من أسرار الصلاة أثر الصلاة على استقرار الدماغ

قال الله تعالى: (الَّذِينَ آمَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللّهِ أَلاَ بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [الرعد: ٢٨].

وقال أيضاً:

(أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا * وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَى أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَحْمُودًا) الإسراء: ٧٨-٧٩.

وقال النبي صلى الله عليه وسلم:

(يا بلال أقم الصلاة أرحنا بها) [سنن أبي داود].

الدراسة العلمية

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

تأثير الصلاة على نشاط المخ

تمت هذه الدراسة بواسطة د.نيوبرج (الأستاذ المساعد - قسم الاشعة- جامعة بنسيلفانيا- المركز الطبي) وذللك على مجموعة من المصلين المؤمنين بالله من ديانات مختلفة. و ذلك باستخدام أشعة "التصوير الطبقي المُحَوْسَب بإصدار الفوتون المفرد" الذي يظهر تدفق الدم في مناطق المخ بألوان حسب النشاط فيها أعلاها الأحمر الذي يدل على أعلى نشاط بينما الأصفر والأخضر على أقل نشاط .

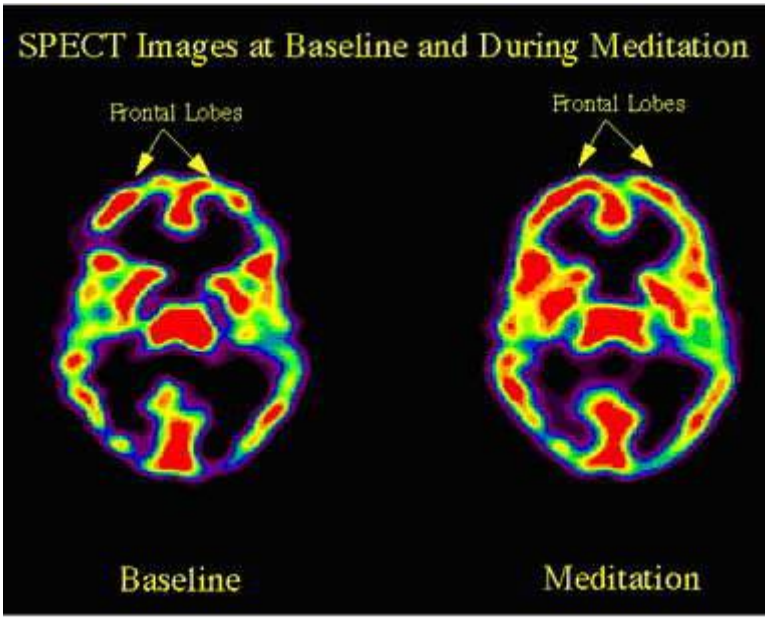
الصورة الأولى:

تظهر الصورة المخ قبل التأمل والصلاة (اليسار) و أثناء الصلاة (اليمين) حيث يظهر انه اثناء الاستغراق في الصلاة و التأمل فإن تدفق الدم في المخ زاد في منطقة الفص الجبهي.

الفص الجبهي Frontal Lobe ، و هو مسؤول عن التحكم بالعواطف و الإنفعالات في

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

الإنسان و شخصيته ، و كذلك مهم لتعلم و ممارسة المهارات الحسية الحركية المُعقدة.

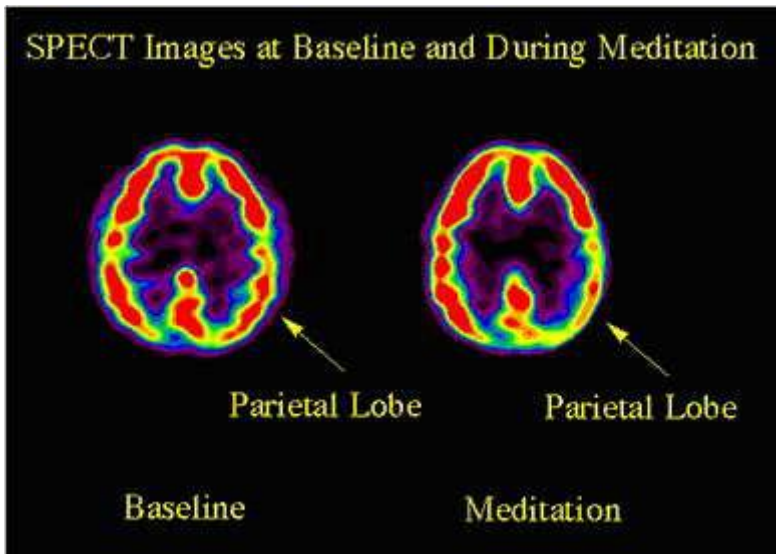


المصطلحات العلمية

Meditation : التأمل.

Frontal lobe: الفص الجبهي.

Parietal lobe: الفص الجداري.



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

الصورة الثانية: تظهر انخفاض تدفق الدم في الفص الجداري في المنطقة التي تشعر الإنسان بحـــدوده الـــزمانية و المكانية. استخلص من هذه النتائج أنه أثناء التفكر والتدبر و التوجه الى الله يختفي حدود الوعي بالذات وينشأ لدى الإنسان شعور بالسلام والتحرر وأنه قريب من الله .

(Powerful, spiritual force that seemed to lift you out of yourself)

و أنه يستشعر أحساسا من السمو الروحي يعجز القول عن وصفه.

آيات قرآنية

كثيـــرة هي الآيات التي تحدثت عن أهمية الصلاة والخشوع وذكر الله تعالى. وقد ربط القرآن بين الصبر والصلاة للتأكيد على أهمية عدم الانفعال. يقول تعالى:

(وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ) البقرة:٤٥.

وهنالك آيات ربطت بين الطمأنينة والصلاة، يقول تعالى:

(فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا) النساء: ١٠٣.

وآيات أخرى تربط بين الصلاة والخشوع، مثل قوله تعالى:

(قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ) المؤمنون: ١-٢.

نتائج

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

وإذا كانـــت التجارب تبين استقرار عمل الدماغ في حالة الصلاة حتى بالنسبة لغير المسلمين، وهـــؤلاء لا يقـــرءون القـــرآن في صلاتهم، فكيف بمن يصلي ويتوجه بصلاته إلى الله ويقرأ

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

كتاب الله؟ لا شك بأن الاستقرار سيكون أعظم!

ونتذكر هذه الآية الكريمة والتي تؤكد على أهمية القنوت لله تعالى أي الخشوع والتوجه وتنقية القلب وتسليم الأمر لله تعالى، يقول الله تعالى:

(حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ) البقرة: ٢٣٨.

ونتذكر أيضاً دعاء سيدنا إبراهيم عليه السلام:

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ

رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ

المراجع

القرآن الكريم.

-Why God Won't Go Away,
(w/ Eugene G. d'Aquili, MD),
2001

-Drs. d'Aquili and Newberg entitled, "Religious and Mystical States: A Neuropsychological Substrate" (Zygon 28: 177-200, 1993).

-Newsweek

May 7, 2001

Religion And The Brain
In the new field of "Neurotheology," scientists seek the biological basis of sprituality. Is God all in our heads?

Author: Sharon Begley
With Anne Underwood

Edition: U.S. Edition

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Section: Science and Technology

إعداد: الدكتورة نهى أبو كريشة

راجعه وأضاف عليه: م.عبد الدائم الكحيل

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com