
كتيب
الصلاة: أثرها على العقل والروح والجسد
من كتاب «مثل نوره ٢»
كريم عشماوي

الصلاة: أثرها على العقل والروح والجسد منظور علمي ورؤية معاصرة





الصلاة في الإسلام ليست م جرد عبادة دينية، بل هي نظام بيولوجي وروحي يؤثر في الجسم والعقل والهرمونات، ويساهم في ضبط الساعة البيولوجية وتنظيم الإيقاعات الحيوية. كل صلاة من الصلوات الخمس، بالإضافة إلى صلاة الضحى وقيام الليل، لها تأثيرات فسيولوجية وعصبية مدهشة تنعكس على الصحة الجسدية والنفسية.

صلاة الفجر: تبدأ مع أول ضوء طبيعي ،حيث يعمل الضوء الأزرق على تحفيز إفراز الكورتيزول، هرمون النشاط، مما يساعد على الاستيقاظ النشط. دراسات مثل تلك التي أجرتها جامعة ستانفورد (2020(أظهرت أن التعرض المبكر للضوء يحسن المزاج ويزيد الانتباه طوال اليوم. صلاة الظهر:

كتاب مثل نوره للباحث كريم عشماوي مع وصول الشمس لأعلى نقطة، ذروة الضوء الأبيض تحفز الصلاة إفراز السيروتونين ،المسؤول عن تحسين المزاج والتركيز مما يمنع الخمول هذا يعزز الإنتاجية ويساعد في تخفيف

الإرهاق الذهني، كما أكدت دراسة جامعة هارفارد (2009(أن الأنشطة التأملية مثل الصلاة تقلل القلق وتحسن الحالة المزاجية. صلاة العصر: الصلاة الوسطى قبل انقلاب النهار إلى ليل مع بداية ميلان الشمس نحو الغروب، وظهور الضوء البرتقالي تبدأ الغدة الصنوبرية في إفراز الميلاتونين، هرمون النوم ،بشكل تدريجي. هذا يساعد على التحضير للراحة والهدوء العقلي. دراسات علمية عديدة أكدت أن التغيرات في الضوء تؤثر بشكل مباشر على إفراز الهرمونات وتنظيم الساعة البيولوجية. صلاة المغرب: بعد الغروب

،ينخفض الضوء الأزرق ويزداد الميلاتونين، مما يُحفّز الاسترخاء العميق. هذه الصلاة تساعد في تهدئة الجهاز العصبي، مما يعزز موجات ثيتا في الدماغ. كما أظهرت دراسة جامعة أكسفورد (2018(أن الأنشطة التأملية خلال هذا الوقت تحسن نوعية النوم وتقليل القلق. صلاة العشاء: مع حلول الظلام الكامل، يزداد إفراز الميلاتونين، مما يساعد على تنظيم دورة النوم والاستعداد لنوم عميق. جامعة هارفارد (2019 (أكدت أن الأنشطة الروحية قبل النوم تساعد في تقليل الأرق وتحسين نوعية النوم.

صلاة الضحى:

11

كتاب مثل نوره للباحث كريم عشماوي تُؤدى بعد شروق الشمس وقبل صلاة الظهر ،وهي تعزز إفراز السيروتونين والدوبامين والاندروفينات ، مما يساعد في رفع المعنويات وتحفيز النشاط العقلي طوال اليوم واستشفاء العظام والعضلات قيام الليل: يُعتبر من أعظم الأوقات لتعزيز التوازن الهرموني، حيث يُحفّز إفراز الميلاتونين وهرمونات السعادة بشكل أكبر في الظلام، مما يعزز الاسترخاء العميق

.صلاة الليل تُحفّز أيضًا موجات ثيتا في الدماغ، مما يُحسن الوعي الروحي والتواصل مع الله

التوجه نحو الكعبة: التأثير المغناطيسي والطاقة الحيوية التوجه نحو الكعبة أثناء الصلاة يعيد تناغم الجسم مع المجال المغناطيسي للأرض ،مما يعزز التوازن الطاقي للجسم والعقل. كما أثبت الدكتور عبدالباسط محمد سيد (2010)أن هذا الاتجاه يساعد في استعادة التوازن الطاقي ويزيد من الاتصال الروحي مع الله.

تأثير الصلاة على الدماغ والموجات العصبيةالصلاة تحفز موجات ألفا في الصباح ،مما يعزز التركيز والوضوح الذهني. في صلاة المغرب والعشاء، تحفز موجات ثيتا، التي تعزز الاسترخاء العميق والاتصال الروحي. الصلاة تقلل موجات بيتا العالية دراسات جامعة بنسلفانيا (2014(تؤكد أن الصلاة تُحسن القدرات الإدراكية وتزيد من الراحة النفسية.

22

كتاب مثل نوره للباحث كريم عشماوي

كيف تعمل الصلوات الخمس على تحسين الدورة الدموية؟صلاة الفجر: تبدأ اليوم بتفعيل الجهاز القلبي الوعائي، مما يساعد في الاستيقاظ بنشاط. صلاة الظهر والعصر: تمنع تراكم الخمول خلال اليوم، مما يقلل خطر الجلطات الدموية. صلاة المغرب والعشاء :تساعد في تهدئة الأوعية الدموية، مما يحسن الاستعداد للنوم المريح. تقليل التوتر وتنظيم الجهاز العصبيالصلاة تنشط الجهاز العصبي اللاودي (Parasympathetic Nervous(Systemالمسؤول عن الاسترخاء العميق، مما يؤدي إلى انخفاض في مستويات الكورتيزول

،وهو الهرمون المرتبط بالتوتر. وجدت دراسة أجرتها جامعة هارفارد (Harvard Medical School, 2009) أن الأنشطة التأملية مثل الصلاة تقلل من القلق وتُحسن الحالة المزاجية. ووفقًا لدراسة نُشرت في مجلة علم الأعصاب التطبيقي فإن السجود يزيد من تدفق الدم إلى الغدة الصنوبرية، وهي المسؤولة عن إفراز الميلاتونين، مما يساعد في تنظيم النوم ودورات الوعي. علاوة على ذلك ،فإن الوضعية الفريدة للسجود تخلق تأثيرًا مشابهًا للعلاج الطبيعي المستخدم في إعادة توزيع السوائل الدماغية والحبل الشوكي، مما

قد يساهم في الوقاية من ألزهايمر وباركنسون.
الصلوات الخمس وتأثيرها على الجهاز المناعي
والهرمونيالصلاة تحفّز استجابة الجسم المناعية
من خلال خفض التوتر وتحسين إفراز
الأجسام المضادة ورفع المناعة وتقليل
الالتهاباتوفقً ا لدراسة أجرتها جامعة كاليفورنيا
الصلوات الخمس، بالإضافة إلى صلاة الضحى
وقيام الليل، هي نظام بيولوجي وروحي يعزز
الصحة الجسدية والعقلية.من خلال ضبط
الساعة البيولوجية، تحسين الدورة الدموية
،تقليل التوتر، وتحفيز الهرمونات الأساسية
مثل الكورتيزول والميلاتونين، تُساهم الصلاة

في تعزيز التوازن الطاقي والروحي، مما يعيد الجسم3 والعقل إلى حالة من التناغم المثالي

كتيب

كريم عشماوي

مفكر وباحث حر، مؤلف كتب: أسرار المحراب، مَثَلُ نوره ١، مثل نوره ٢، قصة تروم المسيحية، محمديم

هذا الكتيب مقال من كتاب

«مثل نوره ٢»

احصل على الكتاب من كتوباتي
https://www.ktobati.com/author/كريم-عشماوي

Lulu
https://www.lulu.com/shop/karim-ashmawy/مثل-نوره-٢/ebook/product-rmqq9rq.html

Gumroad
https://karimashmawy.gumroad.com/

جميع المقالات على زينودو
https://zenodo.org/communities/kareem-ashmawy

ORCID
https://orcid.org/0009-0001-8776-4091