

الصلاة لعلاج الكثير من امراض العصر

المقدمة

ما زال معنا قيس من الإسراء والمعراج نعيش على هديه ونقتبس من ضوئه في اليوم خمس مرات حتى نلقى الله ونحن نعاذه على تمسكنا بما أمر به حبيبنا في ليلة الإسراء والمعراج فقد كلفه الله في تلك الليلة بفريضة الصلاة ولم ينزل بها جبريل ولم يكتف الله بفرضيتها في القرآن الكريم بل استدعاه وحباه وقربه وأدناه ليعلمنا أن هذا أمر خاص ويحرص عليه الله ومن ثم هناك من فوق سدره المنتهى فرض عليه الصلاة قال (فَأَوْحَى إِلَيَّ مَا أَوْحَى فَفَرَضَ عَلَيَّ خَمْسِينَ صَلَاةً فِي كُلِّ يَوْمٍ وَلَيْلَةٍ فَنَزَلْتُ إِلَى مُوسَى فَقَالَ: مَا فَرَضَ رَبُّكَ عَلَى أُمَّتِكَ؟ قُلْتُ: خَمْسِينَ صَلَاةً قَالَ: ارْجِعْ إِلَى رَبِّكَ. فَاسْأَلْهُ التَّخْفِيفَ. فَإِنَّ أُمَّتَكَ لَا يُطِيقُونَ ذَلِكَ فَإِنِّي قَدْ بَلَوْتُ بَنِي إِسْرَائِيلَ وَخَبَرْتُهُمْ قَالَ فَرَجَعْتُ إِلَى رَبِّي فَقُلْتُ: يَا رَبَّ خَفِّفْ عَلَى أُمَّتِي. فَحَطَّ عَنِّي خَمْسًا. فَرَجَعْتُ إِلَى مُوسَى فَقُلْتُ: حَطَّ عَنِّي خَمْسًا قَالَ: إِنَّ أُمَّتَكَ لَا يُطِيقُونَ ذَلِكَ فَارْجِعْ إِلَى رَبِّكَ فَاسْأَلْهُ التَّخْفِيفَ قَالَ فَلَمْ أَزَلْ أَرْجِعْ بَيْنَ رَبِّي تَبَارَكَ وَتَعَالَى وَبَيْنَ مُوسَى حَتَّى قَالَ: يَا مُحَمَّدُ إِنَّهُنَّ خَمْسُ صَلَوَاتٍ كُلَّ يَوْمٍ وَلَيْلَةٍ. لِكُلِّ صَلَاةٍ عَشْرٌ. فَذَلِكَ خَمْسُونَ صَلَاةً. وَمَنْ هَمَّ بِحَسَنَةٍ فَلَمْ يَعْمَلْهَا كُتِبَتْ لَهُ حَسَنَةٌ. فَإِنْ عَمِلَهَا كُتِبَتْ لَهُ عَشْرًا. وَمَنْ هَمَّ بِسَيِّئَةٍ فَلَمْ يَعْمَلْهَا لَمْ تَكُتَبْ شَيْنًا. فَإِنْ عَمِلَهَا كُتِبَتْ سَيِّئَةٌ وَاحِدَةٌ قَالَ: فَنَزَلْتُ حَتَّى انْتَهَيْتُ إِلَى مُوسَى فَأَخْبَرْتُهُ فَقَالَ: ارْجِعْ إِلَى رَبِّكَ فَاسْأَلْهُ التَّخْفِيفَ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ فَقُلْتُ: قَدْ رَجَعْتُ إِلَى رَبِّي حَتَّى اسْتَحْيَيْتُ مِنْهُ)

رسولكم الكريم لم يرض بصلاة واحدة في اليوم والليلة وجعلها خمس صلوات لماذا؟ لأنه بنور الله الذي أعطاه له الله علم أن الصلاة هي علاج كل مشاكلنا في هذه الحياة وخاصة في هذا الزمن الذي نحن فيه حيث اتجه الناس إلى المادة والدنيا وكادوا يعبدونها من دون الله فيصبح الرجل وكل همه ومنتهى علمه أن يحصل المال بأي كيفية من حرام أو من حلال لا يهم من غش أو من نهب وسرقة أو رشوة لا يهم المهم أن يحصل المال ليمتّع نفسه في زعمه وبنيه بما جدّ من المستحدثات ومع ذلك ومع كثرة المال ومع وفرة الخيرات كثر في عصرنا التوتر النفسي والقلق العصبي وأمراض العصر الضغط والسكر وأمراض القلب وكلها ليست من ميكروبات ولا من جراثيم وإنما من توترات نفسية وأحوال عصبية يتعرض لها المرء نتيجة للضغوط التي تواجهه في حياته الكونية ما علاجها؟ العلاج الناجح والعلاج الشافي وليس المُسَكِّن فكل ما نتناوله من الصيدليات وكل ما يكتبه لنا الأطباء عن هذه الأمراض مسكنات لا تعالج المرض من جذوره ولا تقتلعه من ذات الشخص ولكن العلاج الناجح الشافي الكافي هو في هذه الصلاة التي فرضها الله واسمعوا معي إلى قول الله وهو يتحدث عن عصرنا في قرآنه الكريم وعن أمراض هذا العصر فيعرضها عرضاً عظيماً لأنه هو الرب العظيم فيقول (إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعاً إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعاً وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعاً إِلَّا الْمُصَلِّينَ)

ان من أمراض العصر هي الهلع وخوف الفقر وخوف الضيق وخوف فقد المال وخوف فقد المتع وخوف فقد المشتهيات والملذات ويخاف ألا يطعمها ولا يتذوقها بأمر الطبيب وخوف الأمن كل ذلك اسمه الهلع إذا مسّه ولم يقل أصابه مسٌ خفيف من الشر أو الضر تجد الإنسان يصيبه الفزع ويصيبه الجزع وأحياناً يصيبه اليأس والقنوط ولا يقنط من رحمة ربه إلا القوم الضالون ولا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون وإذا جاءه الخير ينفق بسخاء على نفسه وينفق ببذخ على أهل بيته فإذا طلب منه مساعدة لفقر أو مسكين أو لبائس أو محتاج يمسك يده عن الإنفاق ويدعي الفقر والحاجة كأحد الأثرياء العرب الذي تناقلت أخباره وكالات الأنباء والذي تبرع بمليار دولار لتشجير حديقة الحيوانات في لندن لكي ينال رضاء رئيس وزرائها فلما ذهبوا إليه ليتبرع لأهل البوسنة أثناء الحرب قال: سادعولهم الله ورفض أن يعطيهم ديناراً واحداً هذا الأمر لا يعترى المصلين ولا يصيب المحافظين على الصلاة وقد أثبت العلم الحديث بأحدث أجهزته وآلاته أنه لا يعالج القلق النفسي ولا التوتر العصبي إلا الوقوف بين يدي الله بالسكينة والوقار فإن ذلك ينزل السكينة على القلب والطمأنينة على الأعضاء فتستريح من هذا التوتر وهذا القلق وقد روى سفير ألمانيا في المغرب سابقاً الذي أسلم وكان اسمه الفريد هوفمان فسمى نفسه مراد وكان يعمل رئيساً لجهاز الاستعلامات في حلف

الأطلنطي قبل أن يعمل سفيراً لبلاده في المغرب قال جاءتنا التعليمات بأن نجعل الطيارين يقومون بحركات كحركات الصلاة للمسلمين في كل يوم مرة وقالوا إن ذلك يكسبهم السكينة النفسية والطمأنينة فلا يملّون ولا يقتلون إذا طاروا إلى مسافات طويلة يا عجباً أهل الكفر يستخدمون حركات الصلاة لعلاج أمراض النفس وأهل الصلاة يتكاسلون عنها بل وينقطعون أحياناً عنها بل ولا يحافظون عليها مع أنها هي العلاج النافع ولا علاج غيره لهذه الأمراض التي ذكرناها هي تغنيك عن جلسات الطب النفسي وتغنيك عن العقاقير المهدنة بكافة أنواعها مع أنكم تعلمون مدى شدة الأضرار اللاحقة لاستخدامها وتغنيك عن المصحات النفسية وما أدراك ما تكاليف دخولها كل ذلك يُغنيك عنه الله إذا حافظت على الصلاة في مواقيتها وفي بيت الله قد يقول البعض نحن نُؤدي الصلاة ونحافظ عليها ولا نشعر بما نقول أقول أنها فشت في عصرنا ظاهرة وهي الصلاة في داخل المنازل فإن الصلاة فرضها الله لتؤدى في بيوت الله وسط عباد الله المؤمنين لأن المرء إذا صلى بمفرده يحاسبه الله على قدر حضوره في الصلاة فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم (**أَنَّ الرَّجُلَ لَيُصَلِّيَ الصَّلَاةَ، وَلَعَلَّهُ لَا يَكُونُ لَهُ مِنْهَا إِلَّا عَشْرُهَا أَوْ تِسْعُهَا أَوْ ثَمْنُهَا أَوْ سُدُسُهَا وَلَا يَكْتَبُ لِلْمَرْءِ مِنْ صَلَاتِهِ إِلَّا مَا عَقَلَ مِنْهَا**) فإذا كنت جالساً أمام التليفزيون أشاهد المباراة وفي وقت الراحة تقدمت بالمصلاة لأصلي العصر بين الشوطين كيف تكون هذه الصلاة؟ إنها روتين يؤديه المرء بين يدي الله لا يحقق سكينة ولا يحقق طمأنينة وخاصة إذا كان من حوله يتحدثون ويسمعهم جيداً وبعد انتهاء الصلاة يعلق على حديثهم ويحدثهم كما سمع لهم وهو في الصلاة ليست هذه صلاة وإنما حركات تؤدى بين يدي الله لكن الصلاة في بيت الله فيها السكينة وفيها الطمأنينة وفيها الصفاء وفيها الطهارة وفيها النقاء لأنه لا يشغلنا بشئ في بيت الله عن الله حتى أن الإسلام منع الزينة التي تشغل المؤمن عن الصلاة إذا كان هناك بالمسجد زينة لو نظر إليها المصلي شغلته يطالبنا الإسلام أن نزيلها ونحوها حتى لا يكون هناك شئ يشغله عن الصلة بالله فإذا قال الله أكبر ورفع يديه جعل الدنيا خلف ظهره وأقبل بكله على ربه يناجيه بكلامه ويتملق إليه بإنعامه فيقبل عليه الله بعبثه وفضله وإكرامه هذا فضلاً عن أن الجماعة إذا وصلت أربعين رجلاً كما ورد في الأثر (**لا تخلو من رجل صالح يتقبل الله صلاته ويقبل صلاة الجميع من أجله**) ، الصلاة في جماعة صلاة مقبولة إن شاء الله لأن الجماعة لا تخلو من قلب طاهر يُقبل عليه الله فيقبل صلاته ويقبل صلاة الجميع من أجله ولذلك قال النبي (**وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَقَدْ هَمَمْتُ أَنْ أَمَرَ بِحَطْبٍ فَيُحْطَبُ ثُمَّ أَمَرَ بِالصَّلَاةِ فَيُؤَدَّنَ لَهَا ثُمَّ أَمَرَ رَجُلًا فَيُؤَمُّ النَّاسَ ثُمَّ أَخَالَفَ إِلَى رَجُلٍ فَأَحْرَقَ عَلَيْهِمْ بُيُوتَهُمْ**) لأنهم منعوا أنفسهم من هذا الخير ومن هذا البر الذي أرادته الله لهم ، وعن البراء بن عازب : (**أَنَّ ابْنَ أُمِّ مَكْتُومٍ - وَكَانَ ضَرِيرَ الْبَصَرِ - أَتَى النَّبِيَّ فَشَكَا إِلَيْهِ وَآلَهُ أَنْ يُرَخِّصَ لَهُ فِي صَلَاةِ الْعِشَاءِ وَالْفَجْرِ وَقَالَ: إِنَّ بَيْنِي وَبَيْنَكَ الْمَسِيلُ فَقَالَ النَّبِيُّ: هَلْ تَسْمَعُ الْأَذَانَ؟ قَالَ: نَعَمْ مَرَّةً أَوْ مَرَّتَيْنِ فَلَمْ يُرَخِّصْ لَهُ فِي ذَلِكَ)** وعلى هذا لا يوجد في زماننا من له عذر يبيح له أن يصلي في بيته إلا المريض الذي منعه الطبيب من الحركة أو الإنسان الذي له عذر للخروج في صلاة الفجر عذر قاهر يقرره الأطباء والشرع أما المؤمن فلا بد أن يتوضأ ويصلي فقد قال النبي ما معناه (وما يدريك لعني لا أبلغه) ونحن عندما يكون المرء في عمله وهناك مصلي في عمله ويؤجل الصلاة حتى يرجع إلى منزله من الذي ضمن له الرجوع؟ ومن الذي يضمن له أن يصلي الظهر حاضراً؟ فإذا خرج متأخراً وتلف على الطعام وأذن العصر يصلي قضاءً ولا يندم على ما فاتته من أداء الفريضة في وقتها وهذا عمل شنيع شنع عليه أصحاب رسول الله لقد كان الرجل منهم الذي تفوته تكبيرة الإحرام مع الإمام يصاب بألم شديد في جسمه ووجع في كل أرجاء بدنه ويمرض ويعودونه لمدة ثلاثة أيام لما فاتته من الخير في أداء تكبيرة الإحرام والحق بالجماعة من أولها والذي كانت تفوته الجماعة الأولى كان يمرض أسبوعاً يعودونه ليخففون عنه فما بالكم بالذين يصلون الفرض بعد انتهاء وقته؟ في شأنهم قال تعالى (**فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ**) أي الذين يتساهلون في أداء الصلاة في وقتها هؤلاء لهم نصيب من الويل في الدنيا من الأمراض ومن الهموم ومن الغموم ومن المشاكل التي تحدث لهم ويعجزون عن حلها ولا رافع ولا دافع لهم إلا الله فيحق لنا جماعة المسلمين أن نفرح بالصلاة التي هي فرح أكرمنا الله فيه بالشفاء من كل أمراض العصر فحافظوا عليها لقول النبي (**مَنْ حَافَظَ عَلَى الصَّلَاةِ كَانَتْ لَهُ نُورًا وَبُرْهَانًا وَنَجَاةٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَمَنْ لَمْ يُحَافِظْ عَلَيْهَا لَمْ يَكُنْ لَهُ نُورٌ وَلَا بُرْهَانٌ وَلَا نَجَاةٌ وَكَانَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَعَ قَارُونَ وَفِرْعَوْنَ وَهَامَانَ وَآبِي بَنِي خَلْفٍ**) وورد في الأثر (**إذا رأيتم يهود الأمة فلا تسلموا عليهم قالوا: ومن هم يهود الأمة؟ قيل: المرجنة! الذين يمرّون على المساجد ويستمعون إلى الأذان ولا يؤدون الصلاة**) وقال الحبيب (**العهد الذي بيننا وبينهم الصلاة فمن تركها فقد كفر**) إن الصلاة هي التحصين الواقعي لأولادنا وبناتنا من ارتكاب المعاصي في هذه الحياة لقول الله (**إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ**) ولذلك قيل (**يا رسول الله إن فلاناً يصلي الليل كله فإذا أصبح سرق قال: سينهاه ما يقول - يقصد الصلاة**) فاحرصوا ما تحرصون عليه إذا أردتم الاطمئنان على أولادكم وبناتكم أن تراقبهم في أداء الصلاة وأن تجعلوا كل همكم هو ملاحظتهم ومتابعتهم في أداء الصلاة لماذا؟ قد كان دعاء الأنبياء الكرام عليهم السلام

الذي يضرعون فيه إلى الله كما قال سيدنا إبراهيم الخليل (رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي) ، طلب من الله أن يوفقه لإقامة الصلاة هو وذريته لأنها هي الحفظ الإلهي فإن المرء إذا صلى لله يصيبه تحصين روحاني وقسط نوراني ينزل على قلبه لا تراه العيون ولا تصل إليه العقول ولا الظنون إذا وقع في ورطة وأراد به قرناء السوء شراً يجد معه قول الله (إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ) فيهبأ الله له بالإلهام الروحاني وبنوره الرباني ما يدفعه عن هذه المعصية فضلاً عن أن الصلاة هي حبل الصلة بينك وبين الله لقوله لموسى (وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي) فإذا حافظت على إقامتها لا تحتاج إلى شئ وتقف بين يدي مولاك إلا ويلبيك في الحال فهناك صلاة الحاجة لا يصلّيها فرد بصدق لله إلا ولبي الله حاجته وهناك صلاة الاستخارة لا يحتار الإنسان في أمر من أمور الدنيا فيصلّيها إلا ويشرح الله صدره لما فيه خيره وبره وهناك صلاة الفرع وقد قالت السيدة عائشة عن رسول الله (كَانَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ (يَعْنِي أَهْمُهُ أَمْرٌ) فَرَعَ إِلَى الصَّلَاةِ) فيفرج الله عنه في الحال

وقد كان سيدنا أبو الدرداء يخرج من المدينة إلى الشام تاجراً بغير حارس أو رفيق وبينما هو مسافر ذات مرة استأجر دابة يركبها حتى إذا قطع شوطاً في الطريق أخذه صاحب الدابة إلى وادٍ بين جبلين فوجد فيه رؤوساً كثيرة مقطعة قال: هل رأيت هؤلاء؟ قال: نعم قال: إن مصيرك كمصيرهم قال: يا هذا خذ مالي ودعني قال: أما مالك فلا بد منه وأما مصيرك فإلى الهلاك قال: إذا لم يكن من ذلك بد فدعني أصلي ركعتين لله فانفرد يصلي لله وهو في الصلاة واقف بين يدي الله سمع قائلاً يقول: دع يا عدو الله، فواصل الصلاة وهو في ركوعه سمع الصوت ثانية يقول: دع يا عدو الله وهو في سجوده سمع الصوت الثالثة يقول: دع يا عدو الله وعندما أنهى الصلاة وجد رجلاً وبيده سيفاً يقطر دماً والرجل الذي معه قد قطعت عنقه فقال: من أنت؟ ومن أدراك بي؟ ومن الذي أرسلك إلي؟ فقال: أنا ملك من السماء الرابعة عندما استغثت بالله وأنت في الصلاة قال الله من يغيث عبدي فلان في أرض كذا؟ فقلت أنا يا رب فعندما كنت في السماء الرابعة هم بقتلك فقلت: دع يا عدو الله وعندما وصلت إلى السماء الأولى هم بقتلك ثانية فقلت: دع يا عدو الله وأنا على باب هذا الوادي هم بقتلك الثالثة فقلت: دع يا عدو الله ثم قتلته ، فالصلاة صلة بالله ومن كان الله معه ويتصل مباشرة به ويلبى الله بكل حوائجه في دنياه وأخراه كيف يمد يده إلى غير الله؟ وكيف يصغر وجهه للوقوف على أبواب خلق الله؟ أو يذل نفسه لهم؟ وهو أغناه وأعزه عن جميع من سواه؟ فتمسكوا عباد الله بالصلاة وأوصوا بها بناتكم وأبنائكم وأزواجكم واجعلوها كل همكم يبارك الله لكم في كل أحوالكم.

الصلاة لعلاج مشاكل العمود الفقري

الغرب ليس لديه مثل هذه العبادة الرائعة، لذلك يلجأ إلى رياضة اليوغا، لتأمل ما كشفت عنه الدراسة الجديدة... في عصرنا هذا انتشرت مشاكل مرضية تزعج الكثيرين وتسبب لهم آلاماً لا تُحتمل، وسببها مشاكل في العمود الفقري. فهذا العمود الذي سخره الله لنا ينبغي أن نقوم بصيانة دائمة له لأنه يحمل الجسم ولولاه لم يتمكن أحدنا من أداء حركة واحدة! وبسبب الاستخدام الكبير للسيارة وعدم المشي وقلة الحركة وكثرة الطعام... انتشرت مشاكل العمود الفقري، وهي تسبب آلام أسفل الظهر وآلام الرقبة وتنميل الأطراف وآلام اليدين والرجلين. ولكن ما هو العلاج الجديد؟ وجدت دراسة أميركية جديدة أن تمارين اليوغا تخفف الألم المزمن في الجزء السفلي من الظهر، ولا تقتصر فوائد هذه التمارين على تقوية عضلات الظهر فقط، بل تشمل عضلات البطن وتخفف الضغط على العمود الفقري. وقال الباحثون إن ممارسة هذه الرياضة تقوي الجسم وتزيد مرونته وتساعد على التوازن. ويقول الدكتور تود ألبرت رئيس قسم طب العظام في مستشفى توماس جيفرسون "تبين لي أن اليوغا تخفف بشكل كبير الأوجاع في أسفل الظهر"، داعياً المرضى الذين يشكون من هذه المشكلة إلى الاستمرار في ممارستها لأن التوقف عن ذلك يضعف عضلات الظهر ويجعل الألم مزمناً. وتؤكد الدراسة التي نشرت في مجلة "العمود الفقري"، أن الذين مارسوا تمارين اليوغا لمدة ستة أشهر تراجع لديهم حدة الألم الذي يشعرون به في أسفل الظهر، مقارنة بنظرائهم الذين استمروا في تناول العلاجات التقليدية للألم مثل الحبوب وغير ذلك، كما تحسنت حالتهم النفسية. ولكن هل يوجد لدينا "يوغا" في الإسلام؟

لقد فرض الله علينا ما هو أهم وأفضل من هذه الرياضة، إنها رياضة الصلاة! فقد أثبتت بعض الدراسات الإسلامية أن الذي يحافظ على الصلاة بل ويكثر من المشي إلى المساجد، يكون أقل عرضة لمشاكل العمود الفقري. ولو تأملنا التمارين الخاصة برياضة اليوغا، نجد أن الحركات الأساسية شبيهة بحركات الصلاة. فالوقوف بخشوع بين يدي الله تعالى، ثم الركوع والسجود... فهذه حركات ضرورية للعمود الفقري، وقد أثبتت الدراسات فائدة هذه الحركات للمرأة

الحامل، وكذلك للمرأة في سن اليأس وبخاصة من تعاني من هشاشة العظام. ولذلك فإن الله أمرنا بالصلاة وكان النبي صلى الله عليه وسلم يقول: (يا بلال أقم الصلاة أرحنا بها) [السلسلة الصحيحة، الألباني]. لأن الصلاة بالفعل راحة للإنسان، فهي عبادة وتقرب وطاعة لله تعالى، وصيانة ورياضة للجسم، وكذلك تساعد على تحسين الحالة النفسية. فقد أثبتت المشاهدات أن الذين يحافظون على الصلاة لا يعانون من أي نوع من أنواع الاكتئاب! ولذلك أقول: إن أفضل علاج لآلام الظهر والأطراف، ان تطبق ما يلي:

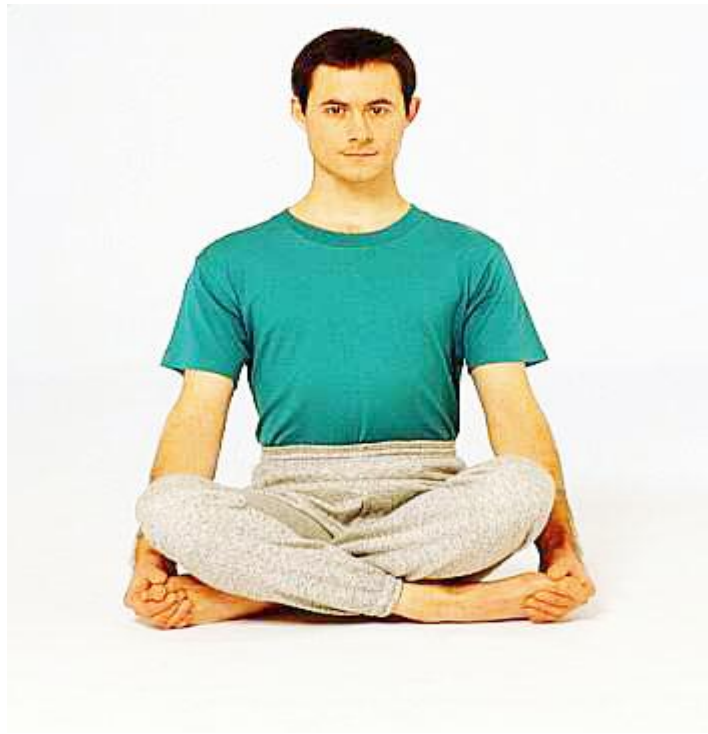
١. تكثر الخطا إلى المساجد كما أمرنا بذلك نبينا عليه الصلاة والسلام
٢. تكثر من الصلاة والسجود لله تعالى، كما قال النبي لأحد أصحابه وقد سأله مرافقته في الجنة، فقال له: (فأعني على نفسك بكثرة السجود) (رواه مسلم).
٣. المحافظة على الصلوات وعدم ترك أي صلاة، فأحب الأعمال إلى الله كما أخبر النبي: (الصلاة على وقتها)، ويقول تعالى: (وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ * أُولَئِكَ فِي جَنَّاتٍ مُكْرَّمُونَ) /المعارج: ٣٤-٣٥ /

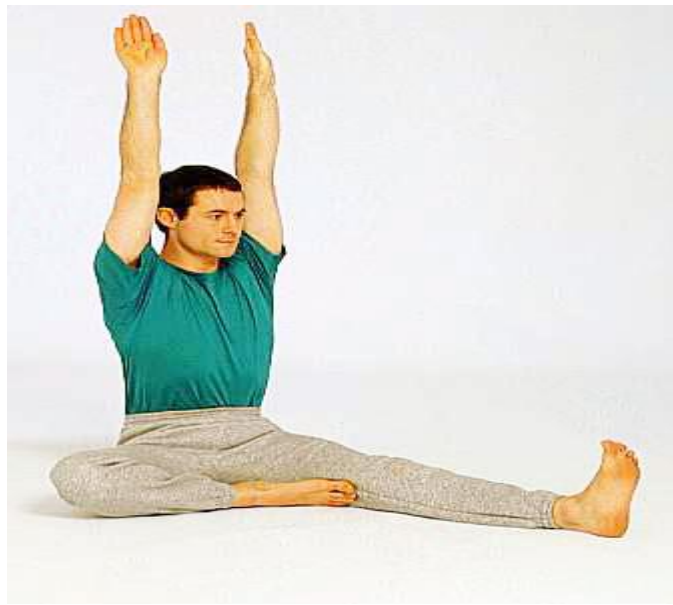
وقد جمع النبي لنا أبواب الخير في حديث واحد، فقد روي عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " ألا أدلكم على ما يمحو الله به الخطايا ويرفع به الدرجات؟" قالوا بلى يا رسول الله، قال: " إسباغ الوضوء على المكاره وكثرة الخطا إلى المساجد وانتظار الصلاة بعد الصلاة، فذلكم الرباط" (رواه مسلم). فالوضوء ينشط خلايا الجلد ويزيل التراكمات والسموم التي تعلق عليه، ويؤدي إلى نشاط الجسم بشكل عام، ثم تأتي رياضة المشي إلى المساجد، لتقوية عضلات الرجل وإعطاء مرونة للجسم ولياقة بدنية رائعة، ثم تأتي رياضة الصلاة التي هي بحق أفضل تمرين لعضلات العمود الفقري. وكل هذا يتم بخشوع كامل، مما يؤدي إلى الحصول على أقصى فائدة طبية، فالخشوع لله تعالى والتفكير في هذه العبادة الرائعة – الصلاة – هو راحة للنفس والجسد، ولذلك نقول: هل تشعرون الآن معي بلذة الصلاة وحلاوة العبادة وروعة الخضوع للخالق عز وجل؟ -روائع الشفاء بالصيام والغذاء والقرآن -

باحث أمريكي يكتشف أن الصلاة تعيد برمجة الدماغ وهناك دراسة تؤكد أن الصلاة تطيل العمر لأسباب نفسية وجسدية

واليك أخي المسلم بعض الصور المشابهة لحركات الصلاة والتي يستعملها الغرب والتي تسمى باليوغا علما ان اليوغا كما قلنا ليس لها الفائدة كما الفائدة في الصلاة









ويؤكد العلماء الغربيون أن مراكز الطاقة في الإنسان ترتبط بالمراكز العصبية التي تتفرع من العمود الفقري؛ وبالتالي فإن الأوضاع التي يقوم بها المسلم في صلاته تحفز العمود الفقري لتصحيح ما يطرأ عليه من قصور نتيجة الممارسات اليومية للحياة؛ لذلك فالتمسك بتعاليم الدين الإسلامي وممارسة العبادات بشكل منتظم وتعويد النفس على التركيز والتأمل يساعد الإنسان على تحقيق التوازن العقلي والروحي والجسدي؛ وبالتالي تحسين الصحة العامة، والمحافظة على الاتصال بالله والإيمان بعظمة ديننا الحنيف.

لا تنسوا ان افضل وقت للتمارين بعد صلاة الفجر حيث يكثر غاز الأوزون الطبيعي و الذى يؤثر مباشرة على صحتكم لأفضل و هو ايضا من العلاج بالاوزون فى العيادات حيث ان الأوزون فى العيادات مصنع و ليس طبيعيا مثل الأوزون الموجود قبل شروق الشمس

إذا كنت تعاني من الإرهاق أو التوتر أو الصداع الدائم أو العصبية

إذا كنت تعاني من الإرهاق .. أو التوتر .. أو الصداع الدائم .. أو العصبية وإذا كنت تخشى من الإصابة بالأورام .. فعليك بالسجود .والدعاء للواحد الأحد أن يشفيك. فهو يخلصك من أمراضك العصبية والنفسية هذا ما توصلت إليه أحدث دراسة علمية أجراها د. محمد ضياء الدين حامد أستاذ العلوم البيولوجية ورئيس قسم الأغذية بمركز تكنولوجيا الإشعاع معروف أن الإنسان يتعرض لجرعات زائدة من الإشعاع .. ويعيش في معظم الأحوال وسط مجالات كهرومغناطيسية .. الأمر الذي يؤثر على الخلايا .. ويزيد من طاقته .. ولذلك كما يقول د. ضياء .. فإن السجود يخلصه من الشحنات الزائدة التي تسبب العديد من الأمراض.

التخاطب بين الخلايا هو نوع من التفاعل بين الخلايا .. وهي تساعد الإنسان على الإحساس بالمحيط الخارجي .. والتفاعل معه .. وأي زيادة في الشحنات الكهرو مغناطيسية التي يكتسبها الجسم تسبب تشويشاً في لغة الخلايا وتفسد عملها مما يصيب الإنسان بما يعرف بأمراض العصر مثل الشعور بالصداع .. والتقلصات العضلية .. والتهابات العنق .. والتعب والإرهاق .. إلى جانب النسيان والشرود الذهني .. ويتفاقم الأمر إذا زادت كمية هذه الموجات دون تفريغها .. فتسبب أوراماً سرطانية .. ويمكنها تشويه الأجنة لذلك وجب التخلص من هذه الشحنات وتفريغها خارج الجسم بعيداً عن استخدام الأدوية والمسكنات وآثارها الجانبية الحل ..؟؟؟ لا بد من وصلة أرضية لتفريغ الشحنات الزائدة والمتوالدة بها .. وذلك عن طريق السجود للواحد الأحد كما امرنا .. 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 (الجبهة .. والأنف .. والكفان .. والركبتان ... والقدمان) .. وبالتالي هناك سهولة في عملية التفريغ.

معلومة عجيبة .. سبحانه الله تبين من خلال الدراسات أنه لكي تتم عملية التفريغ للشحنات .. لابد من الاتجاه نحو مكة في السجود وهو ما نفعله في صلاتنا (القبلة) لأن مكة هي مركز اليابسة في العالم وأوضحت الدراسات أن الاتجاه إلى مكة في السجود هو أفضل الأوضاع لتفريغ الشحنات بفعل الاتجاه إلى مركز الأرض الأمر الذي يخلص الإنسان من همومه ليشعر بعدها بالراحة النفسية

ساعة الجسم البيولوجية

اليكم اخوتي المؤمنين توقيتات الصلوات وعلاقتها بالجسم من الناحية البيولوجية

صلاة الفجر :

يستيقظ المسلم في الصباح ليصلي صلاة الصبح وهو على موعد مع ثلاثة تحولات مهمة

- ١- الإستعداد لاستقبال الضوء في موعده ، مما يخفض من نشاط الغدة الصنوبرية ، وينقص الميلاتونين، وينشط العمليات الأخرى المرتبطة بالضوء.
- ٢- نهاية سيطرة الجهاز العصبي (غير الودي) المهدئ ليلاً وانطلاق الجهاز (الودي) المنشط نهاراً.
- ٣- الاستعداد لاستعمال الطاقة التي يوفرها ارتفاع الكورتيزون صباحاً. وهو ارتفاع يحدث ذاتياً، وليس بسبب الحركة والنزول من الفراش بعد وضع الإستلقاء كما ان هرمون السيرونين يرتفع في الدم وكذلك الأندرفين.

صلاة الظهر:

يصلي المسلم الظهر وهو على موعد مع ثلاث تفاعلات مهمة

- ١- يهدئ نفسه بالصلاة إثر الإرتفاع الأول لهرمون الأدرينالين آخر الصباح
- ٢- يهدئ نفسه من الناحية الجنسية حيث يبلغ التستوستيرون قمته في الظهر
- ٣- تطالب الساعة البيولوجية الجسم بزيادة الإمدادات من الطاقة إذا لم يقع تناول وجبة سريعة وبذلك تكون الصلاة عاملاً مهدئاً للتوتر الحاصل من الجوع.

صلاة العصر:

مع التأكيد البالغ على أداء الصلاة لأنها مرتبطة بالقمة الثانية للأدرينالين ، وهي قمة يصحبها نشاط ملموس في عدة وظائف ، خاصة النشاط القلبي كما ان اكثر المضاعفات عند مرضى القلب تحدث بعد هذه الفترة مباشرة ، مما يدل على الحرج الذي يمر به العضو الحيوي في هذه الفترة. ومن الطريف ان اكثر المضاعفات عند الأطفال حديثي الولادة تحدث أيضاً في هذه الفترة حيث ان موت الاطفال حديثي الولادة يبلغ اقصاه في الساعة الثانية بعد الظهر، كما أن اكثر المضاعفات لديهم تحدث بين الثانية والرابعة بعد الظهر. وهذا دليل آخر على صعوبة الفترة التي تلي الظهر بالنسبة للجسم عموماً والقلب خصوصاً، (أغلب مشكلات الأطفال حديثي الولادة مشكلات قلبية تنفسية) وحتى عند البالغين الأسوياء ، حيث تمر أجسامهم في هذه الفترة بصعوبة بالغة وذلك بارتفاع ببتيد خاص يؤدي إلى حوادث وكوارث رهيبه. وتعمل صلاة العصر على توقف الإنسان عن أعماله ومنعه من الإنشغال بأي شيء آخر اتقاءً لهذه المضاعفات.

صلاة المغرب:

فهي موعد التحول من الضوء إلى الظلام ، وهو عكس ما يحدث في صلاة الصبح ، ويزداد إفراز الميلاتونين بسبب بدء دخول الظلام فيحدث الإحساس بالنعاس والكسل ،وبالمقابل ينخفض السيروتين والكورتيزون والأندروفين.

صلاة العشاء:

في موعد الإنتقال من النشاط إلى الراحة . عكس صلاة الصبح. وتصبح محطة ثابتة لانتقال الجسم من سيطرة الجهاز

العصبي (الودي) إلى سيطرة الجهاز (غير الودي) لذلك فقد يكون هذا هو السر في سُنّة تأخير هذه الصلاة إلى قبيل النوم للإنتهاء من كل المشاغل ثم النوم مباشرة بعدها . وفي هذا الوقت تنخفض حرارة الجسم ودقات قلبه وترتفع هرمونات الدم.

ومن الجدير بالملاحظة أن توافق هذه المواعيد الخمسة مع التحولات البيولوجية المهمة في الجسم . يجعل من الصلوات الخمس منعكسات شرطية مؤثرة مع مرور الزمن . فيمكن أن نتوقع أن كل صلاة تصبح في حد ذاتها إشارة لانطلاق عمليات ما ،حيث أن الثبات على نظام يومي في الحياة ذي محطات ثابتة. كما يحدث في الصلاة مع مصاحبة مؤثر صوتي وهو الآذان . يجعل الجسم يسير في نسق مترابط جداً مع البيئة الخارجية. ونحصل من جراء ذلك على انسجام تام بين المواعيد البيولوجية داخل الجسم ، والمواعيد الخارجية للمؤثرات البيئية كدورة الضوء ودورة الظلام، والمواعيد الشرعية بإداء الصلوات الخمس في مواقيتها.

الصلاة الخاشعة وعلاقتها بالنفس البشرية

تساعد الصلاة الخاشعة على تهدئة النفس وإزالة التوتر لأسباب كثيرة أهمها شعور الإنسان بضآلته وبالتالي ضآلة كل مشكلاته أمام قدرة وعظمة الخالق المدبر لهذا الكون الفسيح فيخرج المسلم من صلاته وقد ألقى كل ما في جعبته من مشكلات وهموم وترك علاجها وتصريفها إلى الرب الرحيم وكذلك تؤدي الصلاة إلى إزالة التوتر بسبب عملية تغيير الحركة المستمر فيها ومن المعلوم أن هذا التغيير الحركي يحدث استرخاء فسيولوجيا هاما في الجسم وقد أمر به الرسول صلى الله عليه وسلم أي مسلم تنتابه حالة من الغضب كما ثبت علميا أن للصلاة تأثيرا مباشرا على الجهاز العصبي إذ أنها تهدئ من ثورته وتحافظ على اتزانه كما تعتبر علاجا ناجحا للأرق الناتج عن الاضطراب العصبي .

ويقول الدكتور " توماس هايسلوب " : "إن من أهم مقومات النوم التي عرفت في خلال سنين طويلة من الخبرة والبحث الصلاة وأنا ألقى هذا القول بوصفي طبيا فإن الصلاة هي أهم وسيلة عرفها الإنسان تثبت الطمانينة في نفسها والهدوء في اعصابه أما الدكتور " إليكسيس كارليل" الحائز على جائزة نوبل في الطب فيقول عن الصلاة: " إنها تحدث نشاطا عجيبا في أجهزة الجسم وأعضائه بل هي أعظم مولد للنشاط عرف إلى يومنا هذا وقد رأيت كثيرا من المرضى الذين أخفقت العقاقير في علاجهم كيف تدخلت الصلاة فأبرأتهم تماما 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. أيضا 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 نشاطا وحيوية كما ثبت في بعض الأبحاث الطبية الحديثة وللوجود دور عميق في إزالة القلق من نفس المسلم حيث يشعر فيه بفيض من السكينة يغمره وطوفان من نور اليقين والتوحيد. وكثير من الناس في اليابان يخرون ساجدين بمجرد شعورهم بالإرهاق أو الضيق والاكتئاب دون أن يعرفوا أن هذا الفعل ركن من أركان صلاة المسلمين.

لقد صح عن النبي صلى الله عليه وسلم انه كان اذا حزن من امر فرع الى الصلاة (رواه احمد) كما ان النبي الكريم اكد في عدة مناسبات ان احب الاعمال الى الله هي الصلاة على وقتها وقال : (اعملوا ان خير اعمالكم الصلاة) (رواه احمد) فما هي الاسرار الطبية والعلمية والنفسية الكامنة وراء هذه العبادة العظيمة التي هي عماد الدين

مواقيت الصلاة والافرازات في الجسم

ان توقيت الصلوات الخمسة بما يتوافق مع بزوغ الفجر وشروق الشمس وزوالها وغيابها وغياب الشفق تتوافق مع العمليات الحيوية للجسم بما منظم لحياة الانسان وعملياته الفيزيولوجية فعند اذان الصبح والذي يعتبر بدية بزوغ الفجر يبدأ افراز الكورتيزون في الجسم بالازدياد كما يتلازم مع ارتفاع في ضغط دم الجسم مما يشعر الانسان بالحيوية والنشاط نتيجة لتعادل الضغط ، وفي وقت الفجر تكون نسبة غاز الاوكسيجين مرتفعة في الجو ونسبة مرتفعة من غاز الاوزون ايضا والذي ينشط الدورة الدموية والجهاز العصبي والعضلي اما عند صلاة العشاء فيفرز الجسم مادة السيلاطونين التي تؤدي الى استرخاء الجسم وتهيئته للنوم وفي هذا الوقت تاتي صلاة العشاء ليختم بها المؤمن صلاته اليومية ويخلد بعدها للنوم بعد ان ادى الصلاة وتمت عملية الاسترخاء من الكشوفات الحديثة عن اسرار الصلاة انها وقاية من مرض الدوالي بسبب الحركات التي يؤديها في صلاته من ركوع وسجود ووقوف والتي تجدد نشاط الدورة الدموية وتعيد تنظيم ضغط الدم في كافة اجزاء الجسم.

الايمان والصلاة لعلاج الام المفاصل والظهر

في دراسة علمية جديدة توصل العلماء في الولايات المتحدة الامريكية الى ان اداء فريضة الصلاة في الاسلام يعتبر طريقة مفيدة لتخفيف الام المفاصل والظهر لما تتضمنها من ركوع وسجود ووقوف ، واوضحوا ان اداء الصلاة خمس مرات في اليوم يساعد في تليين المفاصل وتخفيف تصلبها في كثير من المصابين بالامراض الروماتيزمية وهي تفيد لمن يعانون من تيبس العمود الفقري بشكل خاص .

اظهرت البحوث والدراسات التي اجريت في مؤسسة البحوث الاسلامية الامريكية ان الاستقرار النفسي الناتج عن الصلاة ينعكس بدوره على جهاز المناعة في الجسم مما يسرع التماثل للشفاء وخصوصا في بعض امراض المناعة الذاتية المتسببة عن مهاجمة مناعة الجسم لانسجته مثل التهاب المفاصل الروماتيزمي .

الصلاة تنشط جهاز المناعة

بينت الدراسة ان معدلات الشفاء من المرض تكون اسرع عند المرضى المواظبين على اداء الصلاة حيث يغمر قلوبهم الايمان والتفائل والراحة النفسية والروحية والطمأنينة مما يؤدي الى تنشيط جهاز المناعة ويزيد من مقاومة الجسم ويرى العلماء ان الصلاة وحركاتها تمثل علاجا طبيعيا لحالات الشيخوخة التي يصاب بها البعض بتاكل الغضاريف وتيبس المفاصل والذين يعتمد علاجهم بشكل رئيسي على الرياضة

المؤمنون اقدر على مقاومة الالام المزمنة

في دراسة غير اسلامية قال باحثون امريكان ان التدين والالتزام بتعاليم الدين من شأنه تخفيف الشعور بالالام المزمنة وخاصة تلك الناتجة عن التهاب المفاصل واثبتت الدراسة ان المرضى المتدينين على التعامل مع الالام وتقليلها بتنشيط احساسهم بانهم بصحة جيدة ووجدت الدراسة ان المرضى الراغبين بالتقرب الى الله يتمتعون عادة بمزاج جيد وتكون حالتهم افضل من حالة نظرائهم غير الملتزمين كما ان هؤلاء يحصلون على دعم المجتمع في مواحه معاناتهم.

الصلاة تساعد على تحمل الالم

يقول الدكتور فرانسيس جي المشرف على فريق البحث ان الفريق لاحظ ان الاشخاص القادرين على السيطرة والتخفيف من الالمهم بواسطة الدين والايمان تقل لديهم الالم المفاصل وتكون حلتهم النفسية اكثر استقرارا ويلقون دعما اعلى من المجتمع

ماذا امرنا الاسلام

يدعي الملحدون ان الدين هو تقييد للحرية والخضوع لعبادات وطقوس لا تفيد شيا ولكن الدراسات الغربية تفيد يوما بعد يوم ان الايمان بالله تعالى واهمية الصلاة الاسلامية ونقل اذا كان الايمان غير ضروري للانسان فلماذا ينادي به علماء الطب واذا كانت الصلاة لا فائدة منها فلماذا تظهر هذه الفوائد الطبية العجيبة العظيمة ،ولذلك فان الاسلام وضع لنا ركنين وهما شهادة ان لا اله الا الله واقام الصلاة وهذا ما يجعل المسلم اكثر صحة وقدرة على مقاومة الامراض واكثر سعادة وراحة في الدنيا ولذلك قال الله تعالى (الذين امنوا ولم يلبسوا ايمانهم بظلم لهم الامن وهم مهتدون) /الانعام ٨٢/ ان المؤمن الحقيقي الذي يلتزم باوامر الله تعالى فانه يعيش حياة مطمانة على عكس الملحدين الذي غالبا يعاني من الاكتئاب والاضرابات النفسية وهذا ما اخبرنا عنه الخالق جل في علاه يقول (من عمل صالحا من ذكر او انثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم اجرهم باحسن ما كانوا يعملون)// النحل ٩٧/

الصلاة تقوي عضلات الجسم

ان اصلاة تعتبر من افضل انواع الرياضات للجسم لانها تلازم المؤمن طيلة حياته وبنظام شديد القة وبالتالي يتجنب الكثير من الامراض مثل ترقق العظام الناتج عن قلة الحركة وتقوس العمود الفقري وقد ثبت ان المحافظة على الصلوات تعيد للجسم حيويته وتنظم عمليات الجسم الداخلية

ان الركوع والسجود في الصلاة يقويان عضلات البطن والساقين والفتحين كما تزيد حركات الصلاة من نشاط الامعاء فتقي من الامساك كذلك الركوع والسجود يقللان من ضغط الدم على الدماغ ليسمح بعودة تدفق الدم الى كافة اعضاء الجسم

الصلاة تفيد الام الحامل

كما ان المرأة الحامل تستفاد من حركات الصلاة في تنشيط حركات عضلاتها وتنسيط الدورة الدموية وتخفيف الضغط والثقل الذي يسببه الجنين على القدمين من خلال السجود كما ان حركات الصلاة تعتبر بمثابة تمارين رياضية للحامل وخصوصا في الاسابيع الاخير من الحمل وهذه الرياضة مهمة لتيسير الولادة الطبيعية

الصلاة تساعد على الاستقرار النفسي

هناك اثار نفسية عظيمة للصلاة فعندما يتم المؤمن خشوع الصلاة فان ذلك يساعد على اتامل والتركيز والذي هو اهم طريقة لمعالجة التوتر والارهاق العصبي كذلك الصلاة علاج للغضب والتهور فهي تعلم الانسان كيف يكون هادئا وخاشعا لله عز وجل وتعلمه الصبر والتواضع ، هذه الاشياء تؤثر بشكل جيد على الجلسة العصبية وعلى عمل القلب وتنظيم ضرباته وتدفق الدم خلاله

ان الصلاة هي صلة العبد بربه فعندما يقف المؤمن بين يدي الله تعالى يحس بعظمة الخالق ويحس بصغر حجمه وقوته امام هذا الاله العظيم هذا الاحساس يساعد المؤمن على ازالة كل ما في باطنه من اكتئاب ومخاوف وقلق ومخاوف وانفعالات نفسية لانها تزول جميعا بمجرد ان يتذكر المؤمن انه يقف بين يدي الله وان الله معه ولن يتركه ابدا ما دام مخلصا في عبادته لله عز وجل لذلك وبسبب الاهمية البالغة لهذه الفريضة جاء التاكيد على انه على المؤمن لايجوز ان يتركها مهما كان السبب فيجوز له ان يصلي قائما فان لم يستطع فقاعدا فان لم يستطع فعلى جنبه وحسب ما تسمح به الحالة الصحية له وحتى ان يكون المؤمن على فراش الموت فلا يجوز له ان يترك الصلاة بل هل هناك اجمل من ان يختم المؤمن اعماله في هذه الدنيا بركعات يتصل بها مع الله تعالى بل ان اول صفة للمؤمن في القران هي الايمان بالغيب ثم الصلاة يقول تعالى (ذلك الكتاب لا ريب فيه هدا للمتقين (٢) الذين يؤمنون بالغيب ويقيمون الصلاة ومما رزقناهم ينفقون) البقرة ٢-٣ /

العلاج بالصلاة على النبي

وهذه طريقة أخرى للعلاج أيضاً أن تصلي على النبي الكريم كلما خطر ببالك، وأن تصلي عليه بنية الشفاء، وتكرر الصلاة عليه وستجد حلاوة في قلبك لا يمكن أن يصفها إلا من ذاقها، هذه الصلاة تجعلك قريباً من النبي عليه الصلاة والسلام في الدنيا والآخرة، فهل هنالك أجمل من أن يكون الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام شافعاً لك يوم القيامة عندما يتخلى عنك حتى أقرب الناس إليك؟ إنها كلمات بسيطة وبسيطة جداً لن تأخذ منك أكثر من ربع دقيقة! ولكن نتيجتها أن الرسول عليه الصلاة والسلام سيكون قريباً منك يوم القيامة ويشفع لك. وهو أن تقول (اللهم صلّ على سيدنا محمد) والصلاة على النبي هي أمر إلهي نثاب عليه، يقول تعالى: (يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً) [الأحزاب: ٥٦].

ضبط إيقاع الجسم

أظهرت البحوث العلمية الحديثة أن مواقيت صلاة المسلمين تتوافق تماماً مع أوقات النشاط الفسيولوجي للجسم، مما يجعلها وكأنها هي القائد الذي يضبط إيقاع عمل الجسم كله . وقد جاء في كتاب " الاستشفاء بالصلاة للدكتور " زهير

رابع: " إن الكورتيزون الذي هو هرمون النشاط في جسم الإنسان يبدأ في الازدياد وبحدة مع دخول وقت صلاة الفجر، ويتلازم معه ارتفاع منسوب ضغط الدم، ولهذا يشعر الإنسان بنشاط كبير بعد صلاة الفجر بين السادسة والتاسعة صباحا، لذا نجد هذا الوقت بعد الصلاة هو وقت الجد والتشمير للعمل وكسب الرزق، وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما رواه الترمذي وابن ماجة والإمام أحمد: " اللهم بارك لأمتي في بكورها"، كذلك تكون في هذا الوقت أعلى نسبة لغاز الأوزون في الجو، ولهذا الغاز تأثير منشط للجهاز العصبي وللأعمال الذهنية والعضلية، ونجد العكس من ذلك عند وقت الضحى، فيقل إفراز الكورتيزون ويصل لحدته 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 فتؤدي دورها كأحسن ما يكون من بث الهدوء والسكينة في القلب والجسد المتعبين. بعدها يسعى المسلم إلى طلب ساعة من النوم تريحه وتجدد نشاطه، وذلك بعد صلاة الظهر وقبل صلاة العصر، وهو ما نسميه "القيلولة" وقد قال عنها رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما رواه ابن ماجة عن ابن عباس " استعينوا بطعام السحر على الصيام، وبالقيلولة على قيام الليل" وقال صلى الله عليه وسلم: " أقبلوا فإن الشياطين لا تقبل " وقد ثبت علميا أن جسم الإنسان يمر بشكل عام في هذه الفترة بصعوبة بالغة، حيث يرتفع معدل مادة كيميائية مخدرة يفرزها الجسم فتحرضه على النوم، ويكون هذا تقريبا بعد سبع ساعات من الاستيقاظ المبكر، فيكون الجسم في أقل حالات تركيزه ونشاطه، وإذا ما استغنى الإنسان عن نوم هذه الفترة فإن التوافق العضلي العصبي يتناقص كثيرا طوال هذا اليوم، ثم تأتي صلاة العصر ليعاود الجسم بعدها نشاطه مرة أخرى ويرتفع معدل "الأدرينالين" في الدم، فيحدث نشاط ملموس في وظائف الجسم خاصة النشاط القلبي، ويكون هنا لصلاة العصر دور خطير في تهينة الجسم والقلب بصفة خاصة لاستقبال هذا النشاط المفاجئ، والذي كثيرا ما يتسبب في متاعب خطيرة لمرضى القلب للتحويل المفاجئ للقلب من الخمول إلى الحركة النشطة .

وهنا يتجلى لنا السر البديع في توصية مؤكدة في القرآن الكريم بالمحافظة على صلاة العصر حين يقول تعالى (حافظوا على الصلوات والصلوة الوسطى وقوموا لله قانتين) 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، فأدائها مع ما يؤدي معها من سنن ينشط القلب تدريجيا، ويجعله يعمل بكفاءة أعلى بعد حالة من الخمول الشديد ودون مستوى الإرهاق، فتتصرف باقي أجهزة الجسم وحواسه إلى الاستغراق في الصلاة، فيسهل على القلب مع الهرمون تأمين إيقاعهما الطبيعي الذي يصل إلى أعلاه مع مرور الوقت. ثم تأتي صلاة المغرب فيقل إفراز "الكورتيزون" ويبدأ نشاط الجسم في التناقص، وذلك مع التحول من الضوء إلى الظلام، وهو عكس ما يحدث في صلاة الصبح تماما، فيزداد إفراز مادة "الميلاتونين" المشجعة على الاسترخاء والنوم، فيحدث تكاسل للجسم وتكون الصلاة بمثابة محطة انتقالية .

وتأتي صلاة العشاء لتكون هي المحطة الأخيرة في مسار اليوم، والتي ينتقل فيها الجسم من حالة النشاط والحركة إلى حالة الرغبة التامة في النوم مع شيوخ الظلام وزيادة إفراز "الميلاتونين"، لذا يستحب للمسلمين أن يؤخروا صلاة العشاء إلى قبيل النوم لانتهاء من كل ما يشغلهم، ويكون النوم بعدها مباشرة، وقد جاء في مسند الإمام أحمد عن معاذ بن جبل لما تأخر رسول الله صلى الله عليه وسلم عن صلاة العشاء في أحد الأيام وظن الناس أنه صلى ولن يخرج" فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: أعتموا بهذه الصلاة - أي أخلوها إلى العتمة - فقد فضلتم بها على سائر الأمم ولم تصلها أمة قبلكم "ولا ننسى أن إفراز الميلاتونين بانتظام صلة وثيقة بالنضوج العقلي والجنسي للإنسان، ويكون هذا الانتظام باتباع الجسم لبرنامج ونظام حياة ثابت، و لذا نجد أن الالتزام بأداء الصلوات في أوقاتها هو أدق أسلوب يضمن للإنسان توافقا كاملا مع أنشطته اليومية، مما يؤدي إلى أعلى كفاءة لوظائف أجهزة الجسم البشري* .

شفاء للنفس والبدن

يحكي محمد منصور من بيروت قصته مع الصلاة " كنت أعمل في مطعم سياحي يرتقي ربوة خضراء تطل على البحر مباشرة، وذلك قبل الحرب التي أطاحت بخيرات بلادي، كانت ظروف عملي تحتم علي أن أنام طوال النهار لأظل مستيقظا في الليل، وكان صاحب المطعم يحبني كثيرا ويثق في، ومع الوقت ترك لي الإدارة تماما وتفرغ هو لأشغاله الأخرى، وكان هذا على حساب صحتي، فلم أكن أترك فنجان القهوة والسيجارة كي أظل متيقظا طوال الليل. وفي إحدى الليالي لم يكن لدينا رواد كثيرون وانتهى العمل قبل الفجر، وكان هذا حدثا فريدا في تلك الأيام، أنهينا العمل وأغلقت المطعم، وركبت سيارتي عائدا إلى البيت، وفي طريق عودتي توقفت قليلا لأتأمل منظر البحر البديع تحت ضوء القمر،

وطال تأملي رغم شدة البرد، ملأت عيني بمنظر النجوم المتلألأة، ورأيت شهابا يثقب السماء فتذكرت حكايات أبي لنا عن تلك الشهب التي يعاقب الله بها الشياطين التي تسترق السمع إلى أخبار السماء، دق قلبي بعنف وأنا أتذكر أبي ذلك الرجل الطيب ذو الأحلام البسيطة، تذكرته وهو يصلي في تواضع وخشوع، وسالت دمعة من عيني وأنا أتذكر يوم مات كيف أوصاني بالصلاة وقال لي أنها كانت آخر وصايا رسول الله صلى الله عليه وسلم لأصحابه قبل موته " رحت أبحت عن مسجد وأنا لا أدري هل صلى الناس الفجر أم لم يصلوا بعد، وأخيرا وجدت مسجدا صغيرا، فدخلت بسرعة فرأيت رجلا واحدا يصلي بمفرده، كان يقرأ القرآن بصوت جميل، وأسرعت لأدخل معه في الصلاة، وتذكرت فجأة أنني لست متوضئا، بل لابد أن أغتسل فذنوبي كثيرة وأنا الآن في حكم من يدخل الإسلام من جديد، الماء بارد جدا ولكني تحملت، وشعرت بعد خروجي وكأني مولود من جديد، لحقت بالشيخ وأتممت صلاتي بعده، وتحادثنا طويلا بعد الصلاة، وعاهدته ألا أنقطع عن الصلاة معه بالمسجد بإذن الله " " غبت عن عملي لفترة، كنت فيها أنام مبكرا وأصحو لصلاة الفجر مع الشيخ، ونجلس لنقرأ القرآن حتى شروق الشمس، وجاعني صاحب المطعم وأخبرته أنني لن أستطيع العمل معه مرة أخرى في مكان يقدم الخمر وترتكب فيه كل أنواع المعاصي، خرج الرجل يضرب كفا بكف وهو يظن أن شيئا قد أصاب عقلي " " أفاض الله علي من فضله وعمني الهدوء والطمأنينة واستعدت صحتي، وبدأت في البحث عن عمل يتوافق مع حياتي الجديدة، ووفقتي الله في أعمال تجارة المواد الغذائية، ورزقني الله بزوجة كريمة ارتدت الحجاب بفتاة تامة، وجعلت من بيتنا مرفأ ينعم بالهدوء والسكينة والرحمة، لكم أتمنى لو يعلم جميع المسلمين قيمة تنظيم حياتهم وضبطها على النحو الذي أراده الله تعالى وكما تحدده مواقيت الصلاة، لقد أعادتني الصلاة إلى الحياة بعد أن كنت شبحا هلاميا يتوهم أنه يحيا "

وقاية من الدوالي

مرض دوالي الساقين عبارة عن خلل شائع في أوردة الساقين، يتمثل في ظهور أوردة غليظة ومتعرجة وممتلئة بالدماء المتغيرة اللون على طول الطرفين السفليين، وهو مرض يصيب نسبة ليست بضيئلة من البشر، بين عشرة إلى عشرين بالمائة من مجموع سكان العالم، وفي بحث علمي حديث تم إثبات علاقة وطيدة بين أداء الصلاة وبين الوقاية من مرض دوالي الساقين .يقول الدكتور " توفيق علوان" الأستاذ بكلية طب الإسكندرية: بالملاحظة الدقيقة لحركات الصلاة، وجد أنها تتميز بقدر عجيب من الانسيابية والانسجام والتعاون بين قيام وركوع وسجود وجلوس بين السجدين، وبالقياس العلمي الدقيق للضغط الواقع على جدران الوريد الصافن عند مفصل الكعب كان الانخفاض الهائل الذي يحدث لهذا الضغط أثناء الركوع يصل للنصف تقريبا .أما حال السجود فقد وجد أن متوسط الضغط قد أصبح ضئيلا جدا، وبالطبع فإن هذا الانخفاض ليس إلا راحة تامة للوريد الصارخ من قسوة الضغط عليه طوال فترات الوقوف .إن وضع السجود يجعل الدورة الدموية بأكملها تعمل في ذات الاتجاه الذي تعمل به الجاذبية الأرضية، فإذا بالدماء التي طالما قاست في التسلق المرير من أخمص القدمين إلى عضلة القلب نجدها قد تدفقت منسكبة في سلاسة ويسر من أعلى إلى أسفل، وهذه العملية تخفف كثيرا من الضغط الوريدي على ظاهر القدم من حوالي (١٠٠ - ١٢٠ سم/ماء (حال الوقوف إلى 1.33 سم/ ماء) عند السجود، وبالتالي تنخفض احتمالات إصابة الإنسان بمرض الدوالي الذي يندر فعلا أن يصيب من يلتزم بأداء فرائض الصلاة ونوافلها بشكل منتظم وصحيح .

الصلاة وتقوية العظام

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 يكون البناء أكثر فتزداد العظام طولاً وقوة، وبعد مرحلة النضوج ومع تقدم العمر يتفوق الهدم وتأخذ كمية العظام في التناقص، وتصبح أكثر قابلية للكسر، كما يتفوس العمود الفقري بسبب انهيارات الفقرات ونقص طولها ومتانتها .ويرجع نشاط العظام وقوتها بشكل عام إلى قوى الضغط والجذب التي تمارسها العضلات وأوتارها أثناء انقباضها وانبساطها، حيث إن هذه العضلات والأوتار ملتصقة وملتحمة بالعظام .وقد ثبت مؤخرا أنه يوجد داخل العظم تيار كهربائي ذو قطبين مختلفين يؤثر في توزيع وظائف خلايا

العظم حسب اختصاصها، خلايا بناء أو خلايا هدم، كما يحدد بشكل كبير أوجه نشاط هذه الخلايا، وأثبتت التجارب أن في حالة الخمول والراحة يقل هذا التيار الكهربائي مما يفقد العظام موادها المكونة لها فتصبح رقيقة ضعيفة، وحتى في السفر إلى الفضاء أثبتت التجارب أنه في الغياب التام للجاذبية تضعف العضلات وترق العظام نتيجة عدم مقاومتها لعبء الجاذبية الأرضية. من 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 سؤال: هل يمكن أن تمر بالمسلم أيام فيها راحة متصلة وخمول طويل لجسمه ؟ وهل يمكن أن يتوقف ذلك التيار الكهربائي المجدد لنشاط العظام في جسده ؟ إن أداء سبع عشرة ركعة يوميا هي فرائض الصلاة، وعدد أكثر من هذا هي النوافل لا يمكن إلا أن يجعل الإنسان ملتزما بأداء حركي جسمي لا يقل زمنه عن ساعتين يوميا، وهكذا وطيلة حياة المسلم لأنه لا يترك الصلاة أبدا فإنها تكون سببا في تقوية عظامه وجعلها متينة سليمة، وهذا يفسر ما نلاحظه في المجتمعات المحافظة على الصلاة - كما في الريف المصري مثلا - من انعدام التقوس الظهرية تقريبا والذي يحدث مع تقدم العمر ، كما يفسر أيضا تميز أهل الإسلام الملتزمين بتعاليم دينهم صحيا وبدنيا بشكل عام، وفي الفتوحات الإسلامية على مدار التاريخ والبطولات النادرة والقوة البدنية التي امتاز بها فرسان الإسلام ما يغني عن الحديث، ولن يعرف غير المسلم قيمة الصلاة إلا حين يصلي ويقف بين يدي الله خاشعا متواضعا يعترف له بالوحدانية ويعترف له فضله وعظمته، فتسري في قلبه وأوصاله طاقة نورانية تدفع العبد دائما للأمام على صراط الله المستقيم [الحمد لله رب العالمين، الرحمن الرحيم، مالك يوم الدين، إياك نعبد وإياك نستعين، اهدنا الصراط المستقيم، صراط الذين أنعمت عليهم غير المغضوب عليهم ولا الضالين]

الصلاة كعلاج نفسي

تساعد الصلاة الخاشعة على تهدئة النفس وإزالة التوتر لأسباب كثيرة، أهمها شعور الإنسان بضالته وبالتالي ضالة كل مشكلاته أمام قدرة وعظمة الخالق المدبر لهذا الكون الفسيح، فيخرج المسلم من صلاته وقد ألقى كل ما في جعبته من مشكلات وهموم، وترك علاجها وتصريفها إلى الرب الرحيم، وكذلك تؤدي الصلاة إلى إزالة التوتر بسبب عملية تغيير الحركة المستمر فيها، ومن المعلوم أن هذا التغيير الحركي يحدث استرخاء فسيولوجيا هاما في الجسم، وقد أمر به الرسول صلى الله عليه وسلم أي مسلم تنتابه حالة من الغضب، كما ثبت علميا أن للصلاة تأثيرا مباشرا على الجهاز العصبي، إذ أنها تهدئ من ثورته وتحافظ على اتزانه، كما تعتبر علاجا ناجعا للأرق الناتج عن الاضطراب العصبي. ويقول الدكتور "توماس هايسلوب" : "إن من أهم مقومات النوم التي عرفتها في خلال سنين طويلة من الخبرة والبحث الصلاة، وأنا ألقى هذا القول بوصفي طبيبا، فإن الصلاة هي أهم وسيلة عرفها الإنسان تبث الطمأنينة في نفسه والهدوء في أعصابه". أما الدكتور "إليكسيس كارليل" الحائز على جائزة نوبل في الطب فيقول عن الصلاة : "إنها تحدث نشاطا عجيبا في أجهزة الجسم وأعضائه ، بل هي أعظم مولد للنشاط عرف إلى يومنا هذا، وقد رأيت كثيرا من المرضى الذين أخفقت العقاقير في علاجهم كيف تدخلت الصلاة فأبرأتهم تماما 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

أيضا 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 نشاطا وحيوية كما ثبت في بعض الأبحاث الطبية الحديثة. وللسجود دور عميق في إزالة القلق من نفس المسلم، حيث يشعر فيه بفيض من السكينة يغمره وطوفان من نور اليقين والتوحيد. وكثير من الناس في اليابان يخرون ساجدين بمجرد شعورهم بالإرهاق أو الضيق والاكنتاب دون أن يعرفوا أن هذا الفعل ركن من أركان صلاة المسلمين * . تحكي لنا السيدة الفلبينية "جميلة لاما" قصتها مع الصلاة

" لم أكن أعرف لحياتي معنى ولا هدفا، سؤال ظل يطاردني ويصيبني بالرعب كل حين :لماذا أحيا ؟ وما آخر هذه الرواية الهزلية ؟ كان كل شيء من حولي يوحى بالسخر واللامعقول، فقد نشأت في أسرة كاثوليكية تعهدتني بتعليمي

هذا المذهب بصرامة بالغة، وكانوا يحلمون أن أكون إحدى العاملات في مجال التبشير بهذا المذهب على مستوى العالم، وكنت في داخلي على يقين أن هذا أبدا لن يحدث " .كنت أستيظ كل يوم عند الفجر، شئ ما يحدثني أن أصلي كي أخرج من الضيق الشديد والاكنتاب الذي كان يلزمني في هذا الوقت ، وكان ذلك يحدث أيضا عند الغروب، وفعلا أخذت أصلي على الطريقة النصرانية، فهي الطريقة الوحيدة التي أعرفها، إلا أن إحساسي بالفراغ الروحي ظل يطاردني وسيطر علي رغم صلواتي المتتابة " " كنت متعطشة لشئ آخر لم تكن لدي أي صورة واضحة عنه، كانت الدموع تنهمر من عيني كثيرا، وكنت أدعو الله أن يمنحني النور والبصيرة والصبر، وازددت هما وقلقا، وراح الفراغ يطاردني والحيرة تتملك حياتي بما فاض تماما عن قدرتي على الاستيعاب " وتكمل جميلة: " وفي أحد الأيام ومع ازدياد حالة التوتر أحسست برغبة قوية تدفعني للبحث عن مكان للصلاة لا صور فيه، وبحثت عن ذلك المكان طويلا حتى وجدته أخيرا، مسجد صغير جميل في أطراف بلدتنا بين المروج الخضراء في وسط حقول الأرز، لأول وهلة عندما وضعت قدمي على أعتابه دق قلبي بعنف وانشرح صدري وأيقنت أنه المكان الذي حدثتني نفسي طويلا للبحث عنه "وتكمل جميلة قصتها: " وعلمتني إحدى المسلمات كيف أتوضأ وكيف أصلي لله الواحد القهار، وشاركت المسلمين الصلاة لأول مرة في حياتي، وعندما بدأت الصلاة غمرتني السكينة ولفتني الطمأنينة كما لم يحدث لي من قبل، وعندما سجدت لله مع جموع المصلين فاضت روحي بسعادة لا حدود لها، لقد شعرت أنني سأطير فرحا بعثوري على هذه الصلاة "وفي النهاية تقول جميلة " :الصلاة، هي تماما ما كنت أنتعش له، لقد أصبحت صديقتي المحببة، ورفيقتي الدائمة التي أتخلص معها من كل ضيق ومن أية معاناة، لقد ودعت الاكنتاب إلى الأبد فلم يعد له أي معنى في حياتي بعد أن هداني الله جل وعلا للإسلام وأكرمني بحب الصلاة، ولا أجد ما أقول تعليقا على هذا سوى: الحمد لله الذي هداني لهذا وما كنت لأهتدي لولا أن هداني الله "

فوائد طبية أخرى

ومن فوائد الصلاة أنها تقوي عضلات البطن لأنها تمنع تراكم الدهون التي تؤدي إلى البدانة و الترهل، فتمنع تشوهات الجسم وتزيد من رشاقته. والصلاة بحركاتها المتعددة تزيد من حركة الأمعاء فتقلل من حالات الإمساك وتقي منه، وتقوي كذلك من إفراز المرارة .

وضع الركوع والسجود وما يحدث فيه من ضغط على أطراف أصابع القدمين يؤدي إلى تقليل الضغط على الدماغ، وذلك كأثر تدليك أصابع الأقدام تماما، مما يشعر بالاسترخاء والهدوء. والسجود الطويل يؤدي إلى عودة ضغط الدم إلى معدلاته الطبيعية في الجسم كله، ويعمل على تدفق الدم إلى كل أجهزة الجسم .

من فوائد الصلاة البدنية لجميع فئات الناس:

- * تحسين عمل القلب.
- * توسيع الشرايين والأوردة، وإنعاش الخلايا.
- * تنشيط الجهاز الهضمي، ومكافحة الإمساك.
- * إزالة العصبية والأرق.
- * زيادة المناعة ضد الأمراض والالتهابات المفصلية.
- * تقوية العضلات وزيادة مرونة المفاصل.
- * إزالة التوتر والتيبس في العضلات والمفاصل، وتقوية الأوتار والأربطة وزيادة مرونتها.
- * تقوية سائر الجسم وتحريره من الرخاوة

* اكتساب اللياقة البدنية والذهنية.

* زيادة القوة والحيوية والنشاط.

* إصلاح العيوب الجسمية وتشوهات القوام، والوقاية منها.

* تقوية ملكة التركيز، وتقوية الحافظة (الذاكرة).

* إكساب الصفات الإرادية كالشجاعة والجرأة.

* إكساب الصفات الخلقية كالنظام والتعاون والصدق والإخلاص.. وما شابه ذلك

* تشكل الصلاة للرياضيين أساساً كبيراً للإعداد البدني العام، وتسهم كثيراً في عمليات التهيئة البدنية والنفسية

للاعبين ليتقبلوا المزيد من الجهد خصوصاً قبل خوض المباريات والمنافسات

* الصلاة وسيلة تعويضية لما يسببه العمل المهني من عيوب قوامية وتعب بدني، كما أنها تساعد على النمو المتزن

لجميع أجزاء الجسم، ووسيلة للراحة الإيجابية والمحافظة على الصحة

إن الصلاة تؤمن لمفاصل الجسم كافة صغیرها وكبیرها حركة انسيابية سهلة من دون إجهاد، وتؤمن معها إدامة

أدائها السليم مع بناء قدرتها على تحمل الضغط العضلي اليومي. وحركات الإيمان والعبادة تديم للعضلات مرونتها

وصحة نسيجها، وتشد عضلات الظهر وعضلات البطن فتقي الإنسان من الإصابة بتوسع البطن أو تصلب الظهر

وتقوسه. وفي حركات الصلاة إدامة للأوعية الدموية المغذية لنسيج الدماغ مما يمكنه من إنجاز وظائفه بشكل متكامل

عندما يبلغ الإنسان سن الشيخوخة .

والصلاة تساعد الإنسان على التأقلم مع الحركات الفجائية التي قد يتعرض لها كما يحدث عندما يقف فجأة بعد جلوس

طويل مما يؤدي في بعض الأحيان إلى انخفاض الضغط، وأحياناً إلى الإغماء. فالمداومون على الصلاة قلما يشكون

من هذه الحالة. وكذلك قلما يشكون المصلون من نوبات الغثيان أو الدوار. وفي الصلاة حفظ لصحة القلب والأوعية

الدموية، وحفظ لصحة الرئتين، إذ أن حركات الإيمان أثناء الصلاة تفرض على المصلي اتباع نمط فريد أثناء عملية

التنفس مما يساعد على إدامة زخم الأوكسجين ووفرته في الرئتين. وبهذا تتم إدامة الرئتين بشكل يومي وبذلك تتحقق

للإنسان مناعة وصحة أفضل. والصلاة هي أيضاً عامل مقوٍ ومهدئ للأعصاب، وتجعل لدى المصلي مقدرة للتحكم

والسيطرة على انفعالاته ومواجهة المواقف الصعبة بواقعية وهدوء. وهي أيضاً حافز على بلوغ الأهداف بصبر

وثبات. هذه الفوائد هي لجميع فئات الناس: رجالاً ونساءً، شيوخاً وشباباً وأطفالاً، وهي بحق فوائد عاجلة للمصلي

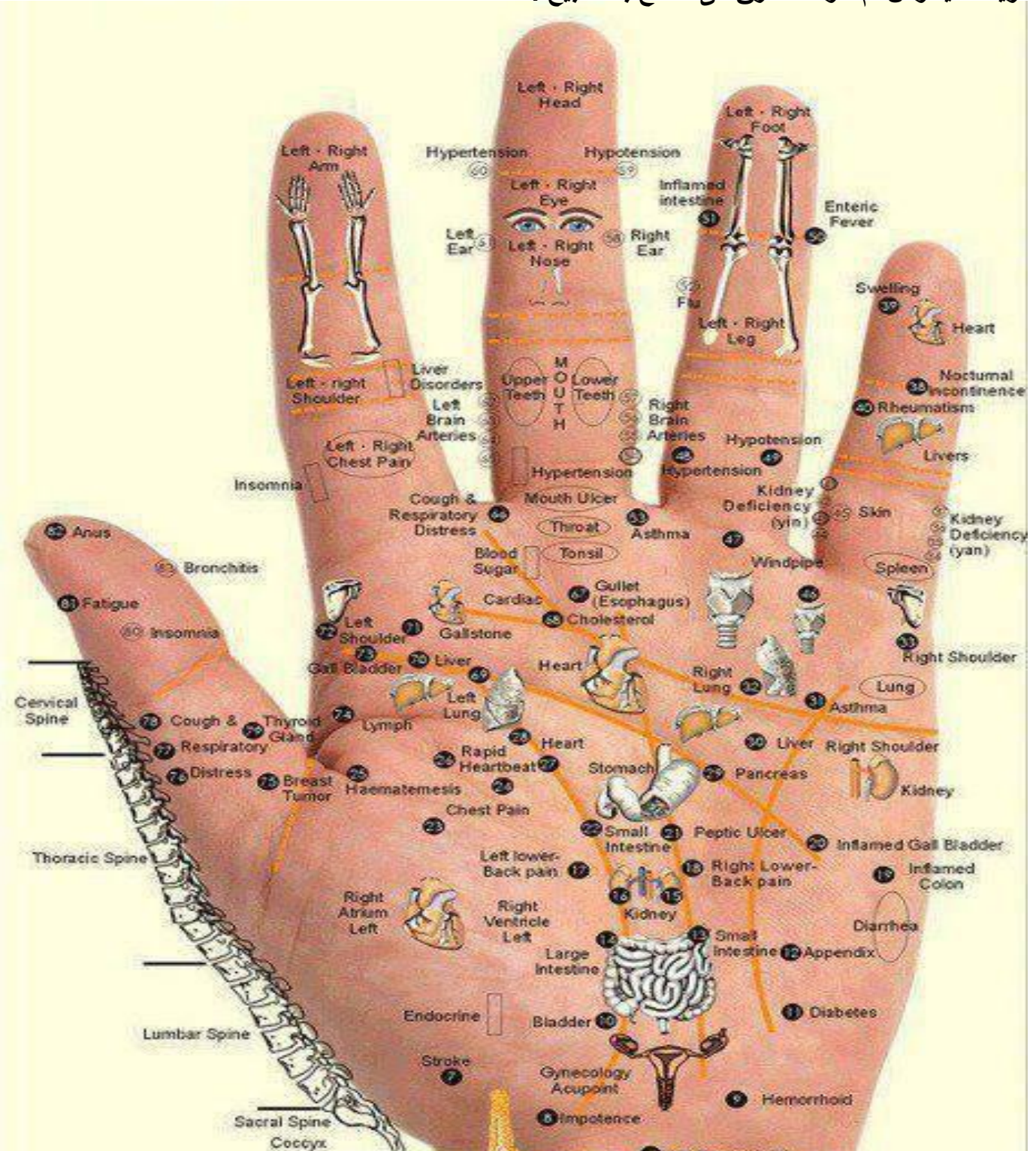
تعود على نفسه وبدنه، فضلاً عن تلك المنافع والأجر العظيم الذي وعده الله به في الآخرة. وفضلاً عن هذه الفوائد

العامة لجميع فئات الناس، هناك بعض الفوائد الخاصة ببعض فئات الناس أو ببعض الحالات الخاصة، أتناولها في

الفصول التالية، ولا تنسى أنه إذا ذكرت بعض الفوائد النفسية فذلك لأن أثرها الإيجابي يعود على البدن.

التسابيح بعد الصلاة

ايضا ان التسابيح بعد كل صلاة هي علاج نفسي وجسدي وخصوصا التسابيح باليد حيث تعتبر كالعلاج بالابر الصينية ، اليكم خريطة اليد ومن ثم سوف نتطرق الى العلاج بالتسابيح :



بعد الصلاة عندما يسبح المسلم مستخدماً كف اليد ويقول :

٣٣ مرة سبحان الله

٣٣ مرة الحمد لله

٣٣ مرة الله أكبر

وهنا يمكن زيادة الضغط على مواضع الاصابع فنحصل على علاج لكافة تفاصيل الجسم كما هو موضح في خريطة اليد اعلاه والشافى هو الله وبإذنه ان شاء الله ، وهذه الطريقة مجربة وفعالة في طب الوخز بالابر او البديل له وهو الضغط على المواضع المؤشرة باليد

الصلاة

من ترك صلاة الصبح فليس في وجهه نور
من ترك صلاة الظهر فليس في رزقه بركة
من ترك صلاة العصر فليس في جسمه قوة
من ترك صلاة المغرب فليس في أولاده ثمره
من ترك صلاة العشاء فليس في نومه راحة

ارجو من القارئ الكريم الدعاء لوالدي والدتي بالرحمة