

**أثر الصلاة على كفاءة الدورة الدموية بالدماغ**

د. عبدالله محمد نصرت

أخصائي جراحة عامة



لوحظ أن كثيراً من المسلمين الكبار في السن المعروف عنهم المداومة على الصلاة منذ الصبا، لوحظ أنهم يحتفظون ببنيان جسمي وعقلي سليم إلى حد بعيد وحتى عمر متقدم.

تناول هذه الدراسة المجهود العلمية السابقة وتقوم بتحليلها للاستفادة منها في تحقيق الهدف من هذه الدراسة، حيث تهدف هذه الدراسة إلى لفت الانتباه تجاه حقيقة مهمة: وهي أن العبادات الإسلامية ذات فائدة واضحة لجسم الإنسان لذلك فإن هذه الدراسة تعتمد إلى بيان التأثيرات المفيدة لحركات الصلاة في الإسلام على الدورة الدموية الدماغية، ومقارنة هذه التأثيرات بمثيلاتها الناتجة عن ممارسة الرياضة البدنية، إذ تعتبر الرياضة البدنية إحدى الوسائل المتعارف عليها للحفاظ على الصحة الجسمانية، اعتمد هذا البحث على تحليل نتائج الدراسات العلمية السابقة ومعظمها مأخوذ من المجهود العلمية للعالم الغربي، ولهذا فإن هذه الدراسة تكاد تكون رسالة موجهة إلى العالم الغربي.

تشير الدراسة إلى مدى فائدة الأمر الإسلامي ببدء الصلاة في سن مبكرة حيث إن ذلك يساعد على إمكانية الأداء ثم المتعود على أداء حركات الصلاة بشكل سليم كما يجب أن تكون حيث إن الأداء السليم لحركات الصلاة يساعد على تحقيق أكبر قدر من الفائدة الجسمانية الموجودة.

نظراً لأن وظائف المخ والذي يعتبر أهم أعضاء الجسم تعتمد بشكل أساسي على الدورة الدموية التي تغذيه فإن هذه الدورة الدموية تتميز بخصائص تتيح لها المحافظة على حيوية المخ من ضمن هذه الخصائص وجود دورة دموية احتياطية كثيفة لتغذية المخ تعمل عند اضطرار الحاجة لها.

كذلك وجود نظام تلقائي لتنظيم الدورة الدموية للمخ يضمن سريان الدم إلى المخ تحت المظروف المختلفة.

وقد وجد بتحليل هذه الدراسات أن معظم أنواع الرياضة ضار بالدورة الدموية الدماغية، أما الصلاة في الإسلام فهي على العكس من ذلك عظيمة الفائدة، الرياضة البدنية تضر الدورة الدموية بالدماغ حيث إنها تسرق الدم بشكل مباشر لتغذية العضلات وذلك على حساب المخ.

كما ان انخفاض معدلات ثاني أكسيد الكربون في الدم نتيجة تسارع عملية التنفس أثناء ممارسة الرياضة يؤدي إلى مزيد من تباطؤ سريان الدم إلى المخ ، حيث ان نسبة ثاني أكسيد الكربون في الدم تعتبر أحد أهم العوامل التي تحكم في تدفق الدم إلى الدماغ.

يتأكد هذا المفهوم الضار للرياضة الدموية الدماغية من وفرة التقارير العلمية عن حالات الإغماء المصاحبة للرياضة أو بعدها مباشرة وذلك دون وجود أي مرض عضوي بالقلب.

كما أن التقارير المتعددة التي تشير إلى تدهور قدرات المتزان عند كثير من الرياضيين تلقي بمزيد من اللوم على الرياضة.

إضافة إلى ذلك فإن الحالات المتعددة للسكتة القلبية المصاحبة للرياضة سواء في المرضى أو الأصحاء تؤيد كذلك نظرية الآثار غير الحميدة لبعض أنواع الرياضات العنيفة.

على الجانب الآخر فإن صدى حركات الصلاة الإسلامية على الدورة الدموية الدماغية يبدو بالغ الفائدة حيث يزداد سريان الدم إلى المخ أثناء المسجود بفعل ميل الرأس إلى أسفل كما أن انطواء الجسم على نفسه أثناء المسجود يساعد على توجيه الدم من الأطراف إلى

الأعضاء الداخلية والمخ.

إضافة إلى ذلك فإن معدلات ثاني أكسيد المركبون تزداد في الدم بشكل وظيفي أثناء ميل الرأس إلى أسفل أثناء المسجود وذلك نتيجة ضغط الأحشاء على المرئتين هذا الارتفاع في نسبة ثاني أكسيد المركبون بالدم يساعد على إضافة المزيد من تدفق الدم إلى المخ.

كما وان تكرار ميل الرأس إلى أسفل أثناء المرکوع والمسجود ثم ارتفاعه أثناء القيام والمجلس يساعد على المحافظة على نظام التوازن المتلقائي للدورة الدموية بالمخ حيث انه من المعروف أن وظيفة هذا النظام المتلقائي تبلغ مع تقدم العمر<sup>٥</sup>

كما انه قد وجد أن النظام المتلقائي للتوازن الدموية بالمخ ذو رد فعل مزدوج أثناء المسجود حيث يعند في البداية المتذبذب المزائد للدم في أول المسجود حتى يتذهب المخ لاستقبال التدفق المزائد تلك المعاندة لسريان الدم للمخ تحفز وتعطي الفرصة للدورة الدموية المخية الاحتياطية للتأهب والعمل ثم يلي ذلك مرحلة أخرى يسمح فيها للدم المزائد المتذبذب بالسريان إلى المخ وتوزيعه وبالتالي على الأوعية الدموية الاحتياطية وبذلك تتم المحافظة على تلك الوظيفة الاحتياطية المهمة والتي من المعروف عنها كذلك أنها تبلغ وتشيخ مع تقدم العمر ربما بسبب الإهمال وعدم الاستعمال<sup>٦</sup>

هذا المرد الفعلى المزدوج لنظام الدورة الدموية المخية المتلقائي أثناء المسجود يدعو إلى مزيد من الفهم للفوائد التي تتحقق مع الأمر الإسلامي بالتأني في حركات الصلاة حتى الماطئنان مع كل حركة فإن ذلك يتيح تحقيق الفوائد المرجوة من كل حركة من حركات الصلاة تجاه الدورة الدموية المخية وذلك بإتاحة الفرصة لكل من ردود فعل هذه الدورة الدموية أن يأخذ مجراه كاملاً كل على حدة مع كل حركة من حركات الصلاة يتضح بناء على ذلك أن الصلاة في الإسلام ذات فائدة واضحة على تدفق الدورة الدموية للمخ وعلى المحافظة على وظيفة الأوعية الدموية للمخ وكذلك وظيفة نظام التوازن المتلقائي للدورة الدموية للدماغ<sup>٧</sup>

المدرسة لا تدعى العلم بالحكمة من وراء حركات الصلاة المفترضة في الإسلام فإن ذلك ربما قد لا يأتي لأحد ولكنها فقط أن تتلمس بعض المواطن الحميدة للصلاة على الدورة الدموية الدماغية ولهذا فإن هذه الدراسة تستطيع أن تصور أن بعض لحظات من المسجود لله تستطيع أن تبرئ من كثير من الآثار الضارة على الدورة الدموية الدماغية الناجمة عن أنشطة الحياة اليومية وعن ممارسة أنواع الرياضة المختلفة.

وعلى الرغم من هذه الفوائد الواضحة فإن أثر الصلاة على الدورة الدموية الدماغية ليس هو كل الفوائد الجسمانية للصلاة كما أن كل الفوائد الجسمانية مجتمعة للصلاة ليست هي أعظم فوائدها بل إن الفوائد الروحية فهي الإبداع الحقيقي للصلوة في الإسلام<sup>٨</sup>

وفي النهاية فإن هذه الدراسة لا ترمي إلى عدم تشجيع الرياضة ولكنها فقط وفي وقت بتنامي فيه الشغف تجاه المطلب البديل وبديل العلاج الطبيعي تدعو إلى المفادة جادة نحو رسالة عظمى من السماء لنا وهي الإسلام الذي تؤكد كل أوامرها أنه في مصلحة الإنسان.