كتيب

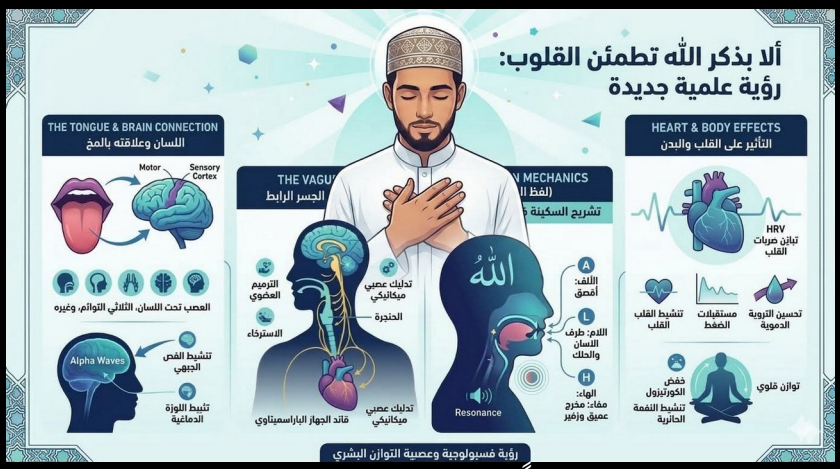
ألا بذكر الله تطمئن القلوب

من كتاب «أسرار المحراب»



كريم عشماوي

♡ألا بذكر الله تطمئن القلوب♡



هل تساءلت يوماً عن السر الكامن خلف هذه الآية؟

اليوم سأكشف لكم عن رؤية علمية جديدة، تجعل من ذكر الله بروتوكولاً طبياً متكاملاً-لسكينة الجسد والروح.

اولا اللسان: "منصة التحكم" العصبية

لطالما استقر في الوجدان أن اللسان هو مجرد وعاء للبيان وأداة لتذوق الطيبات، لكن التشريح الحديث يرفع الستار عن حقيقة مذهلة؛ فهذا العضو ليس مجرد عضلة للنطق، بل هو "منصة تحكم" عصبية فائقة الحساسية

تشريحياً، يُعد اللسان العضو الأكثر اتصالاً بالجهاز العصبي المركزي، إذ يرتبط مباشرة بجذع الدماغ عبر خمسة أعصاب قحفية رئيسية.

هذا الربط الفريد يجعله العضو الوحيد في الجسد القادر على المزج بين "الإرادة الواعية" المتمثلة في النطق، وبين "الجهاز العصبي اللاإرادي" الذي يدير عملياتنا الحيوية الصامتة.

إن كل حرف يستقر اللسان في مخرجه يرسل إشارات كهربائية فورية إلى "خريطة الجسم" في القشرة المخية، حيث تخصص مساحة للسان والحنجرة تفوق بمراحل مساحات أعضاء كبرى كالفخذ أو الظهر، مما يجعل من "الذكر اللساني" عملية استنفار واسعة للنشاط الدماغي، وتوجيهاً قسرياً له نحو الاستقرار والسكينة.

ثانيا - العصب الحائر: الحبل السري للسكينة

في عمق الجسد يمتد العصب الحائر أو "العصب العاشر"، وهو أطول عصب في الجسم البشري.

يُعرف هذا العصب علمياً بأنه "قائد الجهاز الباراسمبثاوي"، وهو المسؤول الأول عن عمليات الترميم العضوي والهدوء.

يمر العصب الحائر في مساره التشريحي بمحاذاة الحنجرة والبلعوم والوترين الصوتيين، وهنا تكمن المعجزة؛ فعند نطق حروف معينة، تنشأ اهتزازات ميكانيكية ورنين صوتي يعمل كنوع من "التدليك العصبي"المباشر لهذا العصب.

هذا التحفيز يرسل إشارات فورية إلى "النواة المفردة" في الدماغ، والتي تأمر بدورها بإفراز ناقلات كيميائية مثل "الأستيل كولين".

هذه المادة هي "كلمة السر" التي تأمر عضلة القلب بخفض تسارعها فوراً، وتوعز للأوعية الدموية بالاسترخاء، في عملية "كبح فسيولوجي" للتوتر تبدأ من طرف اللسان وتستقر في أعماق الصدر.

ثالثا - هندسة "لفظ الجلالة": من الألف إلى الهاء

عند تحليل نطق اسم الجلالة (الله)، نجد تصميماً تشريحياً فريداً يبدأ من "الألف" وينتهي بـ "الهاء"، ليحقق توازناً بيولوجياً لا نظير له

اولا - مخرج الألف (الهمزة):

تبدأ الكلمة من "أقصى الحلق"، وهي المنطقة الأقرب تشريحياً لمخرج الأعصاب القحفية من الجمجمة.

هذا البدء العميق ليس مجرد صوت، بل هو إعلان لبدء تحفيز العصب الحائر منذ اللحظة الأولى للنطق.

ثانيا - اللام المغلظة.. رنين الانشراح:

نطق اللام في اسم الجلالة يتطلب رفع طرف اللسان ليصطدم بالمنطقة الغنية بالمستقبلات العصبية في الحنك الأعلى، مع تقعر وسط اللسان ورفعه من الخلف.

هذا الرفع المعقد يُحدث آثار مذهلة :

1- العصب الحائر :نطق اللام المفخمة يُصدر ترددات منخفضة تنتقل ميكانيكياً عبر الأنسجة الرخوة في الرقبة لتصل إلى "غمد الشريان السباتي" حيث يربض العصب الحائر.

هذا الاهتزاز الميكانيكي هو وسيلة معترف بها طبياً لخفض التوتر وتحفيز السكينة.

2- التأثير المخي: يحفز هذا الموضع عصب "تحت اللسان" و"العصب ثلاثي التوائم"، مما ينشط الفص الجبهي المسؤول عن الوعي والتركيز، ويصرف الدماغ عن "التفكير التلقائي" الذي يعد الوقود الأول للقلق والوساوس.

3- القلب والتروية: لا يتوقف أثر اللام المغلظة عند الأعصاب، بل يمتد لعمق الجهاز الدوري:

1. تحسين النغمة الحائرية: الاهتزاز الناتج يُحدث رنيناً في القفص الصدري، وهو تردد منخفض يهيئ القلب للدخول في حالة "الاطمئنان العضوي".

2. تحسين التروية الدموية: تعمل الاهتزازات الصوتية العميقة على تحفيز البطانة الغشائية للأوعية الدموية لإفراز كميات ضئيلة من "أكسيد النيتريك".

هذا الغاز يعمل كموسع طبيعي للأوعية، مما يحسن تدفق الدم التاجي ويقلل المقاومة الوعائية، مانحاً عضلة القلب حالة من الاسترخاء الوظيفي التام.

ثالثا المَدُّ والهاء:

بعد استقرار اللسان في مخرج اللام المغلظة، ينتقل لفظ الجلالة إلى مرحلة "المد الطبيعي" ثم ينتهي بـ "الهاء" ،هذا الانتقال ليس تتابعاً صوتياً فقط، بل هو عملية إعادة ضبط فسيولوجي لكيمياء الجسد بالكامل.

1. المد الصوتي والتردد الدماغي:

يعمل المقطع الممدود "لاااا" كجسر ترددي.

علمياً، يساعد تكرار الأصوات الممدودة بإيقاع هادئ الدماغ على الانتقال من موجات "بيتا" (المرتبطة بالتيقظ والتوتر) إلى موجات "ألفا".

هذه الموجات هي المسؤولة عن حالة "الاسترخاء اليقظ"، حيث يسكن الضجيج العصبي وتزداد قدرة المخ على التخلص من الأفكار القلقية.

---

2. مخرج الهاء.. زفير السكينة:

تنتهي الكلمة بحرف الهاء، وهو حرف يخرج من أقصى الحلق بانفتاح تام للأوتار الصوتية.

فسيولوجياً، يتطلب نطق الهاء "زفيراً ممدداً" يؤثر بشكل مباشر على العصب الحائر.

هنا يتجلى قانون طبي ثابت: "الشهيق ينشط الجهاز السمبثاوي (التوتر)، بينما ينشط الزفير الجهاز الباراسمبثاوي (الراحة)".

عند نطق الهاء بوضوح، يضطر الجسم لإفراغ الهواء ببطء، مما يرسل إشارة فورية عبر العصب الحائر إلى القلب لخفض معدل الضربات، وإلى الرئتين للتوسع، وإلى العضلات للارتخاء.

التأثير القلبي: ظاهرة الاطمئنان العضوي

تتكامل أجزاء الكلمة لتحدث أثراً قلبياً عميقاً عبر آليتين فسيولوجيتين:

1- تباطؤ القلب الجيبي التنفسي (RSA): أثناء الزفير الممدد في نطق الهاء، يزداد نشاط العصب الحائر، مما يؤدي لإطلاق مادة الأستيل كولين عند عقدة الجيب الأذيني في القلب.

النتيجة هي خفض فوري في معدل ضربات القلب وزيادة "تباين ضربات القلب" (HRV).

وكلما ارتفع هذا المؤشر، زادت مرونة القلب وقدرته على مواجهة الضغوط.

2- تنشيط منعكس مستقبلات الضغط: نطق المقطع الممدد "لاااا" المتبوع بالهاء يخلق ضغطاً إيجابياً طفيفاً داخل الصدر.

هذا الضغط يحفز مستقبلات الضغط في قوس الأبهر والجيوب السباتية، فيرد المخ بإرسال أوامر لتوسيع الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم، مما يقلل "الجهد اللاحق" على عضلة القلب.

لا يقتصر أثر الذكر على القلب والمخ، بل يمتد ليشمل البيئة الداخلية للجسد:

التوازن الحمضي القلوي: بفضل التنظيم التنفسي في حرف الهاء، تتحسن عملية تبادل الغازات، مما يساعد الدم على الحفاظ على درجة حموضة مثالية، وهو ما ينعكس إيجاباً على قوة الجهاز المناعي ونشاط الخلايا.

هل فهمت الآن كيف ذكر لفظ الجلالة يطمئن القلوب؟

إن قوله تعالى "ألا بذكر الله تطمئن القلوب" يتجلى اليوم كحقيقة بيولوجية معجزة.

فالإنسان حين يذكر الله، لا يمارس طقساً روحياً فقط ، بل يُفعل "بروتوكولاً" طبياً ربانياً:

1- اللسان يحفز الدماغ ويقلل الخوف والقلق.

2-المخارج :تدلك العصب الحائر

حيث الاستثارة اللطيفة للعصب الحائر أثناء نطق "الله" تقلل من إفراز هرمون الكورتيزول (هرمون الإجهاد) وتزيد من إفراز الأندورفينات الطبيعية، مما يفسر الشعور باللذة والراحة النفسية التي تعقب الذكر , وترسل إشارات للمخ توقف القلق وتقلل نبضات القلب.

3- الزفير :يهدئ القلب.

ختما تطبيق عملي

من الآن ، حينما تداهمك سحابة ضيقة، أو يطرق الخوف بابك، أو يثقل الحزن كاهلك، وتتسارع دقات قلبك كطبلٍ يقرع في صدرك، تذكّر أن مفتاح الخلاص أودعه الخالق في ثنايا لسانك

اجلس في بقعة هادئة، وأسند ظهرك، وأغمض عينيك لتنفصل عن صخب العالم، ثم أطلق هذا البروتوكول الرباني المعجز:

انطق اسم الجلالة (الله)، ودع البداية تنبثق من أقصى حلقك لتوقظ عصبك الحائر، وعندما تصل إلى **"اللام المغلظة"**، اضغط بطرف لسانك بقوة على حنكك الأعلى ليصطدم بمركز المستقبلات العصبية، واستشعر ذلك الرنين والتردد المنخفض وهو يتدفق كشلال دافئ يدلك عنقك ويغمر صدرك

ثم مدّ صوتك بهدوء (لاااا)، لتأخذ دماغك في رحلة هادئة تنقله من موجات التوتر إلى موجات الاسترخاء اليقظ، ثم اختم بـ "الهاء" ، وأخرجها مع زفير ممتد وبطيء، مفرغاً كل الهواء وكل كرب في صدرك لتهدئ دقات قلبك وتوسع رئتيك.

كرر هذا الذكر الفسيولوجي الواعي بضع دقائق.

والنتيجة؟

انفجار من الطمأنينة يجتاح قلبك، ويسكن الروح والبدن في توازن فسيولوجي كامل،

مصداقاً لقوله تعالى: "ألا بذكر الله تطمئن القلوب".

هذه الرؤية العلمية تؤكد أن الطمأنينة هي حالة من التوازن الفسيولوجي الكامل ، أودع الله مفتاحها في حركة اللسان بذكر اسمه، ليكون الشفاء والسكينة في متناول كل إنسان، وفي كل نَفَس.

لا إله إلا الله محمد رسول الله

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

«أسرار المحراب»

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

Lulu
https://www.lulu.com/shop/karim-ashmawy/أسرار-المحراب/ebook/product-45ggw28.html

Gumroad
https://karimashmawy.gumroad.com/

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

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