



ثلاثية الصحة وطول العمر

الإيمان. القرآن. الصلاة

جماد أول - نشرة شهرية

من منا لا يرغب في أن يحيا بصحة جيدة وألا تقترب منه الأمراض، وأن يعيش طويلا دون أن تؤثر عليه ضغوط الحياة ومشكلاتها ويتخلص من القلق والخوف والتوتر.

بالطبع سوف تكون الإجابة أننا جميعا نتمنى ذلك، ولكي يتحقق لنا هذا بسهولة ويسر ما علينا سوى إتباع الوصفة السحرية، التي توفر علينا اللجوء للأدوية والبحث عن أمهر الأطباء، فقط علينا بالإيمان، والعبادة، والتقرب إلى الله، وذلك ما أعلنته العلم، حيث ثبت أن الأشخاص الذين يؤمنون بالله سبحانه وتعالى يتمتعون بصحة أفضل، بل ويعيشون فترة أطول من الملحدون، الذين لا يعتقدون بوجود الخالق.



الصلاة.. شفاء للبدن والروح

ويؤكد الشعراي أنه إذا بدأ الإنسان في تليين أسفل ظهره في سن مبكرة، واستمر في هذا التمرين وحافظ عليه أثناء الكبر احتمال الإصابة بالآلام الشديدة و الانزلاقات الغضروفية في أسفل الظهر سينتقل بشكل كبير.

ونظراً لفوائد الصلاة العديدة، فإن المراكز الطبية للعلاج الطبيعي والمراكز الرياضية في أنحاء العالم اتخذت مؤخرا من حركات الصلاة، كالوقوف والركوع والسجود حركات أساسية للعلاج والرياضة، وتم نشر ذلك في المراجع والدوريات الطبية الأمريكية والأوروبية.

وأضافت الدراسات أن تكرار هذه الحركات لعدة مرات يوميا يصل بالأصحاء إلى ما يسمى طبيا "اللياقة العالية"، ويساعد مرضي السمنة والسكر والضغط، ويفيد المفاصل على الشفاء ومنها، عضلات الوجه والعين والفم واللسان والعضلات الداخلية للمعدة والأمعاء والرننتان، حيث تزداد حركتهما.

ويبقى سؤال، كيف نعود صغارنا على الصلاة منذ البداية، حتى تعم عليهم الفوائد العظيمة لها طيلة حياتهم؟..... ترقبوا الجواب في المطوية القادمة

اللهم صلي وسلم على من بعث رحمة للعالمين

الإيمان

وجد باحثون بعد أبحاثهم لدراسة أن الأشخاص الذين يواظبون على الذهاب إلى المساجد عاشوا مدة أطول بحوالي 35% مقارنة بالذين لا يلتزمون بالذهاب إليها

كما تبين أن ارتياد المساجد بصورة منتظمة ينشط جهاز المناعة عند كبار السن، ويجعلهم أقل عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم وانسداد الشرايين.

وأوضح الأطباء أن الزيارات الروحية المنتظمة لأماكن العبادة يقلل مستويات مادة "انترلوكين-6" في الدم، وهي المادة المسؤولة عن تلف الشرايين عند زيادتها عن الحد الطبيعي، وترتبط بالأمراض المصاحبة للشيخوخة.

القرآن

ولا يخلو الإيمان بالله لدى مسلمي العالم أجمع من الإيمان بكتابه الذي أنزله علي نبيه عليه الصلاة والسلام؛ وهو القرآن الكريم دستور المسلمين ومنهاجهم، وسبحاته الذي قال في كتابه العزيز: " وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ".

ويشأن الشفاء، أكدت دراسة مصرية لهيئة المستحضرات الطبية واللقاحات أن سماع الإنسان لآيات القرآن الكريم يعمل على تنشيط الجهاز المناعي؛ نتيجة ما يحققه للسامع من هدوء واطمئنان يبذل التوتر والقلق، والعظيم في هذا الموضوع، أن الفائدة تعم علي المستمع سواء كان مسلماً أو غير مسلم.

وذكرت الدراسة أن 79% ممن أجريت عليهم تجربة سماع آيات الذكر الحكيم، سواء كانوا مسلمين أو غير مسلمين، ويعرفون العربية أو لا يعرفونها، ظهرت عليهم تغيرات فسيولوجية تدل على تخفيف درجة التوتر العصبي التلقائي.

ولا يقتصر الأمر على الإنسان فقط، هذا ما أكدته دراسة مصرية أجريت على النباتات، وفيها أحضرت خمس نباتات قمح، واحدة وُضعت بجوارها "كاسيت" لتلاوة قرآنية، وأخرى وضعت

بجوارها "كاسيت" يذيع كلاما باللغة العربية، وواحدة تركت ولم يوضع أمامها أي

شيء ، وأخرى موسيقى، وواحدة وضعت بجوارها

كلمات شتم وسب للنبات.



وجاءت النتيجة مذهلة، حيث ماتت القمحة التي شتمت، والتي سمعت موسيقى انتعشت قليلاً، أما تلك التي لم يوضع أمامها أي شيء كان نموها عادياً، والتي استمعت إلى الكلام العربي نمت زيادة قليلة عن التي لم يوضع بجانبها شيء، أما التي استمعت إلى القرآن فقد زاد نموها 70% عن باقي النباتات

وقفة تأمل: إذا كان النبات ينتعش بسماع القرآن فكيف بالإنسان

الصلاة

عزيزي القارئ .. أتعلم أن أول طريق الشفاء هو الصلاة ؟ هذا ما أثبتته دراسة تخصصية بمؤسسة حمد الطبية بقطر، جاء فيها أن الحفاظ على أداء الصلاة منذ الصغر يقلل من الإصابة بآلام أسفل الظهر والارتزاق الغضروفي في الكبر.

وأشارت الدراسة، التي أجراها الدكتور محمد وليد الشعراي استشاري جراحة العظام والمفاصل والكسور بمؤسسة حمد الطبية، على عينة من 188 مريضاً إلى انخفاض إصابات أسفل الظهر وآلامه لدى الأشخاص الذين بدأوا أداء الصلاة قبل سن العاشرة واستمروا فيها حتى الكبر، مقارنة بالذين بدعواها بعد سن الثالثة عشرة