهر من مظاهر الخوف والخشية لله عز وجل .  
فوائد البكاء الصحية <sup>(٣،٤)</sup> :

- يحتوي الدمع على عناصر مناعية دفاعية وهي الجلوبيولينات المناعية وخاصة ( IGA و IGM و Immunoglobulins IGE ) . . ودورها معروف في الدفاع عن الجسم ضد الأخطار الخارجية كالجراثيم والفيروسات .
- كما يحتوي الدمع على إنزيمات هاضمة Lysozyme التي تتميز بالقدرة الكبيرة على مجابهة البكتيريا والجراثيم المختلفة .
- يحتوي الدمع على مادة اللاكتوفيرين وهي مادة بروتينية ذات خاصية جذب عالية لعنصر الحديد وتحرم البكتريا من هذا العنصر الضروري لنموها ، وبالتالي تلعب دوراً أساسياً في مقاومة البكتيريا .
- يقوم الدمع بعملية ميكانيكية وبصرية ، ويشكل حاجزاً مقاوماً ومسطحاً انزلاقياً ممتازاً ، ومرطباً للعين دائماً .

(١) رواه الترمذي (١٦٣٣) ، (٢٣١٢) ، وصححه الألباني في صحيح الترمذي (١٣٣٣) .

(٢) الترمذي (١٦٦٩) ، وحسنه الألباني في صحيح الترمذي (١٣٦٣) .

(٣) الموسوعة الشاملة في الطب البديل ، د . أحمد مصطفى متولي ٩٢ .

(٤) ثبت علمياً . محمد كامل عبد الصمد ٢١٤ ، ١٣٦ .

- يعمل الدمع على الحفاظ على درجة حرارة سطح العين ، ويحميها من الجفاف ويؤمن لها سطحاً بصرياً منتظماً .
- تعمل المادة المخاطية الموجودة بدمع العين على التقاط الجزيئات الغربية والبكتيريا العالقة ، حيث يؤمن رفيف الأجفان طرحها للخارج .
- أضيف إلى ذلك الحماية الفيزيائية بتغيير درجة حموضة الدمع مما يجعله وسطاً غير ملائم لنمو الجراثيم الممرضة .
- يشكل الشريط الدمعي الدائم وسطاً ممتازاً لاستقبال الأدوية الموضعية ، ويقوم بالحماية الغذائية للقرنية والملتحمة باستمرار ، فهو وسط تبادلي فعال للأوكسجين والجلوكوز وغيرها من المواد والعناصر .
- الدموع تعمل على غسل وتنقية العين تماماً من أي ميكروبات أو إفرازات . . وبعض هذه الدموع يصل للأنف عن طريق قناة بينية بين العين والأنف ، مما يساعد على تطهير الأنف ، ونزول السائل الدمعي خلالها . . فالسائل الدمعي يحتوي على بعض الأملاح والمواد التي تفرزها الغدد الدمعية ، لذا فهو ذو طعم مالح قليلاً مما يساعد على تعقيم العين والملتحمة .
- البكاء يطيل العمر . . هذا ما قاله أحد العلماء الأمريكيين ، ويفسر قوله بأن الدموع تحتوي على نسبة من السموم التي تخرج من الجسم عن طريق البكاء مما يؤدي إلى خلو الجسم منها . . ويقول أيضاً : بما أن المرأة لديها الاستعداد الفطري للبكاء أكثر من الرجل فإنها تعيش عمراً أطول منه بعد أن تتخلص من نسبة السموم التي تخرج عن طريق البكاء .
- يؤكد العلماء المتخصصون أن البكاء يزيد من عدد ضربات القلب ، ويعتبر تمريناً مفيداً للحجاب الحاجز وعضلات الصدر والكتفين . . وعند الانتهاء من البكاء تعود سرعة ضربات القلب إلى طبيعتها ، وتسترخي العضلات ، وتحدث حالة شعور بالراحة ، وتكون النظرة إلى الأمور والمشاكل التي تؤرق الشخص أكثر وضوحاً .
- ومن الناحية النفسية فالبكاء جلاء للهموم والتماس للراحة ورقة للقلب ونقاوة للنفس ، فالبكاء بالنهاية ملجأ كل مصاب يسلو إليه ويرى عزاءه فيه . . فيعد

البكاء هو المخرج الأفضل لكل التوترات النفسية والانفعالات . . فقد أكدت أحدث الدراسات التي أجريت في معامل الأبحاث في ولاية « نيسوتا » أن الدموع هي أسلم طريقة لتحسين حالة الصحة من حيث التخلص من المواد الكيميائية المرتبطة بالتوتر . . وأظهرت الدراسات أن المرضى الذين يعانون من أمراض لها علاقة بالتوتر النفسي - مثل القرحة - يكون أقل من الأشخاص الأصحاء .

ولو أخفى الإنسان هذه التغيرات النفسية والعصية بداعي الخوف من الظهور بالضعف أمام الآخرين أو الشعور بالانهزامية . . فهنا تكمن الخطورة ، وتزداد الاحتمالية بالإصابة بكثير من الأمراض والمعاناة من :

- ١- اضطرابات نفسية وعصية .
  - ٢- ارتفاع ضغط الدم نتيجة التوتر العصبي ، والقلق النفسي .
  - ٣- الإصابة بمرض السكري ، وخصوصاً إذا كانت لديه ميول أو تاريخ أسري للسكري .
  - ٤- تقرح المعدة وأمراض القولون العصبي .
- ولهذا نجد أن النساء - وهن أكثر قدرة على البكاء بسبب الاختلاف الفسيولوجي والهرموني عن الرجال ، ولأن البكاء ربما يكون مظهرًا مقبولاً من السيدة كتعبير عن الرقة أو الضعف أو الشفافية - أقل عرضة لكثير من الأمراض التي تنجم عن عدم البكاء . . لذلك علينا ألا نحرم أنفسنا رجالاً ونساءً من البكاء وإن كان ذلك من وراء حجاب .

### الصلاة تؤثر في جهازك المناعي . . !!

أكدت دراسة أمريكية أن الصلاة تقوي مناعة المواطنين عليها ضد الأمراض ومنها السرطان ، وأكدت الدراسة وجود فوائد روحية وجسمية وأخلاقية كبيرة لمن يواظب على الصلاة .

واكتشف الباحثون في المركز الطبي بجامعة «يوك» الأمريكية أن الأشخاص الذين يواظبون على حضور الصلاة ولو مرة في الأسبوع يتمتعون بجهاز مناعة أشد نشاطاً من أولئك الذين لا يفعلون هذا . . كما وجد أن أجسام المصلين قلما تحتوى على نسبة غير طبيعية من البروتين المناعي أنترلوكين -٦ (Interleukin-Vi) مقارنة مع غير المصلين . واستناداً إلى هؤلاء الباحثين فإن لهذا البروتين ارتباطاً بمختلف أمراض الشيخوخة ، كما أخذ الباحثون بعين الاعتبار الآثار الممكنة الأخرى على الجهاز المناعي كالاكتئاب والأمراض المزمنة<sup>(١)</sup> .

وبينت الدراسات أن معدلات الشفاء من المرض تكون أسرع عند المرضى المواظبين على أداء الصلاة التي تغمر قلوبهم بالإيمان والتفاؤل والراحة النفسية والروحوية والطمأنينة ، فينشط لذلك جهاز المناعة ويزيد من مقاومة الجسم<sup>(٢)</sup> .

### المناعة تتأثر أيضاً بسماع القرآن . . !!

ثبت علمياً أن سماع الإنسان للقرآن الكريم يعمل على تنشيط الجهاز المناعي سواء أكان هذا الإنسان مسلماً أم غير مسلم ، كيف كان ذلك ؟ !! للإجابة على هذا التساؤل قَدَّم الدكتور أحمد القاضي - رئيس مجلس إدارة معهد الطب الإسلامي للتعليم والبحوث في أمريكا وأستاذ القلب المصري - دراسة<sup>(٣)</sup> في مؤتمر طبي عقد في القاهرة عن : « كيفية تنشيط جهاز المناعة بالجسم للتخلص من أخطر الأمراض المستعصية والمزمنة » .

ويقول إن (٩٧٪) ممن أجريت عليهم البحوث بسماعهم لكلمات القرآن الكريم سواء أكانوا مسلمين أم غير مسلمين ، وسواء أكانوا يعرفون العربية أم لا يعرفونها ظهرت عليهم تغيرات وظيفية تدل على تخفيف درجة التوتر العصبي التلقائي ، وقد أمكن تسجيل ذلك كله بأحدث الأجهزة العلمية وأدقها .

(١) جريدة البصائر ، الصادرة يوم الأحد بتاريخ ٢٠-٣-١٤٢٨ هـ .

(٢) التناوي بالصلاة ، أحمد بن سالم بادويلان ٦٥ .

(٣) كيفية تنشيط جهاز المناعة بالجسم للتخلص من أخطر الأمراض المستعصية والمزمنة ، بحث للدكتور أحمد القاضي .

ويضيف الدكتور أحمد القاضي : أنه من المعروف أن التوتر يؤدي إلى نقص مستوى المناعة في الجسم ، وهذا يظهر عن طريق إقتران بعض المواد داخل الجسم أو ربما حدوث ردود فعل بين الجهاز العصبي والغدد الصماء ، ويتسبب ذلك في إحداث خلل في التوازن الوظيفي الداخلي بالجسم ، ولذلك فإن الأثر القرآني المهدئ للتوتر يؤدي إلى تنشيط وظائف المناعة لمقاومة الأمراض والشفاء منها .. ولكن ترى ما هي البحوث الإجرائية الدقيقة التي تم إجرائها ؟

يؤكد الدكتور أحمد القاضي أن ذلك تم على مرحلتين :

**المرحلة الأولى :** كانت من خلال استعمال أجهزة مراقبة إلكترونية مزودة بالكمبيوتر لقياس أي تغير في النظام الفسيولوجي للجسم ، وقد استمع المتطوعون لآيات من القرآن الكريم باللغة العربية ، ثم تليت نفس معاني الآيات باللغة الإنجليزية على عدد من المسلمين المتحدثين بالعربية وغير العربية ، وكذلك على عدد من غير المسلمين المتحدثين بالعربية أو غير المتحدثين بها ، وثبت أن تأثير القرآن الكريم المهدئ للتوتر يرجع إلى افتراضين :

- الأول : هو صوت تلاوة الآيات القرآنية باللغة العربية بصرف النظر عما إذا كان المستمع قد فهمها أم لا ، وبصرف النظر عن إيمانه بها أم لا .
- أما الافتراض الثاني : فهو معنى الآيات التي تليت حتى ولو كانت مقتصرة على الترجمة الإنجليزية وليست الآيات القرآنية بالعربية .

ومن هنا كان من الضروري إجراء المرحلة الثانية والتي تناولت دراسات مقارنة عما إذا كان أثر القرآن المهدئ للتوتر وما يصحبه من تغيرات فسيولوجية ، عائدًا فعلاً إلى الآيات القرآنية في حد ذاتها وهي التي تؤثر فسيولوجياً بصرف النظر عما إذا كانت مفهومة لدى السامع أو غير مفهومة .

**المرحلة الثانية :** يقول الدكتور أحمد القاضي : إنه لتنفيذ هذه المرحلة ولضمان الحصول على أدق النتائج استعملت أحدث المعدات الإلكترونية لرصد النتائج وتحليلها ، فتم استخدام جهاز (ميك ٢٠٠٢) المزود بالكمبيوتر لقياس التوتر ، وهو من ابتكار المركز الطبي لجامعة بوسطن الأمريكية ، وهو يقيس ردود

الفاعل الدالة على التوتر عن طريق الفحص النفسي المباشر ، وكذلك قياس التغيرات الفسيولوجية في أعضاء الجسم وتسجيلها .

وقد ثبت من خلال النتائج أن التيارات الكهربائية في العضلات تزداد مع التوتر الذي يسبب ازدياد في انقباض العضلات ، كما أنه من المعروف أن التوتر يزيد من إفراز العرق وبالتالي زيادة التوصيل الكهربائي .

وتجارب المرحلة الثانية أجريت (٢١٠) مرة على متطوعين أصحاء تتراوح أعمارهم بين (١٧-٤٠) سنة ، ومتوسط أعمارهم ٢٢ سنة ، وكل المتطوعين كانوا من غير المسلمين ، ومن غير الناطقين بالعربية ، وتم ذلك خلال (٤٢) جلسة علاجية تليت خلالها قراءات قرآنية باللغة العربية وقراءات عربية غير قرآنية روعي فيها أن تكون باللغة العربية المطابقة للقراءات القرآنية من حيث الصورة واللفظ والواقع على الأذن ، ولم يكن في استطاعة المتطوعين أن يميزوا بين القرآن وبين القراءات غير القرآنية لجهلهم باللغة العربية ، وكان الهدف معرفة وإثبات ما إذا كان اللفظ القرآني له تأثير فسيولوجي على من لا يفهم معناه أم لا ، وكانت النتائج إيجابية ، فالأثر المهدئ للقرآن الكريم على المتوتر بنسبة (٦٥%) وهذا الأثر المهدئ له تأثير علاجي ، حيث إنه يرفع كفاءة الجهاز المناعي ويزيد من تكوين الأجسام المضادة في الدم .

فالحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله .

### الصلاة علاج نفسي<sup>(١)</sup>

تساعد الصلاة الخاشعة على تهدئة النفس وإزالة التوتر لأسباب كثيرة أهمها : شعور الإنسان بضآلة كل مشكلاته أمام قدرة الله وعظمة الخالق المدبر لهذا الكون الفسيح ، فيخرج المسلم من صلاته وقد ألقى كل ما يثقل كاهله من مشكلات وهموم ، وترك تصريفها وعلاجها لرب العالمين .

(١) موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة المطهرة ، يوسف الحاج أحمد ١٩٤٣ ، ١٩٤٤ .

كذلك تؤدي الصلاة إلى إزالة التوتر بسبب عملية تغيير الحركة المستمر فيها ، ومن المعلوم أن هذا التغيير الحركي يحدث استرخاء فيسيولوجياً هاماً في الجسم ، وقد أمر بها الرسول ﷺ أي مسلم تتنابه حالة من الغضب ، فروي عن أبي ذر الغفاري ؓ أنه قال : قال رسول الله ﷺ : « إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع »<sup>(١)</sup> . كما ثبت علمياً أن للصلاة تأثيراً مباشراً على الجهاز العصبي ، إذ أنها تهدئ من ثورته وتحافظ على اتزانه ، كما تعتبر علاجاً ناجعاً للأرق الناتج عن الاضطراب العصبي .

ويقول الدكتور توماس هايسلوب : إن من أهم مقومات النوم التي عرفتها من خلال سنين طويلة من الخبرة والبحث : الصلاة ، وأنا ألقى هذا القول بوصفي طبيباً ، فإن الصلاة هي أهم وسيلة عرفها الإنسان . . فإنها تبث الطمأنينة في نفسه والهدوء في أعصابه .

أما الدكتور إليكسيس كارليل الحائز على جائزة نوبل في الطب فيقول عن الصلاة : إنها تحدث نشاطاً عجبياً في أجهزة الجسم وأعضائه ، بل هي أعظم مولد للنشاط عُرِفَ إلى يومنا هذا ، وقد رأيت كثيراً من المرضى الذين أخفقت العقاقير في علاجهم كيف تدخلت الصلاة فأبرأتهم تماماً من عللهم . . إن الصلاة كمعدن الراديوم مصدر للإشعاع ومولد ذاتي للنشاط ، ولقد شاهدت تأثير الصلاة في مداواة أمراض مختلفة مثل التدرن البريتوني والتهاب العظام والجروح المتقيحة والسرطان وغيره .

وكذلك يعمل ترتيل القرآن الكريم في الصلاة حسب قواعد التجويد على تنظيم التنفس خلال تعاقب الشهيق والزفير ، وهذا يؤدي بدوره إلى تخفيف التوتر بدرجة كبيرة ، كما أن حركة عضلات الفم المصاحبة للترتيل تقلل من الشعور بالإرهاق وتكسب العقل نشاطاً وحيوية .

وللسجود دور عميق في إزالة القلق من نفس المسلم ، حيث يشعر فيه بفيض من السكينة يغمره ، وطوفان من نور اليقين والتوحيد يملأ قلبه .

(١) سنن أبي داود (٤٧٨٢) .

وكثير من الناس في اليابان يخرون ساجدين بمجرد شعورهم بالإرهاق أو الضيق والاكئاب دون أن يعرفوا أن هذا الفعل ركن من أركان صلاة المسلمين .  
 إذا فالصلاة هي أفضل حل للتوتر الناتج عن مشكلات العمل اليومي أو غيره من ميادين الحياة ، وهي الملجأ الذي يجب أن يفزع إليه المسلم كلما أحس بالتوتر ، وكلما قابل مشكلة من مشكلات الحياة ، فالنبي ﷺ كان إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة .

### أسرار الطاقة الحيوية مع العبادات

في محاولة لدراسة الطاقة الروحية للحركات المصاحبة للعبادات . . قام الدكتور المهندس إبراهيم كريم - خبير أنظمة الطاقة الحيوية بالقاهرة - بقياس الطاقة الروحية والذنبية عند الذكر بأسماء الله الحسنى ، وكذلك عند الوضوء ، والصلاة ، وقراءة القرآن ، وأداء الأذان ، وتوصل إلى حقائق وأسرار مهمة<sup>(١)</sup> .

إذ وجد أن كل اسم من أسماء الله الحسنى له طاقة روحية محددة . . واستمرار الذكر بأعداد معينة يعطي طاقة روحية معينة .

ليس هذا فقط ، بل حاول أن يكتشف المزيد من الأسرار عن طريق قياس ذنبية الجسم بأعضائه المختلفة ، كل واحد منها على حدة ، حيث تم قياس ذنبية أعضاء الجسم المختلفة أثناء الذكر ، بأسماء الله الحسنى المختلفة ، وتوصل إلى أثر كل اسم على عضو أو أعضاء معينة .

ويقول الدكتور إبراهيم كريم : « نحن كمسلمين نؤدي العبادات مرتبطة بحركات مثل حركات الصلاة أو الدعاء . . في البداية بدأت أدرس حركات الصلاة مثل رفع الإصبع في التشهد - وقيمت بقياس تركيبة الطاقة الخاصة بها . . وأجريت تجارب متعددة . . منها تجارب على نموذج خشبي ؛ ضمناً لعدم وصول الإيحاء إلى الإنسان . . ومن خلال التجارب وجد أن رفع الإصبع السبابة الأيمن هو فقط

(١) أسرار علمية لذكر الله والوضوء ، المهندس إبراهيم كريم ، من موقع إسلام أون لاين .

الذي يعطي الطاقة الروحية . . وأن رفع الإصبع في اليد اليسرى لا يعطي طاقة روحية مطلقاً . ودرست تفصيلاً حركات اليدين خلال رفعهما عند الدعاء ، وسجلت كل الحركات التي تصنع طاقة روحية حول الإنسان ، وتوصلت في النهاية إلى ما يسمى بمنهج تمارين ، أقدمها في الخارج الآن على أنها تمارين روحية مصرية أو تمارين يوجا مصرية (مستمدة في الأصل من العبادة الإسلامية) ، وتلقى ترحيباً شديداً ، وبطبيعة الحال يمكن للإنسان المسلم إضافة تلاوة الأدعية أو القرآن معها لتزيد من الطاقة الروحية» .

ويشير الدكتور إبراهيم كريم إلى أن الحركات الروحية موجودة منذ فجر التاريخ وفي كل بقاع الأرض ، فكل الديانات السماوية نصت على الصلاة والصوم وحركات الدعاء والتبتل ، وهذا يعني أن لها أصلاً ومنهجاً علمياً سليماً حتى تؤديه . ويضيف الدكتور إبراهيم قاتلاً : « إنني الآن وبعد إدراكي للطاقة الروحية الهائلة الموجودة في الدين أقف أمامه وأنا أشعر بضآلتي الشديدة . . فالدين علم هائل له حجم بالغ الضخامة لا يستطيع أحد مهما كان أن يدرك أبعاده الحقيقية» .

### لماذا الحرص على صلاة التراويح؟!١١

ذكرت مؤسسة أبحاث الصيام بالمغرب<sup>(١)</sup> ضرورة الحرص على أداء صلاة التراويح لفائدتها في حرق السعرات الحرارية التي حصل عليها الجسم خلال وجبة الإفطار ، وذلك بمعدل ١٠ سعرات في أداء كل ركعة ؛ مما يترتب عليه انخفاض في ضغط الدم . . ويفسر الدكتور سعيد شلبي أستاذ الجهاز الهضمي بالمركز القومي للبحوث في مصر ذلك بأن الزيادة في السعرات الحرارية بالجسم يتم ترسيبها في شكل دهون على جدران الأوعية الدموية ، فتفقد قدرتها على الانبساط والانقباض ؛ مما يساعد في رفع ضغط الدم . . ولذلك فإن حرق السعرات الحرارية الزائدة في صلاة التراويح يساعد على انخفاض ضغط الدم .

(١) التناوي بالصلاة ، أحمد بن سالم بادويلان ٩٠ .