

## Kelebihan Sujud Dari Aspek Perubatan

"Dan sebahagian daripada malam, maka bangunlah SUJUD kepadaNya dengan menyucikanNya di sepanjang malam". ( Al-Insan : 26 )

### HURAIAN

Kadangkala mungkin kita akan merasa kurang selesa sekiranya imam sujud terlalu lama, tetapi tahukah kita bahawa disana ada rahsia 1000 hikmah yang tersembunyi dari sujud yang sering kita lakukan.

Begitu juga perlu kita sedar bahawa tidak ada sesuatu pun ciptaan dan suruhan Allah itu sia-sia malahan setiap ciptaan Allah itu mempunyai kelebihan-kelebihan yang selalunya tidak terjangkau oleh akal manusia. Manusia melakukan sujud dalam dua bentuk :

- 1) Sujud fizikal sepertimana ketika bersolat.
- 2) Sujud spiritual berbentuk ketaatan kepada perintah Allah dan menjauhi larangannya.

Apa yang ditekankan disini adalah sujud fizikal.

Ulamak mengatakan sujud ketika solat adalah waktu yang paling hampir antara kita dengan Allah S.W.T iaitu dengan mengalakkan kita bersujud lama. Dari segi ilmu perubatan, kesan sujud yang lama akan menambahkan kekuatan aliran darah ke otak yang boleh mengelakkan pening kepala dan migraine, menyegarkan otak serta menajamkan akal fikiran seterusnya menguatkan mentaliti kita. Menurut DR. MOHD OSMAN NASIR, hikmah sujud antara lain ialah:

- 1) Melegakan sistem pernafasan (relieved congestion for breathing).
- 2) Mengembalikan kedudukan organ ke tempat asalnya.
- 3) Bernafas ketika sujud akan:
  - a) Membetulkan buah pinggang yang terkeluar sedikit dari tempat asalnya.
  - b) Membetulkan pundi peranakan yang jatuh (prolapsed uterus / fallenbandwomb)
  - c) Melegakan sakit hernia.

- d) Mengurangkan sakit senggugut ketika haid.
- e) Melegakan bahagian paru-paru dari ketegangan (high parts of the lung)
- f) Mengurangkan kesakitan pada pesakit APPENDIKS @SPLEEN (limpa)
- g) Kedudukan sujud paling baik untuk berehat dan mengimbang lingkungan bahagian belakang tubuh.
- h) Meringankan bahagian PELVIS
- i) Memberi dorongan untuk mudah tidur.
- j) Mengerakkan otot bahu, dada, leher, perut, punggung ketika akan sujud dan bangun darinya.
- k) Gerakan otot-otot itu menjadikannya (otot) lebih kuat dan elastik, secara automatik memastikan kelicinan perjalanan darah yang baik (smooth blood circulation).
- l) Bagi wanita, gerakan otot itu menjadikan buah dadanya lebih baik, mudah berfungsi untuk menyusukan bayi dan terhindar dari sakit buah dada.
- m) Mengurangkan kegemukan (obesity).
- n) Gerakan bahagian otot memudahkan wanita bersalin, organ peranakan mudah kembali ke tempat asal serta terhindar dari sakit bergelombang perut convulsions).
- o) Otak manusia (organ terpenting) menerima banyak bekalan darah dan oksigen.
- p) Kesan psikologi adalah dengan merasa rendah diri di hadapan Pencipta, sifat sombong, riak, takabur dapat dikikiskan.
- q) Mengelakkan pendarahan otak jika kita tiba-tiba menerima pompa darah ke otak secara kuat dan mengejut terhindarlah penyakit seperti APOPLEXIA RUPTURE OF BLOOD VESSELS DAN ARTE IOSECLEROSIS OF CEREBRUM.
- r) Kesan sujud seperti yang diakui fahaman agama lain umpama SIKH di PUNJAB, BUDDHA mengamalkan YOGA yang sujudnya hampir sama dengan cara sujud Islam.