

أثر الصلاة على كفاءة الدورة الدموية بالدماغ

د. عبدالله محمد نصرت

أخصائي جراحة عامة



لوضح أن كثيرًا من المسلمين الكبار في السن والمعروف عنهم المداومة على الصلاة منذ الصبا، لوحظ أنهم يحتفظون ببنيان جسمى وعقلى سليم إلى حد بعيد وحتى عمر متقدم.

تناول هذه الدراسة المجهود العلمية السابقة وتقوم بتحليلها للاستفادة منها في تحقيق المهدى 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 تعمد إلى بيان المؤشرات المضيفة لحركات الصلاة في الإسلام على الدورة الدموية الدماغية، ومقارنة هذه المؤشرات 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 العلمي للعالم الغربي، وللهذا فإن هذه الدراسة تكاد تكون رسالة موجهة إلى العالم المغربي.

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 الموجدة.

نظراً لأن وظائف المخ والذي يعتبر أهتم 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 تتحكم في تدفق الدم إلى الدماغ.

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

كما أن التقارير المتعددة التي تشير إلى تدهور قدرات الاتزان 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 توجيهه الدم من الأطراف إلى الأعضاء الداخلية والمخ.

إضافة إلى ذلك فإن معدلات ثاني أكسيد الكربون تزداد في الدم بشكل وظيفي أثناء ميل الرأس إلى أسفل أثناء المسجود وذلك نتيجة ضغط الأحشاء على الرئتين هذا الارتفاع في نسبة ثاني أكسيد الكربون 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 تبلی مع تقدم العمر

كما انه قد وجد أن النظام المتلقائي للتوازن الدورة الدموية بالمخ ذو رد فعل مزدوج أثناء المسجود حيث يعائد في البداية التدفق المزائد للدم في أول المسجود حتى يتذهب المخ لاستقبال التدفق المزائد تلك المعاينة لسريان الدم للمخ تحفظ وتعطي الفرصة للدورة الدموية المخية الاحتياطية للتأهب والعمل ثم يلي ذلك مرحلة أخرى يسمح فيها للدم المزائد المتتدفق بالسريان إلى المخ وتوزيعه بالتالي على الأوعية الدموية الاحتياطية وبذلك تتم المحافظة على تلك الوظيفة الاحتياطية المهمة والتي من المعروف عنها كذلك أنها تبلی وتشيخ مع تقدم العمر ربما بسبب الإهمال وعدم الاستعمال

هذا المرد المفعلي المزدوج لنظام الدورة الدموية المخية المتلقائي أثناء المسجود يدعو إلى مزيد من الفهم للفائدة التي تتحقق مع الأمر الإسلامي بالتأني في حركات الصلاة حتى الاطمئنان مع كل حركة فإن ذلك يتيح تحقيق الفائدة 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^٦

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

وعلى الرغم من هذه المفوائد الموضحة فإن أثر الصلاة على الدورة الدماغية ليس هو كل المفوائد الجسمانية للصلاة كما أن كل المفوائد الجسمانية مجتمعة للصلة ليست هي أعظم فوائدها بل إن المفوائد الروحية لها الإبداع الحقيقي للصلة في الإسلام^٧

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 المتفاتة جادة نحو رسالة عظمى من السماء ألا وهي الإسلام الذي تؤكد كل أوامرها أنه في مصلحة الإنسان.