

## الإعجاز العلمي في الصلاة

د. أسماء بنت مصطفى محمد الأمين الإدريسي الشنقيطي<sup>(\*)</sup>

بسم الله الرحمن الرحيم

### المقدمة

الحمد لله رب العالمين، حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه إلى يوم الدين، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله؛ ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ﴾ ﴿٣٣﴾ وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ﴿٣٤﴾ ﴿[آل عمران: ١٠٢]، والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين، الذي جاءنا بالهدى والنور المبين، فما زال بالبشرية حتى أقامها على المحجة البيضاء ليلها كنهارها لا يزيغ عنها إلا هالك، وعلى آله وصحابته الأخيار الذين رضي الله عنهم ورضوا عنه، ومن اتبع هديه بإحسانٍ إلى يوم الدين.

أما بعد:

فالحمد لله الذي جعل الشريعة الإسلامية بما فيها من أوامر ونواه، وأحكام وعبادات، أدركت أسرارها أو لم تُدرَك، أو عُرفت حكمتها أو لم تُعرف، فهي شاملة لمتطلبات الإنسان في حياته، وأودع فيها الإعجاز التشريعي والعلمي؛ وليقول للناس هذه شريعة الله - تعالى - فأروني ما ذا شرع الذين من دونه؟ بل الكافرون في ضلال مبين؛ ولتزداد الشواهد والأدلة شهادة على عظمة الإسلام، وصدق رسول الله - ﷺ - ؛ فدعت طبيعة هذا البحث أن أتحدث عن الإعجاز العلمي لفريضة فرضها الله -

(\*) عضو هيئة التدريس بجامعة طيبة - قسم الدراسات الإسلامية - الثقافة الإسلامية.

تعالى - على كل مؤمنٍ - ذكراً كان أو أنثى - وأمره بالقيام بها على الدوام؛ وهي الصلاة قال الله - تعالى - : ﴿ فَإِذَا قُضِيَتْ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا

مَوْقُوتًا ﴿١٣﴾ <sup>(١)</sup> ، وهي الركن الثاني من أركان الإسلام الخمسة؛ فعن ابن عمر - رضي الله عنهما - قال: قال رسول الله - ﷺ - : (بُئِيَ الإسلام على خمس: شهادة أن لا إله إلا الله وأنَّ محمدًا رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، والحج، وصوم رمضان) <sup>(٢)</sup> . وهذه الفريضة العظمية لها تأثيرٌ عجيبٌ وقويٌّ في حفظ صحة البدن والقلب وقواهما، ودفع المواد الرديئة عنهما؛ لذا كان هذا البحث إبرازاً وإظهاراً لهذا الإعجاز العلمي الذي ظهر للناس اليوم، وقد سميت: ((الإعجاز العلمي للصلاة))، وهذا الإعجاز يشبه مدينةً عجيبةً لها ألف بابٍ يفتح للطارق من كلِّ بابٍ منها ألفٌ أخرى تسوقه إلى أبوابٍ أخرى بأعداد متزايدة، وهكذا.

أهمية موضوع البحث:

إنَّ أهمية موضوع الإعجاز العلمي للصلاة تتجلى في الأمور التالية:

- ١- الدراسة في هذا الموضوع مهمةٌ للغاية في عصرنا الحاضر؛ وذلك لمعرفة عظمة الله - جل ثناؤه - والدين الذي ارتضاه للناس، وشريعته التي شرعها؛ لمعرفة قيمة هذا الدين الخفيف بالأوامر والنواهي، والأحكام والعبادات التي أراد بها الله - ﷻ - الخير والصلاح والفلاح لعباده في الدنيا والآخرة.
- ٢- ليخبرنا أنَّ الدين الإسلامي لم يأت مجرد حثِّ المسلم على التدين القلبي فقط، بل جاء ليشمل كافة نواحي الحياة ويحرص كلَّ الحرص على سلامته جسدياً وقلبياً وعقلياً.
- ٣- لمعرفة سبق علم الله - ﷻ - في تشريعه على العلوم الحديثة والتكنولوجية، والبحوث والدراسات الطبية مهما تقدّمت وازدهرت فإنَّها تلهث وتمشي وراء

هذا الدين العظيم؛ لتبقى كلمات رسول الله -ﷺ- علامات واضحة ودلالات على أنه: لا ينطق عن الهوى، إن هو إلا وحي يوحى، وأعطاه ما لم يعط غيره من العالمين.

٤- تجديد بيئة الرسالة النبوية في عصر الكشوف العلمية.

أسباب اختيار موضوع البحث:

تعود أسباب اختيار الموضوع إلى ما يلي:

- ١- كون موضوع الإعجاز العلمي معيناً على الدعوة إلى دين الله - تعالى -.
- ٢- كونه مصححاً ومعالجاً لبعض الأفكار الخاطئة من أن الدين والعلم لا يلتقيان؛ كقولهم: الدين شيء والعلم شيء آخر، وتعبير آخر: ما لقيصر لقيصر وما لله لله.
- ٣- المكانة السامية للإعجاز العلمي للصلاة، وقيمتها العالية، وأهميته العالية في عصرنا الحاضر، ونحن بحاجة ماسة لمثل هذا الموضوع المعاصر، ولا يخفى على الراصد والمتتبع أن قضية الإسلام وكل ما يتصل به من عقائد وعبادات ومعاملات وحقوق إنسانية واقتصادية واجتماعية من أقوى الموضوعات على الساحة العالمية والدولية.

منهج البحث:

سوف أتبع في هذا البحث المناهج العلمية التالية:

- المنهج الاستنباطي: وهو الذي يقوم على القياس والاستنباط.
- المنهج الوصفي وهو ما يقوم على الظواهر الاجتماعية والطبيعية أو المرضية للوصول بذلك إلى إثبات الحقائق.
- إلى غير ذلك من المناهج العلمية المتبعة في كتابة الأطروحات والبحوث العلمية.
- جمع الجزئيات المتعلقة بالبحث بعد القراءة والاطلاع الواسعين.

- عزو الآيات القرآنية الواردة في البحث إلى مواضعها في القرآن الكريم مع ذكر اسم السورة ورقم الآية وكتابتها بالرسم العثماني.
- تخريج الأحاديث النبوية من مصادرها المعروفة في كتب السنة ، فإن كان الحديث في الصحيحين فيكتفى بهما؛ لمكانتهما عند الأمة، وأما إن كان في أحدهما دون الآخر فلا يذكر الحكم عليه لثبوت صحته، وأما ما كان من الأحاديث في غير الصحيحين فالباحثة ستجتهد في تخريجها من كتب السنة الأخرى ثم ذكر الحكم عليها لدى أهل الحديث من السابقين والمتأخرين مع بيان المراجع في ذلك .
- حرصت على جمع ونقل المادة العلمية من مصادرها ومراجعتها الأصلية مباشرة، وإذا لم أجد بغيتي رجعت إلى بعض مواقع الإنترنت والمجلات الإسلامية والعلمية.

خطة البحث:

جاء البحث في: مقدمة ، وستة مباحث، وخاتمة، وفهرس المصادر والمراجع.

## المبحث الأول

### الأثر الطبي للطهارة وللمشي إلى الصلاة

#### أولاً: الأثر الطبي للطهارة.

إنَّ الصلاة لا تجوز إلاَّ بالغسل والوضوء؛ إذ إنَّ من شروطها الاستعداد لها بالطهارة؛ فالصلاة لا تتحقق إلاَّ بما فرضه الله -ﷻ- وبما جاء في سنة رسوله -ﷺ- من الوضوء والغسل حيث شرع الإسلام لكلِّ مسلمٍ -ذكراً كان أو أنثى- الغسل وهو غسل جميع البدن بالماء، فجعله فرضاً على وجه الإلزام في مواطن معينة: كغسل الجنابة والحيض والثَّفَاس، وندب إليه في أكثر من سبعة عشر موطناً أخرى كغسل الجمعة والإحرام.

١- روي عن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (نحن الآخرون السابقون يوم القيامة أتوا الكتاب من قبلنا وأوتيناها من بعدهم؛ فهذا اليوم الذي اختلفوا فيه فهدانا الله؛ فغداً لليهود وبعد غدٍ للنصارى)، فسكت، ثم قال: (حقٌ على كلِّ مسلمٍ أن يغتسل في كلِّ سبعة أيَّامٍ يوماً يغسل فيه رأسه وجسده) (٣).

٢- كما روي عن أبي هريرة -رضي الله عنه- عن النبي -صلى الله عليه وسلم- أنه قال: (حقٌ لله على كلِّ مسلمٍ أن يغتسل في كلِّ سبعة أيَّامٍ يغسلُ جسده ورأسه) (٤).

وقد أثبتت عدة دراساتٍ قام بها علماء متخصصون أنَّ الغسل يزِيل عن جسم الإنسان (٩٠%) من الكائنات الدقيقة في المرة الواحدة.

هذا بالنسبة للغسل؛ أمَّا الوضوء الذي فرضه الله - تعالى - على كلِّ مسلمٍ؛ فالإنسان يغسل فيه الوجه، واليدين، والفم من خلال المضمضة، والأنف من خلال الاستنشاق والاستنثار، والذراعين، ومسح الرأس والأذنين، وغسل القدمين عدة مراتٍ في اليوم والليلة؛ قال الله - تعالى -: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَٰكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٦﴾ (٥).

وهذا الأمر لم يأت عبثاً وإنما لحكمةٍ عظيمةٍ أرادها الله -صلى الله عليه وسلم-؛ وهي النظافة ووقاية جسم الإنسان من الأمراض؛ حيث أثبتت المراجع الطبية الحديثة أنَّ جسد الإنسان يُعتبر مخزناً بنسبةٍ عاليةٍ للبكتريا والفطريات، ومعظم هذه الكائنات الدقيقة

توجد بكثرة على الوجه وجذور الشعر وفي الغدد الدهنية؛ فالأنف والفم هما المدخلان الرئيسيان لأعضاء الجسم الداخلية؛ حيث إن نظافتهما من الجراثيم تعني حماية الأجهزة الداخلية من الأمراض؛ فالفم توجد به مجتمعات كبيرة من الكائنات الدقيقة وبأنواع مختلفة ((تزيد على ثلاثمائة مستعمرة، ويحتوي اللعاب على حوالي (١٠٠) مليون جرثومة من الرمم والطفيليات الأولية في عددٍ من الأشخاص، وتشكل أنواع الميكروبات السببية من (٣٠-٦٠%) من البكتريا المتطفلة، وهي التي تسبب مرض اللوزتين والحلق))<sup>(٦)</sup>.

لذا حرصت الشريعة الإسلامية العظيمة على القضاء على هذه الأعداد الهائلة من الجراثيم الموجودة في الفم وبين الأسنان، ومنع آثارها الضارة من خلال المضمضة؛ وهي تكرار غسل الفم بالماء عدة مرات في اليوم؛ حيث ثبت أنها تحفظ الفم والبلعوم من الالتهابات ومن تفتح اللثة، وتقي الأسنان من النخر بإزالة الفضلات التي قد تبقى فيها؛ كما أنها تنمي بعض العضلات في الوجه وتجعله مستديراً، وهذا التمرين لم يذكره من أساتذة الرياضة إلا القليل؛ لانصرافهم إلى العضلات الكبيرة في الجسم لغسل الوجه واليدين إلى المرفقين والقدمين.

أما الاستنشاق والاستنثار بالماء في الأنف فله فوائد طبية وصحية كثيرة أهمها: أنه يزيل الكائنات الدقيقة من التي تعلق في جوف الأنف وتستقر به، وأثبتت الدراسات والبحوث التي أجريت بغرض معرفة تأثير الضوء على صحة الأنف: أن أنوف من لا يتوضئون ولا يصلون تعيش بها مستعمرات جرثومية عديدة وبكميات كبيرة، وأن أنوف المتوضئين المصلين ليس بها أي مستعمرات من الجراثيم، وفي عددٍ قليلٍ منهم وُجد عددٌ ضئيلٌ من الجراثيم ما لبثت أن اختفت بعد تعليمهم الاستنشاق والاستنثار الصحيحين.

كما وجد الباحثون أنَّ نسبة التخلص من الجراثيم الموجودة بالأنف تزداد بعدد مرات الاستنشاق، وأنه بعد المرة الثالثة يصبح الأنف خالياً تماماً منها، يقول الدكتور محمد السقا عيد: "رأيت العلم الحديث بعد الفحص الميكروسكوبي للمزرعة الميكروبية التي عملت للمنتظمين في الوضوء وغير المنتظمين: أنَّ الذين يتوضئون باستمرارٍ قد ظهر الأنف عند غالبيتهم نظيفاً طاهراً خالياً من الميكروبات؛ ولذلك جاء المزارع الميكروبية التي أجريت لهم خالية تماماً من أي نوعٍ من الميكروبات في حين أعطيت أنوف من لا يتوضئون مزارع ميكروبية ذات أنواع متعددة وبكمياتٍ كبيرةٍ من الميكروبات الكروية العنقودية الشديدة العدوى... والكروية السبحية السريعة الانتشار، والميكروبات العضوية التي تسبب العديد من الأمراض، وقد ثبت أنَّ التسمم الذاتي يحدث من جراء نمو الميكروبات الضارة في تجويفي الأنف ومنهما إلى داخل المعدة والأمعاء وإلحاث الالتهابات والأمراض الضارة المتعددة ولا سيما عندما تدخل الدورة الدموية"<sup>(٧)</sup>.

وبهذا ندرك عظمة وصية النبي -ﷺ- بالمبالغة في الاستنشاق والاستنثار وتكراره ثلاثاً.

هذا بالنسبة للاستنشاق ونظافة الأنف، أمَّا الأجزاء المكشوفة من البدن في الوضوء؛ وهي: اليدين، والذراعان، والوجه وشعر الرأس، والقدمان، فغسلهم بالماء ينقيهم من الكائنات الدقيقة ويزيلها عنهم حيث لوحظ أنَّ عدداً كبيراً منها يختبئ في الأخاديد بين الأصابع وعلى عقدها؛ لذلك أمر الرسول الكريم -ﷺ- بتخليل أصابع القدمين واليدين؛ وذلك تعقّباً لما يمكن أن تحويه هذه المخابئ من الجراثيم والفطريات الضارة، كما ثبت أيضاً أنَّ الدورة الدموية في الأطراف العلوية من اليدين والساعدين والأطراف السفلية من القدمين والساقين أضعف منها في الأعضاء

الأخرى لبعدها عن القلب فإنَّ غسلها مع ذلكهما يقوي الدورة الدموية هذه الأعضاء من الجسم مما يزيد في نشاط الشخص وفاعليته.

وليس هذا فحسب بل أثبت العلماء حقيقةً علميةً أخرى وهي كما يذكرها الدكتور أحمد شوقي إبراهيم عضو الجمعية الطبية الملكية بلندن واستشاري الأمراض الباطنية والقلب: ((توصل العلماء إلى أن سقوط أشعة الضوء على الماء أثناء الوضوء يؤدي إلى انطلاق أيونات سالبة، ويقلل الأيونات الموجبة مما يؤدي إلى استرخاء الأعصاب والعضلات ويتخلّص الجسم من ارتفاع ضغط الدم والآلام العضلية، وحالات القلق والأرق، ويؤكد ذلك أحد العلماء الأمريكيين في قوله: إنَّ للماء قوة سحرية، بل إنَّ رذاذ الماء على الوجه واليدين-يقصد الوضوء- هو أفضل وسيلةٍ للاسترخاء من إزالة التوتر))<sup>(٨)</sup>.

ولهذا فإنَّ الوضوء والغسل في الإسلام قد سبقا علم البكتريولوجيا الحديثة، والعلماء الذين استعانوا بالمجهر على اكتشاف البكتريا والفطريات التي تهاجم الجسم الذي لا يعتني صاحبه بنظافته التي تتمثل في الوضوء والغسل، ومن ذلك كَلَّه يتجلى الإعجاز العلمي في شرعية الغسل والوضوء في الإسلام، فالإسلام لا يأمر بالخير.

ثانياً: الأثر الطبي للمشي إلى الصلاة<sup>(٩)</sup>:

إنَّ الحمول البدني وعدم ممارسة أي نوعٍ من أنواع النشاط الرياضي يؤدي إلى عددٍ كبيرٍ من الوفيات كلَّ عامٍ، وتقول منظمة الصحة العالمية: إنَّه في عام: ٢٠١٥م سوف يموت بحدود (٤١) مليون شخص نتيجة أمراضٍ سببها الحمول البدني، والله - تعالى - أعلم.

ولذلك فإنَّ العلماء ينصحون بممارسة النشاطات البدنية الخفيفة بانتظامٍ طوال العمر، وأكد الباحثون في هذا المجال أنَّ ممارسة النشاطات الخفيفة مثل: المشي وغيره



قد أسهم في خفض احتمالات الإصابة بمرض القلب والموت المفاجئ والسكري وضغط الدم بنسبة (٦٠%) .

لذا يعتبر المشي من أفضل أنواع الرياضة وبخاصة للشيخ وكبار السن وعلى وجه الخصوص رياضة المشي إلى الصلاة ذهاباً وإياباً خمس مرات في اليوم والليله مع الطمأنينة والسكينة والتأمل لأدائها مع الجماعة، وهذا المشي يكسب الجسم شيئاً من الحيوية والنشاط، لا سيما وأن هذا التمرين يأتي موزعاً على فترات متباعدة خلال ساعات الليل والنهار.

فمن فوائد المشي إلى الصلاة وحضورها في المساجد: أنه ينمي التحمل والكفاءة البدنية، وينشط الدورة الدموية، ويحافظ على سلامة القلب، ويقي من أمراض العظام، ويزيد في مرونة المفاصل، ويوسع الشرايين والأوردة، وينعش الخلايا، ويُحسّن عمل جميع أجهزة الجسم، كما يُنشّط الدماغ والذاكرة، ويعمل على إذابة الشحوم والدهون وإزالة التوتر والتعب وتحريك الجسم من الرخاوة.

## المبحث الثاني

### الصلاة وعلاجها للأمراض الجسمية النفسية

إن الحياة بصفة عامة تجعل الإنسان في مواجهة دائمة لضمان وجوده مما يؤدي إلى توترات نفسية نتيجة للتناقض بين ما يريده الإنسان وبين ما يمنعه من الوصول إلى رغبته، إن الإنسان العصري يتلقى التحديات والأذى النفسي دون أن يتمكن من تصريف طاقته في عملية فعلية كيف ذلك؟ فعندما يتعرض شخص ما إلى مشكلة أو يسمع خبراً سيئاً مزعجاً فإن السكر وضغط الدم ونبض القلب يزداد عنده، ولكن لا يمكنه عمل شيء ما لاستهلاك هذه العوامل بسبب الخمول البدني والروحي، لكن بالصلاة التي تربط الإنسان بخالقه -ﷻ- عدة مرات في اليوم والليله تجعله في حالة روحية مطمئنة تمكنه من تصريف طاقته وتخفيف انفعالاته وتجعله يتلقى الأنباء المزعجة بصبر وثبات؛ لأن في الصلاة يتذكر الإنسان ربه -ﷻ- وأن بيده الأمر كله، وأن للعالم خالقاً بصيراً حاكماً وعادلاً.

إن أداء ما يتراوح بين (١٧-٥٠) ركعة يومياً يرسخ في وعي هذا الإنسان وذاكرته كل المعاني الإسلامية الراقية التي تجعل المصائب والشدائد أمراً هيناً مع مقارنة ما ينتظر هذا الإنسان من أجرٍ وثوابٍ؛ قال الله - تعالى - : ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ

خُلِقَ هَلُوعًا ۝١٩ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۝٢٠ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۝٢١ إِلَّا

الْمُصَلِّينَ ۝٢٢ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾ ، وقوله - تعالى - :

﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾﴾ [البقرة: ٤٥]

ولقد درس بعض الأطباء العمليات البيولوجية والفيزيوكيميائية أثناء الدخول في التفكير الديني والخشوع العميق في العبادة-الصلاة- ووجدوا نتائج إيجابية مبهره ومهمه عن طريق خفض التوتر؛ حيث تبين من أداء الفروض والنوافل: أن المسلم لا

يمكن أن تنفرد به توترات الحياة اليومية فهو سريعاً ما يتخلص من الانقباض والضييق النفسي بانشغاله عدة مرات في اليوم والليله بالصلاة والوقوف بين يدي الله - تعالى - بدءاً من الوضوء وما يتبعه كما ذكر آنفاً من حركة مشي نحو المسجد وانتظار الصلاة مع مراعاة الآداب-آداب المسجد، وآداب الصلاة نفسها- ثم أداء الأذكار بعد الصلاة، قال الله - تعالى -:

﴿يَذَكِّرُ اللَّهُ تَطْمِينِ الْقُلُوبِ﴾ (٢٨) (١١).

يقول الدكتور ألكسيس كاريل-Carrel Alexis- الحاصل على جائزة نوبل في كتابه: (الإنسان ذلك المجهول): "لعل الصلاة هي أعظم طاقة مؤلدة للنشاط عرفت إلى يومنا هذا، وقد رأيت بوصفي طبيباً كثيراً من المرضى الذين فشلت العقاقير في علاجهم فلما رفع الطب يديه عجزاً وتسليماً دخلت الصلاة فبرأهم من عللهم" (١٢).

كما أشار إلى ذلك أيضاً الدكتور محمد يوسف خليل مستشار الطب النفسي بقوله: "إن الصلاة تعتبر وسيلة علاج نفسي تعتمد على عدة وسائل من ضمنها عملية التصوير وتركيز الانتباه؛ إذ إن أعلى درجات العبادة هي الإحسان وهو استحضار الخشوع وعظمة موقف المثلوث بين يدي الله - ﷻ - أثناء الصلاة، وهذا الخشوع الناتج عن التركيز الباطني يحدث انخفاضاً للتوتر مما يؤدي إلى راحة نفسية وجسمية مهمة" (١٣).

وهذه الراحة الجسمية والنفسية هي ما يتضمنه حديث رسول الله - ﷺ - حيث روي عن سالم بن أبي الجعد عن عبد الله بن محمد بن الحنفية قال: انطلقت أنا وأبي إلى جار لنا من الأنصار نعوده، فحضرت الصلاة، فقال لبعض أهله: يا جارية انتوني بوضوء لعلي أصلي فأستريح، قال: فأنكرنا ذلك عليه، فقال: سمعت رسول الله - ﷺ - يقول: (قم يا بلال فأرحنا بالصلاة) (١٤)؛ فمعنى هذا الحديث: أن الإنسان يستريح نفسياً وجسدياً وقلبياً بأداء الصلاة وشغل القلب بها؛ لما فيها من مناجاة الله - تعالى - بل هي أفضل وأجل من ممارسة رياضة أنجذب إليها الكثير في عصرنا

الحاضر وهي ((اليوجا)) التي ظهرت في شبه القارة الهندية؛ وهي مجموع حركاتٍ يقوم بها المتدرب يبدأ بها من وضع الوقوف الهادي وإجلاء الأفكار من الرأس وتصفية الذهن لفترةٍ زمنية، ثم الانتقال إلى حركةٍ أخرى ببطء والاستقرار على الحركة مدة زمنية دون حراكٍ والانتقال بعدها إلى الوضع الأوّل وهكذا.

ولكن مع ذلك فالصلاة بحركاتها هي أفضل من هذه الرياضة وأكثر فائدةً فالخشوع والسكون والطمأنينة تظهر آثاره على الجوارح .

وهذا الحديث يدلّ على أنّ محمداً رسول الله، قال - تعالى - : ﴿ وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ۚ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ ۗ ﴾<sup>(١٥)</sup> وإلا فكيف علم النبي -ﷺ- حقيقة هذه الراحة والمعالجة النفسية للإنسان، ولم يعلم أحدٌ في ذلك الزمان بوجود هرمون الأدرينالين في جسم الإنسان.

وكذلك ما ذكره الدكتور محمد يوسف خليل: "بأن الصلاة تمثل علاجاً نفسياً لم يكتشف إلا حديثاً، ألا وهو تهدئة التوتر بتغيير الحركة، ولقد ثبت أنّ تغيير الحركة مع طريقة الجسم بجهازٍ خاصٍ يسمى بيوفيدباك يُحدث استرخاءً فسيولوجياً مهماً ونستنتج أنّ الركوع والسجود والقيام كلها عمليات تعتبر حركة من غير المستبعد أن تؤدي إلى علاج التوتر بنفس طريقة العلاج الحديث إن لم يكن أفضل منها، وأنّ ترتيب القرآن الكريم حسب القواعد المقررة يؤدي إلى تنظيم التنفس بتعاقب الشهيق والزفير، وبهذه الطريقة يحدث أيضاً تخفيف التوتر"<sup>(١٦)</sup>.

فالصلاة بما فيها من أوضاع جلوسٍ وسجودٍ وركوعٍ كلها تساعد على تخفيف التوتر ويجعل المسلم يتحلّى بالصبر كما أنّها تساعد في تقليص كمية هرمون الأدرينالين عند الغضب والتوتر.

### المبحث الثالث

الصلاة الوسطى ضمان لسلامة القلب ووقاية من ارتفاع ضغط الدم  
 الصلاة الوسطى هي الوسطى بين الصلوات، أو الفضلى؛ من قولهم: للأفضل  
 الأوسط؛ وإنما أفردت وعطفت على الصلاة؛ لانفرادها بالفضل، ولكن اختلف  
 العلماء في تفسير الصلاة الوسطى؛ فذهب الجمهور على أنها صلاة العصر، وذهب  
 بعض العلماء إلى أنها كل صلاةٍ وسطى؛ لأنها بين صلاةٍ قبلها وصلاةٍ بعدها، أما  
 البعض الآخر فاعتبر أنها الفجر أو الظهر أو المغرب، فما الصلاة الوسطى بالضبط  
 الواردة في قوله - تعالى - : ﴿حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقَوْمُوا لِلَّهِ  
 قَلْبَيْنِ﴾ (١٧)؟

- ورد في صحيح مسلم عن علي-رضي الله عنه- أنه قال: قال رسول الله-ﷺ- يوم  
 الأحزاب: (شغلونا عن الصلاة الوسطى، صلاة العصر ملاً الله قبورهم ناراً)، ثم  
 صلاها بين العشاءين (١٨).

- وأورد أبو القاسم الزمخشري في تفسيره: "أن حفصة-رضي الله عنها- قالت لمن  
 كتب لها المصحف إذا بلغت هذه الآية {حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ  
 الْوُسْطَىٰ وَقَوْمُوا لِلَّهِ قَانَيْنِ} فلا تكتبها حتى أمليها عليك كما سمعت رسول الله-  
 ﷺ- يقرؤها فأملت عليه: (حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ صَلَاةَ  
 العصر)، كما روي عن عائشة-رضي الله عنها- وابن عباس-رضي الله عنهما-:  
 (حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ صَلَاةَ العصر) بالواو، فعلى هذه  
 القراءة يكون التخصيص لصلاتين: إحداهما: الصلاة الوسطى، إمّا الظهر، وإمّا  
 الفجر، وإمّا المغرب على اختلاف الروايات فيها، والثانية: العصر، وقيل:  
 فضلها؛ لما فيها في وقتها من اشتغال الناس بتجارهم ومعاشهم، وعن ابن عمر-  
 رضي الله عنهما: هي صلاة الظهر؛ لأنها بين صلاتي النهار وصلاتي الليل، وعن  
 قبيصة بن ذؤيب: هي المغرب؛ لأنها لا تنقص في السفر من الثلاث" (١٩).

وممن قال إنَّ صلاة العصر هي الوسطى: علي بن أبي طالب وابن عباس، وابن عمر، وأبو هريرة وأبو سعيد الخدري، وهو اختيار أبي حنيفة وأصحابه، وقاله الشافعي وأكثر أهل الأثر، كما ورد في التفاسير بأنَّ الصلاة الوسطى هي الظهر عند ابن عمر، والفجر عند مجاهد، والمغرب عند قبيصة بن ذؤيب<sup>(٢٠)</sup>.

وفي جميع الأحوال فإنَّ صلاة العصر ذكرت صراحة أيضاً؛ فقد ثبت في السنة أنَّ الصلاة الوسطى هي صلاة العصر، ومن ذلك على سبيل المثال لا الحصر:

١- روي عن أبي قلابة أنَّ أبا المليح حدثه قال: كنا مع بريدة في يومٍ غيمٍ فقال: بكروا بالصلاة فإنَّ النبي -ﷺ- قال: (من ترك صلاة العصر فقد حبط عمله)<sup>(٢١)</sup>.

٢- روي عن ابن مسعود -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله -ﷺ-: (الصلاة الوسطى هي صلاة العصر)<sup>(٢٢)</sup>.

٣- صلى بنا رسول الله -ﷺ- في وادٍ من أوديتهم يقال له الحميص صلاة العصر فقال: (إنَّ هذه الصلاة عرضت على من كان قبلكم فضيعوها فمن حافظ عليها كان له أجره مرتين، ولا صلاة بعدها حتى يطلع الشاهد)، والشاهد: النجم<sup>(٢٣)</sup>.

كما روي عن ابن عمر -رضي الله عنهما- عن النبي -ﷺ- قال: (الذي تفوته صلاة العصر فكأنما وتر أهله وماله)<sup>(٢٤)</sup>.

وإذا تمَّ الترجيح أنَّ الصلاة الوسطى هي صلاة العصر فإنَّ هذه الصلاة لا ريب تمتاز بفائدة عظيمة؛ لذلك اختصها الله -ﷻ- بالتأكيد في قوله - تعالى -: ﴿ حَفِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوَسْطَىٰ وَقَوْمُوا لِلَّهِ قَلْبَيْنِ ﴾<sup>(٢٥)</sup>. لكن ماهي هذه الفائدة العظيمة التي لا يعلمها الكثير ؟

الصلاة الوسطى يكون وقتها موافقاً لذروة النشاط القلبي، والتي يبدأ توقيتها من حوالي الساعة الثالثة بعد الظهر إلى الرابعة والنصف بعد الظهر، على امتداد فصول السنة، ولقد بينت عدة أبحاثٍ طبية وعلمية أنَّ دورة (الكاتيכול أمين)<sup>(٢٦)</sup> تمر خلال

الليل والنهار بذروتين واحدة آخر الفترة الصباحية قبل الزوال بقليل، والثانية بعد الزوال بقليل؛ ونظراً لامتناع هذه الهرمونات في الأنسجة فإنَّ قياسها في البول على فتراتٍ متتالية بين أنَّ القمة البولية توجد في الساعة الرابعة تقريباً بينما تمتد هذه القمة من الناحية الإحصائية من الساعة الثانية والنصف إلى السادسة والنصف، ويفسر امتداد المفعول على طول هذه الفترة بتسريح كمية الهرمون التي خزنتها الأنسجة لحظة حدوث الذروة في إفراز هرون الأدرينالين في الدم؛ حيث إنَّ ارتفاعه الثاني بعد الزوال يصاحبه نشاط قلبي مرتفع أيضاً مما يجعل هذا الحيز من الزمن لحظة حية لنشاط القلب الذي يبلغ ذروة كاملة<sup>(٢٧)</sup>.

فالقلب يمر بمجهودٍ مرتفع بعد الظهر، فمن المستحسن ألا يتعرض في هذه الفترة إلى توترٍ إذن أو إجهادٍ؛ لأنَّ هذا الإجهاد يفرض على القلب عملاً زائداً عن عمله الفسيولوجي المرتفع أصلاً في هذه الفترة، والحل الأمثل لانخفاضه هو أداء صلاة العصر والمداومة عليها؛ فتعرض الإنسان إلى توتراتٍ محتملة في هذه الفترة يؤدي إلى التسبب في إفرازٍ إضافي لهرمونات الأدرينالين الذي ينجم عنه رفع نسق عضلة القلب والتي تنتقل بعده هذه العضلة من مجال الزيادة المفيدة الطبيعية بعد الظهر إلى الزيادة التوتيرية الضارة في نفس هذه الفترة.

ولكن المحافظة على الصلاة الوسطى دون غيرها تعد مناسبة لإعطاء فرصة استرخاءٍ وهدوءٍ للجسم بما في ذلك القلب نفسه ويخفض ضغط الدم، وهذا ما يجعل فرصة وجود توتر مفاجئ مثل الذي يحدث أثناء الانشغال بالأعمال اليومية قليلة جداً.

لذا فالأسلم لمرضى القلب ومرضى ارتفاع ضغط الدم على وجه الخصوص أن يلتزموا بفواصل من الاسترخاء والراحة في فترة بعد الظهر؛ وذلك من خلال أداء الصلاة الوسطى بخشوعٍ وطمأنينةٍ.

## المبحث الرابع

### الصلاة وعلاجها لأمراض الدوالي

أولاً: الصلاة وأثرها في صعود الدم إلى القلب.

إنَّ الحركات التي يقوم بها المسلم ذكراً كان أو أنثى لها تأثيرٌ واضحٌ على تنشيط الدورة الدموية، بحيث إنَّ المجهود المبذول أثناء هذه العبادة يساعد الدم من الأسفل إلى القلب بيسرٍ وسهولةٍ، كما يساعد على وصول الدم إلى الرأس خاصة أثناء السجود.

يقول دافيد كرسستوفر: " إنَّ الضغوط الواقعة على أوردة الطرفين السفليين وفي أية نقطة منها ما هي إلاَّ محصلة لثلاثة أنماط في الضغوط المتفردة ألا وهي:

- الضغط الناجم عن قوة الدفع المترتبة على ضخ القلب (هيدروليك).
- الضغط الواقع بتأثير الجاذبية الأرضية إلى أسفل (هيد وستاتيك)، وهو مرتبط بالوضع المنتسب للإنسان وأية نقطة في الجهاز الوريدي تقع تحت مستوى الأذنين الأيمن بالقلب معرضة إلى ضغطٍ إيجابي يعادل طول المسافة بين تلك النقطة وبين الأذنين الأيمن.

- الضغط الناتج عن التغيرات الانتقالية المؤقتة، وهذا الأخير ينشأ ابتداءً من عدة تغيرات مركزية تنشئها الموجات المتعاقبة كرد فعلٍ لعمل القلب، وكذلك تلك الموجات المكافئة للتغيرات المنظمة من الضغط داخل القفص الصدري كنتيجة لعمل الرئتين تمدداً وانكماشاً يضاف إلى ذلك تغير الضغوط بالأوردة بناءً على عمل الانقباضات المتتابعة لعضلات الطرفين السفليين" (٢٨).

والسؤال هو: ما علاقة الصلاة وهذه الضغوط الواقعة على أوردة الساقين؟  
والجواب هو: إنَّ الصلاة تقوم بأهم دورٍ في الوقاية من أمراض دوالي الساقين، حيث تعمل على تخفيض تأثير الضغوط الوريدية على جدار الوريد، كما تساهم في



عودة الدم إلى القلب عبر أوردة قوية إضافةً إلى ما توفره أيضاً أثناء حركاتها في معاونة المضخة العضلية؛ فعملية صعود الدم عكس الجاذبية من القدمين والساقين إلى القلب أثناء وضع الوقوف للإنسان تعتمد تقريباً وبصورةٍ شبه كاملةٍ على مدى النشاط العصبي للساقين، وخصوصاً تلك الانقباضات المؤثرة لعضلات مؤخر الساق فيما يُعرف بمضخة السمانة، وهذه المضخة تتميز بقدرٍ عالٍ من الكفاءة؛ ذلك أنّ هذه المجموعة من العضلات قد أحيطت بإحكامٍ بالأوردة؛ بحيث يحصل ضغطٌ قويٌّ على هذه الأوردة حال انقباض العضلات.

يقول الدكتور توفيق علوان: "فإنَّ للصلاة دوراً مهماً في عودة الدماء إلى القلب بفضل حركاتٍ بالغة المرونة تعاون تلك المضخة، بحيث يتعزز عملها على أكمل صورةٍ، وكما رأينا فقد هبط الضغط عقب كلِّ ركعةٍ ليس إلى (٣٠ سم/ماء) بل أيضاً إلى ما هو قريبٌ من درجة الصفر (١,٣٣ سم/ماء)، وهي رحمةٌ للناس عموماً ولمن يكابدون الوقوف المؤلم لفتراتٍ طويلةٍ خصوصاً"<sup>(٢٩)</sup>.



ثانياً: تنشيط الدورة الدموية أثناء حركة الصلاة.

إنَّ الدورة الدموية في جسم الإنسان تنشط من خلال أداء الصلاة؛ وذلك من خلال وضع القيام والرفع من الركوع والانتقال من الوقوف إلى السجود ومن خلال السجود والرفع منه، وذلك على النحو التالي:

## أ- وضع القيام:

في أثناء هذه الحركة تكون غالبية مفاصل جسم الإنسان في حالة استرخاءٍ مع عمل مجموعات العضلات المضادة كالعضلة الناصبة للظهر والتي تبقي العمود الفقري في الوضع العامودي، ومجموعة العضلات المانعة لمفصل الركبة من الانفراج العكسي إلى الأمام وعضلات خلف الساق (السمانة) تلك التي تعزز الساق.

## ب- وضع الركوع:

يعد الركوع أحد أركان الصلاة وهو واجبٌ بالنص والإجماع؛ قال - تعالى - ﴿يَتَأْتِيهَا اللَّيْلُ مَأْمُونًا أَرْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَعِبُدُوا رَبَّكُمْ وَأَفْكُلُوا الْخَيْرَ لِمَا كُنتُمْ تَقْلُحُونَ ﴿٣٠﴾﴾، ويكون الركوع مرةً في كلِّ ركعةٍ، ويتحقق بانحناء المصلي وإمالة الجذع إلى الأمام حتى يكون في زاويةٍ قائمةٍ مع الرجلين القائمتين، ولا بد فيه من الطمأنينة، ولحركة الركوع فوائد عديدة تعود بالنفع والفائدة على جسم الإنسان؛ حيث يحصل عند الركوع شد العضلة الناصبة للجذع بطريقةٍ تسمح باستقامة الظهر مع الرجلين في زاوية: (٩٠°)، وحتى يحصل الانحناء نفسه لا بد من انقباض العضلة الرأسية العنقية يسمح بالوضع المتوسط للرأس بين الرف والخفض على امتداد الجذع.

فالوضع المثالي للركوع يستفز قدرات المضخة الوريدية داخل تجويف البطن، كما تقذف دماءها نحو القلب بأقوى طاقةٍ مسخرةً جدار البطن بقوة انقباضه الفعال والقدرة العصبية للقلب على سحب الدماء إليه بإحداث الضغط العكسي السالب مع تعطيل عمل الجاذبية الأرضية المعرقلة لحركة الدماء من أسفل إلى أعلى فيما تتولى عضلات الظهر والرقبة تسليم كلِّ ما فيها وما حولها من الدماء الوريدية إلى الأوردة الكبير حيث تقطع رحلتها الإجمالية عائدةً في سهولةٍ ويسرٍ إلى القلب.

أمَّا الرفع من الركوع فإنه يسبب اندفاع الدماء عائدةً من تجويف البطن وكذا بقية أجزاء الجسم حيث يكون الضغط هنالك أعلى من مثيله الجوي إلى منطقة أقل من الضغط الجوي في تجويف الصدر وأوردته الفسيحة المتشعبة ناهيك عن ارتفاع

الضغط داخل تجويف البطن بهبوط الحجاب الحاجز تحت تأثير الجاذبية والشهيق فتعصر الدماء قهراً إلى القلب؛ إذ لا تجد لنفسها مخرجاً حيث وقفت الصمامات المحكمة اليقظة في الطرفين السفليين دون تسربها إلى أسفل فتمضي خاضعة إلى عضلة القلب، أما الزفير فلا يقلّ عن الشهيق قوة وفي الاتجاه المعاكس فيرتفع الحجاب الحاجز إلى أعلى تارةً أخرى وتجويف البطن إلى ضغطٍ أدنى والصدر إلى ضغطٍ أعلى من الضغط الجوي فيقل تدفق الدماء إلى الصدر فيما تجد الدماء المحتبسة من الطرفين السفليين-القدمين-فرصتها الذهبية حتى تندفع في سرعةٍ إلى تجويف البطن حيث الأوردة المسترخية المستعدة تماماً لاستقبال الدم المندفع من القدمين.

ج- الانتقال من الركوع والوقوف منه إلى السجود.

يُعد السجود أحد أركان الصلاة التي يجثو فيها المصلي على ركبتيه ثم يديه ثم جبهته حتى يلامس بها الأرض إضافة إلى أطراف أصابع القدمين، وحكمه واجبٌ بالنص والإجماع؛ قال - تعالى - : ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا آرْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَعَبُدُوا رَبَّكُمْ وَأَقْعُوا الْخَيْرَ لِمَا لَكُمْ تَقْلُحُونَ ﴿٣١﴾ ، والطمانينة فيه ركنٌ، وثبت عن ابن عباس - رضي الله عنهما - أنه قال: (أمر النبي - ﷺ - أن يسجد على سبعة أعضاء ولا يكف شعراً ولا ثوباً: الجبهة واليدين والركبتين والرجلين)، وفي رواية: (أمرنا أن نسجد على سبعة أعظم) (٣٢).

إنّ عملية الانتقال من الركوع إلى الوقوف ثم إلى السجود يتجاوب مع جسم الإنسان بانقباضٍ وانبساطٍ من عموم عضلات الطرفين السفليين المتسببة في ثني مفصلي الفخذ والركبة وكذا انثناء ظهره لمفصل الكعب ومد أصابع القدمين. والعجيب في السجود هو: أنه يجعل الدورة الدموية بكاملها تعمل في ذات الاتجاه الذي تعمل فيه الجاذبية الأرضية فإذا بالدماء تتدفق في سلاسةٍ ويسرٍ من عضلة القلب إلى أخمص القدم.

وبما أنَّ المصلي يبقي ظهره أثناء السجود مشدوداً بلا اعوجاجٍ فإنَّ العضلة الناصبة الظهرية تكون منقبضة للمحافظة على هذه الاستقامة أثناء السجود، وبذلك تترد دماؤها الغزيرة إلى تيار الدم المتدفق في الأوعية الدموية الكبرى والتي تقع هذه المرة في مستوى أعلى من مستوى عضلة القلب مما يدفع بالدماء إليه في سرعةٍ وسهولةٍ تحت معاونة الجاذبية الأرضية فتقبض العضلة العنقية الرأسية فتقذف بأغلب دمائها المنتشرة في الشبكة الدموية السخية.

أمَّا الرفع من السجود فتكون المضخة الصدرية في ذروة فعاليتها حيث يتبع الرفع من السجود وبصورة آليةٍ شهيقةٍ عميقٍ مما يؤدي إلى تنشيطٍ كاملٍ للمضخة الصدرية، ومن ناحيةٍ أخرى يكون الطرفان السفليان مثبتين والعضلات مسترخية حيث تتيح فرصة للدماء السطحية أن تجد طريقاً رحباً نحو التيار العميق هذا بينما تعتمر عضلات الفخذ جاراتها الكاسيات لعظام الساق بما فيها من أوردةٍ لا تلبث أن تتخلص من دمائها تاركةً طاقم الأوردة السطحية على أتمِّ راحةٍ وأكمل استرخاءٍ وتشارك ركب ارتجاع الدماء مضخة القدمين، حيث تدفع بالدماء إلى أقصى قدرتها.

وأخيراً فإنَّ وضع السجود في الصلاة يحقق فوائد صحية لجسم المرأة على وجه الخصوص حيث إنَّ وضع السجود المسمى بالوضع الركبي ينصح به الأطباء لمعالجة الحقن في أسفل البطن عند المرأة الناجم عن التواء خلقي في بيت الرحم كما يزيل الاحتقان عن الحوض ويتجه الدم إلى أقسام الجسم العلوية؛ ولذلك تقل النزوف الرحمية مهما كانت أسبابها، وتخف اضطرابات الدورة الطمثية، وتنعم المرأة غالباً بدورة شهرية نظامية، يقول الدكتور فارس علوان: "إنَّ السجود يُعدُّ أحسن علاجٍ لانقلاب الرحم الخلقي الذي يسبب تكرار الولادة المبكرة ويكون مصدر ألمٍ وانزعاجٍ للمرأة، وخاصة ألم أسفل العمود الفقري والشعور بالثقل في الحوض وأسفل البطن"<sup>(٣٣)</sup>.



رسم يوضح العضلة العظمية للمساعدة في رجوع الدم للقلب و عدم تراكمه في الأوردة

## المبحث الخامس

## الصلاة تعيد برمجة الدماغ

## أ- أثر الصلاة على الدماغ والصحة.

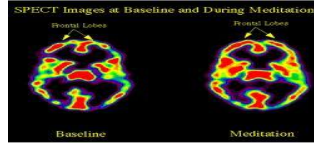
إنَّ الصلاة كما أسلفت شفاء للنفس والجسد ولكن بعض المشككين يدعون بأنَّها مجرد خضوعٍ وذلٍّ وأسرٍ للحرية؛ ولذلك سوف نتأمل ما جاء في دراسةٍ أجراها أحد الباحثين الغربيين عن أثر الصلاة على الدماغ والصحة، وهذه الدراسة أُجريت على مجموعةٍ من الرهبان البوذيين في إثر حالة التأمل حيث توصل العلماء إلى أنَّ أجزاءً من المخ كانت قبل التأمل نشطة ثم سكنت بينما تنشطت أجزاءً أخرى كانت ساكنةً قبل بدء التأمل؛ وذلك باستخدام تقنيات تصوير المخ، كما طلبوا من الرهبان أن يسحبوا بيدهم خيطاً حين يصلون إلى حالة التأمل القصوى، وعن طريق تلك العملية تحقن في دمههم كمية ضئيلة من مادةٍ مشعةٍ يمكن تعقبها في المخ؛ مما مكّن العلماء من رؤية الصبغة وهي تتحرّك إلى مناطق نشطة في المخ وبعد أن انتهى الرهبان من التأمل أُعيد تصوير المخ وأمكن مقارنة حالة التأمل بالحالة العادية، وأظهرت الصور إشاراتٍ مهمة بخصوص ما يحدث في المخ أثناء التأمل.

ويشرح الدكتور نيوبيرغ أو نيوبريج الأستاذ المساعد في جامعة بنسلفانيا ذلك بقوله: "إنَّ الصور أظهرت زيادةً في نشاط الجزء الأمامي من المخ -وهي منطقة الناصية- وهي المنطقة التي تنشط في الإنسان العادي حين يركز اهتمامه على نشاطٍ معيّن وبالإضافة إلى ذلك شهد الجزء الخلفي من المخ انخفاضاً ملحوظاً في نشاطه، وهي المنطقة المسئولة عن إحساس الإنسان بالمكان، كما أنَّها مسؤولة عن الوسواس والصرع"<sup>(٣٤)</sup>.

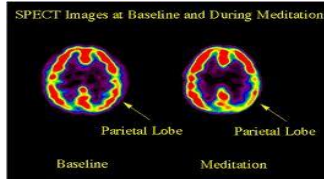


## ب- الإيمان بالله - تعالى - يحسن حالة الدماغ وعمله :

صدر مؤخراً كتابٌ جديدٌ في الولايات المتحدة الأمريكية لمتخصصين في علم الأعصاب، وهو خلاصة تجارب ودراسات للباحث الدكتور نيوبيرغ، حيث وجد هذا الباحث: أنَّ الإيمان بالله مهم جداً للإحساس بالأمن، ولتحسين حالة الدماغ وعمله، وأنَّ الإيمان يحدث تغييرات دائمة في طريقة عمل الدماغ؛ فيؤخر مرض الزهايمر، ويساعد الإنسان على التأقلم مع محيطه من أجل حياة، وهذا القول ليس لباحث مسلم، بل هو لباحث يضع نتائج تجاربه بشكلٍ حياديٍّ نتيجة دراسته للدماغ من خلال تقنية (SPECT)<sup>(٣٥)</sup>.



صورة مأخوذة بواسطة تقنية جديدة لتصوير الدماغ تدعى (spect) أثناء الحالة العادية اليسار وأثناء التأمل (اليمن)، لاحظوا كيف أن النشاط في المنطقة الأمامية منا لدماغ ازداد في حالة التأمل من خلال البقع الحمراء التي تعبر عن مدى نشاط المخ.



وهذه صورة ثانية كمقارنة بين الحالة العادية (اليسار) وحالة التأمل (اليمين)، والتركيز هنا على المنطقة الجدارية الخلفية من الدماغ . حيث نلاحظ انخفاضاً ملحوظاً في نشاط هذه المنطقة أثناء التأمل . وتجدر الإشارة إلى أن هذه المنطقة مسؤولة عن الإحساس بالمكان.

وإنَّ العبادة بما فيها من تأمُّلٍ وخشوعٍ لمدة اثنتي عشرة دقيقة يومياً تؤخر أمراض الشيخوخة وتخفض الإجهادات والقلق، وممارسة الصلاة تمنح الإنسان شعوراً بالأمن ومزيداً من الحب والرحمة، بينما الإلحاد والغضب والاحتجاج والاستكبار على الواقع يتلف الدماغ بشكلٍ مستمرٍ.

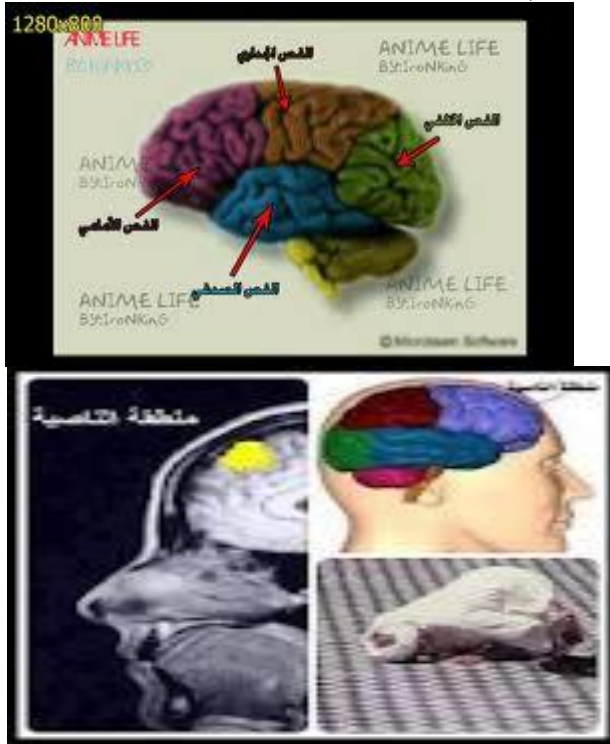
فنعول: إن دل هذا على شيء فإنه يدل على أن الصلاة لها معان ودلالات وأهداف وإحساس كبير بالقرب من الله - تعالى - خاصة أثناء السجود، كما أود أن ألفت الانتباه إلى مسألة مهمة وهي أنَّ منطقة الناصية الأنفة الذكر- المنطقة الأمامية من الدماغ- تنشط أثناء الصلاة فهذه المنطقة هي المسؤولة عن اتخاذ القرار وعن صدور الخطأ والصواب والصدق والكذب، قال - تعالى - : ﴿لَا لِيُنزِلَنَّهُ لِنَشْفِقَ بِالنَّاصِيَةِ﴾ (٣٦)

كما أنها مسؤولة عن التفكير الإبداعي وكذلك الفص الجبهي من الدماغ والذي يقع داخل الناصية له دورٌ في توجيه السلوك الإنساني بالتحكم في الأقوال والأفعال، ولقد أثبتت الأبحاث العلمية هذا الأمر فأشارت إلى أنَّ الفص الجبهي للدماغ: "تقع فيه مراكز التحكم في القيام بالحركات والأعمال الطوعية واختيار ونطق الكلمات ومراكز توجيه وتركيز النظر في اتجاهٍ مقصودٍ محددٍ كما أنَّ مساحة قشرة الفص الجبهي تمثل المساحة الأكبر من قشرة الدماغ كلّها والتي تؤدي دوراً حيوياً وبارزاً في التحكم الإرادي من خلال المعلومات والخبرات المخترنة فيها بعد تحليلها واستدعائها لمركز



التفكير والعقل والذي ثبت وجوده أيضاً في الفص الجبهي واستطاع العلماء تصويره وتحديد مكانه" (٣٧).

وهذه حقائق لم تكتشف إلا في النصف الثاني من هذا القرن بعد التقدم الهائل في الأجهزة والدراسات العميقة في علم وظائف الأعضاء ووظائف الفص الجبهي للدماغ وبيان كيف أن الصلاة تعيد برمجيته وتنشيطه فالخشوع في الصلاة يساعد الإنسان على اتخاذ القرار بشكل سليم .



(شكل يوضح الناصية)

## المبحث السادس

## الصلاة وتقوية العظام والعضلات والمفاصل

أولاً: الصلاة تقوي العظام والمفاصل وتحميها من الهشاشة.

إنَّ عظم الإنسان يمر بمرحلتين متعاقبتين بصفةٍ مستمرةٍ طوال حياته وهما: مرحلة البناء ثم مرحلة الهدم والتي تليها مرحلة البناء وهكذا دواليك، فإذا ما كان الإنسان في طور النمو والشباب يكون البناء أكثر من الهدم فتزداد العظام طولاً ومتانةً وقوةً وبعد مرحلة البلوغ والنضج يتفوق الهدم على البناء وتأخذ كمية العظم في التناقص فيصبح العظم ضعيفاً قابلاً للكسر كما يتقوَّس العمود الفقري بسبب هشاشة الفقرات وتقلص طولها ومتانتها، ويرجع هذا النقص في كمية العظم عند التقدم في السن إلى نقص البناء العظمي فيما يبقى الهدم في معدله الطبيعي مما ينتج عنه هدمٌ متفوقٌ على البناء وبالتالي تناقص في كمية العظم، كما تتدخل عوامل عدة في تحديد قوة العظم أو ضعفه ومن هذه العوامل: درجة حركة الجسم ونشاطه اليومي؛ إذ إنَّ الإنسان النشط الذي يتحرك يومياً باستمرارٍ يتمتع بكمية عظامٍ أقوى من الإنسان الخامل الملازم للراحة؛ فالجهود العضلي الذي يقوم به الإنسان ينشط خلايا البناء العظمي.

وانكب عددٌ من الباحثين على تحديد نسبة فقدان العظم عند الحمل والراحة فوجدوا أنَّ العظم في هذه الحالة يفقد بسرعةٍ مواده المكونة له ويصبح رقيقاً ضعيفاً، يقول الدكتور زهير رابح قرامي: "إنَّ الساعات الأولى من حمل الجسم تزيد من نشاط خلايا الهدم فيتحلل النسيج العظمي، ويهرب الكالسيوم والفوسفور من العظم وتنتهي المادة العظمية البروتينية ((الكولاجين)) مما يزيد من نسبة الهيدروكسي بروتين، كما ينقص فيتامين ((د)) وهرمون جار الدرقية ويرتفع هرمون الكالستوتين وفي خلال أشهرٍ من الراحة التامة يصاب العظم بضمور عام"<sup>(٣٨)</sup>.

وهذا الضمور عاجله الإسلام قبل الطب الحديث له سواء كان الضمور طبيعياً بسبب التقدم في السن، أو كان بسبب الحمول والراحة وعدم أداء الصلاة؛ حيث إنَّ أداء سبع عشرة ركعة يومياً في صلاة الفرض وثلاث وثلاثون ركعة يومياً من صلوات النوافل والفرائض يجعل الإنسان ملتزماً بأداء حركاتٍ جسميةٍ متوسطةٍ الجهد طيلة ثلاث ساعات، كلَّ ركعةٍ فيها سبع حركاتٍ وفي خمسين ركعة خمسين وثلاثمائة حركة، ومعدل زمن حركة واحدة مع الاطمئنان نصف دقيقة؛ إذن تدوم الصلوات كلها مائة وثمانون دقيقة تقريباً، فهذه الحركات التي يؤديها المسلم أثناء الصلاة تجعل عظامه قويةً وسليمةً، وقد يفسر هذا ما نلاحظه في المجتمعات المحافظة على الصلاة حيث يقل التقوس الظهري الذي يحدث عادةً عند الكبر بسبب ضمور عظام الفقرات الظهرية والقطنية.

وإذا ما علمنا أنَّ بداية التناقص العظمي يحدث عندما يبلغ الإنسان عشرين سنة فإنَّ الحكمة من أمر الإسلام الأطفال بالالتزام الجدي بالصلاة منذ سن العاشرة تتضح لنا؛ وذلك لأنَّ العظام تدخل في مرحلة التنشيط والحيوية واكتساب القوة والمتانة قبل أن يبدأ التناقص العظمي الطبيعي وهذا يجد من هذا التناقص بعد ذلك، فالصلاة بذلك تقوي العظام وتحميها من الهشاشة.



أما بالنسبة للمفاصل فهي قد تصاب بداء مسماه: ((داء المفاصل التناسي)) أو ((تآكل غضاريف المفصل)) وذلك عند التقدم في السن أو في ظروف مرضية،

وتعتبر الركب أكثر المفاصل إصابة بهذا الداء بحكم المجهود الجبار الذي يتطلب تحريك الجسم في الحياة اليومية، ولكن بالصلاة تتوالى فيها ضغوطات متعاونة على الركبتين؛ إذ إنَّ الضغط عند الوقوف يختلف عن الضغط عند السجود مثلاً، وبذلك يكون الماء في هيكل الغضروف بين ذهابٍ وإيابٍ من الهيكل إلى الغشاء الزليلي فتزيل الفضلات ويسحب الغذاء والمواد النافعة للخلايا الغضروفية ويمكن لهذه العملية أن تحافظ على شباب هذه الخلايا، كما أنَّها مفيدة للأربطة والأوتار المحيطة بالمفصل حيث تحافظ على مرونتها وتمططها ويتفادى تيبسها من قلة الحركة. كما تحمي الصلاة من الروماتيزم فهي تجدد الأنسجة وتحافظ على المادة الغضروفية، فالمسلم يمتاز عن غيره بقوة عظامه ومفاصله؛ لأنَّ صلاته نشاط وجهد إضافي لنشاطه اليومي المعتاد المماثل لغيره.

ثانياً : الصلاة وتقوية العضلات.

إنَّ دين الإسلام يوفر أفضل طريقة للمحافظة على صحة الجسم حيث إنَّه من الضروريات، فالصلاة التي شرعها الإسلام تجعل جميع العضلات الإرادية تسهم في أداء تمرين بدني متكامل ومتكرر خمس مراتٍ في اليوم والليله وذلك طوال الحياة. وليس أدلَّ على التأثير الإيجابي للصلاة على عضلات الجسم من البحث الذي قام به أطباء مصريون من قسم الروماتيزم والتأهيل بكلية طب الأزهر والمستشفى الجوي العام؛ وهم: الدكتور حسن بسيوني، والدكتور محمد بسيوني، والدكتور محمد نور الدين، والدكتور محمد رضا عوض، حيث أجرى هذا الفريق دراسةً علميةً لحركات الصلاة وفوائدها على عضلات الجسم حيث قسم أفعال الصلاة إلى ثلاث مراحل وفقاً لحركات تنتهي بوضع معينٍ يستمر فيه المصلي إلى أن ينتقل إلى الحركة التالية واستخدم هذا الفريق المتكامل رسم العضلات الكهربائي باستعمال الإبر

للتأكد من مساهمة العضلات المختلفة في الحركة أثناء كل مرحلة أو استمرارها في وضع الاسترخاء<sup>(٣٩)</sup>.

وكانت النتائج مدهشة نستعرضها فيما يلي:

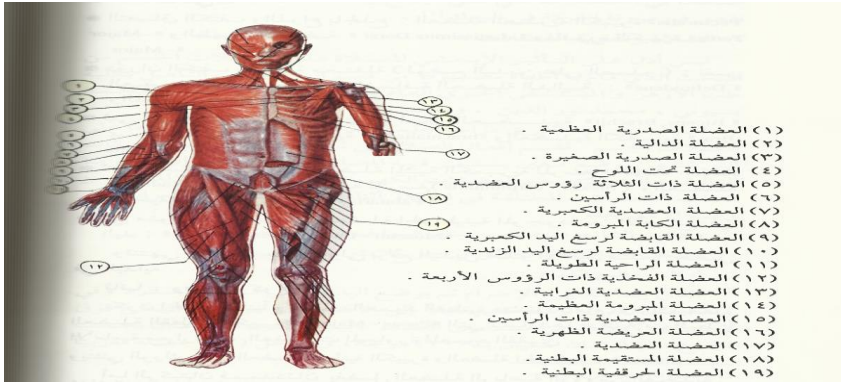
المرحلة الأولى: وضع القيام الذي يبدأ بتكبيرة الإحرام ثم بوضع اليدين على منطقة الصدر، وفي هذه الحالة تكون الرقبة مثنية قليلاً إلى الأمام مع وجود اليد اليمنى فوق اليسرى وذلك في مستوى الصدر وتتدخل (١٢) عضلة تقريباً للقيام بوضع الوقوف، هذا بالنسبة للجزء العلوي من جسم الإنسان، وهذه العضلات هي: العضلة الصدرية الكبيرة، والظهرية العريضة، والمدورة الكبيرة، والعضلة الدالية، والعضلة ذات الرأسين العضدية، والعضدية الكعبرية، والعضلة المثنية الكعبرية للرسغ، والمثنية الزندية للرسغ، والعضلة الراحية الطويلة، والعضلة الخراطينية الموجودة بين الأصابع في اليد، وتنتهي هذه المرحلة الأولى برفع اليدين حذو الأذنين مثلما حصل في البداية.

المرحلة الثانية: وضع الركوع: يكون الجذع منتصباً وكذلك العمود القطني منتصباً إلى الأمام وذلك بفعل العضلة القطنية الكبيرة التي تساندها عضلات البطن الأمامية مع ارتخاء العضلات المجاورة للعمود الفقري، أمّا الركبتان فممدودتان بفضل العضلة الرباعية الرؤوس الفخذية، وتساهم العضلة الثلاثية الرؤوس العضلية في مد المرفقين. أمّا دوران الذراع نحو الركبة فتقوم العضلة الكابة المدورة والعضلة الكابة المربعة بهذه المهمة، ونكون الأصابع منفرجة على الركبة بفضل العضلة السنعية الظهرية.

المرحلة الثالثة: وضع السجود: فالعضلات التي تشارك في السجود أثناء ثني الجسم عموماً هي العضلة القطنية الكبرى المساعدة لعضلات البطن الأمامية وارتخاء العضلات المجاورة للعمود الفقري من الناحية الخلفية للظهر وتعمل العضلة القطنية والعضلة الحرقفية على ثني الوركين، أمّا ثني الركبة فيحصل بعمل العضلات الخلفية

بالفخذ وعضلة المأبض وعضلة الساق وعضلة الأخمص، وبهذه المرحلة الثالثة تتم الركعة ويبدأ المصلي ركعةً جديدةً، فبدأ الصلاة وحركاتها تقوى العضلات وتجعلها تعمل في أفضل مستوى ممكن للمحافظة على صحتها، فهذا هو دين الإسلام الذي يوفر أفضل طريقة للمحافظة على لياقة جسم الإنسان طوال الحياة.

عضلات جسم الإنسان والتي تشارك في أداء الصلاة وتقوى بها



## الخاتمة

الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد ﷺ -وعلى آله وصحبه أجمعين إلى يوم الدين. أمّا بعد:

فإنّ من عظم نعمة الله - تعالى - وجميل مننه - جلا وعلا- أن يسر لي إتمام هذا البحث وإنجازها، فأسأله - تعالى - أن يجعله خالصاً لوجهه الكريم، نافعا لمن كتبه وقرأه، إنّه سميعٌ مجيبٌ.

ومن خلال معاشتي لهذا البحث حتى بلغت نهايته فإني توصلت إلى نتائج أوجزها فيما يلي:

- ١- إنّ الطهارة لا تتحقق إلّا بما فرضه الله - ﷻ - وفقاً لما جاء في سنة رسوله - ﷺ - من الوضوء والغسل، حيث أثبتت عدة دراساتٍ وأبحاثٍ أنّ الغسل يزيل عن جسم الإنسان (٩٠%) من الكائنات الدقيقة في المرة الواحدة.
- ٢- إنّ من الفوائد الصحية للمشي إلى الصلاة تنمية التحمل والكفاءة البدنية، وتنشيط الدورة الدموية، والحفاظة على سلامة القلب، والوقاية من أمراض العظام، وزيادة مرونة المفاصل، كما يوسع الشرايين والأوردة، وينعش الخلايا، ويحسن عمل جميع أجهزة الجسم، ويعمل على إذابة الشحوم والدهون وإزالة التوتر والتعب، وتحرير الجسم من الرخاوة، وهذه قمة الإعجاز.
- ٣- إنّ الصلاة تعتبر وسيلة علاجٍ نفسيٍ تعتمد على عدة وسائل من بينها عملية التركيز والخشوع.
- ٤- إنّ الصلاة الوسطى هي صلاة العصر وقد أمر الله - ﷻ - المسلمين بالحفاظة على أدائها؛ لأنّ وقتها موافقاً لدروة النشاط القلبي.

٥- إنَّ الصلاة هي خير علاجٍ لأمراض الدوالي من خلال تنشيط الدورة الدموية من خلال وضع القيام والرفع من الركوع والانتقال من الوقوف إلى السجود ومن خلال السجود والرفع منه.

٦- الصلاة تعيد برمجة الدماغ من خلال تنشيط منطقة الناصية وانخفاض الجزء الخلفي من المخ، وهي المنطقة المسئولة عن إحساس الإنسان.

٧- الصلاة تقوي العظام وتحمي من هشاشتها كما تقوي العضلات والمفاصل من خلال أداء الحركات على أكمل وجه.  
وأذيل هذه الخاتمة بالتوصيات التالية:

١- العمل على إعداد وتدريب مادة جديدة في كل كلية أو معهد يعنى بتدريس الإعجاز العلمي والتشريعي واللغوي والعددي في القرآن والسنة، وذلك لربط حقائق العلم بالوحي تعميقاً للإيمان وتقويةً لليقين في قلوب الدارسين.

٢- تشجيع بحوث الإعجاز وخاصة الإعجاز التشريعي والعلمي للصلاة؛ لأنه أمرٌ ضروريٌّ في عصر المتغيرات وقلة الإيمان بما فرضه الله - تعالى - على المسلمين وكثرة المشككين في شريعة الإسلام وتعاليمه.

وصلى الله وسلم وبارك على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين ومن تبعهم بإحسانٍ إلى يوم الدين. وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.



## فهرس المصادر والمراجع

- القرآن الكريم.
- ١. الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله -ﷺ- وسننه وأيامه -صحيح البخاري-، محمد بن إسماعيل بن إبراهيم الجعفي البخاري، طبعة مقابلة على نسخة الفتح، اعتنى به: حسان عبد المنان، بيت الأفكار الدولية.
- ٢. المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله -ﷺ- -صحيح مسلم-، مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري، اعتنى به: ياسر حسن وآخرون، مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الأولى، ١٤٣٠هـ.
- ٣. الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، أ.د. عبد الله بن عبد المصلح، ود. عبد الجواد الصاوي، دار جياذ للنشر والتوزيع، جدة، الطبعة الأولى، ١٤٢٩هـ-٢٠٠٨م.
- ٤. موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، الدكتور: محمد السقا عيد، دار البقين، مصر الطبعة الأولى، ١٤٣٠هـ-٢٠٠٩م.
- ٥. مجلة الإصلاح، العدد: ٢٩٦، سنة: ١٩٩٤م، من ندوات جمعية الإعجاز العلمي للقرآن في القاهرة، الإعجاز العلمي في الإسلام والسنة النبوية، محمد كامل عبد الصمد.
- ٦. الصلاة تعيد برمجة الدماغ، كتبها المهندس عبد الدائم الكحيل، بتاريخ: ٢٠٠٩/٨/١٧م، موقع واحة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم.
- ٧. الصلاة والرياضة والبدن، عدنان الطرشة، المكتب الإسلامي، بيروت، ١٤١٣هـ.

٨. العبادات الإسلامية ومنافعها لتربية الجسم، الدكتور صالح بن علي أبو عراد، مكتبة دار الزمان، المدينة المنورة، الطبعة الأولى، ١٤٢٧هـ.
٩. منتدى الإرشاد التربوي والنفسي الأصالة والمعاصرة، الصلاة وقيام الليل والمشى إلى المساجد أفضل علاجٍ لأمراض العصر، كتبها جعفر ذيب مبارك الخالدي.
١٠. الاستشفاء بالصلاة-دراسة حول الفوائد الصحية للصلاة على ضوء الحديث-، الدكتور زهير رابح قرامي، هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، رابطة العالم الإسلامي، مكة المكرمة، الطبعة الأولى، ١٤١٧هـ-١٩٩٦م.
١١. سنن أبي داود، أبو داود سليمان بن الأشعث السجستاني، حكم على أحاديثه وآثاره العلامة محمد ناصر الدين الألباني، اعتنى به: أبو عبيدة مشهور بن حسن آل سليمان، مكتبة المعارف، الرياض، الطبعة الثانية، ١٤٢٧هـ-٢٠٠٧م.
١٢. الكشف عن حقائق غوامض التنزيل وعيون الأقاويل في وجوه التأويل، أبو القاسم جارالله محمود بن عمر الزمخشري، دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة الثالثة، ١٤٢٤هـ-٢٠٠٣م.
١٣. جامع البيان في تأويل القرآن-تفسير الطبري-، أبو جعفر محمد بن جرير الطبري، دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة الخامسة، ٢٠٠٩م.
١٤. الجامع لأحكام القرآن، أبو عبد الله محمد بن أحمد الأنصاري القرطبي، تحقيق: د. عبد الحميد هندراوي، المكتبة العصرية، بيروت، الطبعة الأولى، ١٤٢٥هـ-٢٠٠٥م.
١٥. مختصر سنن الترمذي، اختصره وشرح جملة وألفاظه: الدكتور: مصطفى ديب البغا، اليمامة، دمشق، الطبعة الأولى، ١٤١٨هـ.

١٦. معجزة الصلاة في الوقاية من مرض دوالي الساقين، الدكتور توفيق علوان، دار الوفاء، المنصورة، الطبعة الأولى، ١٩٨٨م.
١٧. من روائع الإعجاز العلمي في القرآن الكريم، الأستاذ الدكتور عاطف المليجي، الطبعة الرابعة، ٢٠٠٤م.
١٨. وفي الصلاة صحةً ووقايةً، فارس علوان، دار المجتمع، جدة، ١٤٠٧هـ-١٩٨٧م.
١٩. مرجع الكتروني :
20. Todds-clhninal Diognosis and Management, by laborator methods Williams Textbook of Endocridogy
21. [www.ardrewn ewberg.com/change-asp](http://www.ardrewn ewberg.com/change-asp)
22. M.H.Basshon uni and coll.astudy of the buscles acting during Islamic praxing in nor- mul subjects

## الهوامش

- (١) سورة النساء: (١٠٣).
- (٢) رواه البخاري، الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله ﷺ - وسننه وأيامه - صحيح البخاري، محمد بن إسماعيل بن إبراهيم البخاري، طبعة مقابلة على نسخة الفتح، اعتنى به: حسان عبد المنان، بيت الأفكار الدولية، كتاب الإيمان، باب: دعاؤكم إيمانكم لقوله ﷺ: ﴿قُلْ مَا يَكْرَهُ رَبِّي لَوْلَا دَعَاؤُكُمْ﴾ (١٣/١) رقم: (٨).
- (٣) رواه البخاري في صحيحه، صحيح البخاري، كتاب الجمعة، باب: هل على من لم يشهد الجمعة غسل؟: (ص ١٠٦)، حديث رقم: (٨٩٦).
- (٤) رواه مسلم في صحيحه، المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله ﷺ - صحيح مسلم -، مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري، اعتنى به: ياسر حسن وآخرون، مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الأولى، ١٤٣٠هـ، كتاب الجمعة، باب: الطيب والسواك يوم الجمعة: (ص ٣٥٤)، حديث رقم: (١٩٦٣).
- (٥) سورة المائدة: (٦).
- (٦) انظر: الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، أ.د. عبد الله بن عبد المصلح، ود. عبد الجواد الصاوي، دار جياذ للنشر والتوزيع، جدة، الطبعة الأولى، ١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م: (ص: ٢٦١).
- (٧) موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، الدكتور: محمد السقا عيد، دار اليقين، مصر الطبعة الأولى، ١٤٣٠هـ - ٢٠٠٩م: (ص ٤٤٠)، نقلاً عن مجلة الإصلاح، العدد: ٢٩٦، سنة: ١٩٩٤م، من ندوات جمعية الإعجاز العلمي للقرآن في القاهرة، الإعجاز العلمي في الإسلام والسنة النبوية، محمد كامل عبد الصمد.
- (٨) موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة: (ص: ٤٤).
- (٩) انظر: الصلاة والرياضة والبدن، عدنان الطرشة، المكتب الإسلامي، بيروت، ١٤١٣هـ: (ص: ٨٤)، والعبادات الإسلامية ومنافعها لتربية الجسم، الدكتور صالح بن علي أبو عراد، مكتبة دار الزمان، المدينة المنورة، الطبعة الأولى، ١٤٢٧هـ: (ص ٦٥)، ومنتدى الإرشاد التربوي والنفسي الأصالة والمعاصرة، الصلاة وقيام الليل والمشى إلى المساجد أفضل علاجٍ لأمراض العصر، كتبها جعفر ذيب مبارك الخالدي، تم الوصول إليه بتاريخ: ١٢/١٢/٢٠١١م.
- (١٠) سورة المعارج: (١٩-٢٣).
- (١١) سورة الرعد: (٢٨).
- (١٢) موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة: (ص ١٩٥).

- (١٣) الاستشفاء بالصلاة دراسة حول الفوائد الصحية للصلاة على ضوء الحديث-، الدكتور زهير رابح قرامي، هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، رابطة العالم الإسلامي، مكة المكرمة، الطبعة الأولى، ١٤١٧هـ-١٩٩٦م: (ص ٥١).
- (١٤) رواه أبو داود في سننه، وقال الألباني: حديث صحيح، سنن أبي داود، أبو داود سليمان بن الأشعث السجستاني، حكم على أحاديثه وآثاره العلامة محمد ناصر الدين الألباني، اعتنى به: أبو عبيدة مشهور بن حسن آل سليمان، مكتبة المعارف، الرياض، الطبعة الثانية، ١٤٢٧هـ-٢٠٠٧م، باب في صلاة العتمة: (ص: ٩٠١)، حديث رقم: (٤٩٨٦).
- (١٥) سورة النجم: (٣-٤).
- (١٦) الاستشفاء بالصلاة- دراسة حول الفوائد الصحية للصلاة على ضوء الحديث-، الدكتور زهير رابح قرامي، هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، (ص ٥٧).
- (١٧) سورة البقرة: (٢٣٨).
- (١٨) رواه مسلم في صحيحه، كتاب المساجد، باب: الدليل لمن قال: الصلاة الوسطى هي صلاة العصر: (ص ٢٧٧)، رقم الحديث: (١٤٢٥).
- (١٩) الكشف عن حقائق غوامض التنزيل وعميون الأقاويل في وجوه التأويل، أبو القاسم جارالله محمود بن عمر الزمخشري، دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة الثالثة، ١٤٢٤هـ-٢٠٠٣م: (١/٢٨٣-٢٨٤).
- (٢٠) انظر: جامع البيان في تأويل القرآن - تفسير الطبري-، أبو جعفر محمد بن جرير الطبري، دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة الخامسة، ٢٠٠٩م: (٢/٥٧٦-٥٨٤)، الجامع لأحكام القرآن، أبو عبد الله محمد بن أحمد الأنصاري القرطبي، تحقيق: د. عبد الحميد هندراوي، المكتبة العصرية، بيروت، الطبعة الأولى، ١٤٢٥هـ-٢٠٠٥م: (١/١٣٨-١٤٠).
- (٢١) رواه البخاري في صحيحه: كتاب مواقيت الصلاة، باب: التكيير بالصلاة في يوم غيم: (ص ٧٦)، حديث رقم: (٥٩٤).
- (٢٢) رواه الترمذي، وقال: حسنٌ صحيح، مختصر سنن الترمذي، اختصره وشرح جملة وألفاظه: الدكتور: مصطفى ديب البغا، اليمامة، دمشق، الطبعة الأولى، ١٤١٨هـ، كتاب: الصلاة، باب: ما جاء في صلاة الوسطى أنّها صلاة العصر: (ص ١٢٥)، حديث رقم: (١٨١).
- (٢٣) رواه مسلم في صحيحه: كتاب صلاة المسافر وقصرها، باب: الأوقات التي نهي عن الصلاة فيها: (ص: ٣٤٧)، حديث رقم: (١٩٢٧).
- (٢٤) رواه الترمذي، وقال: حسنٌ صحيح، مختصر سنن الترمذي، كتاب الصلاة، باب: ما جاء في السهو عن وقت صلاة العصر: (ص ٢٤)، حديث رقم: (١٧٥).
- (٢٥) سورة البقرة: (٢٣٨).
- (٢٦) تستعمل كلمة: الكاثيكول أمين للدلالة على الهرمونات العصبية، وهي الأدرينالين والنورأدرينالين.

(٢٧) انظر:

Todds-clhnnical Diognosis and Management, by laboratory methods, page: (372),  
Williams Textbook of Endocridology page: (902).

(٢٨) معجزة الصلاة في الوقاية من مرض دوالي الساقين، الدكتور توفيق علوان، دار الوفاء، المنصورة، الطبعة الأولى، ١٩٨٨م: (ص ١٠٦).

(٢٩) المصدر السابق نفس الصفحة.

(٣٠) سورة الحج: (٧٧).

(٣١) سورة الحج: (٧٧).

(٣٢) رواه البخاري: كتاب الأذان، باب السجود على سبعة أعظم (ص: ٩٨)، حديث رقم: (٨٠٩)، وحديث رقم: (٨١٠).

(٣٣) وفي الصلاة صحةً ووقايةً، فارس علوان، دار المجتمع، جدة، ١٤٠٧هـ-١٩٨٧م: (ص: ١٤٠).

(٣٤) الصلاة تعيد برمجة الدماغ، كتبها المهندس عبد الدائم الكحيل، بتاريخ: ١٧/٨/٢٠٠٩م، موقع واحدة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم استرجع بتاريخ: ١٢/١٢/٢٠١١م.

(٣٥) موقع: [www.ardrewn ewberg.com/change-asp](http://www.ardrewn ewberg.com/change-asp) أسترجم بتاريخ: ١٢/١٢/٢٠١١م.

(٣٦) سورة العلق: (١٥-١٦).

(٣٧) من روائع الإعجاز العلمي في القرآن الكريم، الأستاذ الدكتور عاطف المليجي، الطبعة الرابعة، ٢٠٠٤م: (ص: ١١٦).

(٣٨) الاستشفاء بالصلاة، دراسة حول الفوائد الصحية للصلاة على ضوء الحديث: (ص: ١١٧).

(٣٩) انظر:

M.H.Basshon uni and coll.astudy of the buscles acting during Islamic praxing in nor mul subjects.page: (44-60).