روائع
الحلقة الثامنة عشر
روائع الصلاة 2

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم، تعالوا معايا نعيش مع الصلاة وأهمية الصلاة ومن أهم أركان الإسلام هو الصلاة وأفضل الأعمال عند الله سبحانه وتعالى هو الصلاة على وقتها، ملخص ما ذكرناه وأهمية الصلاة على وقتها وانتظام الإنسان على الصلاة في وقتها ده عملية تنظيم أو**Surganization** زي انسجام ما بين وقت الصلاة وبين النشاط الفسيولوجي اللي بيحدث في داخل الإنسان كإن الإنسان بيعيش في توافق مع الكون وتوافق مع الإيقاع الزمني داخل الجسم أو في الساعة البيولوجية؛ فهذا يؤدي إلى أعلى كفاءة لجميع أعضاء جسم الإنسان فالله سبحانه وتعالى يطلب منا الجزاء في الآخرة إن هو بيصلي هو الصلاة على وقتها وثمراتها في الدنيا بسبب الصلاة على قتها إنه بينعم بالصحة، وبينعم بانتظام الهرمونات، وانتظام الساعة البيولوجية تخيل الشخص اللي بينام طول النهار ويسهر طول الليل؛ ف بيقسم الصلوات أثناء النهار طبعًا ده عنده اضطراب عالي جدًا اضطراب في الساعة البيولوجية واضطراب في إفراز الهرمونات وهذا يوثر على الجهاز العصبي وعلى صحته ككل.

يهمني أوي إننا نشوف أهمية الصلاة بالنسبة لطاقة المخ وإن إزاي المخ لا يمكن أن يستشعر الراحة إلا باتصاله بالطاقة الكونية، هذا الذي شرحه علم النور ثيولوجي علم رائع جدّا بيحفز كل إنسان إن هو يبحث عن عقيدة، يبحث عن اتصال، يبحث عن **Meditation** التأمل أو التّفكر وجدوا إن مخ الإنسان لا يشعر بالاسترخاء إلا باتصاله بطاقة الكون في لحظة من اللحظات أثناء الاتصال

بيشعر كإن الإنسان جزء من الكون جزء من الطاقة الكونية في رنين مع الطاقة الكونية طبعًا ده بيحدث تمامًا أثناء الحج لو لاحظنا طبعًا بيكون في حالة إحرام في حالة سلام مع نفسه في سلام مع الكون يُحرم عليه قتل الحشرات، قتل الحيوانات وقطع الشجر وغيره، حالة الإحرام دي كإنه في اتصال مع الكون تام سبحان مع الصلاة كذلك يقال إنه لا يمكن أن يشعر بالراحة إلا باتصاله بالطاقة الكونية.
الصورة بتوضح هنا إزاي المخ بيكون **Active** في فترة ما قبل التأمل بعد التأمل بيهدأ تمامًا ويشعر بالسّكينة مع اتصاله بالكون.

أما بالنسبة للسجود إعجاز من عند الله سبحانه وتعالى ماذا يحدث أثناء السجود طبعًا بتزداد الشحنات الكهرومغناطيسية وطبعًا حاليًا مع التكنولوجيا الحديثة بنتعرض للشحنات دي الموجبة في التليفونات والكمبيوتر وغيره وكل ده في الهواء ويدخل جسم الإنسان وعند مرحلة معينة بتؤثر بالسلب على الجهاز العصبي.

تعالوا معايا نتكلم ما هي الطاقة؟

الطاقة هي سر الحياة، هي قوام الحياة، هي دليل على طلاقة قدرة الله سبحانه وتعالى جسمنا مش مكون من مادة صلبة لكن الأساس إنه يتخلل في الطاقة الله سبحانه وتعالى جعل هذه الطاقة لها مراكز في جسم الإنسان ولها مسارات في جسم الإنسان وينتج عنها مجال حيوي حول جسم الإنسان، هذه الطاقة بتختفي مع الموت وأي خلل على مستوى الطاقة بيؤثر على وظائف أعضاء جسم الإنسان.
تعالوا نشوف إزاي إن في حاجة اسمها ال **Vital Force** ف الطب المكمل بيعمل تحفيز لعملية ال vital force أو للطاقة الحيوية فيبتدي الإنسان يعالج نفسه بنفسه، يعني بندي الشيء استثارة ل vital force أو للطاقة الحيوية؛

فيبتدي يحصل انضباط وتوازن للطاقة على مستوى جسم الإنسان وبالتالي تختفي الأعراض اللي كانت بيشتكي منها جسم الإنسان.

لينا مراكز طاقة هي سبعة

لو أخدنا المركز اللي في السُّرة مثلًا لونه أصفرلو أي خلل فيه يؤثرعلى الأعضاء المجاورة اللي هي مثلًا الجهاز الهضمي.
بعد ما شرحنا مراكز الطاقة تعالوا نشوف إزاي بتتأثر بمواقيت الصلاة وإزاي إن الضوء في الكون بيتغير مع أشعة الشمس وزاوية هذا الشعاع على الأرض، هنشوف إزاي إن حتى الأنامل أطراف الأصابع بيزداد المجال الحيوي فيها ما قبل الصلاة وما بعد الصلاة هنشوف إزاي إن ليس فقط مراكز الطاقة ولكن المجال الحيوي نفسه بيختلف تمامًا وألوانه بعد الصلاة.
في علم اسمه **التي تون** سبحان الله بيعملوا تدريبات لإعادة توازن مسارات الطاقة أو مراكز الطاقة هيقف كده كل واحد بمواقف معينة ده بالنبة له تدريب كل يوم وراه تدريب عشان يعمل عملية ضبط للطاقات، اليوجا كذلك هيقف هتلاقى هيئات معينة تدريبات معينة يوميًا سبحان الله لإعادة توازن الطاقة في مراكزها وفي مساراتها، طب سبحان الله بدل كل ده احنا عندنا اجتمع كل شيء سبحان الله حتى إن احنا نستفيد في هذه الدنيا وثمراتها في الدنيا قبل ما يكون في الآخرة، أنا بتعرض خمس مرات على الأقل نصلي في الصلاة على وقتها؛ فيستفيد مراكز الطاقة اعمل عملية إعادة توازن اعمل عملية شحن هذا الجسم انفتح للطاقات الكونية اتصل بالله سبحانه وتعالى واستشعر طبعًا عملية التوازن تمامًا بعد الصلاة.
دي هيئة من الهيئات هو بيرفع يده إلى أعلى مستوى مثلًا الأُذُنين وفاتح رجله بالظبط كإنه إقامة الصلاة لتحفيظ الشكل نمرة خمسة اللي بتنافس منطقة الزّور دي هنا معناها إنها بتحفز كل الغدة الدّرقية المنطقة دي كلها، طبعًا وقف كده فترة

احنا بالنسبالنا سبحان الله بنقول الله أكبر وبتكون اليدين بمحاذاة المنكبين أو بمحاذاة الأُذُنين في الفقه يجوز الحالتين لكن سبحان الله أثناء الصلاة هيئة الصلاة فيها في وجه مقارنة بينها وبين عملية ال **Meducation** عن طريق الانتقال، كلها وجه شبه بينها وبين الصلاة بالنسبالهم عندهم تدريب بالنسبالنا سبحان الله الصلاة ثمراتها تعود علينا في الدنيا قبل أن يكون في الآخرة، أجي في السجدة مع الفرق إن الأصابع المفروض تكون للأمام اليدين موقعها ليس كما وقع في السجود في الصلاة، طبعًا هنا المرفقين متصلين بالأرض وممكن يرتفعوا والأصابع متجهة إتجاه القبلة إذا كان الركوع أو السجود أو الجلسة بين السجدتين فجميع هذه الهيئات الثلاثة تحفز الشكل نمرة خمسة، هنا بنشوف وجه شبه اليدين مظبوط أعلى الركبتين ولكن الأصابع المفروض متجهة إتجاه القبلة،
بعد الانتهاء من الصلاة ذكرنا كل ثمرة الصلاة وتأثيرها على كل طاقة جسم الإنسان.

تعالوا نشوف بالنسبة للتسبيح سبحان الله بردوا تدريبات في اليوجا على حركات التسبيح كلها بردوا لإعادة توازن جسم الإنسان، بيوصينا الرسول صلى الله عليه وسلم بالتسبيح على اليدين ويقول: **(فإنَّهنَّ مَسئولاتٌ مُستَنطقاتٌ)**، يعني هتشهد لنا يوم القيامة تعالوا نشوف بالنسبالهم ايه كل رمز لكل أصبع وكل حركة من حركات التسبيح بالنسبالهم تدريب وكل واحد ليه تأثير على جسم الإنسان، ناخد أول حاجة عندي الإبهام وعندي السبابة لما يتصلوا ببعض كده دي بداية التسبيح بالنسبالهم الإبهام ده رمز الطاقة الرّوحية، أما بالنسبة للسبابة فهو رمز للنفس يعني الأنا فلما اعمل عملية ربط للاتنين ببعض اتصالهم ببعض بعمل عملية إلغاء للأنا بلغي حاجة اسمها الإيجو خلاص أنا لغيت نفسي معناها في تخلي عن حب الذّات بإتصال الإبهام بالسبابة بعملية إلغاء لنفسي وانتهاء الشعور بالإيجو بيحسث إني متصلة بالطاقة الروحية ولا أُركز على نفسي تمامًا يعني بتصل اتصال تام وأنا في حالة اتصال فلغيت ذاتي تمامًا ده أول شيء.

تاني حاجة لما يبتدي إتصال الصباع الأوسط بالإبهام الاتنين مع بعض ده بالنسبالهم تدريب على إني أن لها تأثير على مشاعر جسم الإنسان، هنا بزيد الصبر هنا بلغي النفس.

بنتقل إلى الحركة الثالثة وهي بين الإبهام والخِنصربنلاقي إن ده بيزود عملية الطاقة في جسم الإنسان، وفي النهاية ما بين البنصر والإبهام معناه إنه بيزود الفَراسة، نعيد تاني إلغاء النفس، الصبر، الطاقة، الفَراسة وابتدي طبعًا انتقل بين أصابعي هكذا ده تدريب يومي سبحان الله وليس تسبيح تمامًا حتى يعيد التوازن مشاعر الإنسان.

ذكرنا التسبيح على البنصر والسبابة مع بعض بيزود الفَراسة ذكرَ الرسول صلى الله عليه وسلم علم الفَراسو وقال: **(اتقوا فراسة المؤمن؛ فإنه ينظر بنور الله)،** طبعًا الفَراسة دي معناها إني أتوقع شيء ويحدث ده فيه نوع من البصيرة بنور من الله سبحانه وتعالى، ينور الله سبحانه وتعالى المستقبل أو الحاضر بالنسبة للشخص بحيث إنه ياخد القرار السليم في الوقت السليم.

أحد التّابعين قال: **(**من عمر ظاهره باتباع السنة وباطنه بدوام المراقبة لم تخطئ فراسته**)،** سبحان الله ممكن يكون المؤمن قوي جدًا في علم الفراسة **Physiognomy** بحيث إنه من شكل الإنسان ممكن يعرف أشياء كتيرة عنه، وعلامة من علامات ذلك حين سيدنا عمر حينما كان يخطب في المدينة ويسمعه الجمي يقول **يا سارية الجبل الجبل،** سارية قائد جيش وبعيدة عنه وهو سبحان الله يسمعه عن بُعد فيتجه سارية إلى الجبل ويكون سبب في النصر.

من فرائض الصلاة الصحيّة تعالوا معانا نشوف ايه تأثير الأبحاث اللي تمت في فوائد الصلاة وثمراتها على صحة الإنسان

✔**أول** شيء وجدوا إن ضغط الدم يعود إلى توازنه يعني بيكون قائم ثم راكع ثم ساجد ومع السجود بينخفض ضغط الدم إذا كان مرتفع أو يعيد إلى

توازنه إذا كان حتى منخفض يعني عملية توازن لضغط الدم، أيضًا السجود مجرد السجود بنلاقي تدفق الدم إلى المخ وزيادة الدورة الدموية في المخ وجسم الإنسان وسهولة أيضًا وصول الدم إلى القلب وضخه إلى الدماغ، وجدوا أيضًا الأبحاث إن عضلات جسم الإنسان بتقوى حتى الغضاريف والعمود الفقري بالذات أسفل العمود الفقري مع هيئة الركوع مرونة الغضاريف ومرونة الأربطة كذلك بيزداد مع المواظبة على الصلاة.

✔منناساش أبدًا إن هيئة السجود بالذات أفضل هيئة للعمود الفقري يعني بيعملوها كتدريبات للعمود الفقري.

✔من فوائد الصلاة أيضًا الصحية هي الوقاية من دوالي الساقين لنقص الضغط على جدران أوردة الساقين.

✔الجهاز العصبي طبعًا بيسترخي تمامًا بزيادة ال **Endorphin** اللي هو هرمون بيرفع الحالة المزاجية وفي عملية استرخاء تام فالجهاز العصبي بيعود للتوازن.

✔الأبحاث أيضًا أثبتت كيف تكون الصلاة ليها تأثير إيجابي على الجهاز المناعي بحيث إنه بيحفز الجهاز المناعي لإنه كما نعلم التخلص من ال **Stress** أو الضغوط سبب أساسي في إني أُحفز الجهاز المناعي.

✔من التأثير الإيجابي أيضًا على جسم الإنسان أيضًا من الصلاة الوقاية من أمراض دوالي الساقين ليه لإن الضغط على أوردة جدار الساقين بيقل؛ فبالتالي مع تكرار الصلاة بتكون أفضل وسيلة للوقاية من دوالي الساقين.

✔أيضًا التخلص من ال Stress أو الضغوط النفسية كل إنسان بيشعر بالاسترخاء والراحة ده بيخلصنا من ال Stress أو الضغوط طبعًا ده حافز للجهاز المناعي وبهذا الجهاز المناعي بيتحسن ووجدوا ذلك في الأبحاث الأخيرة، الجهاز العصبي طبعًا بيعود إلى التوازن والراحة إذن هي وسيلة كما قال الرسول صلى الله عليه وسلم: **(أرحنا بها يا بلال)**.

✔هنلخص بعض الأشياء بردوا من التأثير الإيجابي أو ثمرة الصلاة على جسم الإنسان أشياء ذكرناها زي عملية تنظيم أو عملية توافق ما بين الوظائف الفسيولوجية لجسم الإنسان وبين أوقات الصلاة وشرحناها بالتفصيل وافراز الهرمون بالتوازن ده طبعًا من ثمرة الصلاة.

✔أيضًا عملية التورك والافتراش في الصلاة هي جلسة ما بين الصلوات وما بين التشهد بنلاقي إنها بتخلص الكبد من السموم لإن فيها نوع من العَصر للكبد وبتدفع كل فضلات الطعام إلى الأمعاء، وجدوا أيضًا من الأبحاث إن الصلاة وقاية من أمراض القلب وشرحنا بالتفصيل عملية اللزُجة وإزاي إنها بتزداد بالنوم لفترات طويلة؛ فإذن لما نقوم نصلي ثم نعود إلى النوم دي أفضل وسيلة لتقليل لزُجة الدم وبالتالي وقاية من أمراض الدم.

من طلاقة قدرة الله سبحانه وتعالى جعل الصلاة مرتبطة بالشمس فسبحان الله لو ارتبطت الصلاة بالقمر لاختفى القمر لبعض أيام وضاعت الصلاة، هنشوف إزاي إن كل مواقيت الصلاة مرتبطة بالفجر بطلوع الشمس وحتى غروبها، أما بالنسبة للقمر فارتبطة بالصيام والزكاة والحج، طبعًا عملية التغير بين الفصول ده لإن في فرق بين السنة القمرية والسنة الميلادية 11 يوم؛ وبالتالي في عملية مرونة في الحرارة والبرودة نوع من التكيف لكل شعب يا ترى ايه اللي يناسبه مثلًا الحج في الصيف أو الحج في البرودة ودي

رحمة من الله سبحانه وتعالى إن موعد الحج متغير وموعد الصيام متغير في مشقة لكن في نفس الوقت فيه تسير لبعض وكل واحد وحسب ما يناسبه، بعض الشعوب تناسبها الحرارة وبعض الشعوب تناسبها البرودة وبعض الشعوب تناسبها الحرارة وهكذا سبحان الله ارتبطت بالشمس بالذات بالصلاة حتى يكون في عملية انسجام مع الكون كما ذكرنا، في انسجام مع الإيقاع الزمني لجسم الإنسان انسجام مع العمليات الفسيولوجية اللي بتم داخل جسم الإنسان في مواقيت الصلاة.

وفي النهاية ندعو الله سبحانه وتعالى بدعاء القرآن **(رَبُّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِن ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ)**

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.