

يقظة الفجر مع ربح الصبا

قال تعالى : (أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى عَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا) (الاسراء: ٧٨)



يرغب القرآن بالنوم المبكر و الاستيقاظ منذ الفجر و قد روي عن النبي عليه الصلاة و السلام أنه قال : **بورك لأمتي في بكورها** " و قال : **" ركعتا الفجر خير من الدنيا وما عليها "** ، و تحقيقاً لذلك ، أمر عليه الصلاة و السلام بعدم الزيارات بعد العشاء بقوله : **" لا تجتمعوا بعد صلاة العشاء إلا لطلب العلم ."**

أما الفوائد الصحية التي يجنيها الإنسان بيقظة الفجر فهي كثيرة منها :

١ — تكون أعلى نسبة لغاز الأوزون (O3) في الجو عند الفجر ، و تقل تدريجياً حتى تضحل عند طلوع الشمس ، و لهذا الغاز تأثير مفيد للجهاز العصبي ، و منشط للعمل الفكري و العضلي ، و بحيث يجعل ذروة نشاط الإنسان الفكرية و العضلية تكون في الصباح الباكر ، و يستشعر الإنسان عندما يستنشق نسيم الفجر الجميل المسمى بريح الصبا ، لذة و نشوة لا شبيهه لها في أي ساعة من ساعات النهار أو الليل .

٢ — إن أشعة الشمس عند شروقها قريبة إلى اللون الأحمر ، و معروف تأثير هذا اللون المثير للأعصاب ، و الباعث على اليقظة و الحركة ، كما أن نسبة الأشعة فوق البنفسجية تكون أكبر ما يمكن عند الشروق ، و هي الأشعة التي تحرض الجلد على صنع فيتامين د .

٣ — الاستيقاظ الباكر يقطع النوم الطويل ، و قد تبين أن الإنسان الذي ينام ساعات طويلة و على وتيرة واحدة يتعرض للإصابة بأمراض القلب و خاصة مرض العصيد الشرياني الذي يأهب لهجمات خناق الصدر لأن النوم ما هو إلا سكون مطلق ، فإذا دام طويلاً أدى ذلك لترسب المواد الدهنية على جدران الأوعية الشريانية الإكليلية القلبية ، ولعل الوقاية من عامل من عوامل الأمراض الوعائية ، هي إحدى الفوائد التي يجنيها المؤمنون الذين يستيقظون في أعماق الليل متقربين لخالقهم بالدعاء و الصلاة ، قال تعالى في سورة الفرقان : (**و الذين يبيتون لربهم سجداً و قياماً**) الفرقان : ٦٤ . و قال تعالى مرغباً في التهجد في سورة المزمل : (**إن ناشئة الليل هي أشد وطأً و أقوم قيلاً**) المزمل : ٦ .

و ناشئة الليل هي القيام بعد النوم .

- ٤ — من الثابت علمياً أن أعلى نسبة للكورتزون في الدم هي وقت الصباح حيث تبلغ (٧٢ — ٢٢) ميكروغرام / ١٠٠ مل بلاسما ، و من المعروف أن الكورتزون هو المادة السحرية التي تزيد فعاليات الجسم بالطاقة اللازمة له .

و إذا ما أضفنا هذه الفوائد إلى تلك التي بينهاها عند الحديث عن الصلاة و الوضوء نجد أن المسلم الملتزم بتعاليم القرآن ، هو إنسان فريد بالفعل ، حيث يستيقظ باكراً و يستقبل اليوم الجديد بجد و نشاط و يباشر أعماله اليومية في الساعات الأولى من النهار ، حيث تكون إمكانياته الذهنية و النفسية و العضلية على أعلى مستوى ، مما يؤدي لمضاعفة الإنتاج ، كل ذلك في عالم ملؤه الصفاء و السرور و الانشراح و لو تصورنا أن ذلك الإلزام أخذ طابعاً جماعياً فسيغدو المجتمع المسلم ، مجتمعاً مميزاً فريداً و أهم ما يميزه هو أن الحياة تدب فيه منذ الفجر .

المصادر : أبحاث الدكتور إبراهيم الراوي في مجلة الحضارة العددان ٦ — ١٠