أثر الصلاة على كفاءة الدورة الدموية بالدماغ

د. عبدالله محمد نصرت

أخصائي جراحة عامة

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

تتناول هذه الدراسة الجهود 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 تعمد 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 الجهود العلمية للعالم الغربي ،ولهذا فأن 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 التعود على أداء حركات الصلاة بشكل سليم كما يجب أن تكون حيث إن الأداء السليم لحركات الصلاة يساعد على تحقيق اكبر قدر من الفائدة الجسمانية الموجودة.

نظرا 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 الظروف 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 الإغماء 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 فان الحالات المتعددة للسكتة القلبية المصاحبة للرياضة سواء في المرضى أو الأصحاء تؤيد كذلك نظرية الآثار غير الحميدة لبعض أنواع الرياضات العنيفة.

على الجانب الأخر فان صدى حركات الصلاة الإسلامية على الدورة الدموية الدماغية يبدو بالغ الفائدة حيث يزداد سريان الدم

إلى المخ أثناء السجود بفعل ميل الرأس إلى أسفل كما أن انطواء الجسم على نفسه أثناء السجود يساعد على توجيه الدم من الأطراف إلى الأعضاء الداخلية والمخ.

إضافة إلى ذلك فان معدلات ثاني أكسيد الكربون تزداد في الدم بشكل وظيفي أثناء ميل الرأس إلى أسفل أثناء السجود 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 الركوع والسجود ثم ارتفاعه أثناء القيام والجلوس يساعد على المحافظة على نظام التوازن التلقائي للدورة الدموية بالمخ حيث انه من المعروف أن وظيفة هذا النظام التلقائي تبلى مع تقدم العمر

كما انه قد وجد أن النظام التلقائي لتوازن الدورة الدموية بالمخ ذو رد فعل مزدوج أثناء السجود حيث يعاند في البداية التدفق الزائد للدم في أول السجود حتى يتأهب المخ لاستقبال التدفق الزائد تلك المعاندة لسريان الدم للمخ تحفز وتعطي الفرصة للدورة الدموية المخية الاحتياطية للتأهب والعمل ثم يلي ذلك مرحلة أخرى يسمح فيها للدم الزائد المتدفق بالسريان إلى المخ وتوزيعه بالتالي على الأوعية الدموية الاحتياطية وبذلك تتم المحافظة على تلك الوظيفة الاحتياطية المهمة والي من المعروف عنها كذلك أنها تبلى وتشيخ مع تقدم العمر ربما بسبب الإهمال وعدم الاستعمال

هذا الرد الفعلي المزدوج لنظام الدورة الدموية المخية التلقائي أثناء السجود يدعو إلى مزيد من الفهم للفائدة التي تتحقق مع الأمر الإسلامي بالتأني في حركات الصلاة حتى الاطمئنان مع كل حركة فان 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 كاملا 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 التلقائي للدورة الدموية للدماغ0

الدراسة لا تدعي العلم بالحكمة من وراء حركات الصلاة المفروضة في الإسلام فان ذلك ربما قد لا يتأتى لأحد ولكنها فقط أن تتلمس بعض البواطن الحميدة للصلاة على الدورة الدموية الدماغية ولهذا فان هذه الدراسة تستطيع أن تتصور أن بضع لحظات من السجود 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 فان اثر 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 لهي الإبداع الحقيقي للصلاة في الإسلام0

وفي النهاية فان هذه الدراسة لا ترمي إلى عدم تشجيع الرياضة ولكنها فقط وفي وقت بتنامي فيه الشغف تجاه الطب البديل وبدائل العلاج الطبيعية تدعو إلى التفاتة جادة نحو رسالة عظمى من السماء ألا وهي الإسلام الذي تؤكد كل أوامره انه في مصلحة الإنسان.