

موضوعات متنوعة - مواقيت الصلاة - الدرس (١٤ - ١٥) : الفوائد الصحية للصلاة.

لفضيلة الدكتور محمد راتب النابلسي بتاريخ: ٢٠١٢-٠٥-١٤

بسم الله الرحمن الرحيم

١- قلة الطعام :

الطب الوقائي: طبٌ جاء به الإسلام قبل ألفٍ وأربعمئة عام، ويقوم الدين الإسلامي في أساسه على الطب الوقائي، فبعض وسائل الطب الوقائي، حضنا النبي عليها، حين قال:

((مَا مَلَأَ أَدْمِيَّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتٍ يُقِمْنَ صَلْبَهُ))

٢- من العبادات: الصلاة :

بعض وسائل الطب الوقائي، دمجها الله سبحانه وتعالى بالعبادات؛ فجعل الوضوء شرطاً للصلاة، وجعل الغسل شرطاً للصلاة، إذا كان هناك جنابة طبعاً، وبعض وسائل الطب الوقائي، كانت هي العبادة، يعني العبادة طبٌ وقائي، من هذه العبادات التي هي عين الطبِّ الوقائي: الصلاة، تنوع الحركات، القيام، الركوع، السجود، الاعتدال،

تنوع الحركات في الصلاة يشبه تمارين نموذجية

القيام من الركوع، القيام من السجود، هذه الحركات، حركاتٌ نموذجية، تتفق مع أحدث نظرية في التمرينات السويدية التي أقرتها مجموعة من علماء هذه التربية .

يقول علماء التربية الرياضية: خير التمرينات ما كانت يومية، وما كانت متكررة، وما كانت موزعة على أوقات اليوم، وما كانت غير مجهدة، وهذه الشروط كلها تتوافر في الصلاة ، وخير التمرينات، هي التمرينات التي يستطيع كل إنسان أن يؤديها؛ صغيراً كان أو كبيراً، صحيحاً كان أو سقيماً، مقيماً كان أو مسافراً، غنياً كان أو فقيراً، خير التمرينات التي يؤديها كل إنسان .

نظم علماء التربية الرياضية في الدول المتقدمة تمريناتٍ تحرك كل عضلات الإنسان ، ولا ترهق قلبه، ولا تؤذيه بالجهد الكبير، هذه التمرينات وجدوها متوافقة مع حركات الصلاة تمام التوافق، بل إن هؤلاء العلماء، قالوا: إن أفضل التمرينات ما كان موزعاً في أوقات اليوم.

يجري كل الرياضيين التمرينات صباحاً فقط أو قبل أن يناموا، أما لو أمكن لهؤلاء الرياضيين أن يجروا تمريناتهم خمس مرات في اليوم، لكان أجدى وأنفع، ولو أنهم اتبعوا تمرينات قاسية، لأجهدوا قلوبهم، ولكن التمرينات التي تحققها حركات الصلاة، تمرينات معتدلة، تلين كل العضلات، حتى فقار الظهر، حتى أصابع القدمين تلينها، وتنشّطها، وتقي الإنسان أمراضاً كثيرة، أقلها تصلب الشرايين، فإذا كان هذا التصلب في الدماغ، كان من آثاره، انفجار عروق الدماغ فجأةً، والشقيقة التي لا يحتملها بعض الناس .

ما هي الفوائد المادية للصلاة ؟

١- توقي الإنسان من بعض الأمراض العصبية وبعض أمراض الأوعية الدماغية :



السجود يعطي شرايين المخ مرونة تقيها من اضطرابات التروية

أبرز ما في الصلاة، أن العلماء يقولون: إن أكثر الأمراض العصبية، وإن أكثر أمراض الأوعية الدماغية، سببها اضطراب تروية الدم للمخ، ماذا يفعل السجود؟ قال: إذا سجد الإنسان، يتجه الدم بفعل الجاذبية إلى رأسه، تحتقن الشرايين، فإذا رفع رأسه ينخفض الضغط فجأةً من احتقانها، ومن انخفاض الضغط فجأةً، تكتسب هذه

الشرايين، ولا سيما شرايين المخ، مرونة عجيبة، تقوى جذرها، تقوى عضلاتها .

أيها الأخوة المؤمنون، في الركعة الواحدة تخفض رأسك، وترفعه ست مرّات، وفي اليوم الفروض مع السنن، تخفض رأسك وترفعه مئتين وست عشرة مرة، وفي الشهر ستة آلاف وأربعمئة وثمانين مرة، تخفض وترفع،



أحد أسباب الشقيقة ضعف التروية والسجود وقاية منها

هذا يكفي لوقاية الإنسان من أمراض شرايين المخ، من الجلطة في المخ، ومن انفجار أوعية المخ .
تقيس أحياناً الضغط ثمانية وعشرون، والإنسان سليم، والضغط عند إنسان آخر عشرون، ويصاب بانفجار شريان في الدماغ، ويموت فجأة، ثلاثة وعشرون لم ينفجر، الضغط عشرون انفجر، لماذا؟ لأن هذا الشريان مرن بفعل الصلاة، أما ذلك الشريان لا يوجد به مرونة، متصلب، فلما جاءه الضغط انفجر .

أحد أسباب الشقيقة، ضعف التروية، وفي السجود تمتلئ الشرايين بالدم، الصلاة تحرك جميع العضلات القابضة والباسطة، الصلاة تحرك المفاصل كلها حتى المفاصل الفقرية أثناء الركوع والوقوف أمراض كثيرة ليس أقلها الدسك، هذا الركوع والسجود مرونة فائقة للعمود الفقري .

قصة فيها عبرة وموعظة :

توجهت مصابة بالشقيقة، وهو صداع في الرأس دائم إلى بلد أجنبي، لتعالج نفسها من هذا المرض الذي أقلقها طوال حياتها، التقت بطبيب قال لها: من أي بلد أنت؟ قالت له: من الشام، قال لها: أمسلمة أنت؟ قالت: نعم، قال لها: أتصلين؟ قالت: لا، فقال لها: علاجك في الصلاة .

انزعجت، وركبت الطائرة، ودفعت الآلاف المؤلفة من أجل أن يقول لها الطبيب في هذا البلد الأجنبي: علاجك في الصلاة، وما علاقة الصلاة بالشقيقة؟ .

قال لها عندئذ: حينما يسجد المسلم، يتجه الدم إلى رأسه، فتحقق الشرايين بالدم، فإذا رفع رأسه تراجع الضغط فجأة من احتقان الشرايين، وانخفاض الضغط فجأة تمتلك الشرايين مرونة تقيها التصلب، ومن أسباب الشقيقة؛ تصلب شرايين الرأس، وضيق الشعريات، وعدم تروية الدماغ بالدم. الصلاة نور، لا شك في هذا، والصلاة طهور، وهي أمرٌ إلهي، وفريضة في الإسلام أساسية، لا خير في دين لا صلاة فيه، والصلاة عماد الدين، من أقامها فقد أقام الدين، ومن هدمها فقد هدم الدين.

شيء آخر إن الحركات الرياضية التي نؤديها على شكل صلاة، تنشط القلب، وتنشط الدورة الدموية، وتوسع الشرايين، وتقيها التصلب .

وشيء آخر أيضاً انقلاب الرحم مرضٌ يصيب النساء أيضاً، وعلاجه تمريناتٌ تشبه تماماً حركات الصلاة .

٢- تحفظ جسم الإنسان من الأمراض التي تأتي عن حركة فجائية :

الصلاة تروض الإنسان على التأقلم مع العمليات الفجائية، فالذي يصلي توجد مرونة بعضلاته، فلو التقت فجأة لا يصاب بشيء، هناك بعض أمراض الديسك تتأتى من حركة فجائية، حركات الصلاة

تكسب الإنسان مرونة، هذا عن فوائد الصلاة المادية، أما عن فوائدها الروحية، فحدّث عنها ولا حرج .

إليكم هذا الإصدار الجديد :



أن أفضل وقتٍ للاستفادة من أشعة الشمس برأي الأطباء وقت البزوغ، ووقت الغروب، من هنا كانت صلاة الفجر، لها شأنٌ خطير في صحّة الإنسان، لأن الشعوب التي لا تتعرض لأشعة الشمس، وتنام نوماً مديداً، تصاب بلين العظام، وكساح العظام ، وأمر الله عزوجل، ولو كان أمراً تعبدياً، ولو أنه عبادة، إلا أنه لا يمكن أن نُغفل فيه

النواحيّ الصحية، وقد يستنبط هذا المعنى من قوله تعالى:

(وَتَرَى الشَّمْسَ إِذَا طَلَعَتْ تَزَاوَرُ عَنْ كَهْفِهِمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَإِذَا عَرَبَتْ تَقْرَضُهمُ ذَاتَ الشِّمَالِ وَهُمْ فِي فَجْوَةٍ مِنْهُ)

[سورة الكهف الآية: ١٧]

وقد يقول العلماء: ليس المهم أن تتعرض للأشعة مباشرة، بل إن الأشعة المنتشرة في هذين الوقتين، تقيد الجلد في تكوين الفيتامين دال الذي يسهم في نمو العظام، وفي عمل البنكرياس، وفي نمو مخ العظام، وخلايا البشرة .

النتيجة التي نستثمرها من خلال العلاقة بين الطب والدين :

أيها الأخوة الأكارم، ما من أمر في الدين إلا وله فوائدٌ عظيمة، أسوق لكم على سبيل المثال: أن الذي يصلي، ويحني رأسه في الركوع والسجود، في كل صلاةٍ خمس مراتٍ، في كل يوم، العلماء أجروا تجربة، على أن الرأس إذا انخفض، احتقن الدم فيه، فازداد ضغط الشرايين، وإذا رُفِع الرأس فجأةً هبط الضغط فجأةً من ازدياد الضغط، ومن هبوطه ينشأ في الأوعية الدموية ما يسمى بمرونة الأوعية، هذه المرونة لو أن ضغط الإنسان ارتفع فجأةً إلى ثلاث وعشرين درجة زئبقية، هذه الأوعية المرنة تحتمل هذا الضغط المرتفع، بينما إنسان لا يصلي، لو ارتفع ضغطه حتى الثمانية عشر درجة، ربما تمزقت شرايين الدماغ، وأصيب بسكتة دماغية، فهذه الصلاة من ركوع وسجودٍ

حتى إن بعض أمراض الشقيقة، سببها ضعف تروية المخ بالدماء، وإن السجود وحده هو الذي يزيد من تروية المخ بالدماء .

فيا أيها الأخوة الأكارم، الأوامر التي أمرنا بها من عند خالقنا، من عند صانع الإنسان من عند العليم، من عند الخبير، فإن يكون الإنسان يقظاً قبل طلوع الشمس، وقبل غروبها، وأن يتعرض إلى هذه الأشعة المفيدة، له عملٌ فيه مرضاةً لله عزَّ وجل، وفيه فائدةٌ للجسم، بل إن أحدث اكتشاف في الطب أن حتى الأورام السرطانية، سببها ضعف جهاز



أوامر الله من عند صانع الإنسان

المناعة، وجهاز المناعة سببه الشدة النفسية، والتوحيد وحده يُعفي الإنسان من تلقي هذه الشدائد، بإمكانك أن تصيح و تقول: الإيمان صحة، إنك إذا رأيت أن الله وحده المتصرف، وأنه حكيمٌ، وأنه عليمٌ، وأنه رحيمٌ، وأنه قديرٌ، وحتى المصائب وراء حكم بالغة، إذا أيقنت هذا، ورأيت يداً واحدة، ارتاحت نفسك، فإذا ارتاحت نفسك، خفَّت عليها الشدة النفسية، قوي جهاز المناعة، لذلك ما تعلمت العبيد أفضل من التوحيد، قال تعالى:

(فَلَا تَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ فَتُكُونَ مِنَ الْمُعَذِّبِينَ)

[سورة الشعراء الآية: ٢١٣]

والحمد لله رب العالمين