

خواندن نماز چه فایده ای دارد؟



محمد تقی صرفی پور



مقدمه

الحمد لله رب العالمين و الصلوة و السلام على محمد و آل محمد اجمعين.

یکی از بزرگترین هدایای خداوند مهربان به ما انسان ها، نماز است. نماز گنجی بزرگ از گنجهای هدایی خالق جهان هستی است که البته عده کمی نسبت به این گوهر بی نظیر معرفت دارند و از ارزش آن آگاهند.

نماز انقدر در زندگی ما اثر دارد که بقول یکی از بزرگان اگر نماز ما درست شود همه چیز ما درست میشود.

لذا می بینیم پیامبران و امامان علیهم السلام خیلی به نماز بها می دادند و اهمیت خاصی برای نماز قائل بودند.

بعضی از افراد می پرسند نماز چه فایده ای دارد؟ یا حتی می پرسند شما اینهمه مسجد رفتی چی گیرت امد!

برای پاسخ به این سوال ما در این کتاب به قطره ای از دریای فواید بیشمار نماز اشاره کرده ایم. امید است مورد استفاده خوانندگان محترم قرار گیرد.

بهار 1400-کرمانشاه

فواید بیشمار نماز

فواید روحی و معنوی نماز:

نماز مانع از کارهای زشت میشود

آیه ۴۵ سوره مبارکه عنکبوت می‌فرماید: «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» گویای اهمیت و تأثیر نماز در نهی نمودن انسان از بدی‌ها و اعمال زشت است.

چگونه نماز می‌تواند مانع فحشا و منکرات شود؟

اگر نماز ما نماز واقعی باشد انچنان انسان را خدایی می‌کند که دیگر هیچ میلی به گناهان ندارد و از فحشا و منکرات متنفر می‌شود و تا می‌تواند از اعمال بد دوری می‌نماید.

شخصی مانند ایه الله بهجت وقتی در نماز منقلب میشود و بی اختیار اشک از چشمانش سرازیر می‌گردد و خود را در مقابل خداوند مهربان می‌بیند دیگر از او کار بد سر نمی‌زند. خداوند این اثر بسیار مهم را در عملی که هیچگونه هزینه‌ای برای ما ندارد قرار داده است ولی متأسفانه اکثر مردم نماز نمی‌خوانند چون از اثرات با ارزش آن آگاهی ندارند.

به پیامبر خدا خبر دادند جوانی که در نماز جماعت شرکت می‌کند متأسفانه چشم چران است و به زنها چشم چرانی می‌کند! چه دستور می‌فرمایید؟ پیامبر خدا فرمود او را کاری نداشته باشید همین نماز او را توبه می‌دهد.

مجدداً به پیامبر خدا عرض کردند جوان دیگری در نماز جماعت شرکت می کند ولی شبها دزدی می رود! چه دستور می فرمایید؟ پیامبر خدا فرمود او را کاری نداشته باشید همین نماز او را توبه می دهد.^۱

نماز آرامش روحی می آورد

یکی از نیازهای بسیار مهم بشر، نیاز به آرامش روحی و روانی است. اگر انسان همه جور امکانات داشته باشد ولی آرامش روحی نداشته باشد اصلاً نمی تواند از زندگی لذت ببرد. لذا هستند پولدارها و ثروتمندانی که بدنال آرامش هستند ولی آن را نمی یابند! حال خداوند مهربان با دادن این نماز بسیار با ارزشمند و پرفایده، به انسان آرامش می دهد. نماز آرام کننده روح و روان از ناراحتی ها و ناآرامی ها می باشد. مخصوصاً اگر نماز با خشوع خوانده شود. با حضور قلب ادا شود. بودند افرادی که ناراحت و ناآرام بودند ولی با خواندن نماز، ناگهان در خود آرامش احساس نمودند و تزلزل آنها تبدیل به سکون و آرامش شد.

نماز چون بهترین ذکر است و خدا فرمود:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^۲، همان کسانی که ایمان آورده اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می گیرد آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می یابد»

دل‌ها با ذکر خدا آرام میشود لذا نماز بهترین آرام کننده دل‌هاست.

^۱ آثار شگفت انگیز نماز

^۲ (الرعد - ۲۸)

خانم مهدوی در گفت‌وگو با خبرنگار صبح قزوین با اشاره به تاثیر نماز در آرامش بیان کرد: در طول زندگی‌م هرگاه اتفاقی برایم پیش آمد با خواندن نماز و پناه بردن به الطاف بی‌پایانش آرام شدم من این حالت را دوست دارم و از آن آرامش می‌گیرم

وی دلیل رسیدن به آرامش درونیش را این‌گونه عنوان کرد: وقتی می‌دانی کسی در کنارت است که تو را می‌بینت، همراه توست، دلت آرام می‌شود زیرا او به همه چیز آگاه است و با عدالت قضاوت می‌کند

آرامش روحی که در نتیجه اقامه نماز حاصل می‌شود قابل قیاس با سایر عوامل آرامش بخش نیست

مریم فرهادی در گفت‌وگو با خبرنگار صبح قزوین بیان کرد: آرامشی که در اثر خواندن نماز به من دست می‌دهد یک آرامش قلبی و روحی هست و با سایر عوامل آرامش بخش قابل قیاس نیست زیرا کوتاه مدت هستند و با قلبم احساسش نمی‌کنم

وی افزود: آرامش حقیقی و معنوی در یاد خدا و ارتباط با او نهفته است که اگر افراد این حقیقت را درک کنند مشکلات، دغدغه‌ها و گرفتاری‌ها برایشان سهل و آسان می‌شود

فرهادی با تاکید بر اینکه نماز حلال همه مشکلات زندگی است، خاطرنشان کرد: آدمی وقتی به نماز می‌ایستد، با تصور راز و نیاز با خالق و معبودش که از همه چیز و همه کس به او

نزدیکتر است ناخودآگاه هجوم آرامش به روح و جسمش موجب ناچیز و کوچک شمردن همه مشکلاتش می‌شود

وی با اشاره به سخن آیت الله حسن زاده آملی که نماز عصاره همه عبادت هاست، افزود: هر فیض یا حسنه‌ای که در عبادت‌های دیگر است مجموع همه آنها در نماز است بنابراین دستیابی به آرامش یکی از جنبه‌های نماز است^۳

نماز آدم را امیدوار می‌کند

یکی از فواید نماز آنست که افراد ناامید را از ناامیدی نجات می‌دهد. بشرط اینکه نماز با خشوع کامل ادا شود. وقتی در نماز می‌گوییم: بنام خداوند بخشنده و مهربان و می‌گوییم: مالک روز جزا. و می‌گوییم: فقط تو را عبادت می‌کنیم و فقط از تو کمک می‌خواهیم. وقتی اینهارا با حضور قلب می‌گوییم. دل‌های ما پر از امید می‌گردد. چون می‌دانیم خداوند صاحب جهان هستی دست ما را می‌گیرد و ما را کمک می‌کند و مشکلات ما را حل می‌نماید چون او خیلی مهربان و بنده نواز است.

دکتر پول ارنست، متخصص دانشگاه پنسیلوانیا درباره نقش ایمان می‌نویسد: مهمترین عامل شفای مریض، ویتامین‌ها، داروها، معدنیت و جراحی و.. نیست. بلکه امید و ایمان

است. من به این نکته پی برده‌ام که از این پس باید جسم مریض را با بکاربردن وسایل طبی و جراحی و روح وی را با تقویت ایمانش نسبت به خدا معالجه کرد^۴

نماز جلو خودکشی را می گیرد

وقتی انسان با خواندن نماز امیدوار شد و متوجه شد خدایی دارد که کلید همه مشکلات بدست اوست لذا امیدوار شده و فکر خودکشی از سرش بیرون می رود.

نماز گناهان را پاک می نماید

یکی دیگر از فواید نماز آنست که گناهان را پاک می کند و این در قران و احادیث آمده است....

خداوند متعال در آیه 114 سوره هود می فرماید: نماز بگذار در آغاز و انجام روز و ساعاتی از شب، زیرا نیکی ها، بدی ها را از میان می برند، این تذکری است برای آنها که اهل تذکرند". نمازها حسناتی است که در دل های مومنین وارد شده و آثار معصیت و تیرگی هایی که دلهایشان را از ناحیه سیئات کسب کرده از بین می برد. این یک امید و امتیازی است که خداوند به بندگان خود اهدا نموده است.

جوان گناهکار به پیامبر خدا چه گفت؟

نماز کفاره گناهان:: علی بن ابی طالب (ع) فرمود: ما در مسجد در خدمت رسول خدا (ص) بودیم و منتظر بودیم تا وقت نماز شود، مردی برخاست و عرض کرد یا رسول الله (ص) من

گناه کرده ام! رسول خدا (ص) از وی روی برگردانید (و به نماز ایستاد) (و ان مردم با پیامبر خدا نماز خواند) دوباره پس از آنکه رسول خدا (ص) نماز را به پایان رسانید برخاست و عرض کرد یا رسول الله (ص) من گناه کرده ام! حضرت فرمود: آیا با ما نماز خواندی؟ و برای آن به نیکوئی طهارت نگرفتی؟ گفت: چرا، فرمود: همان کفاره گناه توست. (طباطبائی، سید محمدحسین، تفسیر المیزان، ج ۱۱، ص ۶۷.)

امیدوار کننده ترین ایه قرآن کدامست؟

روزی امام علی (علیه السلام) رو به مردم کرد و فرمود کدام آیه از قرآن کریم برای شما امیدوار کننده تر است؟ بعضی گفتند: آیه: «ان الله لا یغفر ان یشرک به و یغفر ما دون ذلک لمن یشاء»، فرمود: این امیدوار کننده هست، ولی آن طور که باید باشد نیست، بعضی دیگر عرض کردند آیه: «یا عبادى الذین اسرفوا علی انفسهم لا تقنطوا من رحمۃ الله»، فرمود: این هم خوبست ولی آن نیست. بعضی دیگر عرض کردند آیه: «والذین اذا فعلوا فاحشۃ او ظلموا انفسهم ذکرُوا الله فاستغفروا لذنوبهم»، فرمود: این هم خوب است ولی آن نیست.

مردم همه سکوت کردند حضرت فرمود: چرا سکوت کردید بگویید بینم مسلمان‌ها؟ عرض کردند نه به خدا سوگند ما آیه دیگری به نظرمان نمی‌رسد، فرمود: من از رسول خدا (صلی الله علیه و آله وسلم) شنیدم که می‌فرمود: امیدوار کننده ترین آیات کتاب خدا آیه: «اقم الصلّاه طرفی النهار و زلفاً من اللیل» است و فرمود: ای علی به آن خدایی که مرا به حق مبعوث کرده و بشیر و نذیر قرار داده یکی از شما که برمی‌خیزد برای وضو گرفتن، گناهانش از جوارحش می‌ریزد. و وقتی به روی خود و به قلب خود متوجه خدا می‌شود از نمازش کنار نمی‌رود مگر آنکه از گناهانش چیزی نمی‌ماند و مانند روزی که متولد شده

پاک می‌شود و اگر بین هر دو نماز گناهی بکند نماز بعدی پاکش می‌کند آنگاه نمازهای
(پنجگانه را شمرد). (تفسیر عیاشی)

نماز مانند نهر آب، پاک می‌کند!

رسول خدا (ص) می‌فرماید: نمازهای پنجگانه برای امت من همچون نهر آب جاری است که
بر در خانه یکی از شما باشد آیا گمان می‌کنید اگر کثافتی در تن او باشد و سپس پنج بار
در روز در آن نهر شست و شو کند، آیا چیزی از آن بر جسد او خواهد ماند؟ مسلماً نه،

پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: یا علی! به حق آن خدایی که مرا به نبوت مبعوث داشته، هر
کدام از شما برای وضو نماز برخیزید، گناهایش فرو ریزد و چون به درگاه خدا رود و با دل
به خدا متوجه گردد و نماز به پا دارد چیزی از گناهان وی بر جای نماند و پس از نماز مانند
روزی گردد که از مادر متولد شده و اگر دوباره میان دو نماز گناهی از وی سر زند،
همچنان با نماز دوم گناهایش بریزد و به همین ترتیب تا نماز پنجم.

کسی که نمازش را با حضور قلب به جای می‌آورد، گناهایش پاک و آمرزیده می‌شود. امام
صادق (ع) می‌فرماید: هر که آگاهانه و با توجه به مفاهیم، دو رکعت نماز بخواند، در حالی
نمازش را به پایان می‌برد که میان او و خدایش هیچ گناهی نمانده است.

رسول خدا (ص) می‌فرماید: اعمالتان شما را به دوزخ رهنمون می‌سازد و گویی آتش شما
را در برگرفته است. وقتی نماز صبح را به جای آورید، بدین گونه گناهان شما پاک می
گردد، پس گناهان باز شما را به دوزخ می‌راند تا آنکه نماز ظهر را به جای آورید، و بدین
ترتیب گناهانتان را پاک کنید. باز گناهان شما را مستوجب آتش می‌کند، تا آنکه نماز
عصر را به جای آورید و گناهان را بدین صورت پاک کنید باز مرتکب گناه شدید. بدین
ترتیب نماز مغرب، گناهان عصر را می‌زداید. و نماز عشا گناهان پیش از خود را پاک می

کند. سپس به خواب می‌روید و تا آنگاه که از خواب برخیزید، بر شماگناهی نوشته نخواهد شد.

نماز مشکلات علمی را برطرف می‌نماید

شاید تابحال شنیده باشید که بعضی دانشمندان مانند بوعلی سینا وقتی مساله لاینحلی داشتند و هرچه فکر می‌کردند آن مساله برایشان حل نمیشد انوقت به نماز می‌ایستادند و با کمال تعجب آن مشکل علمی حل می‌گردید.

شاید راز این مطلب انست که وقتی روح انسان در نماز به خداوند که عالم بر هرچیزی است متصل شد انوقت مشکلات علمی هم برای انسان باز می‌گردد.

نماز گزار به خداوند بیشتر نزدیک میشود.

نماز باعث تقرب به خدا می‌گردد. و اگر نماز هیچ فایده ای جز این فایده مهم نداشت باز باید در طبقه واجب ترین فریضه بر انسان قرار می‌گرفت.

این روایت خیلی معروف است که:

۱۰۶۹۱. رسول الله صلى الله عليه وآله: إِنَّ الصَّلَاةَ قُرْبَانُ الْمُؤْمِنِ.^۳

۱۰۶۹۲. الإمام علي عليه السلام: الصَّلَاةُ قُرْبَانُ كُلِّ تَقِيٍّ.^۴

۱۰۶۹۳. عنه عليه السلام: الصَّلَاةُ أَفْضَلُ الْقُرْبَتَيْنِ.^۵

که خلاصه معنای این چند روایت این است که نماز انسان را به خدا نزدیک می نماید.

آری اگر در تقرب به پادشاهان و حاکمان باید پول زیادی تقدیم کنیم! ولی در تقرب به پادشاه جهان، خواندن نماز بسیار موثر می باشد.

امیرالمؤمنین(ع) در نهج البلاغه نماز را وسیله تقرب به پروردگار معرفی کرده و می فرماید: «تَعَاهِدُوا أَمْرَ الصَّلَاةِ وَحَافِظُوا عَلَيْهَا وَاسْتَكْثِرُوا مِنْهَا وَتَقَرَّبُوا بِهَا»: «امر نماز را به عهده بگیرید و آن را حفظ کنید؛ زیاد نماز بخوانید و با نماز خود را به خدا نزدیک کنید».

روایات، نزدیک ترین حالت بنده به پروردگار را حالتی معرفی کرده اند که او در سجده با خدای خود راز و نیاز می کند. در کتاب الکافی، کامل الزیارات ابن قولویه قمی، کتاب مَنْ لَا يَحْضُرُهُ الْفَقِيه وَ ثَوَابُ الْعَمَال، شیخ صدوق از امام صادق(ع) روایت کرده است که حضرت فرمود: «أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى وَهُوَ سَاجِدٌ»: «نزدیک ترین حالتی که بنده به پروردگار دارد، حالت سجده او است». سپس امام(ع) به این آیه قرآن اشاره فرمود که خداوند می فرماید: «وَاسْجُدْ وَاقْتَرِبْ»: «سجده کن و به خدا تقرب جوی».

رسیدن به کمال و معرفت

نماز بهترین راه برای رسیدن به کمال می باشد. هر کسی به درجات بالای معرفت و کمال رسید حتما نمازش بهترین نماز بوده است.

هرچقدر نماز ما خوب تر باشد به کمال بیشتر می رسیم.

نماز آن اتصال باخدا

نماز آن گوهر بی انتها

نماز آن لطف سرشار از یقین

نماز آن معنی یکتای دین

نماز آن شور مستی در عمل

نماز آن نور هستی از ازل

نماز عبد یعنی بندگی

و شاعر دیگر گفته:

نماز آرام جان مومنین است

کلید مشکلات این زمین است

نماز عرض نیاز بر بی نیاز است

ستون دین و رخشان چون نگین است

نماز حبل المتین مرسلین است

سعادت در دو عالم اینچنین است

نماز خون حسین آن شاه دین است

و دشت کربلا زنده براین است

نماز در گور مومن همنشین است

به محشر اولین پرسش همین است

نماز بر خاتمیت نورعین است

به محراب غرق خون سر بر زمین است

نماز راهی به سوی آسمان است

ولی افسوس که شیطان در کمین است

نمازای همسفر فتح بهشت است

... ولیکن با عمل او هم سرشت است

ضعیف شدن نفس اماره و شیطان لعین

یکی دیگر از فواید بسیار مهم نماز آنست که نماز ما باعث ضعیف شدن نفس اماره و بی اثر شدن مکر شیطان لعین می گردد.

شیطان بزرگترین دشمن انسان است که مرتب در حال وسوسه همه انسان هاست تا هیچ کسی خدا را عبادت نکند و هیچ کسی به کمال نرسد و هیچ انسانی خوشبخت نشود. خداوند مهربان برای بی اثر کردن وساوس شیطان لعین، نماز را به ما هدیه کرده است. نماز بهترین سلاح در مقابل شیطان است که هرچقدر شیطان تلاش می کند همه زحمات او بوسیله نماز خواندن به هدر می رود و همه مکرهای او خنثی میشود و آدمی بعد از نماز تبدیل به انسان خدایی میشود که رسد آدمی به جایی که بجز خدا نبیند....

ولی کسانی که نماز نمی خوانند مستعد و امادگی برای پذیرش وساوس شیطان لعین را دارند و اگر برای آنها موقعیت فراهم شود دست به هر گناهی و جنایتی می زنند. که خودشان بعد از انجام آن گناهان تعجب می کنند و از خود می پرسند چرا من اینطور شدم؟ چرا این گناه بزرگ را مرتکب شدم؟ اینکه برادر بخاطر عشق به زن برادر، برادر خود را می کشد تا به آن عشق شیطانی برسد. بعد از کشتن برادر ناگهان از خود دچار تعجب میشود واقعا من این کار را کردم؟ من برادرم را برای شهوت کشتم؟

جواب این سوال اسان است. بله چون نماز را ترک کردی و بی نماز بودی شیطان براحتی در تو تصرف کرد و تورا به این جنایت بزرگ وادار کرد. در حالی که اگر اهل نماز بود شیطان لعین نمی توانست در او اینگونه نفوذ نماید. البته نماز باید همراه با ولایت باشد تا اثر خود را داشته باشد والا نماز بی ولایت اثری ندارد.

در روایت آمده است:

(امام زمان علیه السلام: هیچی مانند نماز بینی شیطان را بر خاک نمی مالد)

(پیامبر: نماز صورت شیطان را سیاه می کند)

نماز و دوری از مفاسد اجتماعی

از جمله آثار فردی نماز، دور کردن آدمی از مفاسد اخلاقی است.

افراد نماز خوان معمولا از اعتیاد و مجالس فساد و دوستان ناباب و مسائل انحرافی دیگر دور هستند و دچار آسیبهای آنهانمی شوند. زیرا انسانی که بوسیله نماز با خداوند ارتباط برقرار می کند. گاه در نماز خود را در مقابل سلطانی مقتدر و دانا می بیند که بر همه چیز او مطلع است. و از همه کارهای او خبر دارد. خدایی که به او نعمتهای فراوانی داده است و در مقابل گناهان احتمالی او حلم ورزیده و او را عذاب ننموده است، در مقابل این چنین خدایی، آدمی احساس شرمندگی نموده و از انجام دوباره گناهان خود داری می کند. زیرا تکرار حداقل سه بار این

حالت شرمندگی، باعث تقویت پاکی شده و به ضعف قوای نفسانی کمک می‌کند. گاهی این شرمندگی و طلب پاکی از گناهان قبل، آن چنان در انسان قوی می‌شود که حاضر است عذاب دنیوی را تحمل کند تا اسمش در لیست پاکان ثبت شود و گناهی که کرده محو گردد. و این فرایند در دوری انسان از گناهان نقش مهمی دارد. به داستان زیر توجه نمائید: «مردی نزد امیرمؤمنان (ع) آمد و گفت: ای امیرمؤمنان! من لواط کرده‌ام! مرا پاک نما!

امام فرمود: برو شاید در حال طبیعی نباشی!

مرد رفت و فردا آمد و گفت: ای امیرمؤمنان! من لواط کرده‌ام! مرا پاک نما!

امام مجدداً فرمود: برو شاید در حال طبیعی نباشی!

روز سوم آمد و گفت: ای امیرمؤمنان! من لواط کرده‌ام! مرا پاک نما!

امام فرمود: برو شاید در حال طبیعی نباشی!

روز چهارم آمد و گفت: ای امیرمؤمنان! من لواط کرده‌ام! مرا پاک نما!

امام فرمود: ای مرد! رسول خدا (ص) درباره امثال تو یکی از سه حکم را صادر کرده است. هر کدام را می‌خواهی انتخاب کن! وارد کردن ضربه شمشیر بر گردنت. یا پرت کردن از کوه با دست و پای بسته. یا سوختن بوسیله آتش.

مرد گفت: کدام سخت‌تر است؟ فرمود: سوختن با آتش. گفت: من هم این را انتخاب می‌کنم.

امام فرمود: پس خودت را برای اجرای حکم آماده کن.

مرد مشغول نماز شد و بعد از دو رکعت نماز گفت: خدایا! من از این گناه می‌ترسم و بسوی جانشین رسولت آمدم و او یکی از این سه حکم را برایم گفت و من سخت‌تر را انتخاب کردم. خدایا! این مجازات را کفاره گناهم قرار بده! و در آخرت مرا به آتش نسوزان. سپس در حالی که گریه می‌کرد، بلند شد و در گودال آتشی که برایش آماده کرده بودند، داخل شد.

علی (ع) به گریه افتاد و اصحاب هم همگی به گریه افتادند. سپس علی (ع) فرمود: بیرون بیا که ملائکه را به گریه انداختی. خدا توبه تو را پذیرفت. بیرون بیا و دیگر این کار را نکن.»

اگر نماز گزاری احیاناً به گناهی آلوده شود، خود نماز بعدی در عذاب وجدان و احساس ندامت اثر کرده و مانند شخص فوق او را به طلب پاکی سوق می‌دهد. و این اثر وقتی در همه نماز خوانان با شدت وضعف ظاهر شود، نماز خوانان روز بروز پاک‌تر شده و از مفاسد فاصله می‌گیرند. چه بسیار گناهکارانی که با غسل توبه و نماز خواندن در آنها تحول ایجاد شده و به انسانهایی پاک‌دامن تبدیل شده‌اند.

نمونه ادعای فوق وضعیت متفاوت اخلاقی نماز گزاران با بی‌نمازهاست. در شهرها و روستاها هر جا ناهنجاری دیده می‌شود از بی‌نمازهاست. عربده کشی‌های مستانه از بی‌نمازهاست. ترانه‌های مبتذل از منازل بی‌نمازها شنیده می‌شود. مجالس فساد و لهو و لعب مربوط به بی‌نمازهاست! دنبال زنان و دختران راه افتادن و ایجاد مزاحمت برای آنان

کار بی نمازهاست! ایجاد باندهای فساد و آم ربایی و راهزنی و سرقت و فساد در زمین کار بی نمازهاست. زیرا نماز جلو همه این مفسد را سد می نماید. نماز نمی گذارد که انسان بدنبال نوامیس مردم حرکت کند! نماز نمی گذارد که آدمی باند فساد همانند باند 19 نفره روباه بوجود بیاورد و دختران و زنان را به انواع مفسد آلوده کند! نماز نمی گذارد که انسان به سرقت و راهزنی اموال مردم مشغول شود! نماز نمی گذارد که آدمی بجای حضور در مجالس علم و هنر و ادب، آلات دو متری! موسیقی همچون طنبور را بدست گرفته و در محافل و مجالس، انسانها را بجای اینکه بیاد خدا و قیامت بیاندازد، به حالتهای شیطانی و عشقی! دعوت کند!

آری نماز آثار مهمی دارد که متأسفانه اکثریت مردم از این آثار غافل هستند لذا گرفتاریهای مختلفی برایشان پدید می آید و نمی دانند چگونه این گرفتاریها را درمان کنند؟ در حالی که با کم هزینه ترین راه درمان یعنی دعوت خود و خانواده شان به سوی نماز و حضور خود و فرزندان شان در مساجد و حسینیه ها می توانند جلو این گرفتاریها را بگیرند!

دوری از غفلت و خواب غافلانه

یکی از فواید نماز این است که انسان را از غفلت نجات می دهد و از خواب بیدار می نماید. وقتی انسان حداقل پنج باز در شبانه روز نماز خواند ان هم نماز با حضور قلب. هیچ گاه دچار غفلت از خداوند خالق جهان هستی نمی شود. ولی افرادی که بی نماز هستند کم کم خدا را فراموش می کنند و گاهی به درجه ای از غفلت می رسند که خدای نکرده وجود خدا و عالم آخرت را منکر میشوند. و با کفر از دنیا می روند. لذا نماز را در هیچ حالی نباید ترک کرد حتی در حال سفر یا در حال بیماری یا حتی در حال جنگ با دشمنان.

چون ترک نماز مساوی است گاه با کفر و بی دینی.

نماز پرچم دین است

اگر از ما پرسند از کجا بفهمیم فلان شخص مومن است یا از کجا بدانیم فلانی مسلمان است جواب می دهیم از راه نماز خواندن! نمازخوان ها مسلمانند و بقیه مسلمان قلابی هستند. لذا در روایت نماز به عنوان پرچم و علامت دین معرفی شده است. نماد دینداری نماز است.

نماز بلا را از بقیه بر می دارد

در روایات آمده بخاطر نماز خوان ها، خداوند بلا را از بی نمازها بر می دارد! پس بی نمازها مدیون نماز خوان ها هستند!

نماز ادم را از مشکلات انسان را نجات میدهد

در روایات آمده که اگر دچار مشکل شدید بلند شوید نماز بخوانید همانطور که پیامبر اسلام هرگاه دچار مشکلی می شدند به نماز می ایستادند. پس یکی از آثار مهم نماز این است که با خواندن نماز، پروردگار عالمیان به انسان توجه کرده و مشکلات او را برطرف می نماید.

نماز جلو عشق هاب کاذب را می گیرد!

کسی که عاشق خدا شد دیگر دنبال عشق های کاذب نمی رود.

داستان جوان عاشق!

ملا محسن فیض کاشانی در دیوان خود داستان جوانی را به صورت شعر ذکر کرده که من خلاصه آن را اینجا می آورم:

روزی جوانی هیزم شکن، سر راهش به دختر حاکم که با همراهان خود می گذشت بر خورد و با یک ناگاه به او عاشق دختر شد. جوان گرفتار عشق چون می دانست رسیدن به این دختر برای او ممکن نیست به نزد حکیمی رفت و از او برای حل مشکلش چاره چوئی کرد. حکیم به او پیشنهاد کرد که به خرابه ای که او شهر بود برود و شبانه روز به عبادت و نماز پردازد. جوان که چاره دیگری نداشت حرف او را قبول نمود و با سجاده نماز بطرف خرابه رفت و در آن جا سجاده اش را پهن کرد و مشغول عبادت شد. چند روزی گذشت و مردم هنگام ورود و خروج از شهر چشمشان به جوان عابد می افتاد و توجهشان جلب می شد. کم کم صحبت درباره آن جوان در میان مردم شهر شایع شد و هم درباره عبادت این جوان صحبت می کردند. کم کم این صحبتها به گوش حاکم رسید و او تصمیم گرفت که از این جوان عابد ا دیدار کند. حاکم با همراهانش به خرابه رفت و مدتی نظاره گر عبادتهای جوان شد. سپس به کاخش برگشت. چند روز بعد دوباره حاکم نزد جوان رفت و این بار به جوان پیشنهاد کرد که: چون من پسری ندارم که جانشینم شد بیا و دخترم را بگیر تا تو بعد از من جانشین من شوی! جوان قبول کرد و به دستور حاکم برای او لباسهای زیبا آوردند و با شکوه زیاد او را به کاخ حاکم بردند. وقتی جوان وارد کاخ شد و چشمش به آن همه شکوه و جلال ظاهری افتاد ناگاه انقلابی در دلش پیدا شد و با خود گفت: تو مدتی نماز قلابی خواندی به اینجا رسیدی اگر نماز حقیقی بخوانی به کجایم رسی؟ لذا برگشت و عشق دختر را از دلش بیرون کرد و عاشق خدا شد.

گفتاری درباره فواید مهم معنوی نماز

تأثیر هر نماز بستگی به نمازی دارد که انسان به جای می آورد. نماز اول وقت، آخر وقت، فرادی، جماعت، با توجه، بی توجه و ... هر کدام آثار خاص خود را دارند. ولی به هر حال هیچ نمازی بدون اثر نمی باشد. انسان مومن باید به هر طریق با خدای خود مرتبط و پیوسته باشد و رابطه اش را با خدای خود هر قدر هم که ضعیف و کم رنگ باشد، قطع ننماید و همین ارتباط ضعیف را روز به روز تقویت نماید تا به تدریج به درجات عالی قرب و معرفت خدای متعال برسد:

گرت هواست که معشوق نگسلد پیوند نگاه دار سر رشته تا نگه دارد

باید دانست که همین نمازهای بی روح و دست و پا شکسته ما نیز خالی از آثار مختلف تربیتی و روانی و اجتماعی نمی باشد و اگر انسان همین نماز بی روح را هم ترک می کرد، میزان جرم و خطا و معصیت او بیشتر می شد. چون اثر عمده نماز که همان نهی از فحشا و زشتی و گناهان است، حتی در این گونه نمازها نیز ظاهر و آشکار می گردد. در روایت آمده است جوانی از انصار نماز خود را به جماعت با پیامبر - صلی الله علیه و آله - می خواند ولی گاهی مرتکب خطا و گناه نیز می شد. این جریان را به پیامبر گفتند. حضرت فرمود: بالاخره این نماز روزی باعث بیداری و دوری او از گناه می گردد. طولی نکشید که آن جوان متنبه و بیدار شد و دست از اعمال بد و زشت خود برداشته در صراط مستقیم بندگی قدم گذارد.

انسان به مقتضای مادی بودنش در طول روز با افراد و مسائل مختلفی روبه روست و همین امر باعث دوری او از معنویت می گردد. در این میان، نماز مأمن و پناهگاهی برای برگشت انسان به معنویت است. نماز کرنش و تعظیم در برابر خالق متعال است و جلوی طغیان و غرور انسان را می گیرد.

اگر دیده می شود افرادی نماز می خوانند اما تأثیری در روح آنان دیده نمی شود به این خاطر است که آنان نماز را فقط « می خوانند » و نماز را « بر پا نمی دارند ». در قرآن لفظ « صلاه » معمولاً با فعل « یقیمون » و « اُقیموا » و مشتقات « قیام » آمده یعنی « نماز را بر پا داشتن ». بر پا داشتن نماز با خواندن نماز متفاوت است. فردی که نماز را بر پا می دارد یعنی در تمام زندگی او نماز برپاست و در تمام حیات او توحید و صفات الهیه جاریست.

نماز به انسان، آرامش و طمأنینه می دهد و این حالت را هر انسانی پس از یک نماز با توجه حس می کند.

همان طور که جسم انسان نیاز به غذا دارد، حقیقتاً روح انسان نیز این نیاز را داراست. اگر این نیاز روحی حس نمی شود بدین علت است که روح خود را با هر خوراکی تغذیه کرده و او را از غذای سالم روحی که همانا نماز و یاد خداست دور داشته ایم. به عنوان مثال، غیبت یک غذای ناسالم روحی است که انسان از شدت گرسنگی روحی به آن چنگ می زند. در قرآن کریم هم غیبت به خوردن گوشت برادر مرده تشبیه شده یعنی ای انسانی که داری غیبت می کنی این کار تو حقیقتاً معادل است با خوردن گوشت برادر مرده ات.

هدف خدا از خلقت انسان، عبودیت و بندگی است. « و ما خلقت الجن والانس الا ليعبدون » و من جن و انس را نیافریدم جز برای این که عبادتم کنند.⁽¹⁾ و این بندگی در نماز موج می زند. اوج بندگی انسان در نماز بوده و حس پرستش نیز با نماز ارضا می گردد. نماز بزرگ ترین نماد پرستش و خاکساری به درگاه خداوند متعال است.

برخی آثار نماز

بندگی و عبودیت در نماز موج می زند. « ایاک نعبد و ایاک نستعین » و اعلان نیاز به حضرت دوست، به خاک افتادن، تعظیم کردن در مقابل معبود حقیقی و ... قطره ای از جلوه های بندگی در نماز است. نماز، کبر و غرور را از انسان دور می کند زیرا در مقابل قدرت مطلق جهان، بارها پیشانی خود را بر خاک می گذارد، سر خم کرده و اظهار ناتوانی و عجز می نماید. اگر حتی توجه مختصری هم در میان باشد، غرور انسان، شکسته شده و اثری از سرکشی باقی نمی ماند. (این اثر، ذره ای است از آثار اخلاقی

(فردی نماز

باز شدن درب خانه خدا ñ

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: تا زمانی که در حال نماز هستی، درب خانه پادشاهی مقتدر را می کوبی و هر که درب خانه پادشاه را بسیار بکوبد، سرانجام آن درب به رویش باز می (شود).2)

آیا کسی یافت می شود که دوست نداشته باشد مشمول رحمت الهی شود ñ

امام علی علیه السلام فرمود: هر گاه کسی به نماز می ایستد ابلیس از این که می بیند رحمت خدا او را (فرا گرفته حسودانه به وی می نگرد).3)

برخورداری از جلالت خداوند ñ

اگر نماز گزار می دانست که چه هاله ای از جلالت خدا او را فرا می گیرد، دوست نداشت سر از سجده (اش بردارد).4)

نماز مایه پاکیزگی روحی و کفاره گناهان ñ

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلم نماز را به چشمه آب گرمی که بر در سرای مردی جریان داشته باشد، تشبیه کرده. اگر روزی پنج بار، خود را در آن شستشو دهد، هرگز چرک و آلودگی در بدن او (نماند).5)

دوری از زشتی ها و بدی ها ñ

نماز به خودی خود قدرتی دارد که انسان را از بدی ها دور می دارد. إِنْ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ. نماز انسان را از زشتی ها و ناپسند ها باز می دارد

پیامبر خدا درباره مردی که با آن حضرت نماز می خواند و در عین حال مرتکب کارهای زشت می شد فرمود: نمازش روزگاری او را از کارهای زشت باز خواهد داشت. و دیری نگذشت که آن مرد توبه (کرد).6)

نماز بزرگ ترین و محکم ترین پناه گاه معنوی است. الصَّلَاةُ حَصْنٌ مِنْ سَطَوَاتِ الشَّيْطَانِ ñ

نماز مایه ی نزدیکی هر انسان پرهیزگار به خداست. الصَّلَاةُ قَرْبَانٌ كُلُّ تَقَى ñ

اگر نماز قبول شود کارهای دیگر هم پذیرفته می شود و اگر نماز رد شود کارهای دیگر نیز مردود ñ است. ان قبلت قبل ما سویها و ان ردّت ردّ ما سویها

ترس شیطان از انسان نماز گزار: رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «شیطان پیوسته تا وقتی که ñ فرزند آدم بر نمازهای پنج گانه محافظت و مواظبت دارد از وی ترسان است و چون نمازها را ضایع کند.» بر او دلیر می شود و او را در گناهان بزرگ می اندازد

آثار نماز در عالم برزخ ñ

رسول خدا (ص) فرمودند: «نماز بین نماز گزاران و عزرائیل (سلام الله علیه) فرشته ی مرگ)، شفاعت می کند.» تا نماز گزار راحت تر جان بدهد

نماز در قبر مونس و همدم نماز گزار است، نماز فرش نماز گزار در قبر می شود

آثار نماز در قیامت ñ

رسول خدا(ص) فرمود: «نماز واقعی و با حضور قلب در روز قیامت تاجی بر سر نماز گزاران است»، «نماز واقعی و با حضور قلب (در روز قیامت) نور چهره ی نماز گزاران است»، «نماز با حضور دل، روز قیامت پوشش و مانعی بین نماز گزار و آتش دوزخ می گردد

.امید است که خداوند متعال ما را از نماز گزاران واقعی قرار دهد

آثار فرهنگی نماز

1. نماز آموزگار فرهنگ وادب: اینکه در نماز سفارش شده که در نماز با ادب باشیم ،دست ها روی ران ها،بدن آرام،نگاه ها پایین وبه محل سجده، داشتن لباس تمیز و...مجموعه این دستورالعمل ها روحیه ادب وفرهنگ را در انسان تقویت می کند،آن هم ادبی براساس ارزش هایی چون شناخت ومحبت ،تواضع وادب (قرائتی،یکصدو چهارده نکته در باره نماز،ص56) نماز موجب احساس غرور و افتخار است؛ چه افتخاری از این بالاتر که انسان با خالق خود سخن بگوید و او کلام انسان را بشنود و بپذیرد.
2. نماز از آن جهت که وسیله اتصال عبد به مولااست، موجب احساس قدرت بنده می گردد. نماز گزاران حقیقی به وسیله نماز به اطمینان قلبی می رسند و ترس از غیر خدا را از دل بیرون می کنند. 3. نماز موجب احساس عزت است؛ چون تمام عزت ها از آن خداست، از این رو اتصال به عزیز مطلق به انسان

عزت و سربلندی می بخشد. 4. نماز بزرگترین عامل تربیت و اصلاح ظاهری و باطنی است.

آثار اجتماعی نماز

تحکیم و تقویت روابط مردم: از آنجا که اصل در نماز جماعت خواندن است و در جماعت نیز با 1. مردم، در مردم، از مردم بودن است، اینکه انسانها بدون هیچ گونه امتیاز از هر نژاد و اقلیم و در هر شرایط اقتصادی در کنار هم می آیند، وحدت و انسجام آنها تقویت می شود. 2. افزایش اطلاعات مردم از وضعیت همدیگر و وضعیت جامعه: اسلام با طرح نماز جماعت و حضور مردم در صحنه عبادات آن هم در خانه خدا و با وضو بهترین فرصت را برای آشنایی مردم با حرف و درد همدیگر آشنایی با توطئه های دشمنان و پیش بینی راه حل ها، نقد از محرومین جامعه و محل همه در سایه نماز آن هم به صورت جماعت می باشند. 3. نظم و سامان دهی به امور مسلمانان: زمان بندی نماز، توصیه به منظم بودن صفهای نماز جماعت، در با هم سجده افتادن، با هم نشست و برخاست کردن در نماز جماعت ... همه دارای پیام اجتماعی به مسلمانان می باشد که تفرق ها را به وحدت تبدیل کنند، در پیشبرد امور با هم همکاری کنند و ... 4. منبع: قرائتی محسن؛ یکصد و چهارده نکته در باره نماز، چاپ نهم 72

در پایان متذکر می شویم که نماز مهمترین رفتار معنوی انسان است که می تواند او را تا رسیدن به علم لدنی و عرفان الهی رهبری کند و برترین ابزاری است که می تواند سالک را به بالاترین مقامات معنوی برساند. هر کس به هر مقامی که رسیده است از طریق عبادت و نماز و به خصوص نماز شب بوده است.

پی نوشت

ذاریات، 56- 1

منتخب میزان الحکمة، حدیث 3607- 2

منتخب میزان الحکمة، حدیث 3609- 3

منتخب میزان الحکمة، حدیث 3608- 4

نهج البلاغه، خطبه 199- 5

بحار الانوار، ج 82، ص 98 به نقل از منتخب میزان الحکمة - 6

نماز به انسان نظم می دهد

یکی از آثار نماز این است که نماز باعث میشود انسان در وقت معین نماز بخواند چون نماز قبل از وقت ان باطل است و همین گاه باعث میشود در کارهای دیگر هم منظم عمل کند.

یکی از افرادی که نظم نماز او را به نظم در کارهایش کشانده می نویسد:

به نظر خودم بنده که ادمه فوق الادیه بی نظم و نامرتب و بدقولی هستم از وقتی که خودم مجبور کردم به خواندن نماز خیلی چیزها نصیبم شده و چیزی که میتونم بگم و شما درک کنید از فوایدش اینه که نظم رو بهم داده، من هر روز همانطور که برای نماز وقت میذارم برای تک تک اطرافیانم و کارهام وقت میذارم (ارش اذری)

تاثیر نماز بر بهداشت خواب

هر انسان طبیعی در حدود 1/3 عمر خود را در خواب به سر می برد و تاثیر خواب بر روان و جسم انسان از دانسته های مسلم علم پزشکی است . بطوریکه امروزه تغییرات خواب انسان از پیش . آگهی های مهم و قابل توجه در زمینه ابتلا به بیماریها ، به حساب می آید .

به عنوان مثال ، در اشخاص مبتلا به افسردگی ، میزان خواب به نحو چشمگیری ، افزایش و یا به ندرت ، کاهش پیدا می کند . تغییرات خواب انسان در بیماریهای جسمی نیز بسیار چشمگیر است ، بخصوص اگر تاثیر ناراحتی های روان انسان بر جسم او را در نظر داشته باشیم و به یاد آوریم که بیش از 60 درصد مراجعه کنندگان به بیمارستانهای عمومی ، در واقع از يك مشکل روانی رنج می برند .

به این ترتیب ایجاد بهداشت خواب ، در واقع يك رکن مهم بهداشت روانی و جسمی به حساب می آید و هر عاملی که در تنظیم بهداشت خواب موثر باشد ، پیشگیری کننده و حتی درمانگر . بسیاری از بیماریهای جسمی و روانی است .

امروزه ، نخستین اصلي که در ایجاد بهداشت خواب ، توسط جدیدترین منابع علمي دنیا توصیه (1) مي شود بيدار شدن هر صبح سر يك موقع مشخص از خواب است

يك نگاه کلی به جدول اوقات شرعي ، نشان مي دهد ، که وقت نماز صبح ، در تمام طول سال ، با در نظر گرفتن تغییرات ناشي از حرکات وضعي و انتقالي زمین ، زمان ثابتي است و اقامه کننده نماز صبح ، با برخاستن پس از اذان در واقع اساسي ترین گام را در جهت رعایت بهداشت خواب و . در نتیجه آن ، سلامت بدني و تعادل رواني برداشته است

تاثیر نماز بر بیماری افسردگی

حضرت علي (ع) :

” خداوند هر گاه خيري بر بنده اش بخواهد

به او کم خوابي و کم خوري و کم حرفي را تلقين مي کند .”

در شماره گذشته از تاثیر نماز بر بهداشت خواب به نکته اي اشاره کردیم . حال در ادامه همان موضوع باید گفت که دانش پزشکی طرف چند دهه اخیر موفق به اکتشاف مهمي پیرامون خواب شده است و آن کشف بخشي مهم در طول خواب انسان به نام خواب REM بوده است . (2) پس از آنکه حدود 45 دقیقه از به خواب رفتن انسان گذشت ، مرحله REM آغاز مي شود و به مدت کوتاهی حدود 10 تا 15 دقیقه ادامه مي یابد .

در طول مرحله REM از خواب ، به طرز اسرار آمیزی تمام عضلات اسکلتی بدن از کار مي افتد و شخص کاملاً بی حرکت مي شود و نوار مغزی شخص به جاي حالت خواب ، حالت بيداري کامل را نشان مي دهد . بطوریکه در این حالت مغز از فعالیت بالایی برخوردار است .

در طی REM درجه حرارت بدن و ضربان قلب به طور غیر منتظره بالا مي رود و حرکات سریعی در چشمان فرد دیده مي شود که وجه تسمیه این مرحله نیز مي باشد (مرحله حرکات سریع چشم RAPID EYE MOVEMENT) و چنانچه شخص را در این حالت بيدار کنیم به احتمال بسیار قوي ابراز مي کند که در حال خواب دیدن بوده است .

مرحله REM پس از 10 تا 15 دقیقه متوقف مي شود و پس از آن در طول خواب و به طور دوره اي و بطور منظم تکرار مي شود . با این وجود کل دوران REM در طول يك خواب 8 ساعتی در اشخاص طبیعی 90 دقیقه خواهد بود و قسمت اعظم آن در ساعات نزدیک به صبح به وقوع مي پیوندد.

امروزه دانش پزشکی به اثبات رسانده است که در بیماری افسردگی یکی از تظاهرات مهم ، افزایش یافتن طول خواب REM نسبت به میزان طبیعی است . بطوریکه شخص افسرده به ميزاني بیش از سایر اشخاص خواب مي بیند . یعنی زمان بیشتری را در مرحله REM بسر مي برد .

از این جهت يك مبنای مهم در تولید داروهای ضد افسردگی ایجاد داروهای است که کاهش دهنده مرحله REM خواب باشند . (از جمله داروهای ضد افسردگی 3 حلقه اي)

علاوه بر این يك روش درمانی جدید برای بیماران افسرده ، بيدار نگه داشتن آنها ، برای کاهش میزان REM مي باشد . زمان نماز صبح که در سوره مبارکه ” اسراء ” با عنوان ” ان قران الفجر کان مشهودا ” از آن نام برده شده است و مورد تاکید فراوان مي باشد . بگونه اي قرار گرفته است که سبب کاهش دادن قابل ملاحظه میزان خواب REM در اشخاص مي شود . همانطور که خواندید قسمت اعظم خواب REM در حوالی صبح بوقوع مي پیوندد و چنانچه شخص خود را ملزم به بيداري صبحگاهی کند در حقیقت جلوي ورود خود به مرحله قابل توجهی از خواب REM را گرفته است .

از این جهت بيداري صبحگاهی برای نماز خود به تنهایی مي تواند به عنوان واکسنی در پیشگیری از افسردگی و حتي دارویی در درمان افسردگی مطرح باشد . لازم به توضیح است که خواب REM در حد تعادل برای سلامت و رفع

خستگی لازم است اما زیادی آن منجر به مشکلات مختلف از جمله افسردگی می شود و نقش نماز بعنوان متعادل کننده میزان REM مطرح است .

نکته سوم: تاثیر نماز بر شادابی جسم و روان

: (پیامبر اکرم (ص

” . مومن ، شوخ و لبخند بر دهان باشد و منافق بدخلق و گره بر ابرو ”

امروزه ضرب المثل ایرانی ” خنده بر هر درد بی درمان دواست ” مصداق کاملاً علمی پیدا کرده است . دانش پزشکی در قرن حاضر به وضوح می داند اشخاصی که اصطلاحاً یک لب و هزار خنده گفته می شوند ، نسبت به آنان که به اصطلاح با خودشان نیز قهرند ! و نسبت به زندگی بدبین و عبوس هستند ، بسیار کمتر دچار بیماری های جسمی و روانی می شوند .

به این ترتیب هر عاملی که شادابی را به انسان هدیه کند ، در واقع به سلامتی جسم و روان او کمک کرده است . اما نکته بسیار مهمی که دانش طب به بشر آموخته است ، این مطلب است که شادابی و افسردگی انسان پیش از آنکه تحت کنترل اراده او باشد ، زیر فرمان تغییرات مواد شیمیایی در سلسله اعصاب مرکزی انسان است و ما این مطلب را در ادامه مباحث ” 40 نکته پیرامون نماز ” از جمله مبحث ” تعادل ناقلهای عصبی ” روشن تر خواهیم کرد .

اما در اینجا ذکر همین نکته کافی است که مثلاً افزایش یک ماده شیمیایی به نام ” دو پامین ” در بدن سبب می شود ، انسان بدون آنکه خود بخواد ، دچار ناراحتی و کاهش این ماده نیز سبب شاد شدن غیر ارادی انسان خواهد شد (3).

بعنوان مثال ، عصبانیت و ناراحتی غیر ارادی و بدون علت صبحگاهی که حالت شدید آن بعنوان ملانکولی یا همان مالیخولی (افسردگی درونزاد صبحگاهی) شناخته می شود ، در اثر تغییرات و کم و زیاد شدن همین مواد شیمیایی ، بوقوع می پیوندد .

اما از جمله این مواد شیمیایی داخل بدن که به طور غیر ارادی سبب شادی انسان می شود و به او شغف و نشئه بی نظیر می بخشد ، ماده ای به نام ” کورتیزول ” می باشد که میزان آن در داخل بدن انسان در ساعات سحرگاهی و در صورت بیداری انسان در این ساعات ، لذت و شغف سرمست کننده ای نصیب او (4) بشدت افزایش می یابد . می شود که بی شک بر زندگی او در تمام طول روز تاثیر گذار است .

افزایش کورتیزول در ساعات صبح و ارتباط آن با سرخوشی صبحگاهی ، که امروزه از مسلمات پزشکی است ، در واقع توجیه قابل توجهی بر همه مضامینی که در فرهنگ و ادب و عرفان پیرامون ” اسرار سحر ” معرفی می شوند ، ارائه می دهد .

از نمونه توجه بسیار به سرخوشی و شادابی سحرگاهی و تاثیر آن در زندگی انسان در اشعار خواجه شیرین سخن : شیراز حضرت حافظ بسیار می توان یافت :

هر گنج سعادت که خدا داد به حافظ
از یمن دعای شب و ورد سحری بود

ضرب المثل ایرانی مشهور که منسوب به بزرگمهر می باشد یعنی : ” سحر خیز باش تا کامروا باشی ” نیز اشاراتی به تاثیر بیداری صبحگاهی بر زندگی شادکامانه و سعادت آمیز دارد .

به این ترتیب واضح است ، امر واجب نماز صبح با ارزانی داشتن بیداری صبحگاهی به انسان تقدیم کننده شادابی جسم و روان به او می باشد و یک نتیجه مهم این شادابی ، سلامت جسم و روان خواهد بود .

صبح خیزی و سلامت طلبی چون حافظ
هرچه کردم همه از دولت قرآن کردم

نکته چهارم : تاثیر نماز بر آرامش عضلات

گروهی از نویسندگان مسلمان ، کوشیده اند ، در حرکات حین نماز اعم از قیام و قعود و رکوع و سجود جنبه هایی از نرمش عضلانی و ورزش بدنی را بچوبند و آن را با نرمش های متداول دیگر که منجر به استراحت و آمادگی عضلانی می شوند ، مقایسه کنند . اما دیدگاه ما به آرامش عضلانی ناشی از نماز ، از دریچه دیگری است . دانش پزشکی امروزه ، به اثبات رسانده است که اگر شخصی در ساعت حدود 10 شب بخوابد و حدود ساعت 5 صبح از خواب بیدار شود (یعنی حدود 7 ساعت خواب) در ساعت حدود 1 بامداد ، در بدن او برخی مواد شیمیایی شبه مورفین که به عنوان گروهی اندورفین ها و آنکفالین ها نامگذاری شده اند ، ترشح می شوند که این مواد اثر مستقیم بر روی عضلانی ، در طول روز (RELAXATION) قسمتهای مختلف بدن از جمله عضلات اسکلتی دارند و منجر به راحتی (5) . آینده برای فرد می شوند

اما چنانچه شخص در ساعت حدود 12 شب بخوابد و صبح روز بعد ساعت 10 صبح از خواب برخیزد (یعنی حدود 10 ساعت خواب) اندورفین ها و آنکفالین ها برخلاف حالت گذشته افزایش ترشح کافی پیدا نمی کنند و در نتیجه این امر ، سبب می شود با این که این شخص حدود 3 ساعت بیشتر از شخص قبلی خوابیده است ، از آرامش و استراحت عضلانی به اندازه کافی بهره مند نشود .

و درست به همین علت است که هر چه خواب انسان بیشتر ادامه پیدا کند و مثلاً تا ساعت 10 صبح به دراز بکشد ، احساس خستگی و کوفتگی عضلانی پس از آن بیشتر خواهد بود .

و اما فریضه نماز با اثر درخشان و بی نظیری که در ایجاد بهداشت خواب دارد (و به جنبه هایی از آن در شماره های گذشته اشاره نمودیم) در این مورد نیز نقش بسیار موثری ایفا می کند . چرا که نماز صبح ضمن ایجاد الزام و وجوب برای سحر خیزی ، انسان را خود به خود به سوی يك آرامش عضلانی ناشی از مواد شیمیایی درونزا سوق می دهد .

بزرگان عرصه علم و اندیشه مانند استاد شهید مرتضی مطهری (ره) نیز برنامه زندگی خود را بر مبنای خوابیدن در تا از مواهب خدا (6) ساعت حدود 10 شب و برخاستن از خواب ، حدود نیم ساعت قبل از اذان تنظیم کرده بودند . دادی و بی حد و حصر نماز ، حداکثر فیض و بهره را ببرند .

. خوشا به سعادتشان

نکته پنجم : تاثیر نماز بر بیماری فشار خون

افزایش فشار خون یکی از شایعترین دلایل مراجعه به پزشک در سرتاسر دنیاست. بعنوان مثال یکی از جدیدترین آمارها ، در ایالات متحده آمریکا ، شایعترین بیماری که افراد را ناگزیر به استفاده از دارو ، می کند افزایش فشار خون ، به علت عوارض خطرناک و متعددی که این بیماری در بسیاری از اعضای بدن از جمله قلب و مغز (7) ذکر کرده است و کلیه و چشم و .. دارد ، سعی و اهتمام فراوانی در دانش پزشکی برای پیشگیری و کنترل این بیماری در پیش گرفته شده است .

در تمامی منابع معتبر علمی ، برای پیشگیری از ابتلا به افزایش فشار خون و همچنین کنترل تعداد زیادی از بیماران که افزایش فشار خونی در حد خفیف یا متوسط دارند ، رعایت برخی اصول و استفاده از درمانهای غیر دارویی توصیه می شود . درمانهای غیر دارویی ضمن آن که هزینه چندانکی را بر بیمار تحمیل نمی کنند در پایین آوردن فشار خون و (8) . ممانعت از بروز و پیشرفت آن موثرند

از جمله چهار درمان اولیه و بسیار مهم غیر دارویی که در منابع جدید علمی برای کنترل فشار خون مورد توجه قرار می گیرند ، عبارتند از :

1. کاهش دادن اضطراب و استرس ها
2. کاهش یا عدم مصرف الکل
3. کم کردن وزن

4. انجام ورزش های سبک بطور منظم در شبانه روز.

اما با توجه به نقش بسیار مهمی که نمازهای واجب یومیه ، در ایمن کردن انسان در مقابل استرس ها و مشکلات گوناگون زندگی ایفا می کنند (از جمله تاثیر نماز بر اضطراب که در شماره های بعدی مورد توجه قرار خواهد گرفت) و نیز با توجه به الزامی که نماز به شخص نمازگزار مبنی بر عدم مصرف مشروبات الکلی می دهد ، می توان این امر را قدم موثری در پیشگیری و کنترل فشار خون تلقی کرد .

از طرفی نماز با حرکات موزون و قیام و قعود و رکوع و سجود منظمی توأم است که قابل مقایسه کامل با یک نرمش سبک روزانه مشابه آنچه که در درمانهای غیر دارویی فشار خون توصیه می شود ، می باشد . همچنین اگر به یاد آوریم که مسلمان نمازگزار رو به قبله مکتبی نماز می خواند که خدای آن مکتب از یر خوری و شمشیرگری بیزار است متوجه خواهیم شد که هر چهار درمان غیر دارویی مذکور ، برای (9) و مثلاً عالمان فربه و چاق را دشمن می انگارد کنترل و پیشگیری افزایش فشار خون ، در وراي احکام نورانی نماز نهفته است . هر چند که ما در ادامه مباحث 40 نکته پزشکی پیرامون نماز ، اشارات دیگری در این مورد خواهیم داشت و فی المثل پیرامون تاثیر نماز بر احساس نکته پزشکی پیرامون نماز ، اشارات دیگری در این مورد خواهیم داشت و فی المثل پیرامون تاثیر نماز بر احساس امنیت روانی سخن خواهیم گفت .

نکته ششم : تاثیر نماز بر عفونت کلیه و مجاری ادراری

سلامت دستگاه ادراری انسان ، بخصوص کلیه ها تاثیر بی نهایت مهمی در ادامه حیات انسان دارد و بیماری کلیوی ، از دردناکترین و پر مخاطره ترین ، گرفتاریهای جسمی است .

در این میان عفونت دستگاه ادراری که یکی از شایعترین علل مراجعه بیماران به مطب پزشکان می باشد علاوه بر آن که خود بخود و به تنهایی بیماری آزار دهنده ای است گاهی سبب بروز بیماریهای دیگر نیز در بدن انسان می شود .

بعنوان مثال برخی عفونتهای دستگاه ادراری می توانند گاهی باعث نارسا شدن و از کارافتادگی کلیه شوند یا عفونت کلیوی در خون و در نتیجه در تمام بدن پخش شود یا برخی عفونتها ممکن است به ایجاد سنگ کلیه در ، که همه اینها نشانه اهمیت موضوع است (10) بیماران منتهی شوند .

ادرار پس از آن توسط دو کلیه انسان تولید شد ، توسط دو لوله موسوم به حالب که کلیه ها را به مثابه وصل می کنند . به مثابه تخلیه می شود تا بدن وسیله از بدن دفع گردد . حال چنانچه مثانه به موقع از ادرار خالی نشود ، ادرار از مثانه به حالبها و حتی کلیه باز می گردد و همین برگشت ادرار از مثانه به حالبها ، سبب ایجاد استعداد در و به این ترتیب کسانی که در شبانه روز ، بنا به هر علتی بندرت ادرار (11) فرد برای ابتلا به عفونت کلیه می شود . می کنند به طور جدی در معرض خطر هستند .

اما در رسایل فقهی توضیح المسایل ، یکی از مبطلات وضو و نماز ، خروج بول و غائط و ریح ، از بدن انسان درج شده است و این موضوع سبب می شود که شخص نمازگزار و احیاناً دائم الوضو ، برای پرهیز از ابطال عبادتش بطور معمول و برحسب عادت ، قبل از وضو ، به تخلیه ادرار بپردازد . (تعبیه بیت الخلاء در مجاورت وضو خانه مساجد در (واقع به منظور پاسخ به این عادت پسندیده و سلامتی بخش صورت می گیرد .

به این ترتیب حداقل سه بار ، دفع ادرار از بدن ، در زمانهایی به فواصل مناسب نسبت به یکدیگر ، و در حدی که برای یک انسان طبیعی لازم است ، فرد را در مقابل ابتلاء به عفونتهای کلیه و دستگاه ادراری مصون می سازد و می تواند ، بعنوان نکته ای مهم پیرامون نماز مورد توجه قرار گیرد .

نکته هفتم : تاثیر نماز بر عفونتهای گوارشی

عوامل عفونی مختلف اعم از باکتریها ، ویروس ها و انگل ها ، می توانند باعث درگیری دستگاه گوارش انسان و مشکلات متعدد ناشی از آن شوند . این مشکلات می توانند از یک خارش ساده شبانه بر اثر ابتلا به نوعی انگل ، تا اسهال های وحشتناک تظاهر کنند . اما یکی از برجسته ترین مواردی که در آن شعار معروف علم طب که می گوید ، پیشگیری همیشه موثرتر از درمان است صدق می کند ، همین مورد عفونتهای گوارشی است .

مدفوعي - دهاني) (Fecal - Oral دانش پزشکی ، امروزه عامل انتقال بسیاری از عوامل عفونی را اصطلاحاً شناسایی کرده است که يك گروه عمده از این عوامل عفونی دارای این ویژگی هستند که پس از اجابت مزاج بر روی دست باقی می ماند و بعداً در موقع غذا خوردن و از طریق دهان وارد بدن می شوند و ایجاد بیماری می نمایند .

از این جهت امروزه در همه ممالک پیشرفته اولین اصل بهداشتی که برای مقابله با عفونتهایی گوارشی به همگان (به خصوص اطفال) آموزش داده می شود ، شستشوی دستها قبل از غذا خوردن و پس از اجابت مزاج است و به این ترتیب تاثیر نظافت دس تنها در پیشگیری از گروه زیادی از بیمارهای عفونی باور نکردنی است .

اما فرمان وضو که در آیه شریفه 9 از سوره مبارکه مائده در قرآن مجید ، صادر شده است ، به سادگی و صراحت امر به شستشوی دستان (تا آرنج) می کند و 14 قرن پیش با بیان دستوری پیرامون نماز ، پیام آور نکته ای می شود . که علم بشری در آستانه قرن بیست و یکم به اهمیت بیش از پیش آن ، دست یافته است .

مقارنت اوقات نماز با سه وعده معمول غذایی (صبحانه و نهار و شام) یا حتی وعده های غذا هنگام روزه داری (سحر و افطار) سبب می شود که شخص نمازگزار ، موقع انجام وضو (که معمولاً متعاقب اجابت مزاج نیز هست) خود به خود به شستشوی دستها بپردازد و هر گونه عامل بیماریزای عفونی را از دستهای خویش بزدايد و در نتیجه ، موقع صرف غذا ، هیچ عامل عفونی ناشی از دست آلوده موفق به ایجاد بیماری در بدن او نشود .

نکته هشتم :تاثیر نماز بر ایمنی حواس

:(پیامبر اکرم(ص

، وضو کلید نماز و نماز کلید بهشت است .

دانش بشری از سالها پیش حواس انسان را در پنج عنوان (بینایی ، شنوایی ، بویایی ، چشایی و لامسه) طبقه بندی می کند و همین حواس پنجگانه هستند که رابطه گسترده انسان و دنیای اطراف او را شکل می دهند .

در شماره های گذشته به چند مزیت پزشکی پیرامون نظافت دست ناشی از وضو ، توجه یافتیم و اینک به نظافت صورت رسیده ایم که آن نیز در آیه شریفه 9 از سوره مبارکه مائده ، بعنوان يك فرمان لا یتغیر الهی بر عموم مسلمانان واجب شده است .

در اهمیت نظافت صورت شاید همین نکته کافی باشد که چهار حس از مجموع حواس پنجگانه بشری در وابستگی کامل با صورت بسر می برند . تماس آب که منشأ پاکیزگی و حیات است و به صورت علاوه بر محاسن متعددی که از جهت برقراری تعادل ناقل های عصبی در بدن انسان دارد (و ما در بحث مربوطه ، به آن خواهیم پرداخت) از دیدگاه مقابله با آلودگیهایی که ممکن است ، در چشم ، بینی ، دهان و پوست صورت و .. ایجاد بیماری کند مهم است . بخصوص که در آب ، حین وضو ، و همچنین استفاده از شانه و مسواک ذکر شده است .

با این که دست قدرتمند صنع الهی ، چنان ساختمان گوش و بینی و چشم و .. را آفریده است که خود بخود مقاومت بی نظیری در مقابل آلودگی می کنند و روزانه بارها و بارها بدون آنکه انسان وقوفی پیدا کند ، آلودگیها را از خود دور می سازند (مثلاً در گوش جریان موم ، در بینی موهای ریز متعدد ، در چشم پلک زدن و اشک و ..) اما چنانچه آب نیز در شستشوی صورت بکار برده شود ، ما حصل فعالیت پاک کنندگی اعضای صورت به نتیجه خواهد رسید. علاوه توجه به این نکته (12) بر این که حداقل 3 بار شستشوی صورت هر گونه آلودگی محیطی را نیز از آن خواهد زدود مهم است که دو راه عمده ابتلا به عفونتها (دهانی و استنشاقی) هر دو مربوط به محدوده صورت هستند .

در هر صورت دستور قرآن مبنی بر شستن دستها و صورت قبل از نماز با توجه به این که اعضاء معمولاً پوشانده نمی شوند (حتی در مورد حجاب خانمها مورد استثناء واقع شده اند وجه و کفین) و در نتیجه با وجود اهمیت آنها از نظر تمرکز حس های پنجگانه ، در معرض آلودگی دائمی هستند ، می تواند حاوی حکمتهای بی شمار باشد ، که در سطور گذشته با اختصار ، به مشتبی نمونه خروار اشاره شد .

نکته نهم: تاثیر نماز بر عفونت هاي تنفسي

به علت پراکنده بودن عوامل عفوني متعدد در محيط اطراف و هواي تنفسي انسان ، و با توجه به اين که استنشاق ميكروب از طريق بيني روش عمده انتقال اين عفونتهاست ، بيماريهاي عفوني تنفس ، بوفور بوقوع مي پيوندند. اين مشكلات بويژه در فصل سرما که تجمع افراد در محيطهاي بسته افزايش مي يابد و ويروس ها و باكتري ها امکان رشد و بيماري زايي زياد تري پيدا مي کنند بيشتر مي شود و به همين علت است که در فصل سرما شايعترين علت مراجعه اطفال و سرماخوردگي (و عوارض) common cold بزرگسالان به مطب و کلينيك هاي عمومي ، بيماري متعدد ناشي از آن است و همانطور که اشاره شد ، عمده اين درگيري ها ، ناشي از انتقال عامل بيماريزا از طريق بيني است .

اما از جمله مواردی که در حین وضو ، مورد توصیه موکد قرار گرفته است . سه مرتبه ، چشیدن و استنشاق آب سرد و پاک است و حتي شستن قسمتي از درون بيني حین وضو ، توسط برخي از علمای شيعة واجب اعلام شده است (رجوع شود به مساله 241 از رساله توضيح المسائل (حضرت آيت .. العظمي اراکي (ره) .

با توجه به آن که اولين سد دفاعي بدن در مقابل عفونتهاي تنفسي موهاي ريزي هستند که در مخاط بيني تعبيه شده اند ، عوامل عفوني متعددي از جمله بسياري از ويروس ها و باكتري ها و حتي عامل بيماري سل در اين موها متوقف مي شوند و جلوي حرکت آنها به قسمتهاي ديگر دستگاه تنفس گرفته مي شود .

بر اين اساس چنانچه مسلمين در مقدمات نماز و حین وضو دستور اسلامي استنشاق آب سرد را اجرا نمايند ، همه روزه چند نوبت ميكروبيهاي مجرايي تنفس را زدوده و مجراي تنفسي (13) خود را تميز و پاکيزه مي نمايند و بدین ترتيب از بروز بيماريهاي متعدد تنفسي در امان خواهند بود .

(14) نکته دهم: تأثير نماز بر بيماريهاي دهان و دندان

: (پيامبر اکرم (ص

. دو رکعت نماز با مسواک بهتر از هفتاد رکعت بدون آنست

طي شماره هاي گذشته از نه نکته پزشکي پيرامون نماز سخن گفته ايم و به اميد و ياري پروردگار در شماره هاي آينده سبک و سياق سابق را ادامه خواهيم داد .

اما نکته اي که در همين شماره قابل توضيح است ، توجه دادن به اين حقيقت متعالي است که روح حقيقي نماز و فلسفه شکوهمند آن چيزي جز عبوديت محض در مقابل آفرينشگر يگانه هستي و ابراز خشوع بنده ناتوان در پيشگاه قادر متعال نيست و هر آنچه که انديشمندان و قلم به داستان ، پيرامون فوايد گوناگون نماز در عرصه هاي مختلف بگويند و بنويسند تنها به منزله حاشيه اي بر اين متن گهر بار خواهد بود . و اما نکته امروز :

دهان انسان را برخي قلب دوم بدن ناميده اند و توجه به اين نکته که چنانچه محيط دهان فردي تميز باشد ، آن فرد از ابتلا به بسياري از بيماريها در امان است ، اين نامگذاري را بسيار مناسب جلوه مي دهد .

بعنوان مثال عفونتهای دهان و دندان بویژه در کودکان ، نقش مهمی در ایجاد بیماریهای روماتیسمی دارد و نقش دندانها در حفظ و زیبایی و قدرت جویدن و صحبت کردن به خوبی مشخص است و حتی نبودن دندانهای سالم و زیبا برای بانوان و دوشیزگان (بخصوص) اثرات روانی زیادی باقی می گذارد . چرا که در کتابهای علمی دندانپزشکی می خوانیم : نیمی از زیبایی بشر منوط به صورت او و از این مقدار 2/3 آن مربوط به دهان و دندانها است .

رعایت بهداشت دهان و دندان و پیشگیری از بیماریهای مختلف آن ، از جمله یوسیدگی دندانها و بیماریهای پریودنتال (بیماریهای لثه و بافتهای پشتیبان) و .. به بهترین شکل بوسیله مسواک زدن ، انجام می پذیرد .

اما دین مبین اسلام ، از قرنهای پیش با توصیه های مؤکد ، مسلمانان را به طرف این نکته درخشان بهداشتی هدایت نموده است تا جایی که پیامبر اکرم (ص) می فرمودند : " اگر بر اتم سخت نمی شد مسواک زدن را واجب می کردم " و حتی در حدیثی دیگر نحوه مسواک زدن را از بالا به پایین و از پایین به بالا نموده اند که مطابق با جدیدترین توصیه های علمی درباره روش مسواک زدن است .

علاوه بر آن در کتب گوناگون فقهی و عبادی اسلام ، دستورات مؤکد مبنی بر مسواک زدن هنگام ساختن وضو و نماز آمده است و با توجه به این که نمازگزار روزانه حداقل 3 بار وضو می گیرد ، چنانچه قبل از هر وضو اقدام به مسواک زدن نکند ، از حد اکثر پاکیزگی لازم برای پیشگیری از تمامی بیماریهای دهان و دندان برخوردار می شود .

نکته یازدهم: تاثیر نماز بر بیماریهای پوست

در شماره های گذشته پس از بحث کوتاه پیرامون برخی فواید پزشکی اوقات نماز به مقدمات نماز و طهارت نمازگزار توجه کردیم و برخی فایده های طبیی مترتب بر آن را به اختصار اشاره نمودیم . از جمله پیرامون اهمیت نظافت دست و صورت که بر اثر نماز به انسان هدیه می گردد (15) . سخن گفتیم . اما در ادامه وضو ، فرمان الهی بر مسح سر و پا قرار گرفته است

هر چند می توان در بعد نمادین و از دیدگاه زیبایی شناسی ، مسح سر و پا در پایان وضو را سمبلی جسم ، از سر تا پا و از فرق تا قدم به حساب آورد و به عنوان عاملی در یاد آوری پیوسته مسلمانان مبنی بر نظافت تمام بدن تلقی کرد ، اما در باره بیماریها نیز می توان به نکاتی چند توجه نمود .

پاها و سر انسان بر خلاف دست و صورت ، از اعضای هستند که در بخش قابل توجهی از شبانه (16) . روز پوشانیده هستند ، تا حدی که حتی خود نیز معمولاً توجه کمی به آنها دارند

اما امروزه دانش بشر ، گروهی از بیماریها را می شناسد که شروع تظاهرات این بیماریها از پوست سر و پاها است . بعنوان مثال برخی بیماریهای قارچی پوست از حد فاصل میان شصت و دیگر انگشتان پا آغاز می گردد که اتفاقاً درست محل این ناحیه مسح واجب دارد و به همین ترتیب مسح سر نیز می تواند توجه انسان را به آلودگی یا ضایعه عفونی در مو و پوست سر . توجه دهد و در نتیجه انسان را برای رفع آن به اقدام وادارد .

در ضمن وجوب مسح سر و پا فرصتی است برای برداشته شدن پوشش پا و سر و در معرض هوا و اکسیژن قرار گرفتن این اعضا که علاوه بر شادابی پوست ، به نوبه خود مانع رشد ارگانیزم های بی هوازی در منافذ پوست خواهد شد .

البته لازم به توجه است که بسیاری از بیماریهای پوست (بویژه عفونتها) بوسیله غسل های متعدد اعم از واجب و مستحب که شخص نمازگزار در طول زندگی خود به جا می آورد ، قابل پیشگیری هستند که برای پرهیز از اطالة کلام تنها به همین اشاره بسنده می کنیم .

(نکته دوازدهم: تاثیر نماز بر بیماریهای اپیدمیک (همه گیر

می نویسد : عادت به استحمام که در عصر جدید در مغرب زمین متداول شده (17) آنتونی بارنت است شاید در پیشگیری از بیماریها همان اندازه موثر بوده است که مراقبت از منابع آب اثر داشته است . در سال 1842 وقتی که از يك کارگز معدن در " لانکاشایر " می پرسند ، کارگران زغال کش هر چند وقت یکبار بدن خود را می شویند ؟ او جواب می دهد : آنها هیچوقت بدن خود را نمی شویند !؟! من هم هیچوقت بدن خود را نمی شویم ، پیراهن من چرك بدنم را پاك می کند ...!؟

و از آن گویاتر ، یاداشتهای روزانه دریاسالار " ساموئل پیزر " است که با شادی درباره پیدا کردن بیست شپش در يك شب ، در موهایی سر خود نوشته است . " روزهای روز بود که این اندازه نداشتم ، بنابراین امشب با رضای خاطر فراوان به رختخواب رفتم !؟

گفته های این نویسنده آمریکایی نشانگر این موضوع است که غرب به ظاهر متمدن ، تا گذشته نه چندان دور ، به اهمیت استحمام و دوری از کثافات در پیشگیری از بیماریها ناآگاه بوده است و شاهد این مدعا نیز بروز اپیدمی های بزرگ بیماریهایی مانند " تیفوس " است که در قرن اخیر به علت عدم رعایت نظافت شخصی به مرگ و میرهای وحشتناک و نابودی انسانهای بسیاری منتهی شده است . در حالیکه تاریخ مسلمانان بندرت شاهد اپیدمی های اینچنین مرگبار حتی در قرنهای دور بوده است . اما " حدث اکبر " در مبانی فقهی شیعه به مواردی مانند جنابت و حیض و ... اطلاق می شود که مانعی برای اقامه نماز صحیح به حساب می آیند و " غسل " بعنوان برطرف کننده حدث اکبر از واجبات نماز در این قبیل موارد به حساب می آید .

علاوه بر غسل های واجب در مکتب شیعه موارد متعددی از غسل های مستحب می توان سراغ که در مجموع مثلاً " در طول يك هفته ، غسل های متوالی (اعم از واجب یا (18) گرفت . مستحب) توسط يك مسلمان معتقد نمازگزار بوقوع می پیوندد .

به این ترتیب روشن است که سر نهادن به فرمان غسل ، که عمدتاً " برای اقامه صحیح نماز صورت می پذیرد ، در بعد نظافت شخصی از اپیدمی شدن برخی بیماریها " مانند گال و تیفوس " و در بعد نظافت عمومی (یعنی اطاعت همه اعضای جامعه اسلامی از آن) از اپیدمی شدن . برخی بیماریهای دیگر مانند " طاعون " جلوگیری می کند .

نکته سیزدهم: تاثیر نماز بر بیماریهای اضطرابی

الا بذكر الله تطمئن القلوب

(قرآن مجید)

اضطراب بیماری شایع قرن ام و کهکشان است ، پیشرفت سریع و پیچیده تمدن و در عین حال بی توجهی به ارزش های مذهبی و خانوادگی هر روز بیش از پیش برای افراد و اجتماع اضطراب (19) . های جدید بوجود می آورد

از نظر روانپزشکان ، اضطراب با يك احساس منتشر و مبهم دلوایسي كه اغلب ناخوشايند و بدون دليل است مشخص مي شود كه معمولاً با يك يا چند مشكل جسمي همراه مي گردد . از جمله شخص ممكن است علامتهاي جسمي چون احساس طپش قلب ، تنگي نفس و درد قفسه سينه ، خالي شدن سردل ، تعريق ، سردرد ، تكرار ادرار ، اسهال ، گزگز دست و پاها ، لرزش و را نيز به همراه داشته باشد . اضطراب ، گاهي به شكل طبيعي در اشخاص سالم بروز مي كند و گاهي به صورت بيمارگونه و دائمي در مي آيد كه نياز به درمان و مراقبت پزشكي دارد . با اينكه دلايل علمي مختلفی از ديدگاههاي مختلف بعنوان دلايل بروز اضطراب و تشديد آن ارائه شده است اما همچنان دور شدن از ايمان مذهبي بعنوان يك عامل عميق در بروز اضطراب نقش غير و به اين ترتيب نقش پيشگيري كننده و حتي درمانگر مذهب در مورد (20) قابل انكاري دارد . اضطراب قابل بررسي است .

آرامش حاكم بر روح و روان و در نتيجه آن جسم اشخاص مذهبي ، در مقايسه با آشفتگي رواني و جسمي و اضطراب لامذهب ها از دير باز مورد توجه پزشكان بوده است .

به اين ترتيب در بعد پيشگيري از اضطراب و براي آرامش دائمي جسم و روان نماز نقش خارق العاده اي را ايفا مي كند . از طرفي در بعد درمان بيماران مبتلا به اضطراب ، امروز علاوه بر درمانهاي دارويي ، از روش هاي چون آموزش انبساط آرامش عضلاني و همچنين تلقين بوسيله كه ما در مورد انبساط عضلاني ناشي از نماز در نكته (21) هيپنوتيزم نيز استفاده مي شود چهارم از اين مجموعه مقالات ، سخن گفته ايم و درباره تلقين هاي سازنده ناشي از نماز نيز در . آينده سخن خواهيم گفت .

تنها در مورد اضطراب ، بد نيست به اين نكته اشاره كنيم كه شخص نمازگزار با ايمان به قدرت لا يتناهي پروردگاري كه در مقابلش كرنش مي كند ، خود را در مقابل هر عاملي كه قصد به خطر انداختن و ترساندن (و در نتيجه مضطرب ساختن) او را داشته باشد ايمان مي يابد و ضمن تكرار باور اعتقادي خود طي نمازهاي پنجگانه يومي اين ايماني همه جانبه را ، به روان خود تلقين مي كند و سرانجام آرامش عميق را در وجود خود ملكه مي سازد .

در راستاي اين موضوع تحقيقات علمي در برخي كشورهاي مسلمان نشان مي دهد كه بيماران مضطربي كه در كنار درمانهاي رايج ضد اضطراب ، به خواندن نماز و قرآن و حتي احاديث نبوي . از درجه درمان به مراتب بالاتري نسبت به سايرين برخوردار بوده اند (22) تحريك شده اند .

نكته چهاردهم: تاثير نماز بر افزايش طول عمر

در سالهاي نخستين كه اين حقير نگارنده سطور ، تحصيل طب را در تهران آغاز کرده بودم ، در همواره اين سؤال (23) برخورد با استاد بزرگ پاتولوژي ايران ، جناب آقاي دكتور كمال الدين آرمين در ذهنم نقش مي بست كه چه نيروي عظيم و خارق العاده اي وجود دارد كه سبب مي شود اين مرد در اوج كهولت مقتدرانه بركرسي تحقيق و پژوهش و تدريس همچنان تكيه بزند و در ! آستانه هشتمين دهه عمر خود اينچنين شاداب و دل زنده باقي بماند

تا اين كه روزي سر كلاس درس استاد اين راز بر ما دانشجويان آشكار شد . بدین سان كه ، استاد هنگامی كه مشغول تدريس اسلايدهاي پيچيده و متنوع علمي مربوط به تشخيص هاي پاتولوژي بود ، ناگهان به اسلايدي رسيد كه به كلي با همه چيزهايي كه در دانشكده پزشكي آديده بوديم فرق داشت !؟

: بر روي آن اسلايد تنها يك بيت از حافظ شيراز نگاشته شده بود كه

تکیه بر تقوی و دانش در طریقت کافریست
راهرو گر صد هنر دارد توکل بایندش

آن گاه استاد مدتی درباره توکل سخن گفت و به ما آموخت که والاترین و بالاترین قدرت پزشک برای تشخیص و درمان بیماریها تنها توکل به باری تعالی است و دیگر هیچ

ایمان متعالی و توکل بدون قید و شرط را یکبار دیگر من در ملاقات با پیر تاریخ ایران و پدر تاریخ کرمان ، استاد باستانی پاریزی دیدم . مرد جاودانه ای که هنوز حتی در دوران کهولت ، استوار و با عظمتی شگرف و ستودنی و بی آلاشی و بی ریایی بی نهایت خود ، زندگی را وقف ایران عزیز نموده است . مشاهده بزرگانی چون آرمین ، باستانی پاریزی و .. و توجه به این نکته ظریف که بسیاری از مراجع تقلید بزرگ و مشایخ صوفیه که ایمان و ذکر خدا در جزء جزء زندگیشان جاریست ، عمرهای طولانی و پر برکت می کنند. آش کار کننده این مطلب است که میان ذکر خدا و فزونی طول عمر رابطه تنگاتنگی وجود دارد .

توجیه علمی این موضوع نیز با توجه به فواید پزشکی مختلف نماز ، که ما در این مجموعه مقالات تنها به فزاینده های کوچکی از آن اشاره کرده ایم ، روشن می شود . در این مورد حتی برخی از نویسندگان علت علمی طولانی شدن بی سابقه عمر حضرت صاحب الزمان (عج) را برای قرنهای ، تسلط همه جانبه و کامل ایشان بر مسایل جسمی و روانی بشر ، به حساب می آورند

و حضرت قائم (عج) همان بزرگ مردی است که والاترین حد نماز را به جای می آورد ، نمازی که : پیوسته سزاوار ستایش و سلام ابدی است

السلام عليك حين تقوم ، السلام عليك حين تقعد ، السلام عليك حين تقراء ، السلام عليك حين تصلي ، السلام عليك حين تقنت ، السلام عليك حين تركع و تسجد ، السلام عليك حين تحلل و تكبر السلام عليك حين تحمدو تستغفر ، السلام عليك حين تصبح و تمسي ، السلام عليك في (24) الليل اذا يغشي و النهار اذا تجلي

نکته پانزدهم: تاثیر نماز بر بیماریهای مقاربتی

ان الصلوه تنهي عن الفحشاء و المنکر

(سوره عنکبوت آیه 45)

با این که همواره نام " زیگموند فروید " بعنوان پزشکی نابغه و اندیشمندی بی نظیر که با کاوش در عمیق ترین ابعاد روان انسانی ، بانی بزرگترین انقلاب در علم روانپزشکی شد ، بر پیشانی دانش بشری درخشش می کند ، اما برخی خطاهای او و همچنین تعبیرهای نادرستی که متاخرین او از نظریاتش به عمل آوردند ، منجر به فجایعی جبران ناپذیر در عرصه جوامع گوناگون شد .

فروید می گفت : عقده های جنسی بشر مسبب رکود و عقب ماندگی انسانها در زمینه های مختلف علمی ، اقتصادی ، صنعتی ، فرهنگی و .. است و غربیان با قبول نظریه او از حدود 5 دهه پیش ، و آزاد گذاشتن بی قید و شرط روابط گسترده جنسی بناگاه به رشدی باور نکردنی و (25) !جهشی سرسام آور ، در زمینه های گوناگون دست یافتند !؟

اما در عوض ، آزادي بي حد و حصر جنسي ارمغانهاي مرگبار گوناگون نيز براي آنها به همراه داشت که از آن جمله بيماريهاي مختلف مقاربتی از جمله سوزاك و سيفونیس و .. که در طب شناخته مي شوند و بخش عمده اي از مراقبت هاي Veneral (S.T.D) امروز با عنوان بيماريهاي پزشکي را به خود اختصاص مي دهند .

ايدز) را نيز مي توان بنوعي جزو اين گروه بيماريها به (Aids از طرفي بيماري مهلك و مرموز حساب آورد. در بروز همه اين بيماريها ، روابط متعدد و نامشروع جنسي با شريك هاي جنسي گوناگون نقش اصلي را ايفا مي کنند . اما اسلام و شکل حقيقي آن يعني تشيع با اين که با رهبانيت و تجرد به شدت مخالفت مي کند (بر خلاف مسيحيت کاتوليکي و متعصب) و نسبت به ارضاي غريزه جنسي در حد نياز و در چارچوب مشروع نظر بسيار مساعدی دارد تا جائیکه قانون درخشان " ازدواج موقت " را براي بهره وري از اين نعمت بزرگ الهي وضع مي نمايد . اما بروز نمايد ، اسلام برخورد و (26) آنجا که کار اين غريزه به فساد کشيده شود و به صورت فحشا مقابل قاطع با موارد فتنه را پيشنهاد مي نمايد و مجازاتهاي سخت براي افراد خاطي در نظر مي گيرد. از طرفي بسياري از قوانين اسلامي از جمله " نماز " به گونه اي خود بخود و شايد ناخوداگاه (آن طور که خدای بزرگ در سوره عنکبوت فرموده است) انسانهاي مومن را از نزديک شدن به فحشاء بر حذر مي دارد که مثلاً " ضمن مقايسه اجمالي آمار بيماريهاي مقاربتی در غرب با جوامع مسلمان ، مي توان به اين نکته مهم دست يافت . توجه علمي اين قضيه نيز با توجه به تغيير و تحولاتي که بر اثر نمازهاي پنجگانه در ناقلهاي عصبي محرک جنسي بوقوع مي پيوندد و منجر به مهار شهوت در موارد نامشروع مي شود ، قابل بررسي است که ما در بحث تعادل ناقل هاي عصبي بدن توجه خاص خواهيم داشت . هر چند که در اين مورد تلقين نيز به عنوان يك توجه علمي خوب ، مطرح است .

به قول حضرت آيت ا.. خزعلي : " پسر و دختر جوان که انگيزه شهوت دارد وقتي که به نماز شروع کرد و پنج نوبت " الحمدا.. رب العالمين " گفت ، يعني تمام سپاس و ثنای من مال آن کسي است که مالک بدن و جسم عواطف و احساس ، سلسله اعصاب و قلب و گردش خون من و تمام امکانات و ارزشهاي من است ، يك انگيزه قوي در او پيدا مي شود . انگيزه اي که توان (27) " مقابل او را در مقابل انگيزه جنسي فزوني مي بخشد

و به اين ترتيب نماز حقيقي ، خود به خود و فعالانه ريشه فساد جنسي و فحشاء را مي خشکاند و متعاقب آن آمار بيماريهاي مقاربتی را به شدت کاهش مي دهد .

نکته شانزدهم: تأثير نماز بر اعتياد

: (امام صادق ع)

اي انسان ، تو طبيب خويشتن هستي

هم دردها براي تو بيان شده است

(28) و هم به دواي آن دردها راهنمايي شده اي

اعتياد بلای سياه و خانمان سوز بشري در عصر بيگانگي از خود است . دامنه ابتلاء به اعتياد از وابستگي به مشروبات مرگبار الکلي در کشورهاي غربي (الکليسم) گرفته تا اعتياد به مواد افیوني که بدبختانه هنوز گريبانگير جامعه مسلمانان است گسترده است .

گویی ، انسان امروزی برای گم کردن خود و فرار از اضطرابها و افسردگیهای خویش راهی جز وابستگی به صدها نوع ماده ، روانگردان پیدا نکرده است . حال آن که اگر به مجموع تعداد معتادان به الکل و مواد مخدر در سراسر جهان ، شمار کسانی که به لهو و لعب های دیگر از جمله قمار و انحرافات جنسی و .. اعتیاد دارند را اضافه کنیم ، به آمار تکان دهنده و وحشتناکی خواهیم رسید که خبر از افول دردناک ستاره انسانیت می دهد .

با این که فجایع ناشی از اعتیاد از جنبه هایی مختلف فرهنگی ، اجتماعی ، سیاسی ، اقتصادی و .. قابل بررسی است . اما تنها در بعد پزشکی قضیه می توان به این نکته اشاره کرد که هر سال بخش عظیمی از توان پزشکی و روانپزشکی کشورها ، مصروف درمان عوارض جسمی و روانی متعدد معتادان و تاثیرات شومی که خواه ناخواه بر اعضای خانواده شخص معتاد وارد می شود ، می گردد .

هر چند علتهای مختلفی در ابتلای به اعتیاد مطرح شده است ، اما بیشتر تخدیر روان و تجربه تغییر حالات روانی ناشی از سرخوشی و نشئه است که سبب گرایش به اعتیاد می شود و به این ترتیب ، شخص معتاد از خود می گریزد و دچار خود فراموشی می شود و این درست برعکس جریان مقتدر خودشناسی و معرفت النفس موجود در تعالیم نماز است . نمازگزاران با تکرار دایم آیات هفتگانه سوره حمد (سبع المثانی) که چون حلقه های به هم متصل ، هر کدام راهگشای بعدی می باشد پیوسته سرنوشت خود را مرور می کنند و در مسیر خودشناسی و خود باوری گام بر می دارند و با اعتقاد به إياك نعبد و إياك نستعين

، از هیچ چیز جز خدا برای التیام دردهای خویش یاری نمی جویند .

و این گونه است که نماز حقیقی تیشه بر ریشه اعتیاد می زند . به قول اندیشمند شهید و (استاد بزرگ مطهری) ره :

راز این که اکثر جانی های دنیا معتاد به يك سلسله سرگرمیهای خیلی شدید از قبیل مصرف تریاک و هروئین و مشروبات الکلی و قمار هستند ، این است که می خواهند از خودشان فرار کنند. مثل این که درونشان پر از مار و پر از عقرب است و دایم او را می گزند و این اعتیاد ها مانند مرفینی است که به انسانی که از شدت درد می نالد تزریق می کنند ، تا درد را احساس نکند ، این بدبختی بزرگی است که انسان نتواند خودش را آنچنان بسازد تا بتواند با خودش خلوت کند .

بر عکس بیشتر اهل صلاح و تقوی و اخلاق (نمازگزاران) و آنهایی که ندای وجدانشان را همیشه می شنوند ، معتاد به اینها نیستند و از هر چه که آنها را از خودشان منصرف می کند فرار می کنند ، دلشان می خواهد ، خودشان باشند و در خودشان فکر کنند . چون عالم درونشان (29) از عالم بیرونشان واقع سالم تر است

نکته هفدهم: تاثیر نماز بر وسواس های فکری

: (امام صادق ع)

شیطان ، به وسیله وسواس نمی تواند بر ضرر بنده خدا کاری بکند

(30). مگر آن که بنده از یاد خدا اعراض کرده باشد

از قدیمی ترین اختلالات شناخته شده روانی است که بین مردم از شیوع (Obsession) وسواس و وسواس را امروزه در دو عنوان کلی (31) نسبتاً بالائی (حدود دو درصد جامعه) برخوردار است وسواس فکری (مانند احتیاط یا تنفر مربوط به ترشحات و مواد دفعی بدن، ترس از وقوع اتفاقات وحشتناک مثل آتش سوزی و مرگ و...) و وسواس عملی

مانند شست و شوی دست، استحمام، آرایش مفرط، امتحان درها و قفلها، مرتب و منظم (32). کردن، احتکار و جمع آوری و... طبقه بندی می کنند

موضوع سخن امروز ما وسواس فکری است که می تواند مشکلات متعدد و مسایل آزار دهنده بسیاری را برای شخص مبتلا و اطرافیانش به همراه داشته باشد. در این حالت شخص مبتلا ممکن است تصاویری ذهنی به شکل صحنه های وحشتناک و ناراحت کننده بسیاری داشته باشد که هر چه بیمار سعی در مقاومت در مقابل آنها دارد، نمی تواند از آنها خلاص شود این وسوسه فکری از موضوعات بسیار کلی مانند سؤال ذهنی درباره اینکه: چه کسی خدا را آفریده؟ هدف از زندگی چیست؟ و... گرفته تا افکار گناه آلوده جنسی و ترسهای مرضی و... متفاوت است و تقریباً همه این افکار بیمار را در وضعیت وحشتناکی قرار می دهند.

اما درست برخلاف آنچه که در مورد شخصیهایی مثل جان بانی یان (خطیب و مؤلف انگلیسی در قرن هفدهم) که به شدت از افکار وسواسی در ارتباط با خدا و مذهب رنج می برد، به نظر می رسد، مذهب و شکوهمندترین جلوه آن یعنی نماز می توانند در زدودن وسواس فکری نقش بسیار مهمی بازی کنند.

گواه این موضوع نیز یادآوری این مساله است که در منابع اسلامی وسواس پدیده شناخته شده ایست و به آن به عنوان وسوسه ای از سوی شیطان اشاره می شود. به عنوان مثال در کتاب اصول کافی (باب عقل و جهل) آمده است: در نزد امام صادق (ع) شخصی را به عقل و درایت نام بردند و گفتند او وسواس دارد، حضرت فرمود: چگونه عاقل است که شیطان را اطاعت می کند؟

در این مورد حتی منابع اسلامی از قول معصومین (ع) روشهای متعددی را برای پیشگیری و درمان وسواس پیشنهاد کرده اند، که از آن جمله بهره از ادعیه و اذکار خاصی از جمله (لا اله الا ا) و (لا حول و لا قوة الا با) می باشد که در حقیقت ما حاصل همه آن روشها را می توان در ذکر خدا خلاصه کرد.

در منابع علمی جدید، برای متوقف کردن افکار وسواسی، علاوه بر درمانهای دارویی و حتی قبل از آن درمانها، از روشهای خاصی استفاده می شود که مهمترین آنها روش توقیف فکر نام داد و بدین ترتیب است که از بیمار خواسته می شود که به طور عمد افکار وسواسی خود را آزاد بگذارد و در این بین ناگهان درمانگر با صدای بلند و بیزار کننده، فریاد می زند: ایست؟! به نظر (33). می رسد این عمل جریان فکر وسواسی را متوقف می کند

با این وصف برخی از اذکار و توجهات حین نماز نه تنها به این قبیل روشها قابل مقایسه است، بلکه بسیار موثرتر به نظر می رسد.

استفاده زبان و ذهن از ذکر غیر المغضوب علیهم و الصالحین که جدائی راه مؤمن را از ابلیس و شیطان نشان می دهد دست کم ده بار، طی نمازهای یومیه و فیض بردن از سوره مبارکه ناس

بعد از حمد ، بخصوص توجه آیات شریفه من شر وسواس الخناس الذي يوسوس في الصدور . الناس به عنوان عواملی قدرتمند در توقف افکار وسواسی مطرحند .

همان طور که اشاره شد ائمه معصوم (ع) که پزشکان حقیقی بشرند ، برای دوری از وسواس ذکر خدا را پیشنهاد کرده اند و این فرمان الهی است که برای ذکر من نماز را به پا دارید (اقم الصلوه لذكری) .

نکته هجدهم: تاثیر نماز بر وسواس های عملی

در شماره گذشته از تاثیر نماز بر وسواس فکری سخن گفتیم و اینکه به نکته ای پیرامون وسواس عملی می پردازیم که نمونه های آشنای زیادی از آن را می توان در جامعه اطراف پیدا کرد . از جمله این نمونه ها می توان به افرادی اشاره کرد که گرایش به انجام مکرر فعالیتهایی معین مثل شستشو و نظافت دارند و حتی پس از بارها شستشو و آب کشیدن همچنان نسبت به پاک شدن شی مورد نظافت شك دارند !

یا کسانی که هیچوقت از موثر بودن استحمام یا صحت غسلهایشان مطمئن نیستند ، و یا خانمهایی که به شکل مبالغه آمیز آرایش می کنند یا لباسی را بارها می پوشند و در می آورند . اما سرانجام باز هم نسبت به زیبا شدن خود شك دارند ! یا افرادی که میل نامعقول و اجباری نسبت به شمارش یا جمع آوری اشیاء یا مرتب و منظم بودن افراطی و غیر متطرزه دارند یا کسانی که در مورد این که آیا فلان کار را انجام داده اند (مثلاً کلید برق را خاموش کرده اند ؟ یا ..شیر آب و گاز را بسته اند ؟) دائماً دو دل هستند و

با این که نقل سرگذشت های بامزه این قبیل افراد نمونه های برجسته ای از ادبیات طنز دنیا را به خود اختصاص می دهد و یا حتی عده ای از شخصیت های علمی جهان را مبتلا به این بیماری دانسته اند اما روشن است که زندگی این قبیل افراد برای خود و اطرافیانشان گاهی تا چه حد غیر قابل تحمل و ناراحت کننده می شود. بدین ترتیب لزوم توجه خاص به منظور رفع این عارضه و مقابله با آن از مباحث ویژه روانشناسی و روانپزشکی امروز به شمار می آید .

بخصوص که وسواس (فکری و عملی) در ارتباط نزدیک با بیماریهای دیگر روانی نیز می باشد . بعنوان مثال : معلوم شده است که يك پنجم از موارد حالت های وسواسی نشانه های افسردگی (34) . و يك هشتم نشانه های اضطرابی دارند

علیرغم این که اسلام ، آیین نظم و ترتیب و مسلک پاکیزگی و طهارت است ، اما آنجا که کار به افراط و مبالغه می کشد و پدیده ای از عدل دور می گردد ، اسلام (بخصوص تشیع) آن پدیده را مذموم تلقی می نم اید و برای نزدیک نمودن آن به تعادل راه حل عملی پیشنهاد می کند . از که گفتیم به عنوان وسوسه ای از سوی شیطان در (35) . جمله این افراط ها وسواس است تعالیم اسلامی نام برده می شود و بخش قابل توجهی از تعالیم اسلامی و بخصوص نمود برجسته آن یعنی نماز به زدودن و سواس از زندگی انسانها اختصاص دارد .

چنانچه مروری بر آداب طهارت در رساله های فقهی علماء شیعه داشته باشیم ، متوجه می شویم ، که بسیاری از دستورات توجه به شك های وسواس آمیز در مورد طهارت جسم یا لباس را باطل اعلم کرده اند ، مثلاً اگر شخصی شك کند که وضویش باطل شده یا نشده است ، باید بنا را بر باطل نشدن آن بگذارد ، یا آن که اگر شك کند لباسش نجس یا پاک است بنا را بر پاک بودن لباس می گذارد .

این دستورات در آداب نماز نیز به همین گونه است ، بعنوان مثال از جمله شکایاتی که هرگز نباید بدان اعتنا نمود ، شك كثير الشك (کسی که زیاد شك می کند) است . یا این که در بسیاری از سایر شکایات نماز (مثلا شك بین 3 و 4 رکعت) باید برای پرهیز از وسواس بنا را به يك طرف . شك گذاشت و بدان عمل نمود .

بدین ترتیب آموزشهای نماز ، بسی قدرتمندتر از روشهای معمول در علم غرب (مثل روش حساسیت زدایی تدریجی) در زدودن وسواس مطرحند ، چرا که انسان نمازگزاری که در شبانه روز بارها به تعالیم ضد وسواس توأم با نماز گردن می نهد ، در زندگی روزمره خود ، قطعا دور از وسواس خواهد زیست .

نکته نوزدهم: تاثیر نماز بر شیوع خودکشی

(.. واستعینوا بالصبر و الصلوه)

سوره مبارکه بقره / آیات شریف 445 و 153

قدمت " خودکشی " به اندازه قدمت خود انسان است . در سراسر تاریخ مکتوب بشر ، به اقدام که از آن جمله می توان به داستان (36) . انسان برای از میان بردن خود اشاره شده است . خودکشی "آزاکس" در ایلپاد هومر اشاره کرد .

تقریباً هیچ جامعه ای را نمی توان یافت که اقدام به خودکشی در آن بوقوع نپیوندد. توجه کنید که " اقدام به خودکشی " با " خودکشی موفق " تا حدودی متفاوت است ، بعنوان مثال ثابت شده است که خودکشی های جدی و مصمم که معمولاً از روشهای جدی و خشونت آمیز (مثل پرت کردن خود از ساختمانهای مرتفع ، پریدن زیر قاطر ، حلق آویز کردن ، پریدن رگ یا استفاده از گلوله و ..) صورت می گیرد ، عمدتاً در مردها و در سنین بالا و با موفقیت بوقوع می پیوندد .

در عوض " اقدام به خودکشی " به شیوه تهدید آمیز یا نمایشی و با استفاده از روشهای کم خطر تر مثل مصرف دارو ، بیشتر در خانمها و در سنین جوانی شایع است و کمتر به موفقیت می انجامد . هر چند که در موارد تهدید و اقدام نمایشی به خودکشی نیز باید مساله را کاملاً جدی گرفت . چرا که 70 تا 80 درصد کسانی که خودکشی موفق می کنند ، قبلاً نیت خود را با کسی (37) . در میان گذاشته اند که البته مورد توجه قرار نگرفته است

در هر صورت آن چه که برای ما مهم است ، دلایل اقدام به خودکشی یا خودکشی موفق است : که عمدتاً به سه گروه تقسیم می شوند :

1. زمینه هایی روانی

2. زمینه های اجتماعی .

3. (38) بحرانهای شخصی و اتفاقاتی که ایجاد فشار روانی می کنند .

درباره زمینه روانی ، يك بررسی آماری در آمریکا پیرامون خودکشی نشان داده است که : 72 درصد خودکشی های موفق به علت بیماری افسردگی ، 13 درصد به علت می بارگی (الکلیسم) ، 8 درصد به علت سایر بیماریهای روانی و 7 درصد بدون هیچ زمینه قبلی یا بیماری روانی خاص بوقوع پیوسته اند . بررسیهای مشابه وجود اختلالات شخصیت توأم با اعتیاد به الکل

و یا مواد مخدر را در اقدام کنندگان به خودکشی و کسان‌ی که موفق به خودکشی می‌شوند ، نشان می‌دهد .

اما از جمله زمینه‌های اجتماعی موثر در خودکشی ، به انزوای اجتماعی (ناشی از پیری ، بازنشستگی ، تغییر منزل و گسستن پیوند از خانواده و ..) اشاره شده است . بعنوان مثال آسیب پذیرترین گروه مردان پیری شناخته شده‌اند که بر اثر بازنشستگی از کار و تقلیل روابط اجتماعی و کم شدن یا از دست دادن درآمد در آنها باعث ایجاد احساس از دست دادن موقعیت در جامعه و فقدان هدف در زندگی فردی شده است که ممکن است منجر به احساس بی‌ارزشی و افسردگی گردد و در نهایت به خودکشی منجر شود .

در میان بحرانهای شخصی (سومین گروه) نیز فشارهای روانی ناشی از داغیدگی ، فشار مالی و قانونی و وجود بیماری در خانواده حائز اهمیت بیشتری شناخته شده‌اند (39).

با مرور کلی و گذرایی که بر عوامل ایجاد خودکشی انجام دادیم ، نقش " نماز " در تخفیف یا از بین بردن کامل هر یک از عوامل قابل بررسی است . درباره تأثیر ایمان و " نماز " بر زمینه‌های روانی ، می‌توانیم به تأثیر عمده نماز در زدودن افسردگی و ایجاد امید و انگیزه زندگی در افراد اشاره نمود و این غیر از عوامل درونی و ناقل‌های عصبی شیمیایی ضد افسردگی است که توسط نماز فعال می‌شود و ما در نکته دوم از این مجموعه مقالات بدان اشاره نموده ایم .

بعلاوه واضح است که نمازگزار واقعی را با " می و افیون " (که عوامل محرک دیگری در تحریک به خودکشی هستند) ، میانه‌ای نیست . در مورد تأثیر نماز بر رفع اختلالات شخصیت نیز در آینده طی چند نکته سخن خواهیم گفت .

ما در زمینه‌های اجتماعی از جمله انزوای سالخوردگان نیز تأثیر نماز نمود بارزی دارد ، دیدگاه معنوی و آخرت‌گرای نمازگزار سبب می‌شود ، که به دوران پیری خویش ، بعنوان فرصتی از آخرین فرصتها برای تجدید میثاق با پروردگار خویش و توبه و رهایی از گناهان بنگرد و درست به همین دلیل است که پای ثابت مسجد‌های ما را پیران و خردمندان تشکیل می‌دهند .

گو این که جامعه اسلامی و نمازگزار روابط توأم با احترام و ارزش را با این گروه افراد بواسطه سابقه اسلامی‌شان از ضروریات می‌داند .

اما در بعد بحرانهای شخصی ، مثلاً در مورد داغیدگی ، باز هم دیدگاه معاد نگر و تکرار " مالک یوم الدین " توسط نمازگزار او را به طور کلی ، حتی از فکر خودکشی نیز دور می‌سازد . چرا که دیدگاه معاد نگر نمازگزار سخن مولای متقیان جهان حضرت علی (ع) را به یاد می‌آورد که فرمودند : " گمان کنید این شخصی که مرده است ، به مسافرتی دور و دراز رفته است و اگر روزی او از سفر باز نگردد ، شما برای دیدارش به همان سفر دور و دراز خواهید رفت "

به این ترتیب واکنش نشان دادن در مقابل داغیدگی و سایر بحرانهای شخصی ، آن هم به شکل خودکشی در مورد مسلمان نمازگزار به کلی بعید به نظر می‌رسد . بخصوص که " صبر و صلوه " قدرتمندترین دستاویزهای انسان در بحرانهای زندگی ، به حساب می‌آیند . به قول رهبر عظیم‌الشان انقلاب : انسان در هر شرایطی به نماز محتاج است و در عرصه‌های خطر محتاج تر "

نکته بیستم: تأثیر نماز بر انحرافات جنسی

ان الصلوه تنهي عن الفحشاء و المنكر

سوره مبارکه عنكبوت آیه 45

انحرافات جنسي از دردناك ترين مشكلات بشر در آستانه قرن بيست و يكم است . بررسيهاي كينزي در سال 1948 نشان داد كه از هر 100 مرد آمريكايي 4 مرد منحصرأ همجنس خواه هستند ، يعني كوچكترين تمايلي به جنس مخالف ندارند؟! اين در حاليست كه گروههاي پر تعداد ديگري از اين 100 نفر ، همجنس را بر غير همجنس ترجيح ميدهند يا تفاوتي بين همجنس و غير همجنس برايشان نيست و يا با اين كه به غير همجنس متمايلند ، بطور اتفاقي يا بيش از اتفاقي همجنس بازي نيز مي كنند . بدین ترتيب این آمار نشان مي دهد ، بيش از 1/3 مردان آمريكايي بعد از سالهاي بلوغ خود همجنسي بازي کرده اند و حداقل نصف این آمار در مورد زنان آمريكايي (40). نيز ، صادق است

تازه این آمار مربوط به زماني است كه تفسير غلط از نظريات فرويد و انحراف از آن ، گسترش چندانبي پيدا نكرده بود . بديهي است پس از گذشت چند دهه بايد هم همجنس بازها به جايي . رسيده باشند كه در پارلمان آمريكا براي خود نماينده داشته باشند و كميسيون تشكيل دهند .

جالب اينجاست كه برخي منابع علمي روانپزشكي ، حتي اين تمايل را در برخي كاملا بهنجار و در افراد طبيعي با شخصيت پايدار و عاري از هر گونه نشان رواني و با انطباق خوب از نظر با اين اوصاف اگر همجنس بازي و لواط انحراف جنسي نيست ، (41)! اجتماعي توصيف کرده اند !مي توان حدس زد ، كه انحرافات جنسي در قاموس غرب ديگر چه واويلايي است !؟

بچه بازي ، نمايش اعضاي جنسي ، ساديسم و مازوخيسم جنسي ، مبدل پوشي ، خود ارضايي ، نظر بازي ، حيوان دوستي ، مرده دوستي و نمونه هاي بسيار متعدد ديگري كه قداست قلم مانع از توصيف آنهاست ، همگي نمونه هايي از مهار گسيختگي و سقوط فاجعه آميز غرب . در قهقراي فساد جنسي و فحشاء به شمار مي آيند .

بدین ترتيب انحرافات جنسي صرفنظر از مشكلات اجتماعي ، فرهنگي ، خانوادگي و .. كه ايجاد مي كنند تنها در بعد پزشكي و آن هم جدائي از نتايجي كه در بروز بيماريهاي جسمي مانند بيماريهاي مقاربتی بر جاي مي گذارند ، به خودي خود ، از بزرگترين مشكلات پزشكي بشر امروز . به حساب مي آيند .

اين در حاليست كه در جوامع اسلامي ، قرنهاست كه نماز فعالانه و مقتدرانه بسان يك منجي از هر حيث قابل اطمينان ، دامن مدد جويندگان از خويش را از هر گونه فحشاء و انحراف جنسي . پاك و مصون داشته است .

آيين اسلام با ترغيب هايي متعدد به امر ازدواج و بخصوص با وضع قانون مقدس ودرخشان ازدواج موقت (كه با وجود آنكه از موارد اساسي اختلاف شيعه و سني است ، دركشور شيعه مذهب ما نيز بسان ممالك اهل سنت به فراموشي محض سپرده شده است) از هر جهت انسان را براي ارضاي غريزه نيرومند جنسي ، از طريق مشروع راهنمائي مي كند . آيات متعدد سوره هاي . نور ، احزاب ، بقره . نساء و .. بهترين گواه براي اين موضوع است .

اما علاوه بر تحريك همه جانبه اسلام براي ازدواج و حتي سهل نمودن آن مثلاً با وضع قانون متعه (براي ريشه كن كردن موانع اقتصادي ازدواج) و علاوه بر مجازاتهاي سختي كه براي منحرفين جنسي در نظر گرفته شده است ، ساير قانونهاي اسلامي به گونه اي ارايه شده اند كه چنانچه

حتي شخص بدلايلي از ازدواج باز ماند ، هرگز به فساد و انحراف آلوده نشود و در رأس اين قانونها نمازگزار با امداد از " نماز " توانايي کنترل غرايز خود را افزوني (42). ، فريضه نوراني " نماز " است مي بخشد و آتش سوزاننده و پر لهيب فحشاء را که چه بسا ممکن است به انحراف جنسي ، بيانجامد به آب عفاف ، سرچشمه گرفته از " نماز " خاموش مي کند .

نکته بيست و يکم: تأثير نماز بر احساس امنيت رواني

پس کداميك از دو دسته مردم سزاوار به امنيت اند (بگويد) اگر مي دانيد ! (بگو) : كساني که ايمان آورده اند و ايمان خود را به ستم نياميخته اند .

(سوره مبارکه انعام - آيه شريفه 82)

هر چند که در پزشکي و زيست شناسي امروزي واژه استرس به معني هايي متفاوتي به کار مي رود ، اما بر اساس تعريف هانس سليه (روانشناس مشهور) استرس در پزشکي و روانپزشکي معمولا اشاره به موقعيت هاي رواني و اجتماعي متنوعي دارد که قادر به ايجاد . بيماريهاي جسمي و رواني و ساير اختلالات رفتاري است .

مطالعات هاروي برنر (محقق برجسته استرس) نشان مي دهد که آمار مرگ و مير ، بيماريهاي جسمي ، خودکشي و ديگرکشي ، پذيرش به بيمارستانهاي رواني و زندانها و.. در ميان افرايي که در معرض استرس هاي گوناگون بوده اند ، ، به مراتب بيشتري از افراد عادي است .

از آنجا که زندگي انسانها در عصر حاضر ، با استرس هاي بسيار متعدد و گوناگوني همراه شده است و با توجه به اين که لازمه زيستن و تداوم زندگي سازش پذيري و مقاومت در برابر استرس هاست ، لزوم برخورداري انسان از وسايلي که درجه مقاومت او را در مقابل استرس ها افزايش بخشد و احساس آرامش و امنيت رواني را در وجود او حکمفرما سازند ، بوضوح احساس مي شود .

چنانچه با دقت کافي و استناد به شواهد آماري به مکانهايي که استرس هاي متعدد زندگي کار افراد را بدانجا مي کشاند (مکانهايي مثل مطب پزشکان ، بيمارستانهاي جسمي و رواني ، قبرستان جوانمرگ ها !!؟ ، زندانها و ..) سري بزنيم متوجه مي شويم که تعداد مذهبي ها ، در . مقايسه با غير مذهبي هاي حاضر در اين قبيل جاها بسيار متفاوت است .

بعنوان مثال در کشور خودمان 90% محکومان زندانها را افراد بي نماز تشکيل مي دهند . يا مثلا آمار بيماران بستري در بيمارستانها که با نماز بيگانه اند به طرز باورنکردني بيش از اشخاص مقيد . به نماز است .

اين موضوع نه فقط در کشورهاي مسلمان ، بلکه در سرتاسر جهان عموميت دارد . بعنوان مثال : بررسي جوامع هوتري" در آمريکاي شمالي حاكي از آن بود که بروز اختلال رواني در آنها کمتر از ساير افراد جامعه است . جوامع هوتري نسبتا پايدار و منزوي هستند و در شرايط آرام کشاورزي . و با عقايد ديني استوار زندگي مي کنند .

بدین ترتیب مي توان با فيلسوف بزرگ قرن اخير لي مان هم عقیده بود ، آنجا که گفته است : دين و مذهب در زندگي به انسان اطمینان و تکیه گاه روحي مي بخشد . " با اين اوصاف نماز بعنوان برجسته ترين چهره ايمان ، نقش بزرگي در ايجاد امنيت رواني و توانايي مقابله با استرس ها در انسان ايفا مي کند و اگر به یاد آوريم که بيش از 60% مراجعه کنندگان به بيمارستانهاي عمومي

، در واقع از يك مشكل رواني رنج مي برند و بيماريهاي (روان تني) در طب نوين روز به روز جايگاه مهمتري پيدا مي كند ، مي توانيم از دريچه تازه اي از نقش نماز در بيماريهاي جسمي سخن بگوئيم .

پس با اين ديدگاه ، در چند شماره آينده به بررسي تأثيرات نماز بر برخي اختلالات مورد بحث در طب روان تني خواهيم پرداخت .

نکته بيست و دوم: تأثير نماز بر بيماريهاي تيروئيد

در اصطلاح لغوي مردم کرمان (بويژه در گویش سیرجاني) ، از بيماري گواتر تيروئيد با عنوان غمباد (غم + باد) نام برده مي شود . چرا که تجربه به آنها نشان داده است اين بيماري که تظاهر عمده آن به صورت بزرگي منتشر غده تيروئيد است بيشتر در اشخاصي بروز مي کند که ! در معرض غم و غصه و ناراحتي بيشتري در طول زندگي خود بوده اند

اين باور قديمي کرمانيان ، توسط منابع علمي جديد نيز تا حدودي تأييد مي شود . چرا که طبي ساليان دراز ، پزشکان بروز پرکاري تيروئيد را متعاقب ناراحتيهاي هيچاني ، استرس و شوک هاي مختلف ، گزارش کرده اند . استرس هاي هيچاني متفاوتي ممکن است با بروز پرکاري تيروئيد ، همراه باشد . مثلاً داغديدگي ، گرفتاريها و بحرانيهاي زنشويي ، نگراني هاي خانوادگي و مال ، (43) تصادف و غيره

هر چند که عوامل مختلفی ، بصورت پديده هاي زنجيره اي و پي در پي ، در تيروئيد ، بيماري ايجاد مي کنند . ولي شواهد قوي نشان ميدهد که استرس هاي رواني - اجتماعي و گرفتاريهاي هيچاني مي تواند اثر آشکار ساز در شروع بيماري داشته باشد .

بنابراين هر عاملي که سبب تخفيف و کاهش استرس ها شود ، مي تواند بعنوان پيشگيري کننده از برخي بيماريهاي غده تيروئيد مطرح گردد .

که در صورت حضور قلب و توجه به مفاهي -(44) تلقين هاي اميد بخش و زندگي ساز توأم با نماز م نماز تجلي مي کنند ، به نمازگزار حس همه جانبه امنيت رواني را هديه مي دهد که در شماره گذشته به اختصار پيرامون ، آن سخن گفته ايم . در اينجا نيز بد نيست اشاره کنيم ، در پاييز 1994 يك پزشك محقق آمريكايي به نام ارنست - لي - رسي پس از سالها تحقيق به پيشنهاده مقوله اي به نام پزشكي انساني پرداخته است که در آن احساس بعنوان پل ارتباطي ميان جسم و روح معرفي شده است .

بدین معنا که این محقق آمریکایی و همکارانش به اثبات رسانده اند که روان از طریق تصورات و احساسات انسان بر ريو ژن ها تأثير مي گذارد و انقلاب نوين که متحول کننده عرصه علم خواهد (45) . بود ، ورود احساس و روان در دنياي پزشكي است

بدین ترتیب روح و روان قدرتمند نمازگزار میتواند پيشگيري کننده و حتي درمانگر بسياري از بيماريهاي جسمي (از جمله بيماريهاي تيروئيد) باشد .

نکته بيست و سوم: تأثير نماز بر سكتة هاي قلبي ومغزي

، سكتة قلبي شايعترين علت مرگ و مير در ايالات متحده آمريكا و ساير ممالك صنعتي است (46)

این شیوع بالا در کشور ما نیز صدق می کند . بعلاوه سکتة مغزی که به عللی تقریباً مشابه سکتة قلبی ایجاد می شود نیز عامل مهمی در مرگ و بروز ضایعات متعدد روانی و جسمی ، در ممالک مختلف به حساب می آید .

هر چند که عوامل متعدد و گوناگونی ، بعنوان علل ایجاد کننده سکتة شناسایی شده اند ، اما در این میان تاثیر روان بر ایجاد هر کدام از آن علل ، منجر به این شده است که امروز سکتة ها را بعنوان قسمتی از اختلالات روانی تنی (بیماریهایی که بر اثر تاثیر روان بر جسم ایجاد می شوند .) بشناسیم .

مطالعات فلاندر زانبار در سال 1936 و مطالعات تکمیلی پزشکان دیگر در سالهای بعد تا کنون ، این فرضیه را مسلم کرده است ، که بین تیپ شخصیت افراد و بروز سکتة قلبی و مغزی در آنها رابطه تنگاتنگی وجود دارد ، بعلاوه این نکته نیز امروزه از مسلمات است که استرس های مداوم و طولانی با ایجاد شرایط خاص ، در رگهای خون دهنده به قلب و مغز ، زمینه را برای بروز سکتة در این اعضا مساعد می سازد .

در این باره ، بسیاری از مؤلفین گزارش داده اند که در موارد بسیار زیادی ، فشارهای شدید حرفه ای ، نگرانی خانوادگی یا مالی ، افسردگی و خستگی مقدم بر بروز سکتة های قلبی وجود داشته است . این مؤلفین نشان داده اند که سطح کلسترول (چربی حیوانی) در خون افرادی که تحت فشار فکری هستند بالا می رود و احتمال بروز لخته های منجر به سکتة در رگهای قلب بیشتر می شود . متخصصین دیگر نیز یکی از مهمترین عوامل منجر به سکتة مغزی را ، تنش های هیجانی که در پاسخ به گرفتاریها ، کشمکش های روانی و استرس ها ، بوجود می آید ، ذکر نموده اند (47) .

بر این اساس حتی برای درمان مبتلایان به سکتة که جان سالم بدر می برند . علاوه بر درمانهای طبی مختلف ، استفاده از داروهای روانپزشکی و حتی روان درمانی و رفتار درمانی نیز . توصیه می شود (48) .

با این اوصاف ، توجه به این نکته مهم است که هر عاملی که سبب تخفیف استرس ها و ایجاد امنیت روانی در شخص گردد و هر عاملی که بتواند در برقرار کردن شخصیت متعادل در افراد موثر واقع شود ، خواهد توانست تاثیر چشمگیری بر کاهش میزان سکتة های قلبی و مغزی بگذارد .

ما در شماره های مختلف این مجموعه نوشتار ، از احساس امنیت روانی ، که بر اثر نماز برای انسان حاصل می گردد و نقش حفاظتی که نماز در مقابل اضطراب ها و استرس های حاد و مزمن زندگی ایفا می کند ، سخن گفته ایم و خواهیم گفت . بعلاوه طی شماره های آینده راجع به تاثیر نماز بر اختلالات شخصیت و نحوه ای که نماز از آن طریق شخصیتی باثبات و متعادل ایجاد می کند ، به بحث مختصری خواهیم پرداخت .

با عنایت به مجموعه مباحث مذکور و با توجه به این که دانستیم در بروز سکتة های قلبی و مغزی ، علاوه بر این که تیپ شخصیت افراد ، نقش مهم دارد ، استرس های حاد و مزمن زندگی نیز ایفای نقش موثر می کنند ، می توانیم به این نکته درخشان دست یابیم که نماز با ایجاد ثبات در شخصیت و ایمنی بخشی در مقابل استرس ها ، ریسک ابتلا به سکتة های مغزی و قلبی را . به شدت کاهش می دهد .

نکته بیست و چهارم: تاثیر نماز بر زخمهای گوارشی

زخم معده و زخم اثنی عشر از شایعترین موارد مراجعه به پزشکان داخلی و جراحان ، به حساب می آید که در بروز این مشکلات ، عوامل مختلفی ، دخیل دانسته شده است ، از جمله این را در دستگاه گوارش عده زیادی از مبتلایان به زخمهای (49) اواخر وجود نوعی میکروب خاص . گوارشی ، در این مورد موثر می دانند .

اما اعتقاد عامیانه ای در فرهنگ ایرانی وجود دارد ، که مثلاً وقتی مادرها یا مادر بزرگ ها ، از شلوغی و آزار بچه ها و نوه های خویش ، به ستوه می آیند ، خطاب به آنها می گویند : بس !! است دیگر ! از دست تو زخم معده گرفتم !!

که صحت این صحبت عامیانه یعنی وجود ارتباط میان غم و غصه و بروز زخمهای گوارشی ، توسط منابع علمی جدید کاملاً تایید می شود : مشاهدات بالینی طی سالیان دراز نشان داده است ، که علایم زخمهای گوارشی ممکن است در اثر تغییرات هیجانی بیمار یا تجربه شرایط استرس (50) زای مختلف ، شروع و یا تشدید شود

در راستای این فکر ، مطالعه ای که روی هزاران نفر از افراد خوانده شده برای خدمت سربازی در ایالات متحده آمریکا ، انجام گرفته است ، نشان می دهد که زخمهای گوارشی بیشتر در افرادی پیدا می شوند که نه تنها میزان ترشحات معده (بخصوص اسید معده) در آنها بالاتر از حد طبیعی است ، بلکه دچار برخی واکنشهای هیجانی را در آنها برای ایجاد زخم گوارشی پدید می در این مورد فرانس الکساندر به ترسیم شخصیت های خاصی از نظر روانی می پردازد (51). آورد و به این ترتیب این مجموعه نکات (52). که بروز ، زخم های گوارشی ، اکثراً در آنها اتفاق می افتد . را باید در ایجاد تسکین روانی در مبتلایان به زخمهای گوارشی ، در نظر داشت

با این اوصاف می توان توجه کرد ، که عوامل تسکین بخش روان ، (به خصوص درصدها آنها عوامل مذهبی) می توانند نقش عمده ای در کاهش دادن زمینه ابتلا به زخمهای گوارش ایفا کنند و در این مورد در کشور ما جای تحقیق ها و پژوهش های جامع آماری ، که به مقایسه معنی دار میان نمازگزاران و تارك الصلوه ها ، در مورد میزان ابتلا به بیماریهای مورد بحث ، در طب روان تنی ، از جمله زخمهای گوارشی بپردازند ، به شدت خالی است .

اما آنچه که با استناد به شواهد نظری می توان استنتاج کرد (یعنی با روشی که نویسنده این مجموعه مقالات با توجه به امکانات محدود خود ، ناگزیر بدان بوده است) این است که نماز به عنوان يك واكسن قدرتمند در ایمنی بخشی در مقابل استرس ها و ناملایمات زندگی و ایجاد احساس امنیت روانی در اشخاص و به علاوه از آن مهمتر با ایجاد ثبات در شخصیت و برقرار کردن تعادل روانی ، می تواند ، اثر شگرفی بر همه مشکلات جسمی ، که به شدت زیر نفوذ تاثیرات روانی ، هستند بگذارد ، که ما نمونه هایی از این مشکلات را طی شماره های اخیر ، بررسی کرده ایم .

نکته بیست و پنجم: تاثیر نماز بر بیماری آسم

آسم " یکی از شایعترین بیماریهای انسان است ، به طوریکه شیوع آن در طب اطفال ، 5 تا 10 " که این بیماری در بسیاری از آنها تا بزرگسالی نیز (53) " . درصد کل کودکان تخمین زده می شود ادامه پیدا می کند . بدین ترتیب کمتر کسی است که در دوران زندگی خود با بیماران مبتلا به آسم ، برخورد نکند و شاهد مشکلات مختلف آنان از جمله تنگی نفس ، سرفه مداوم ، خس خس سینه و .. که گاهی به صورت حمله های شدیدی بیماری تظاهر می کنند نباشد .

مطالعات علمی جدید بر گروه‌های سنی مختلف مبتلا به آسم ، نشان‌دهنده آن است که در ایجاد بیماری آسم ، سه عامل برجسته ، مهمترین نقش را ایفا می کنند ، که این سه عامل عبارتند از :

1. میکروبیایی که وارد دستگاه تنفسی انسان می شوند (عفونتها) 2.

عوامل حساسیت زا ، از جمله گردو غبار ، دود سیگار ، گرده گیاهان ، که در مورد اشخاص . 2. مختلف ، ممکن است این عوامل مختلف باشند .

مسائل روانی از جمله اضطراب ، عصبانیت ، غم ، شادی ، تحقیر ، خنده و حتی انتظار 3. خوشایند شرکت در يك محفل اجتماعی مطلوب و به طور کلی استرس های حاد و مزمن .

اما نقش عوامل روانی از دیدگاه دیگری نیز ، توجه پزشکان را به خود جلب نموده است و آن " تاثیر تلقین بر آسم " است ، چرا که در برخی از موارد تلقین می تواند ، موجب تسکین حمله های آسم شود ؛ " يك مثال مشهور در این مورد ، مربوط به پزشکی است ، که مبتلا به آسم بود و برای گذراندن تعطیلات آخر هفته ، به هتل دورافتاده ای ، در يك منطقه بیلاقی رفته بود ، در نیمه های شب او با يك حمله شدید آسم از خواب بیدار شد و کورمال کورمال به جستجوی کلید لامپ برق بر آمد و وقتی که از پیدا کردن آن عاجز شد ، ناامیدانه کفش خود را برداشت و قصد پنجره را کرد و وقتی وجود شیشه ای را احساس کرد ، آن را شکست و نفسهای عمیقی کشید و حمله آسمی او متوقف شد و شب آرامی را گذراند ولی صبح روز بعد ، او با وحشت زیاد ، " دریافت که بجای پنجره آینه را شکسته است

با توجه به این قبیل شواهد است که می توان آسم را نیز جزو بیماریهای مورد بحث در طب روان تنی ، به شمار آورد و نتیجه گرفت که چنانچه احساس امنیت روانی در بیماران آسمی ایجاد گردد و چنانچه مکررا در معرض تلقین های سازنده روانی ، قرار گیرند ، قدم بزرگی در تسکین بیماری آنها برداشته شده است .

در شماره های گذشته این مجموعه مقالات به تاثیر نماز بر عفونت های تنفسی اشاره نمودیم و بدین نکته رسیدیم که " عفونت " ها (که خود یکی از عوامل بر انگیزنده آسم می باشند بوسیله شستشوی مجرای تنفس در وضو تا حدی قابل کنترل هستند . این نکته را می توان در مورد سایر عوامل حساسیت زا ، مثل گرد و خاک و گرده گیاهان (یعنی دومین عامل بر انگیزنده آسم) نیز به نحوی صادق دانست . اما آنچه که در مورد تاثیر نماز بر آسم ، غیر قابل انکار است ، تاثیر تنش زائی نماز و احساس امنیت روانی عمیقی است که بر اثر آن حاصل می شود و بی شك اثر التیام بخش بزرگی بر بروز سومین گروه از عوامل برانگیزنده آسم ، یعنی عوامل روانی می گذارد .

، قابل مقایسه با آن گروه (54) به خصوص که تلقین های سازنده و زندگی بخش توأم با نماز تلقین های روانی است که گهگاه باعث تسکین آسم یا پیشگیری از بروز حملات آن می شوند .

ضمنا دیدگاه ویژه نمازگزار به زندگی در دنیا و ثبات شخصیت او (که در شماره های آینده پیرامون آن بحث خواهیم کرد) باعث می شود که نمازگزار در مقابل افت و خیزهای غیر منتظره زندگی ، نه چندان شاد و نه چندان غمگین شود ، و در نتیجه به حذف آن گروه از تغییرات هیجانی که مسبب تشدید آسم هستند ، از زندگی خود بپردازد .

(55) نکته بیست و ششم: تاثیر نماز بر اختلال شخصیت پارانوید

يا أيها الذين آمنوا اجتنبوا كثيرا من الظن ان بعض الظن اثم

سوره مبارکه حجرات - آیه 12

شاید بد نباشد " شخصیت پارانوئید " را به " شخصیت ظنین " ترجمه نمائیم . چرا که مبتلایان به این اختلال ، دچار سوء ظن عمیق و عدم اعتماد نسبت به بسیاری از اطرافیان خود می باشند . این اختلال که به طور شایعی در مردان بیش از زنان دیده می شود معمولا در اوایل جوانی آغاز می گردد و در جامعه ما با عناوین مختلفی مثل بدبین ، متعصب یا دل سیاه ! و .. شناخته می شود.

مبتلایان به این عارضه کارهای اطرافیانشان را برای خود به شدت تحقیر کننده یا تهدید آمیز می دانند و پیوسته نگران نوعی آسیب دیدن یا سوء استفاده از جانب دیگران هستند . این افراد با این که به کرات ، وفاداری و قابل اعتماد بودن دوستان و خویشاوندان خود را مورد ارزیابی و پرسش قرار می دهند ، اما با این وجود باز هم به دوستی و همراهی آنان شک دارند.

مسئله شایع در مورد مبتلایان به این بیماری ، شک و سوء ظن دائمی و بدون دلیلی است که در مورد وفاداری همسران خود به خرج می دهند و پیوسته در جستجوی شواهدی از خیانت همسران خود بر می آیند . بدین ترتیب رفتار آنها پیوسته در اطرافیانشان ترس و تعارض ایجاد می کند و به طور کلی این بیماران در زمینه کار و زندگی با دیگران دچار مشکلات همیشگی هستند و مسائل شغلی و زناشویی فراوانی برایشان ایجاد می شود . چرا که آنها در بسیاری از مسائل ساده و خوش خیم زندگی ، نشانه هایی از تحقیر یا اهانت می یابند . مثلا " تصور می کنند که فلان همسایه به قصد آزارشان ظرف زباله را دم در گذاشته است !! " در مورد درمان این بیماری دانش پزشکی چندان توفیقی نداشته است و چه بسا که این بیماری در تمام طول عمر فرد برطرف نشود ، اما آیین اسلام کثیر الظن بودن را نوعی گناه به حساب می آورد و در واقع مهر تایید بر بیمار بودن این افراد می زند . پس می توان انتظار داشت هر دستور اسلامی از جمله (56) . نماز ، که گناه را از انسان دور می کند ، در زدودن بیماری گناه آل ود نیز موثر واقع شود

همانطور که اشاره کردیم شروع این اختلال در آغاز جوانی می باشد ، یعنی زمانی که چند سالی از وجوب فریضه نماز گذشته است و انسان نمازگزار سالهاست که در نماز خود " الحمدلله رب العالمین " گفته است و خدای را به بزرگی و احاطه کامل بر جهان و جهانیان ستوده است و بدین ترتیب این باور را در وجود خویش ملکه ساخته است که " جهان را صاحبی است خدا نام ، که برگری بی اذن و اجازت او بر زمین نمی افتد " و با زمزمه مدام " ایاک نعبد و ایاک نستعین " بدین باور قلبی رسیده است که همه کار خود ، همه زندگی خود و همه هستی خودش را فقط به خدایی اینچنین قدرتمند بسپرد و از هیچ اتفاق ناگواری ، نگران نباشد و نیندیشد .

تکرار این باور عمیق ایمانی ، بارها و بارها در طی شبانه روز ، نمازگزار را بدانجا می رساند ، که حتی اگر در اطرافیان خود رفتاری را تهدیدکننده یا تحقیر آمیز بیابد و یا به ظنی در رابطه با همسر یا بستگان خود برسد ، با تکیه بر همان نماز و ایمان ، از سوء ظن گناه آلود بپرهیزد و حساب را با پروردگار منتقم و حضرت کرام الکاتبین اندازد .

: به قول حافظ شیرازی گوی شیراز

کار خود گر به خدا بازگذاری حافظ ای
بسا عیش که با بخت خدا داده کنی

هر چند که به نظر مي رسد در بعد پيشگيري ، با توجه به آن که سن شيوع و شروع اين اختلال در آغاز جواني و سالها پس از وجوب نماز است ، بروز اين اختلال در نمازگزاران بسي غير قابل معمول تر از افراد تارك الصلوه باشد .

(57) نکته بيست و هفتم: تأثير نماز بر اختلال شخصيت اسکيزوئيد

برخي روانپزشکان ايراني " شخصيت منزوي " را بعنوان بهترين ترجمه ، به جاي " شخصيت " اسکيزوئيد پيشنهاد کرده اند . چرا که مبتلايان به اين اختلال ، عمري را در کناره گيري از اجتماع گذرانده اند و در نظر ديگران آدم هائي مردم گريز ، منزوي و تنها هستند . مطالعات آماري در ايالات متحده آمريکا ، احتمال اين که از هر 100 آمريکايي حدود 7 نفر مبتلا به اين اختلال باشند را مطرح کرده است که دلالت بر شيوع بالاي آن دارد .

مبتلايان به اين حالت اکثرا مشاغل انفرادي که حداقل تماس با ديگران را ايجاب مي کند ، انتخاب مي کنند و حتي برخي کارشبنه را به کار روزانه ترجيح مي دهند تا مجبور به مدارا با افراد . بيشتر نباشند .

اين افراد آرام ، مردم گريز ، درون گرا و غير اجتماعي هستند و ضمن کناره گيري و عدم دخالت در امور روزمره به ديگران چنان اهميتي نمي دهند و شايد اگر مختصر ذوق ادبي هم داشته باشند ، با برداشتي سطحي از اين بيت مشهور عارفانه ، پيوسته زمزمه مي کنند :

دلا خوکن به تنهائي که از تن ها بلا خيزد
سعادت آن کسي دارد که از تن ها بهرهيزد

همين وضعيت آنهاست که باعث مي شود غير از بستگان درجه يك ، دوستان نزديك يا محرم خاصي نداشته باشند و علاوه بر آن هيچ ميلي نيز براي ايجاد روابط نزديك با ديگران در خود احساس نکنند .

روشهاي مورد استفاده در روانپزشكي امروز براي درمان اين عارضه اعم از روان درماني ، گروه درماني و يا حتي دارو درماني ، به خصوص در شرايط و امکانات کشور ما چندان عملي و مورد استفاده و کاربرد نمي باشند .

اما چنانچه در پيشگيري و يا درمان اين اختلال شايع شخصيت ، روش عملي بي نظيري را جويا . باشيم ، کلمه درخشان " نماز " باز هم راهگشا خواهد بود .

توصيه مؤکد اسلام مبني بر اقامه نمازهاي واجب يومي به جماعت و علاوه بر آن بانگ روح افزاي نماز جمعه در فراخواندن به يك اجتماع شکوهمند و پر شور هفتگي بعنوان سمبل بزرگي از اصالت " اجتماعي بودن " و ترک رهبانيت در همه تعاليم اسلامي مطرحند و گويي همه اين قبيل تعاليم ، خود به خود نمازگزار را از گوشه نشيني و تنهائي ، به بطن اجتماع مي کشاند .

بعلاوه نکته مهم ديگري که در آموزشهاي متعالي نماز در زدودن روحيه انزوا و مردم گريزي در انسان ، خودنمايي مي کند ، اين مطلب است که ضماير سوره مبارکه " حمد " بعنوان ، ام الكتاب " و هسته اصلي نماز و تعاليم اسلامي ، همگي به صورت جمع ادا مي شوند : (.. اياک نعبد و اياک نستعين ، اهدنا صراط المستقيم)

به قول استاد ارجمند و دوست بزرگوارم ، جناب آقای " دکتر حسن توانایان فرد " در کتاب ارزشمند " بهره وری در آموزشهای نماز " : " این که نعبد می گوئیم و نه اعبد و این که نستعین می گوئیم و نه استعین " ، به عبارت دیگر این که ، می پرستیم " می گوئیم و نه می پرستم و " کمک می جوئیم " می گوئیم و نه کمک می جویم ، یعنی ضمیر جمع به کار رفته و نه ضمیر (58) " .. متکلم وحده ، به این دلیل است که به ما بیاموزد ، در اسلام ، جمع مقدم بر فرد است

این مطلب ، یعنی وجود ضمائر جمع و تکرار " ما بودن " و نه " من بودن " در جای جای نماز عمومیت دارد و در اساسی ترین اذکار نماز به چشم می خورد . مثلاً در سلام دوم نماز می گوئیم : (السلام علینا و علی عباد الله الصالحین) و یا حتی در معروفترین دعاها مستحب در (قنوت ، دعا می کنیم : (ربنا آتنا فی الدنیا حسنه و فی الآخره حسنه و قنا عذاب النار

به این ترتیب ، نماز نه تنها از ابتلا به اختلال اسکیزوئید پیشگیری می کند ، بلکه توانایی دارد که مبتلایان به این عارضه را برای همیشه از کنج عزلت ، به قلب جامعه بکشاند .

(59) تاثیر نماز بر اختلال شخصیت نارسیتیک: نکته بیست و هشتم

. حضرت علی (ع) : نماز ، داروی تکبر است

نارسیس (نرگس) نام پسر جوان افسانه ای است ، که در دوران کهن ، تصویر خود را در آب زلالی دید و يك دل نه صد دل ، عاشق خود شد؟! و این داستان عجیب ، وجه تسمیه ای برای narcissistic personality معرفي نوعي اختلال شخصیت موسوم به اختلال شخصیت خود شیفته disorder) (گردید .

افراد مبتلا به این اختلال ، با احساس عمیق اهمیت شخصی ، احساسات خود بزرگی بینی و به نوعی ، اعتقاد به بی نظیر بودن خودشان مشخص هستند ! این اختلال عمیق شخصیت که در اوایل بزرگسالی به ظهور می رسد ، روی افکار ، اعمال و رفتار شخص به شدت تاثیر می گذارد بدین نحو که آنان خود را آدم های خاصی می پندارند و انتظار دارند که به طور خاصی ، با آنان مدارا شود ، اینان هرگز تحمل انتقاد را ندارند و چنانچه کسی از آنان انتقادی بکند ، دچار خشم می گردند یا ممکن است چنان به رفتار خود اطمینان داشته باشند که شخص انتقاد کننده را جز ابله‌ی به شمار نیاورند و نسبت به انتقاد او ، کاملاً بی تفاوت باشند .

خودشیفته ها ، چنانچه مختصر استعداد ، یا اندك موفقیتی در زمینه ای داشته باشند در آن مورد به شدت مبالغه می کنند و انتظار دارند ، بدون هیچ دلیلی با آنها ، به صورت فردی بی نظیر . ! مخصوص و استثنایی رفتار شود

این بیماران برای رسیدن به اهداف خود ، به راحتی از دیگران سوء استفاده می کنند و در اشتغال ذهنی دائم ، با مفاهیمی چون : موفقیت ، قدرت ، استعداد درخشندگی ، زیبایی و ایده آلیسم به سر می برند و پیوسته در پی شکار اظهارات محبت آمیز و تعریف و تمجید دیگران می باشند .

نمونه مبتلایان به این اختلال را ، در جامعه ما نیز بسیار می توان یافت ، مثلاً کسانی که تصور ! می کنند ضرورتی ندارد آنها هم در صفی که دیگران منتظر ایستاده اند ، انتظار بکشند

این تافته های جدا بافته ، که من خود بر همه چیز و بر همه کس ترجیح می دهند ، با عناوینی چون : از خود متشکر ، خودخواه ، مغرور ، از خود راضی و .. در جامعه ایرانی شناخته می شوند . و بوسیله این صفت بد خود ، ناراحتی های متعددی را برای خود و اطرافیانشان ایجاد می کند .

به اعتقاد بسیاری از روانپزشکان درمان اختلال شخصیت خود شیفته بی نهایت مشکل است ، چون برای پیشرفت درمان خود این افراد باید دست از خودشیفتگی بردارند که این کار راحتی نیست و در واقع هنوز ساخت داروی شیمیایی که بر عدم تعادل ناقل های عصبی مربوط به خودخواهی انسان غلبه کند هم ، ممکن نشده است .

اما پزشکان معنوی بشر ، از قرنهای پیش ، راه حل های بی نظیر و درخشانی ، برای مقابله با خودخواهی و تکبر او ، پیشنهاد کرده اند که بنابر فرمایش حضرت علی (ع) در صدر این راه حلها . نماز جای دارد .

در شماره گذشته گفتیم که در سرتاسر اذکار نمازهای یومیه ، ضمائر متکلم مع الغیر (جمع) به جای ضمائر متکلم وحده (مفرد) بکار رفته است . بدین معنی که پیوسته ما بودن و نه من بودن در آموزش های نماز ، تکرار و تلقین می گردد و این موضوع در رفع بسیاری از اختلالات پیچیده شخصیت ، از جمله اختلال شخصیت اسکیزوئید (منزوی) ، اختلال شخصیت ضد اجتماعی ، اختلال شخصیت اسکیزوتایپی (اسرار آمیز) ، اختلال شخصیت خودشیفته و .. نقش مهم و اساسی دارد . چرا که در همه این اختلالات که ما به شرح مختصر برخی پرداخته ایم ، اصالت یافتن و تفوق من نسبت به ما زیر بنای اختلال به حساب می آید .

در حالیکه در جریان نماز این ماست که اهمیت می یابد و من بودن انسان (به عنوان مثال خودخواهی و تکبر او) به فراموشی سپرده می شود .

اما جالب اینجاست که اشاره کنیم که در اذکار نماز تنها يك جاست که سخن از من به میان می آید و آن زمانی است که بنده ناتوان در نهایت ذلت در مقابل پروردگار خود ، کرنش می کند (رکوع) پس آن گاه خود را در مقابل آفریننده خویش به خاک می اندازد و به سجده می رود و نغمه سر می دهد : سبحان ربی الاعلی و بحمده و سجده در روایات بالاترین مرتبه قرب نمازگزار ، به (60) . پروردگار معرفی شده است

و شاید سخن گفتن از من در لحظاتی سرشار از خشوع و هنگام افتادن به خاک و فلسفه آن که سجود نزدیکترین لحظه بنده به خدا معرفی شده است . این نکته باشد که من را باید از میان برداشت و به خاک سپرد تا به او نزدیک شد . به قول ملامحسن فیض کاشانی (ره) :

تا من بودی ، منت نمی دانستم
چون من شدم از میان ، تو را دانستم

نکته بیست و نهم: تاثیر نماز بر ثبات شخصیت

ربنا افرغ علینا صبرا و ثبت اقدامنا

. پروردگارا ! صبر و شکیبایی را بر ما فرو ریز و قدمهایمان را (در زندگی) ثابت و پایدار نما

(سوره مبارکه بقره - آیه شریفه 250)

شخصیت در تعریف روانشناسی و روانپزشکی ، معرف مجموعه ای از صفات ، رفتارها ، افکار و . تمایلات عاطفی و هیجانی هر فرد می باشد ، که او را از دیگران متمایز می کند

دانش امروز ، عوامل شکل دهنده شخصیت انسان را در دو گروه درونی و بیرونی ، طبقه بندی می نماید . صرفنظر از عوامل درونی و جسمی تاثیر گذار بر روی شخصیت (از جمله مسائل ژنتیکی ، وضعیت فیزیکی و ظاهری بدن ، مسائل هورمونی و شیمیایی و ..) عوامل بیرونی

(محیطی) نقش عمده ای را در شکل دادن به شخصیت انسان ، ایفا می کنند)

: این عوامل بیرونی شامل

1. تاثیر والدین و خانواده

2. عوامل فرهنگی - اجتماعی

و تاثیر هر کدام از این عوامل بر شخصیت انسان توسط (61) تجارب زندگی می باشند 3. (62) . مطالعات متعدد پژوهشی به اثبات رسیده است

با توجه به نقش این عوامل متعدد ، بر روی تشکیل شخصیت ، می توان رسیدن به ثبات شخصیت و برخورداری از آرامش و پایداری شخصیتی را یکی از ایده آترین ، خواسته های بشری دانست ، چرا که وجود ناهنجاری در هر کدام از عوامل شکل دهنده شخصیت می تواند اثرات فاجعه آمیزی مثلا به صورت اختلالات پیچیده و متعدد شخصیت به بار آورد ، که از جمله این اختلالات به سه نمونه در نکات پیشین این مجموعه مقالات و تاثیر نماز در رفع آنها ، اشاره شده است .

اما بی ثباتی شخصیت (پسیکوپاتی) که گاهی از اصطلاح آن در ممالک غربی برای برچسب ، دلالت بر يك نوع شایع از اختلال (63) زدن به مخالفان سیاسی و مذهبی نیز استفاده می شود شخصیت دارد که مبتلایان به آن از تغییرات دائمی حالات و رفتارها و افکار رنج می برند ، به نحوی ! که هر لحظه به رنگی در می آیند و نغمه جدیدی ساز می کنند

این بیماران که بدون آن که با عنوان بیمار شناخته شوند و به وفور در جامعه حضور دارند ، کسانی هستند که از کمترین درجه سازشکاری و انطباق در خانه ، مدرسه محل کار یا حتی در امر ازدواج برخوردارند ، بعنوان مثال به تغییر مکرر شغل می پردازند یا گروه و جناح سیاسی خود . را پیوسته تغییر می دهند

مبتلایان به این اختلال که در جامعه ایرانی با ع ناوینی چون بوقلمون صفت ، عضو حزب باد ، دمدمی مزاج و .. معرفی می شوند در واقع از بیماری بی ثباتی عمومی شخصیت رنج می برند

با این که موارد درمانی متعددی در کتب روانپزشکی برای درمان این بیماران لیست می شود (از جمله این که در دارو درمانی گروهی از اینان که دچار اختلال ریتم مغزی هستند از داروهای محرک دستگاه عصبی استفاده می گردد) اما از دیدگاه ما ، نماز باز هم می تواند ایفاگر نقش بسیار مهمی در پیشگیری و درمان این اختلال عمیق شخصیت باشد .

پذیرفتن مطلق و تسلیم در مقابل يك دین و پیروی از يك مذهب و پیمودن يك راه که همانا صراط مستقیم است ، ویژگی مهم و برجسته نمازگزاران است . نمازگزار ضمن تکرار مکرر يك مجموعه

از الفاظ و اذکار واحد در طی نمازهای روزانه خود ، پیوسته يك عقیده واحد و يك خط مشی مشخص را در زندگی خود دنبال می کند و بدین ترتیب گویی يك شخصیت ثابت و يك روش و منش معین و يك ایدئولوژی همیشگی را برای خود انتخاب می نماید و در حین تکرار جزء به جزء اصول اساسی ایدئولوژی خود در نماز (که همگی آن اصول در مضامین نماز متجلی است) پیوسته به تثبیت شخصیت واحد و ثابت خود می پردازد ، بدین ترتیب برای آن گروه که نماز را تکرار مکررات می دانند شاید توجه به همین يك نکته کافی باشد ، که در وراي همین تکرار همیشگی ، موهبت بزرگ ثبات شخصیت و تعادل کامل روانی نهفته است که می توان آنرا به نوعی سر (64) . منشاء تمام موفقیت های بشری در عالم ماده ومعنا دانست

نکته سي ام: تاثیر نماز بر حافظه و تمرکز حواس

: (امام محمد باقر ع)

در نماز خود توجه و تمرکز کامل داشته باش زیرا از نماز تو آن مقدار قبول می شود که با توجه (65)، خوانده می شود

نه تنها شرط لازم ، بلکه در بسیاری موارد ، شرط کافی برای بسیاری از (concentration) تمرکز . موفقیت های انسان است .

عرصه کاربرد تمرکز ، نه فقط در فعالیت های مادی و محسوس انسان ، بلکه گاهی تا حد مسائل ماورائی و مرموز هستی ، گسترده است . بدین معنا که حتی عملیات محیر العقول مرتاضان هندی ، طریقه های پیشرفت و سیر و سلوک در مکاتب عرفانی و مذهبی شرق دور (از جمله ذن بودیسم ، یوگا و ..) راههای دیدن حقیقت اشیاء در مقابل نگاه کردن معمولی به آنها ، در روشهای کشف و شهود و (66) تعالیم روانشناسانه و عارفانه دون خوان به کارلوس کاستاندا ، مراقبه در سلسله های تصوف و عرفان اسلامی و ایرانی و بسیاری دیگر از مسائل معنوی از این . قبیل ، تنها از طریق دست یافتن به درجاتی از " تمرکز " قابل وصول می باشد .

بعنوان مثال ، حتی در انواع ورزشهایی که خاستگاه آنها در ممالك شرق دور می باشد (از جمله ورزشهای رزمی مثل کاراته ، جودو ، ساواته ، کونگ فو و ..) شرط اصلی برای موفقیت و پیشرفت برخورداري از " تمرکز " می باشد . و از این رو بخش مهمی از تمرینات این ورزشها به " تمرین تمرکز " اختصاص یافته است .

اما در بعد فعالیتهاي مادي و عادي روزمره انسان نیز " تمرکز حواس " دارای نقش بسیار کلیدی است .

: از سردار افسانه ای فرانسویان ، " ناپلئون بناپارت " چنین نقل می کنند که می گفت

تنها زمانی موفق شدم که به پیروزیهای بزرگ در عرصه سیاسی و نظامی دست پیدا کنم ، که " توانائی یافتن ، مغز خود را کشو بندي کنم !!؟ و در مورد انجام هر کار تنها کشوي مربوط به آن را بگشایم و بر آن تمرکز بدهم و سایر کشو های مربوط به دیگر کارها را ببندم . بدین معنا که مثلا زمانی که به حل يك مسئله جنگی مشغول بودم ، تنها کشوي مربوط به آن مسئله در ذهنم بیرون بود و تنها بر روی آن کار می کردم و در این زمان همه کشوهای مغزی دیگرم ، حتی " کشوي مربوط به عشق " ژوزفین " بسته بود

به همین قیاس ، چنانچه مثلاً " يك دانش آموز يا يك دانشجو ، بتواند موقع مطالعه دروس خود ، تنها بر همان موضوع درسي مورد مطالعه تمرکز کند و از ساير افكار بر حذر باشد ، موفق خواهد شد كه به پيروي هاي چشمگيري در زمينه تحصيلي دست يابد. يا حتي يك كارمند ، يك كاسب ، يك بنا ، يك راننده و .. تنها زماني در كار خود كاملاً موفق خواهد بود كه از تمرکز حواس كافي ، موقع كار خود ، برخوردار باشد و در اصطلاح مشهور حواسش به كارش جمع باشد .

به اين ترتيب با اين مثالها مي توان به اهميت زايد الوصف جمع بودن حواس يا همان تمرکز پي برد و توجه نمود كه چنانچه در امور مختلف و بخصوص در كارهاي فكري ، باصلاح تمرکز به ميدان رفت و با توجه به رابطه تنگاتنگ حافظه و تمرکز حواس ، دانسته هاي جديد را با نظم و ترتيب روي يكدیگر قرار داد ، قدم بزرگي در جهت تقويت حافظه نيز برداشته خواهد شد .

مطالعات مختلف علمي و پژوهشي و نظريه پردازيهاي گوناگوني نيز دردانش امروز ، در اين مورد canalization صورت پذيرفته است كه از آن جمله مي توان به مطالعات " گاردنر مورفي " پيرامون (67). متوجه ساختن اندیشه و فعاليت به موضوعي معين) اشاره كرد)

اما توصيه هاي مؤكد و متعددي كه در تعاليم اسلامي مبني بر " حضور قلب " در نماز و برخورداري از اقبال و توجه كامل به نماز به ما رسیده است ، همگي دلالت بر آن دارد كه نماز ارزشمند در درگاه الهي نمازي است كه با تمرکز كامل و توجه دقيق به مضامين آن ، به جاي آورده شود و نمازي است كه با تمرکز كامل و توجه دقيق به مضامين آن ، به جاي آورده شود و نمازي كه مسلسل و طوطي وار بدون حضور ذهن و قلب خوانده شود از ارزش بسيار كمی برخوردار است . و حتي در حديث معصوم (ع) آمده است كه عابدي كه بدون فهم و درك (و در (كحمار الطاحونه) (68). نتيجه آن بدون توجه) عبادت مي كند ، همچون الاغ آسياب است

بدین ترتیب اقامه کننده حقیقی نماز ، با برخورداري از حضور قلب در عبادت هاي يومي خويش ، در واقع " تمرکز حواس " را بارها و بارها در طول يك شبانه روز ، تمرين مي كند و از اين جهت اين صفت حسنه را در وجود خود ، ملكه مي سازد تا با بهره بردن از آن در همه عرصه هاي زندگي ، موفقيت را در همه ابعاد ممكن نصيب خويشتن سازد .

نکته سي و يكم: تأثير نماز بر سلامت جسمي کودکان

و أمر اهلك بالصلوه واصطبر عليها

و خانواده ات را به نماز و صبر نمودن بر آن امر كن

(سوره مباركه طه - آيه شريفه 132)

پزشكان اطفال ضرب المثل مشهوري بدین مضمون دارند كه " کودکان " هرگز بزرگسالان كوچك نيستند. بدین معنا كه عوالم رواني و حتي جسمي کودکان به كلي متفاوت از بزرگسالان است و جا دارد حتي آنها را نوع ديگر از انسان به حساب آوريم و در بعد بررسي فوايد پزشكي نماز ، نكات متعددي را به سلامتي کودکان ، جدای از بزرگسالان اختصاص دهيم. اما از آنجا كه بنا را بر اختصار گذاشته اين تنها طي دو نكته و به گونه اي فهرست وار ، از برخي تاثيرات مستقيم و غير مستقيم نماز بر سلامت جسمي و رواني کودکان ، سخن مي گوييم .

سلامت کودکان ، از آرزوها و ايده آلهاي همه جوامع بشري است و از اين رو مجامع بين المللي متعددي با قصد حمايت از سلامتي و كمك به پيشرفت کودکان ، بوجود آمده اند . اما آنچه كه

کمتر مورد توجه همه این مجامع بوده است ، شاید توجه به نقش بی نهایت عمیق دستورات دینی در ایجاد سلامتی اطفال باشد .

بعنوان مثال حدود دو دهه پیش ، مجامع علمی جهان ، شیرمادر را برای شیرخواران ، بی کفایت تشخیص دادند و اقدام به تهیه شیر خشکی که گمان می بردند ، مفیدتر از شیر مادر است ، نمودند و انواع و اقسام شیر خشک را با تبلیغات وسیع بر له آنها و علیه شیر مادر ، به بازار فرستادند ، این در حالی بود که از قرنهای پیش در آیات استوار قرآن از جمله آیه شریفه 233 از سوره مبارکه بقره و آیه 12 از سوره مبارکه لقمان ، چند بار تاکید بر استفاده از شیر مادر ، آن هم تا دو سال شده بود . با این وجود بسیاری از مادران (از جمله حتی مادران مسلمان) ، گول تبلیغات علمی را خوردند و به کودکان خود به جای حیاتی ترین و سلامتی بخش ترین ماده غذایی که توسط آفریدگار هستی تولید و توصیه شده بود ، شیر خشک بی خاصیت و بسیار مضر ساخت انسانها را خوراندند .

اما با پیشرفت بیشتر دانش و تجهیز بیشتر آزمایشگاههای علمی ، چند سال بعد برخی برتریهای شیر مادر ، روشن شد و این بود که دامنه تبلیغ علیه آن محدود تر شد و علم نسبی بشر اعلام کرد : " شیر مادر ، تا حداقل 6 ماه مفیدترین ماده غذایی برای کودکان است " که این دستور نیز هنوز ، با دستور قرآنی ، کمی متناقض به نظر می رسید ، تا این که آخرین تلاشهای بشر برای شکافتن هر چه بیشتر محتویات شیر مادر و شناسایی اجزای آن به نتیجه رسید و کار بدانجا کشید که سرانجام در سالهای اخیر ، علم به این حقیقت اعتراف کند که : شیر مادر ، آن هم تا دو سال ، ضروری ترین ، اساسی ترین و حیات بخش ترین نیاز کودک به شمار می آید و محرومیت کودک از شیرمادر ، او را در معرض طیف بسیار وسیعی از بیماریهای جسمی و روانی ، قرار می دهد . و آیات شکوهمند قرآن و فرمایشات معصومین (ع) در این مورد همچنان استوار و (69). درخشان بر جای خود بود

با این قیاس ، می توان نتیجه گرفت وقتی که یکی از ساده ترین دستورهای قرآنی غنایی تا بدین حد مثلا " در تامین سلامت کودکان دارد ، دستورات مؤکد و مکرر آن (مثل نماز) دیگر تا چه . پایه ای مفید و سودمندند

واقعیت این است که سودمندی " نماز در سلامت جسمی کودکان ، بوضوح قابل مشاهده است . از جمله این که با پایبندی به نماز در جامعه می توان به راحتی با آن گروه از بیماریهای مادرزادی بسیار شایع در نوزادان که بر اثر فسادهایی مانند اعتیاد ، الکلیسم ، بیماریهای مقاربتی و .. . بوقوع می پیوندد ، وداع نمود

کودک آزاری " که بخش مهمی از علل بستری و مراجعه کودکان به مراکز پزشکی و روانپزشکی " را تشکیل می دهد ، در پرتو نماز و در جامعه نمازگزار ، بی معنی به حساب می آید . عفونت های گوناگونی که در کودکان ایجاد بیماری می کنند توسط نماز تعدیل می شوند بعنوان مثال به اثبات رسیده است که بخش مهمی از مرگ و میر نوزادان در بدو تولد به دلیل تماس با بدن آلوده اطرافیان (از جمله دستهای آنها) است . که طهارت دائمی ناشی از نماز می تواند یک عامل مهم پیشگیری از این قبیل مرگها باشد . که اگر به این قبیل مثالها ، فواید دیگری ناشی از زندگی یک کودک ، در خانواده های مذهبی را ، اضافه بکنیم ، مثلا " به سنت حسنه ختنه اطفال ، که خطر عفونتهای ادراری را در آنها تا یکصد برابر ، کاهش می دهد و یا عادت پیدا کردن به مسواک و .. را اضافه نماییم خواهیم دید که چگونه تعالیم اسلامی ، کودکان را در معرض سلامتی جسمانی قرار می دهد. یا این که آموزش وضو به کودکان ، که در واقع نوعی آموزش پاکیزگی و طهارت به آنهاست و از آنجا که بخش عمده ای از بیماریهای عفونی شایع در اطفال از

(Fecal - Oral) و .. از طریق مدفوعي - دهاني A جمله حصه (تيفوئيد) ، فلج اطفال ، هپاتيت انتقال مي يابند ، مي توان با بهره از طهارت ناشي از نماز ، از ميزان بروز و شيوع اين بيماريها به شدت كم نمود ، همانطور كه امروزه در ممالك پيشرفته غربي ، آموزش شستن دستها قبل از صرف غذا (كه اتفاقا " با اوقات نماز ، تقريبا " مقارنت دارد) از اصول اوليه اي است كه به اطفال ، در مدارس ابتدائي ، آموزش داده مي شود .

علاوه بر محاسن جسمي بسيار متعددي كه از زندگي يك كودك در يك خانواده مومن و نمازگزار ، براي او حاصل مي شود (از جمله اين كه مادر با تقوي و مومن كودك ، با اقتدائي به قرآن و سخن معصومين (ع) كودكش را تا دو سال كامل شير مي دهد و اين وظيفه بي نهايت بزرگ را به بهانه هاي پوچ و واهي ، از جمله اشتغال در بيرون منزل و .. رها نمي كند و در نتيجه كودك خود را در مقابل طيف بسيار وسيعي از بيماريهاي مرگبار جسمي و رواني و انحرافات و اعتيادات و .. در مي توان بدین نکته مهم نيز توجه نمود كه ملكه شدن . (70) (آينده ايمن و واكسينه مي كند عادت حسنه نماز ، در كودك صرفنظر از عظمتهاي عبودي بيشمار آن و صرفا " از ديدگاه پزشكي ، به خاطر محاسن بهداشتي و طبي بيشماري كه بر نماز مترتب است) و ما به قسمت كوچكي از آنها در اين مجموعه مقالات اشاره كرده ايم) سبب خواهد شد كه همه اين محاسن بيشمار . در آينده ، كودك را همراهي كند و او را در راه ساختن زندگي سالم و موفق ياري دهد .

نکته سي و دوم: تأثير نماز ، بر سلامت رواني كودكان

رب اجعلني مقيم الصلوه و من ذريتي ربنا و تقبل دعاء

. پروردگارا ! من و فرزندانم را اقامه كنندگان نماز قرار ده و دعائي مرا قبول فرما

سوره مباركه ابراهيم - آيه شريفه 40

عبارت مشهور العلم في الصغر ، كالنقش في الحجر (دانش در كودكي ، مانند نقش پايدار در سنگ است) ، امروزه با پيشرفت دانش پزشكي و روانپزشكي و بخصوص با پيدايش روانكاوي . توجه كامل علمي پيدا كرده است .

روانشناسي مدرن ، با تداعي از مكتب روانكاوي فرويد و نظريات ژان پياژه ، جان پاولف و بسياري از دانشمندان ديگر ، به ما مي گويد كه مهمترين دوران زندگي بشر كه بوجود آورنده شخصيت نهايي او ، خواهد بود ، دوران كودكي است . بر اين اساس هر قدمي كه در جهت ايجاد سلامت . رواني اطفال برداشته شود ، به نوبه خود سبب ايجاد جامعه اي سالم و موفق خواهد شد .

اما بزرگترين موهبتي كه ممكن است در جهت ايجاد سلامت رواني نصيب يك طفل نورسيده گردد . ، پاي گذاشتن او در خانواده اي مومن و نمازگزاراست .

تعاليم آيين حيات بخش اسلام كه حتي كوچكترين مسائل بشري را بدون پاسخ نگذاشته است ، از همان بدو تولد نوزاد براي او برنامه ها و روشهاي متعددي دارد ، كه عمل به آنها ضامن سعادت . و سلامت هميشگي انسان است .

از جمله در بعد سلامت رواني ، آيين اسلام به والدين و بخصوص پدر ، مؤكدا حكم كرده است كه و امروز علماي روانشناسي متفقا به اين نتيجه رسيده اند كه (71) مثلا نام نيك بر بچه بگذارند چگونه نام يك كودك در شكل گيري شخصيت او ، تاثير گذار است و چگونه يك نام بد ممكن است موجبات تحقير كودك (مثلا تمسخر او توسط همسالان) و در نتيجه تزلزل شخصيتش گردد و يا

هنگامیکه روانکاوی در قرن بیستم ، حکایت از حضور تظاهرات نهفته اما مقتدر جنسی در وجود اطفال می کند . آن گاه مفهوم عمیق آن بخش عظیم از احادیث و روایات معصومین (ع) که مثلاً بوسیدن دختران توسط مرد نامحرم را بعد از 5 ، 6 سالگی منع کرده اند ، یا اجازه نداده اند کودک (72). برهنه در کنار کسی بخوابد و . روشن می شود

در هر صورت کودکی که در خانواده مومن و نمازگزار دنیا می آید و زمزمه حیات بخش اذان و اقامه در گوش راست و چپش نخستین نغمه زندگی او می گردد ، کودکی است که گام در مسیری سعادت بخش گذاشته است .

تغذیه کودک تا دو سال بوسیله شیر مادر و بهره مندی کامل او از آغوش پر مهرش ، که یک موهبت اسلامی است به او ایمنی محیر العقولی در مقابل بخش عظیمی از بیماریهای روانی می بخشد ، مثلاً احتمال اضطراب یا افسردگی که بر اثر جدایی از مادر به وقوع می پیوندد ، بسیار کم می شود. با این که امروزه روشن شده است اکثر کسانی که به دام مهلك اعتیاد (73). گرفتار می آیند کسانی هستند که در کودکی ، از شیر و آغوش مادرانشان محروم بوده اند

شیوع اسکیزوفرنی که خطرناکترین و مهلك ترین بیماری در روانپزشکی است در بچه های خانواده های مسلمان و نمازگزار به شدت کاهش دارد ، چرا که علم امروز ثابت کرده است که (74) بروز اسکیزوفرنی ، ارتباط معنی داری با وجود سیستم زن سالاری در اداره خانواده ها دارد ، که مسلماً در خانواده های نمازگزار ، با رعایت اصول درخشان قرآنی ، از قبیل

الرجال قوامون علی النساء) و رد صریح و قاطع سیستم شوم زن سالاری ، قدم بزرگی در جهت (کاهش میزان ابتلا به این اختلال برداشته می شود .

همچنین درباره آثار مثبت و متعدد ، قانون مؤکد اسلامی مبنی بر آزاد گذاشتن کامل کودکان تا سن 7 سالگی و پرهیز از تنبیه و ایجاد محدودیت نمودن برای آنها ، می توان تعمق بسیار نمود

هر چند که درباره تاثیر زندگی کودک ، در یک خانواده نمازگزار در کاهش میزان ابتلای او به عوارض روانی (که از آثار غیر مستقیم نماز بر سلامت روانی اطفال است) بسیار می توان سخن گفت و بخصوص به تاثیر نماز در اختلالات روانی مختص اطفال که بخش قابل توجهی از کتب روانپزشکی را تشکیل میدهند ، اشاره کرد ، اما از آنجا که بنا را بر اختصار گذاشته ایم ، این بررسی را به فرصت دیگری موکول می کنیم و به همین نکات مختصر که فهرست وار اشاره نمودیم ، بسنده می نماییم .

اما بعد دیگر ، تاثیری است که نماز به طور مستقیم بر حالات روانی اطفال دارد و آن بر اثر نماز . خواندن خود کودک حاصل می شود .

شروع نماز در سنین کودکی ، سبب می شود که او این صفت حسنه را به صورت یک عادت معمول و سازنده در جسم و روان خود ، ملکه نماید و جزو برنامه های همیشگی زندگی خود ، قرار دهد و در نتیجه از همه فواید مترتب بر نماز ، در بعد سلامت روانی (که به برخی از آنها در این مجموعه مقالات اشاره شده است) در آینده برخوردار گردد .

بعلاوه با شروع نماز در دوران کودکی ، مفاهیمی مثل خدا و مذهب و دستوراتی مثل تعالیم اسلامی ، چنان در ذهن پذیرنده و شفاف کودک که هنوز سنگینی و تیرگی گناهان صفحه وجود او را (در واقع ظرفیت های فکری و مغزی او را) آلوده نکرده است ، جای می گیرد ، که امکان

شکاکي در اين مقولت در آینده و نشخوارهاي منفي بافانه فلسفي ، که سر منشاء ماده گرايي . ها و دنيا طلبي ها و بسياري از بيماريهاي روحي و رواني است ، بسيار کاهش مي يابد .

اين نکته بخصوص بايد مورد توجه خانواده هايي قرار بگيرد که با وجود آن که خود را مسلمان : ميدانند اما وقتي که فرزندشان به سن تکليف مي رسد او را به بهانه اين که

هنوز خيلي کوچک است ! به خواندن نماز تحريك نمي کنند. اين مسئله که با کمال تأسف به خصوص در مورد دختر بچه ها که سن تکليف آنها پايين تر است (9 سالگي) ، شيوع بيش تري دارد ، مسبب عوارض مخرب بسياري در آینده کودک خواهد شد .

در حقيقت پدر و مادراني که با دلسوزي ساده انديشانه ، فرزند خود را به برپاداري نماز تحريك نمي کنند ، خيانت بزرگي از جهت محروم نمودن کودک خويش از اين نعمت بزرگ مرتکب مي شوند چرا که به اين ترتيب گويي به آلودگي کودک خويش ، به انواع گناهان و انحرافات و بدبختيها و بيماريهاي جسمي و رواني ، رضایت داده اند و او را به خسارت سنگين در دنيا و آخرت ، محکوم نموده اند .

و به همين دليل است که آيين مقدس اسلام و بخصوص ائمه بزرگوار شيعه (ع) با توصيه هاي مؤکد مسلمانان را به آموزش مرحله به مرحله نماز ، به کودکان فرا خوانده اند و حتي با اين که از مجازات ها و تنبيهات بدني در مورد کودکان ، بخصوص قبل از 7 سالگي ، منع نموده اند در مورد تحريك به نماز گاهي امر به تنبيه کودکان فرموده اند. در اين مورد در حديثي معتبر از حضرت امام صادق (ع) آمده است که فرمودند : چون پسر ، سه ساله شود ، پدر و مادر به او مي گویند که : هفت مرتبه بگو لا اله الا الله و چون سه سال و هفت ماه و بيست روز ، از عمرش بگذرد ، به او مي گویند که هفت مرتبه بگويد : مجد رسول الله ، پس چهار سالش تمام شود به او مي گویند که هفت مرتبه بگويد : صلي الله علي مجد و آله پس چون پنج سالش تمام شود او را و او مي دارند ، که خدا را سجده کند .

اما چون شش سالش تمام شود . نماز به يادش مي دهند و به نمازش مي دارند و چون هفت سالش تمام شد ، وضو را به او ياد مي دهند و امر به نماز مي کنند او را و چون نه سال تمام شود وضو و نماز را بخوبي به او مي آموزند و بر ترك وضو و نماز كنك بزنند . پس چون کودک وضو (75). و نماز را ياد گرفت ، خداوند پدر و مادرش را خواهد آمرزيد

مفاهيم عميق اين حديث از جمله اين که اقامه نماز پس از اقرار به توحيد و نبوت (که اساسي ترين اصول اعتقادي اسلام هستند) قرار گرفته و اين که عمل به اين حديث ضامن آمرزش پدر و مادر تلقي شده است ، بايد به دقت مورد توجه خانواده ها قرار بگيرد .

نکته سي و سوم: تأثير نماز بر تلقين هاي سازنده رواني

:(پيامبر اکرم (ص

الصلوه قربان کل تقوي

نماز وسيله نزديکي با تقويان به خداست

تلقين از گذشته هاي دور تا عصر حاضر ، از پر راز و رمزترين و شگفتي بر انگيزترين ، پديده هاي انساني ، به شمار مي آمده است و از جمله مواردی است که منطق و دانش بشري حتي در

عصر انفجار علوم هنوز به توجیه کامل علمی تعریف می شود ، که سبب پذیرش از روی اعتقاد . يك پیشنهاد می شود ، بدون آن که زمینه منطقی مناسب برای چنین پذیرشی موجود باشد (76)

تلقین به روشهای مختلف ممکن است ، انجام پذیرد. مثلاً ممکن است از طرف شخصی به شخص یا اشخاص دیگر و یا حتی گاهی به صورت خود بخود انجام بپذیرد .

در هر صورت در قاموس تلقین کلمه نه وجود ندارد و بوسیله آن تقریباً هر کار غیر ممکن ، ممکن می نماید . گاه حتی بر اثر تلقین چنان آثار و نتایج شگفت انگیزی پدید می آید ، که سبب می شود برخی پدیده های مربوط به آن به امور غیبی نسبت داده شود و این موضوع گهگاه مورد سوء استفاده عده ای سودجو و فرصت طلب قرار گرفته است تا بوسیله آن خود را اشخاصی مقدس و مرتبط با غیب و ماوراء الطبیعه معرفی نمایند .

بعنوان مثال می توان به جلسات عجیب و غریب احضار ارواح اشاره نمود که با کمال تأسف در سطح کشور اسلامی ما و حتی در بین قشر روشنفکر و مسلمان ، طرفداران بسیاری پیدا کرده است . حال آن مسائلی که طرفداران این عملیات مسخره (که بوسیله حرکت يك استکان یا نعلبکی بر حروف درج شده روی يك میز چوبی صورت می گیرد؟!) آن را جزو مسائل عجیب و خارق العاده مربوط به احضار ارواح ! می دانند ، از ساده ترین و پیش پا افتاده ترین مسائل قابل توجیه با پدیده تلقین است : هر يك از شرکت کنندگان در جلسه احضار ارواح بوسیله تلقین به خود و البته به صورت ناخودآگاه اطلاعاتی را ضمن حرکت استکان بر حروف روشن می سازد . که دیگران به کلی از آن بی اطلاع بوده اند در نتیجه شخص با این که بر اثر تلقین نمودن به خودش ، شخصاً و ناخودآگاه اطلاعات خصوصی خویش را افشا کرده است ، این اثر را به روح نسبت می دهد. در نتیجه این شخص به صحت موضوع احضار ارواح اعتقاد شدید پیدا می کند تا جائیکه همه پیشگوئیهای روح به اصطلاح حاضر شده ! را در مورد آینده نیز باور می کند و هیچ بعید نیست که مثلاً اگر روح پیشگویی کند که : فردا پای تو خواهد شکست ! شخص چنان به خود حتمی بودن وقوع پیشگوئی روح را تلقین نماید که در کمال تعجب اطرافیان ، فردای آن روز پایش بشکند؟! و در اثر این باز هم بازار تبلیغ برای قضیه و تلقین صحت آن گرمتر شود و معمولاً در این جلسات يك آدم سودجو و شارلاتان هم پیدا می شود که گهگاه خود را بعنوان مدیوم هم جا می زند و ضمن این که ته دل به ریش بقیه حصار می خندد و در مواقعی که نیاز به پیشگویی از آینده می شود ، یا تلقین های ایجاد شده در حاضرین به حدی نیست که منجر به حرکت استکان شود ، شروع به حرکت دادن آن هر طور که خودش دلش بخواهد می کند .

علاوه بر این قبیل مثالها سودجویی از پدیده تلقین ، در طیف گسترده ای از فعالیتهای بشری ، از تلقین يك فرد و عقیده خاص گرفته ، تا تبلیغات مختلف مثل تبلیغات تجارتي (که در همه اشکال . را در بر می گیرد (77)) خود فقط بر قدرت تلقین تکیه دارند .

در این مورد سوء استفاده از تلقین بخصوص در مورد مسائلی که ادعا می شود جنبه غیر مادی و ماورائی دارند ، همانطور که ذکر کردیم به کرات به چشم می خورد و گاهی هم به صورت بازاری برای خالی کردن جیب افراد ساده اندیش در می آید. مثلاً يك جنبه مهم دیگر از تلقین که در آن مسائل مربوط به هیپنوتیزم مطرح است و گهگاه با تسخیر اراده افراد سبب پرده دری های شوم و افشای رازهای شخصی افراد می شود و درست به همین دلیل است که این قبیل امور ، مثل هیپنوتیزم از سوی بسیاری از فقهای بزرگوار شیعه (جز در مواردی که ضروریات درمانی ایجاب . می کند) حرام اعلام شده است .

اما تلقین همان قدر که می تواند مورد سوء استفاده قرار گیرد و مسبب ضرر رساندن به مردم بدلیل تحریف اذهان آنها از حقیقت یا کشف اسرار آنها و .. گردد ، می تواند در موارد بسیاری بعنوان یک پدیده مفید ، مورد استفاده و بهره برداری قرار بگیرد . و این امر با توجه به آنچه که پیرامون قدرت شگرف تلقین در ممکن نمودن غیر ممکن ها گفتیم ، تحقق می پذیرد و این قبیل تلقین ها که در جهت شیرین کردن زندگی انسان و موفق نمودن او در کارهایش (مثلا در جهت اهدای سلامتی به او) به کار برده می شوند را می توان تلقین های سازنده روانی نامید .

بعنوان مثال چنانچه فرد دائما به خود تلقین کند که آدم بیمار یا بدبختی است ، دیری نمی پاید که بدبختی و مرض زندگی او را بر می کند (تلقین مخرب روانی) اما اگر شخصی دائما به خود بگوید که من فرد سالم و نیرومند و خوشبختی هستم دیری نمی پاید که خود را خوشبخت ترین در این مورد گاهی حتی خود غریبان ، پا را از (78) . و سالمترین فرد روی زمین احساس می کند دایره معقولات هم فراتر نهاده اند و حتی ادعا کرده اند که آدمی که در هفت آسمان یک ستاره هم ندارد و حتی ته جیبش یک پول سیاه هم پیدا نمی شود ! اگر چند روزی دائما به خود تلقین نماید که من پولدارترین و سرمایه ترین آدم روی زمین هستم ، دیری نمی پاید که در گنجهای آسمانها و زمین بر روی این آدم آسمان جل باز می شود و در مدت کوتاهی تبدیل به یک (79) !کاپیتالیست تمام عیار می شود !؟

توجیه علمی و پزشکی نیز در این قبیل موارد ، بدین صورت بیان می شود که تلقین دائمی و توجه مداوم به سلامت و خوشبختی و یا حتی ثروتمند شدن در یک شخص باعث می شود که به زبان روانشناسی برخی استعدادهای نهفته او (که در ضمیر ناخود آگاهش پنهان هستند) و به خصوص ، که غیر فعال بوده اند . بر اثر توجه و تلقین (80) زبان پزشکی برخی ناقل های عصبی (اثر قشر مغز و اراده) پیدا و فعال شوند و آن شخص را به سمت سلامتی و خوشبختی هدایت کنند یا شرم اقتصادی او را شکوفا سازند و مسبب موفقیت او در جهت ثروتمند شدن گردند .

با این اوصاف بدیهی است که هر چه شخص از درجه تلقین پذیری بالاتری برخوردار باشد ، انواع تلقین از جمله این قبیل تلقین های سازنده روانی که منجر به موفقیت او می شوند به نحو موثرتری عمل می کنند .

از طرفی ، علم و تجربه ثابت کرده اند که انسان در برخی حالات خود ، از درجه تلقین پذیری بالاتری برخوردار می شود ، به عنوان مثال در اوج فلسفه هیپنوتیزمی (سومنامبولیزم) انسان در شرایطی قرار می گیرد که حتی اگر به او تلقین کنند که مثلا آتش سیگار دست تو را هرگز نخواهد سوزاند ، این تلقین چنان می کند که شخص هرگز متوجه سوختن شدید پوست و عضلات دست خود ، نخواهد شد . (البته باید توجه داشت که این مثال ربطی به تلقین های سازنده روانی ندارد) اما باید دید که انسان در اوضاع معمولی در چه حالاتی می تواند خود را بیشتر در معرض تلقینات روانی ، قرار دهد و در چه شرایطی از درجه تلقین پذیری بالاتری برخوردار است .

با توجه نمودن به شرایط ویژه نمازگزار ، از نظر تکرار اقامه نماز در زمانهای خاص ، شرایط ویژه جسمانی مثل طهارت جسم ، پاک بودن لباس ، غصبی نبودن محل و .. ، الفاظ ، اذکار و توجهات خاص در هر کدام از بخشهای نماز . حرکات خاص و سمبلیک (مثل سجده) ، همچنین نحوه قرارگرفتن همیشگی نمازگزار در مقابل قبله و در جریان میدانهای الکترومغناطیسی زمین ... و از طرف دیگر شناخت هایی که نمازگزار از خداوند و اصول مذهب و دستورات آن (از جمله در مورد نماز) آموخته است یا بخصوص آنچه که نمازگزار در مورد نماز تجربه کرده است (مثلا حاجتهای متعددی که بر سر سجاده نماز از خداوند طلب کرده و نتیجه گرفته است) و عوامل بسیار متعدد

دیگر ، همگی سبب می شوند که فرد هنگام نماز در شرایط ویژه ای از تلقین پذیری قرار بگیرد و بر اثر آن ، آن چه به خاطر طلب آن از خدا ، به نماز خود توجه می کند و آن چه را که در حین نماز ، در رابطه با آن به خود تلقین می نماید ، برایش حاصل می شود .

چرا که تلقین ها و توجهات در این شرایط خاص ، منجر به فعال شدن ناقل های عصبی که فرد را در جهت طلب حاجت خود یاری می نمایند ، می شود ، یا به زبان ساده تر تلقین در این شرایط ویژه سبب می شود که فرد استعداد های نهفته درونی خود را به کار اندازد و از آن در امور خود یاری بجوید .

بعنوان مثال معروف است که هرگاه حکیم ابن سینا ، در مسائل علمی خود با مشکلی مواجه می شده است ، به اقامه دو رکعت نماز می پرداخته است . توجه معمولی و صد البته درست قضیه (صرفنظر از مسائل پزشکی) این است که ابن سینا برای حل مشکل فکری خود ، از . درگاه خدا استمداد می نموده است .

اما توجه علمی آن با توجه به ناقل های عصبی و مسائل مربوطه به آن (که تفکر را هم جریانی ناشی از برخی تغییرات در ناقل های عصبی دستگاه اعصاب می داند) این است که ابن سینا ، به خاطر آن که اعتقاد داشته است که مشکل فکریش با نماز حل می شود (محتویات مطلوب حافظه) و اراده نموده است که مشکلیش را به این طریق حل کند (استفاده از قشر مغز و تلقین) سرانجام موفق می شده است که ناقل های عصبی که منجر به حل مشکل فکری او می شوند یا همان استعداد های نهفته مانده ذهنی خویش را ، در خود فعال نماید و از آن در حل . مشکل فکریش ، بهره ببرد .

به همین ترتیب عارف سترگی که اراده می کند در نمازش ، عشق الهی را تقویت نماید ناقل های عصبی مربوط به عشق الهی را در نماز خود تقویت می کند و افزایش میدهد ، یا دانش آموزی که اراده می کند ، اعتماد به نفس خود را بوسیله نماز افزایش بدهد ، به مرور اعتماد به نفس را به خود تلقین می کند و ناقل های عصبی مربوط به آن را فعال می سازد. یا کشاورز عامی ، که در نماز خود ، طلب روزی حلال ، از درگاه الهی می کند ، در واقع ناقل های عصبی حرکت دهنده در جهت کسب روزی حلال را در خود تقویت می نماید . (مثلا راههایی برای برداشت محصول بهتر و بیشتر ، که تا آن روز به آن فکر نمی کرده یا متوجه آن نبوده است ، به . ذهنش می رسد) .

اما لازم به توجه موکد است که همه این مسائل با توجه به دیدگاه های پزشکی و روانشناسی و صرفنظر از آن بخش از قضا و قدر الهی است که مثلا کتاب اغراض ما بعد الطبیعه را برای حل مشکل فکری ابن سینا در مسیر او قرار می دهد ، یا باران رحمت الهی را پس از مدتها خشکسالی بر محصول آن کشاورز عامی ، فرو می آورد . بدین ترتیب واضح است که هر کس با توجه به تصویری که در ذهن خود ، از خوشبختی ترسیم نموده است ، می تواند با امداد از توجهات و تلقینات سازنده ای که در شرایط ویژه تلقین پذیری ، در حین نماز انجام می دهد ، ناقل های عصبی دستگاه مغز و اعصاب خویش را به سمت مطلوب خویش هدایت کند و اراده و اختیار خود را در آن جهت ، تقویت نماید . و صد البته بالاترین و والاترین حد ممکن جایی است که انسان هدف خود را رسیدن به آخرین درجه کمال که همانا ، قرب الهی در سایه تخلق به اخلاق الهی (که همان راه معصومین (ع) است) ، قرار دهد و بوسیله نماز ، این امر را که همراه با خوشبختی دنیا و آخرت است ، پیوسته تقویت بنماید . اما در مورد تلقینات و توجهات ، این نکته هم قابل ذکر است که این مقولات ، نه فقط در مواقع نماز های یومیه ، بلکه در تمامی لحظات زندگی يك فرد می توانند با او همراه باشند ، اما بی شك در موقع نماز شرایط ویژه ای پدید می آید که موقعیت

نمازگزار را ممتاز می کند و سبب می شود که تلقین های توأم با نماز در سایر لحظات زندگی و دیگر جلوه های آن نیز منشاء اثر باشند . از نقطه نظر پزشکی این شرایط ویژه می تواند متأثر از سایر ویژگیهای نماز (از جمله زمان نماز ، مکان نمازگزار ، طهارت ، اذکار و الفاظ حین نماز ، وضعیت جسمی و روانی نمازگزار و .. باشند . به امید خدا ، در شماره های آینده با توجه به تأثیر نماز بر تلقین های سازنده روانی ، به چند نکته قابل توجه در این مورد ، اشاره خواهیم نمود .

نکته سی و چهارم: تأثیر نماز بر اختلالات هیستریک (81)

اذکرونی اذکرکم

مرا یاد کنید و به سوی من توجه نمایید

تا شما را یاری کنم و به سویتان توجه نمایم

(سوره مبارکه بقره ، آیه شریفه 152)

اختلالات تجربه ای و تبدیلی که برای سهولت اطلاق در این مقاله ، مانند منابع قدیمی تر علمی ، با اصطلاح کلی هیستری خوانده می شوند دلالت بر طیف گسترده ای از انواع بیماریهای جسمی و روانی دارد که در ارتباط با مفهوم تلقین به سر می برند . زیگموند فروید نابغه بزرگ تاریخ علم ، از طریق انجام مطالعاتی حول و حوش همین مجموعه بیماریها ، یعنی هیستری (که در کتابی به همین نام انتشار یافت) به نظریات و کشفیات درخشان خود ، پیرامون ضمیر ناخودآگاه ، در انسان دست یافت .

اکتساب نفع (منفعت طلبی) جلب توجه اطرافیان ، نیازمندی عمیق به مهر و محبت ، حذف خاطرات بد و مقابله با تجربه های نامطلوب و تلخ زندگی و مسائل بسیار دیگر از این قبیل ، از جمله دلایلی هستند که سبب میشوند شخص به صورت ناخود آگاه (یعنی بدون آن که خود متوجه و آگاه باشد) علائم بیماریهای مختلف جسمی و روانی را تقلید کند و در واقع به یک حالت هیستریک مبتلا گردد . بعنوان مثال شخصی که در یک محیط بسیار پر سر و صدا و شلوغ ، کار و یا زندگی می کند ممکن است به طور ناگهانی دچار ناشنوایی کامل

(کری عصبی) گردد ، حال آن که ساختمان دستگاه شنوایی او کاملاً طبیعی است و هیچ اشکالی در آن دیده نمی شود . یا کودکی را در نظر بگیرید که از ورود به مدرسه ، متنفر است ، اما هنگامی که مجبور به رفتن مدرسه می شود هر صبح قبل از حرکت ، دچار دردهای شدیدی می شود که با معاینات پزشکی و آزمایشهای طبی ، هرگز قابل توجه نیست . یا زن جوانی که دوست ندارد همسرش او را در خانه تنها بگذارد ، به همین دلیل به طور ناخودآگاه ، دچار حملات شدید تهوع ، استفراغ و .. می گردد . البته لازم به توجه است که حالات هیستریک معمولاً در افرادی بوقوع می پیوندد که دارای شخصیت های خاص و به شدت تلقین پذیر (هیستریونیک) می باشند ، ضمناً باید توجه داشت که مفهوم هیستری با مفهوم تمارض (تظاهر به بیماری کردن) به کلی متفاوت است ، چرا که شخص هیستریک واقعاً و بدون آن که خود بخواهد علائم بیماری ها را تقلید می کند اما شخص تمارض کننده ، خود به خوبی می داند که بیمار نیست ، اما بدلالی ادعای داشتن علائم بیماری را می نماید و به بیماری کاملاً آگاهانه تظاهر می کند .

بدین ترتیب مبتلایان به اختلالات هیستریک ، ممکن است علائم هر بیماری جسمی و روانی را تقلید نمایند ، مثلاً دچار فلج شوند ، به حملات صرع مبتلا گردند ، کور شوند ، هویت خود را فراموش کنند و علائم بیماری های روانی مختلف را نشان دهند و ..

لازم به توضیح است که این اختلال به شکل کم و بیش طبیعی ، در افراد کاملاً سالم نیز ممکن است به چشم بخورد ، بعنوان مثال یکی از شایعترین جلوه های آن در میان برخی از دانشجویان پزشکی دیده می شود ، که ضمن ورود به هر بخش آموزشی جدید در بیمارستان ، علائم بیماران آن بخش را در خود می یابند ! مثلاً در ورود به بخش قلب ، احساس می کنند که در صدای قلب آنها سופل (صدای اضافی و غیر طبیعی) وجود دارد یا در ورود به بخش روماتولوژی (بیماریهای روماتیسمی) احساس درد شدید در زانو و سایر مفاصل خود می کنند و یا بخصوص در ورود به بخش روانپزشکی ، گمان می کنند که دچار یک بیماری شدید روانی ، مثلاً اسکیزوفرنی (جنون جوانی) هستند !

که البته همانطور که گفته شد ارتباط ظریف این حالات هیستریک با پدیده نیرومند تلقین ، توجیه کننده قضیه در تمام موارد است . اما صرفنظر از مشکلات مختلفی که اشخاص مبتلا به اختلالات هیستریک برای خود و اطرافیانشان ایجاد می کنند (از جمله مشکلات متعددی که يك زن هیستریک می تواند برای شوهر بیچاره اش ایجاد کند !) (82) ، تنها در بعد بیماریهای ناشی از هیستری ، پیوسته هزینه های کلان و سرسام آوری از بودجه خانواده ها و بیکمارستانها و مراکز بهداشتی مختلف صرف آزمایشات تشخیصی و عملیات درمانی بیهوده و بی نتیجه ای می شود که در مورد بیماریهای ساختگی افراد هیستریک ، انجام می گرد د . بر این اساس چنانچه راههای نیرومند و موثری ، برای پرهیز از این قبیل اختلالات و پیشگیری از آنها یافت شود ، نتایج بسیار مطلوبی حاصل خواهد شد .

اما همانطور که گفته شد ، زیر بنای بروز اختلالات هیستریک ، نیاز مفرطی است که مبتلایان به جلب توجه و نفع از اطرافیان و حتی مرکز همه توجهات قرار گرفتن دارند. این افراد نیاز مبرمی به محبت و تایید اطرافیان در خود احساس می کنند ، که ارضای این نیاز هم برای اطرافیان بسیار دشوار است و احیاناً اگر این توجه و محبت که نیاز آنهاست بوسیله کسی به آنها داده شود ، آن وقت شروع به امتحان فرد می کنند ، تا حدی که اغلب منجر به بازگرفتن محبت (توسط شخص محبت کننده) می شوند . (83)

بر این اساس چنانچه انسان ، پیوسته کسی را در دسترس داشته باشد که آن شخص را قدرتمندترین قدرتمندان و در عین حال مهربانترین مهربانان بداند و متوجه باشد که آن قدرتمند مهربان پیوسته او را به نظاره نشسته است و به امور او بیش از هر کسی آگاه است و از هیچ نعمت و محبتی نسبت به او دریغ نمی کند . دیگر هرگز محبت و عشق را از غیر او ، انتظار نخواهد داشت و در نتیجه احتمال ابتلاء به هیستری در مورد او بسیار کم خواهد بود و این صفت (انتظار نداشتن عشق و محبت جز از خدا) صفت بندگان خالص خدا و نمازگزاران حقیقی است . آنان که معنی اذکرونی اذکرکم را به خوبی دریافته اند و می دانند که در مقابل لبیک آنها به پروردگار عالم ، در اقامه نماز و ذکر روزانه پروردگار ، خدای تبارک و تعالی نیز به آنان توجهی فوق حد تصور می کند .

پس در بعد پیشگیری ، امکان درگیری نمازگزار واقعی ، با این قبیل اختلالات که ناشی از نیاز به توجه اطرافیان و غیر خدا می باشد ، چیزی در حد صفر خواهد بود . اما در بعد درمان باید به خاطر داشت که بیماران هیستریک ، تلقین پذیرند و به همان سهولت که به تلقین های مضر جواب می دهند به تلقین های مفید نیز پاسخ می دهند . (84)

و به این ترتیب تلقین های سازنده روانی توأم با نماز (که در شماره گذشته به اختصار به آن اشاره شد) به خصوص تلقین که بوسیله نماز انسان در مقابل مهربانترین ، دلسوزترین و متوجه ترین و در عین حال تواناترین و موثرترین و قدرتمندترین ، موجود هستی قرار می گیرد ، می تواند بعنوان درمانگر این قبیل اختلالات مطرح باشند . چرا که با تکرار نمازهای یومیه ، نمازگزار می آموزد برای آن که رحمت بیکران خالق آفرینش را به سمت خود متوجه سازد ، چاره ای ندارد جز آن که دستورات سعادت بخش او را اجرا کند و از جمله در صدر این دستورات پیوسته به اقامه نماز بپردازد . به قول حافظ شیرین سخن :

گرت هواست که معشوق نگسلد پیوند
نگاه دار سر رشته تا نگه دارد

هر چند که ادامه همین سیر و سلوک عاشقانه و تبادل عشق و محبت میان عابد و معبود در نماز ، سبب می شود ، انسان به جایی برسد ، که حد آن برای ذهن ها و اندیشه های حقیر و کوچک ما گنهکاران ، غیر قابل تصور است . آن جایی که پیشوای سوم شیعیان ، حضرت ابا عبد اله الحسین (ع) ، در دعای شریف عرفه آن را این گونه ترسیم می کنند : انت الذي ازلت الاغيار عن قلوب احبائك حتي لم يحبوا سواك و لم يلجنوا الي غيرك

بار پروردگار ! تو همان کسی هستی که اغیار و نامحرکان را از صحنه دل عاشقانت ، چنان دور نمودی ، که آنان به جز تو دیگری را دوست نداشته باشند و به غیر تو پناه نبرند . (85)

نکته سی و پنجم: تاثیر نماز بر درمانهای راز واران

یا من اسمہ دوائ و ذکره شفاء و طاعته غناء

در شماره های گذشته از " تلقین " سخن گفتیم و بیان نمودیم که چگونه ممکن است

” تلقین ” سبب به بار آمدن نتایج کاملاً غیر منتظره و غیر قابل توجیه با منطق گردد و از آنجا به ” نماز ” و تلقین های سازنده توأم با آن اشاره نمودیم گفتیم چگونه آن چیز که انسان ، به خاطر طلب نمودن آن از خدا ، نماز می گذارد و در راه طلب ، به نماز خود ، توجه می کند و با توجیه علمی آن چیز که انسان بوسیله ” نماز ” به خود تلقین می نماید ، به طرز اعجاب انگیزی برای او حاصل خواهد شد . اما وجود درمانهای رازوارانه و درمانگری بدون توجه و اطلاع از مسائل پزشکی نیز از پدیده های مسلم و قابل قبول برای دانش بشری است که سوابق دیرینه دارد و با پدیده تلقین ، توجیه می شود .

از آن جمله می توان به روشهای شفابخش جادویی و مذهبی یونان باستان اشاره کرد و معجزات درمانی و شفای بیماران صعب العلاج یا لاعلاج که در معبد ” اسکولاپیوس ” واقع در ” اپیدوروس ” به وقوع می پیوست را ذکر نمود (86).

در سرتاسر قرون وسطی نیز ، مردم اروپا ، برای معالجه بیماریهایشان به قدیسین و کلیسا متوسل می شدند .

مثلاً ” برای امراض چشمی خود از قدیس ” کلار ” و برای طاعون از قدیس ” رالف ” مدد می جستند و یا برای مرض بواسیر به قدیس ” فیاکر ” و یا حتی برای درمان ” سل ” به پادشاهان خود؟! پناه می بردند و در اکثر موارد نتایج درخشان درمانی به دست می آوردند!

علاوه بر آن ” شخصیت های عابد و پارسا ، گاهی فقط به اعتبار نام و تاثیر ساده کلمات ، موفق به درمانهای بسیار چشمگیری می شوند که ممکن است به دخالت غیبی ، نسبت داده شود ” (87)

قبول این موضوع به ظاهر غیر عقلانی و غیر قابل توجیه با منطق ، آن قدر عمومیت دارد ، که حتی در آثار ادبی و فلسفی عقل گراترین نویسندگان دنیا تایید شده است (برای نمونه رجوع کنید به رمان ” سرگیوس پیر ” اثر ” لئون تولستوی ”) .

در تاریخ اسلام و ایران نیز تا به امروز موارد بیشمار از درمانهای رازوارانه ، از شفای بیماران غیر قابل علاج و رو به مرگ ، در امامزاده ها و مساجد گرفته ، تا درمانگری توسط شخصیت های مذهبی اعم از علمای دین یا مشایخ صوفیه و یا حتی گروهی خاص که در اصطلاح عوام ” نظر کرده ” خوانده می شوند ، می توان سراغ گرفت. شاید مشاهده تعدد این قبیل درمانهای عجیب باعث شده بود که مولانا (ره) با اطمینان ، فریاد بزند : ” من قاعده درد و دوا می شکم ”!

این موضوع ، هر چند گاهی به انگیزه سود جویی و استحمار مردم انجام گرفته و در واقع به شارلاتان بازی ! تبدیل شده است ، اما موارد متعددی را که مورد تایید ” علم و دین ” می باشد را نیز در بر می گیرد .

چرا که ، همانطور که گفته شد ، علم پزشکی ” این مقولات را بوسیله پدیده نیرومند تلقین ، توجیه می کند (88) و از طرفی در ” دین ” ضمن اعتقاد به قدرت بی انتهای الهی و ممکن بودن هر غیر ممکن بشری ، برای ذات اقدس خداوند ، می توان با اطمینان کامل ، شفای هر دردی ، و لو لا علاج را از او خواست و در درمان هر بیماری که حتی پزشکان از کنترل آن ، عاجز مانده اند ، از رحمت بیکرانه اش ، بهره جست .

با این دیدگاه ، چنانچه پزشکان به مادری بگویند که : دیگر از دست ما برای فرزندت هیچ کاری ، ساخته نیست ! همه چیز به پایان نرسیده است ، بلکه همان خدائی که پزشکان در درمان بیماران علاج پذیر ، وسیله انتقال رحمت و شفای اویند ، قادر است چنانچه اراده کند وسایل و واسطه های دیگری که چه بسا غیر مادی هم باشند برای درمانگری کودک دردمند بر انگیزد.

اما جایگاه ” نماز ” در بروز این چنین درمانهای ” غرق در رمز و راز ” جایگاه ویژه ای است .

چه بسیار است شرح روایات زندگی آنان که با دخیل شدن به درگاه نورانی ائمه دین (ع) و به خصوص حضرت ثامن الائمه ، السلطان ابو الحسن علی بن موسی الرضا (ع) و پس از اقامه نمازهای طولانی و عجز و لابه بسیار به بارگاه حضرت باری تعالی یا با واسطه قرار دادن حضرت امام زمان (عج) ، چنان از سلطه مرگبار بیماریهای پیشرفته نجات یافته اند ، که زبان و قلم از توصیف آن قاصر و دانش پزشکی از کشف ماهیت آن ، انگشت به دهان است !

بدین ترتیب آن زمان که همه درهای علم و طبابت ، بر روی انسانهای دردمند و ناتوان ، بسته می شود و علم از نقص نسبی خود ، شرمسار می گردد تنها شکوهمند ترین جلوه "دین" یعنی نماز است که قادر خواهد بود ، دروازه های بزرگ از رحمت الهی را بر بنده علیل و بیمار بگشاید و شفای شگفت انگیز ، هدیه اش کند . چرا که " نماز " تکرار اسم کسی است که اسمش دواست و ذکر دائمی هموست که ذکرش شفاء .

نکته سی و ششم: تاثیر نماز بر پیشرفت درمان ها

در نکته های گذشته از اقتدار " تلقین " سخن گفتیم و به اختصار روشن کردیم که چگونه تلقینی های سازنده همراه با نماز ، می توانند در مسائل جسمی و روانی بشر ، گره گشایی کنند و حتی آثار خارق العاده ، به بار آورند . اما علاوه بر تاثیر مستقیم تلقین های توأم با نماز بر بیماریهای جسمی و روانی انسان ، می توان از دریچه ای دیگر از تاثیر غیر مستقیم نماز بر پیشرفت درمانهای طبی سخن گفت .

امروزه روشن شده است که " امید به بهبودی " چه در مورد بیماریهای جسمی و چه بیماریهای روانی ، میتواند نقشی حتی موثرتر از درمانهای ارائه شده توسط پزشکان ، ایفا کنند. چرا که دیده شده است در موارد متعددی پزشک ، در تجویز دارو به بیمار خود، دچار سهو و اشتباه گردیده است ، اما بیمار به شکل غیر منتظره ای بهبود یافته است چرا که نسبت به بهبودی خود ، مثلاً " بدلیل اطمینان به پزشک ، امید کامل داشته است !

به این ترتیب بسیاری از منابع علمی ، اشاره کرده اند که : هر نوع درمان ، چه به صورت تجویز یک قرص یا یک شیشه شربت و چه هر نوع دیگری از یک شیوه درمانی ، همیشه حاوی یک عنصر تلقینی است " رنگ و مزه یک ترکیب دارویی گاه از طریق تلقین تاثیر بیشتری دارد ، تا ترکیب واقعی دارویی آن ! " (89)

در این مورد خاطره ای از روستای آباء و اجدادیم (روستای باصفاي گوغر ، از توابع شهرستان بافت از استان کرمان) به یاد می آورم ، که ذکر آن در اینجا ، خالی از لطف نیست :

" چند سال پیش ، مادر بزرگ پیر (و حالا خدایامرزی) در روستای " گوغر " زندگی می کرد که دائما از درد شدید زانو و پا نالان بود به طوریکه نوه ها و نبیره های او ، از دست ناله های این پیرزن دردمند ، خواب خوش نداشتند ! تا این که شبی از شبها ، یکی از نبیره های این پیرزن - که شاید این نبیره ، دانشجوی سال اول پزشکی هم بود و از این جهت پیر زن اطمینان بسیاری به او داشت ! - برای بی بی پیرش ، یک عدد پماد سفید رنگ ، تجویز کرد ، که درد پا و زانوی " بی بی " را برای همیشه ساکت کرد طوری که بی بی دائما به جان نبیره خیر خواه و دانشمندش ! دعای خیر می نمود و می گفت : تا کنون هیچ دارویی ، تا به این حد در درمان درد پای او موثر نبوده است ! این در حالی بود که آن نبیره رند و نادان ، به خوبی می دانست که آن پماد چیزی جز یک عدد " خمیر دندان " نبوده است و خود نیز از این درمان اسرارآمیز سخت در تعجب بود ! " .

و غرض از این خاطره این که امید به بهبودی ، می تواند چقدر موثرتر از درمان عمل کند ، چرا که تلقین خود بخود و غیر عمدی به طور قطع ، در همه درمانهای طبی و روانپزشکی و حتی جراحی ، می تواند در کنار سایر درمانها و حتی موثرترین آنها ، نقش مهمی ایفا نماید .

برخورد خیرخواهانه پزشک ، لیخند مطبوع پرستار ، بوی تمیز مواد ضد عفونی در بیمارستان ، رنگ و مزه دارو ، همه و همه می توانند ، از طریق تلقین ، نقش عمده ای در افزایش شانس بهبودی بیمار بازی کند . (90)

اما باید به این موارد و حتی قبل از همه آنها ، تاثیر اعتقادات مذهبی و امید به شفای الهی را اضافه نمود .

انسان نمازگزار کسی است که با تمام وجود اعتقاد دارد که درمان همه بیماریها ، نزد خداست و به این ترتیب با امید به رحمت خداوند بیش از هر شخص بی نمازی ، امیدوار به رهایی خود ، از چنگال امراض و بیماریهاست و با این دیدگاه تمام فعالیت های پزشکان و وسایل مادی را بعنوان واسطه هایی برای اراده الهی می داند که در تلاش برای بهبودی او ، حرکت می کنند .

شخص نمازگزار ، به جای اطمینان صرف به پزشک و درمان ، بوسیله نماز خود ، به رحمت خداوند اطمینان می کند و ایمان دارد که تنها اگر خدا بخواهد ، ابزار مادی در درمان او ، موثر خواهند بود و با این امیدواری ، " امید به بهبودی " را در مؤثرترین شکل خود ، به کار می اندازد و از آن در پیشرفت درمانهای پزشکی مربوط به بیماری خود ، بهره می برد . البته از ابعاد دیگری نیز می توان ، از تاثیر نماز بر پیشرفت درمانها ، سخن گفت .

امروزه به اثبات رسیده است که يك عامل مهم در عدم پیشرفت درمانهای دارویی و اشکال در کنترل بیماریها ، (مثلا کنترل بیماریهای تیروئید) همکاری ضعیف بیمار ، در طی درمان است .(91)

یکی از جنبه های مهم این همکاری ضعیف می تواند به شکل نامنظم مصرف کردن داروها ، باشد ، که چه بسا بر اثر فراموشکاری بیماران یا در خواب بودن آنها در زمان مصرف دارو ، اتفاق می افتد . اما شخص نمازگزار از آنجا که خود را ملزم به انجام فرایض واجب یومیه به شکل کاملا " منظم می بیند ، از امکان تطبیق دادن زمان مصرف داروهای خود ، با زمان نماز برخوردار است که این امر به نوبه خود می تواند در پیشرفت درمانهای دارویی موثر باشد .

اما زمانی که به این نکته اشاره می نمودم ، باز هم خاطره ای از همان مادر بزرگ خدا بیامرز و همان بی بی با صفای گوغری ، که در این مقاله به او اشاره شد ، بی اختیار به خاطر آمد و آن این که او همیشه ، پاکت داروهای خود را در کنار سجاده نماز خود می گذاشت ، تا هیچوقت ، خوردن داروهای خود را فراموش نکند . و آن بی بی پر خاطره و گمنام ، که چند سالی است ، روی در نقاب خاک کشیده است ، مانند بسیاری از بی بی ها و باشوهای (92) دیگر آب و خاک کرمان ، پیوسته در حال ذکر خدا بود و با همان استنباطات ساده ای که از مذهب داشت ، هرگز نماز خود را ترک نمی کرد و شاید از برکت همین نماز بود که قریب به 90 سال عمر پربرکت ، از خدا گرفت و در طول مدت این 90 سال شاید دردناکترین بیماریش همان درد پا و زانویی بود ، که شرح آن گذشت .

آری ! زندگی با نماز ، زندگی ای ست سرشار از برکت و سلامتی و طول عمر .

نکته سی و هفتم: تاثیر نماز بر خود شکوفایی

امام صادق (ع) :

نمازی که از ترس جهنم خوانده شود ، نماز غلامان است

نمازی که به سودای بهشت خوانده شود ، نماز تجارت پیشگان است

اما نماز اولیاء الهی نمازی است که با عشق به خدا اقامه می شود

خود شکوفایی (self - actualization) در مفهوم عمده و کلاسیک خود ، نخستین بار توسط کورت گلداشتاین (روانپزشک آلمانی 1965 - 1878) مورد بحث و بررسی قرار گرفت ، او خود شکوفایی را به صورت توانایی نیرومند ذاتی موجود در هر فرد ، که موجب شکوفا شدن استعدادهاي مثبت او می گردد ، تعریف نمود . (93) (شکوفا کردن فطرت نیک درونی)

گلداشتاین معتقد بود ، برای آن که انسان به موفقیت های بزرگ دست یابد ، باید با محیط اطراف و زندگی خود به بهترین نحوه ممکن ، کنار بیاید و چنانچه محیط و زندگی ، هر روز ضربه سنگین تری بر پیکره انسان وارد کردند (مثلا موجب بیماری انسان شدند) انسان باید سعی در بهبود روش مقابله خود ، با این قبیل مشکلات بنماید تا بدین ترتیب به مرزهای خودشکوفایی (درک و فعال نمودن همگی استعدادهای خود) نزدیک شود .

در این مورد ، روانشناس دیگری به نام کارل راجرز (1987 - 1902) نشان داده که انسانهایی که توانایی فرمان دادن به خود (self - direction) را پیدا کنند و در حقیقت بر کنترل کامل افکار و افعال خود ، موفق شوند به خود شکوفایی ، که والاترین درجه انسانیت است ، نائل خواهند شد .

از دیگر معتقدان به نظریه خود شکوفایی که آن را با مفاهیم عالی عجین کرد و به اوج قدرت رسانید آبراهام مزلو است . (روانشناس آمریکایی 1970 - 1908) تحقیقات گسترده و مطالعات عمیق مزلو پیرامون این قبیل مقولات ، سبب تکوین شاخه ای قدرتمند و پویا در روانشناسی امروز ، موسوم به روانشناسی انسان گرا گردید . او در مقدمه یکی از کتابهایش (toward a psychology of being) (94) می نویسد :

اگر قرار باشد معنایی را که روانشناسی انسان گرا ، برایم داشته است ، در يك جمله بیان کنم ، می گفتم : ترکیبی گلداشتاین ، با روانشناسی فروید ، که کل آن با روحیه علمی که از استادانم در دانشگاه ویسکانسن ، آموختم پیوند خورده است .

مزلو خود شکوفائي را بالاترين و برترين نياز انسان مي دانست ، که پسس از ارضاي سلسله مراتب نيازهاي پايين تر انسان از جمله نيازهاي جسمي (مثل غذا و مسکن) ، نيازهاي ايمني ، تعلق و محبت ، نياز به احترام ، نياز به دانستن و فهميدن (که بعدا اضافه کرد) ، مطرح مي شود ، او خود شکوفائي (نياز به تحقق خود) را در مورد 49 نفر از اشخاص سرشناس جهان (زنده و مرده) از جمله : انيشتن ، آبراهام لينکلن ، باروخ اسپنوزا ، بندیکت (95) و .. مورد توجه و بررسي قرار داد.

مزلو بيان نمود : در افراد معمولي ، انگيزش در پي جبران کمبود يعني کمبودهاي ارگانيزم (چه جسماني و چه رواني) است يعني آنها در صدد ارضاي نيازهاي پايين ترند ولي افراد عالي (خود شکوفا ها) خواستار متحقق ساختن استعدادهاي دروني و بالقوه خود و شناخت و فهم دنياي پيرامونشان هستند . (96)

او نيازهاي عالي افراد خود شکوفا را فهرست مي کند و آنها را فرا نياز نام مي نهد ، از جمله اين فرا نيازها مي توان به : حقيقت ، قاطعيت ، يگانگي و تماميت ، فرار از دوگانگي ، سر زندگي و شادابي ، يکتايي ، کمال ، نظم ، عدالت ، سادگي ، استغناء و جامعيت و .. اشاره نمود . (97)

مزلو ، نتيجه وصول به اين نيازها را ، رسيدن به آرمانشهر رواني (يوساييكي شدن) مي دانست (يوساييكي ترکيبي است از : پسيکولوژي + اتوپيا ، به معنای آرمانشهر رواني).

حال اگر با اين ديدگاه که نماز کاملترين پاسخ براي عاليترين نيازهاست به سراغ نظريات روانشناسان انسانگرا برويم ، متوجه خواهيم شد ، که چگونه مفاهيم متعالي نماز قابل مقايسه با هر يك از موضوعات مطرح در اين گرايش غني از روانشناسي است .

بعنوان مثال اگر به آن قسمت از نظريات گلداشتاین که بهبود روشهايي مقابله با مشکلات را شرط لازم براي نزديک شدن به مفهوم خود شکوفائي مي دانست توجه کنيم و به ياد آوريم که نماز چگونه به انسان احساس امنيت روان مي دهد و توانايي مقابله در برابر استرس ها را افزوني مي بخشد (98) و يا اگر نظريه کارل راجرز پيرامون - self direction (توانايي فرمان دادن بخود) را با توانايي که شخص نمازگزار ، به مدد نماز در کنترل نفسانيات خود ، پيدا مي کند . مقايسه نماييم تصديق خواهيم کرد که همه تعاليم اساسي نظريه روانشناسي انسان گرا ، را مي توان در آموزشهاي نماز پيدا کرد .

يا اگر بخواهيم در مقابل ليست 49 نفره آبراهام مزلو ، فهرست افراي را قرار دهيم که صفات آنها نه تنها در برگيرنده تمام ويژگيهاي باشد که مزلو درباره خود شکوفاها ، بيان مي کند ، بلکه از جهت ارتباط با غيب و معنويت داراي ويژگيهاي برجسته مزيد برآنها هم باشد ، کافيست به جمع نوراني نمازگزاران اسوه اشاره نماييم .

چرا که همه اي ن مؤمنين ، از تامامي فرانييازهاي خود ، با بهره از متکامل ترين پاسخ ممکن يعني نماز برخوردار شده اند حقيقت ، قاطعيت ، نيکي ، يگانگي و تماميت ، فرار از دوگانگي ، کمال و همه فرا نيازهاي ديگر ، همگي در آموزشهاي نماز حضور دارند و محسوس دارند و هر کس به فراخور حال خود ، براي وصول هر يك از آنها چنانچه به نماز نزديک شود ، پاسخي عالي تر از حد تصور دريافت مي کند و نماز تکرار شکوهمند درس خود شکوفائي در پيشگاه مبداء آفرينش است .

اما مفهوم ديگر از آبراهام مزلو ، در مورد خود شکوفائي به آن اشاره مي کند ، مفهوم تجربه اوج (peak experience) است که در خود شکوفاها ، فراوان پيش مي آيد : تجربه اوج ، اتفاقي دوره اي و زود گذراست ، که در آن شخص ناگهان به يك احساس ابر آگاهي و هوشياري بسيار بالا ، سرخوشي و جذبه عميق ، در آميخته شدن و همسو شدن پر انسجام با همه عالم ، دگرگوني در احساس زمان و مکان ، دست مي يابد . اين تجربه قوي غالبا در افراي که از نظر رواني کاملا سالم هستند ، رخ مي دهد و قرار گرفتن در برابر اين تجربه آثار مفيد و دير پايي برجا مي گذارد . (99)

تجربه اوج با اين که بسيار شبیه به آنچه که از قرنها پيش ، در مکاتب رازوارانه شرق دور . به نام تجربه پرواز به ملکوت آسمان (nirvana) ، يا شبیه به تجربه سوختن در آتش درون ، پرش به ورطه و رهايي در تعاليم عرفاني دون خوان به کارلوس کاستاندا و يا حتي شبیه به آن چه در عرفان اسلامي و ايراني ، از آن با عنوان حيرت و فنا نام برده شده مي باشد. اما چنانچه بخواهيم براي آن مفهومي جامع تر و همه شمول تر را پيدا کنيم ، کافيست که باز هم به نماز روي نماييم و به آن بعد نماز توجه کنيم که غرق در مضامين عارفانه است .

شاید کمتر کسی به این نکته فکر کرده باشد که منظور از کلمه شما در سومین سلام نماز (السلام علیکم و رحمه الله و برکاته) که تنها سلام واجب نماز است ، به کیست ! و این سلام بر شما خطاب به چه کسانی اطلاق می شود ؟

عارفان نماز این سلام نماز را سلام عارفانه آن دانسته اند ، که خطاب به همه هستی و آفرینش و خطاب به همه موجودات حاضر در آن ، از ذرات کوچک اتمی گرفته تا کهکشانهای بی انتها سر داده می شود .

چرا که همه این اجزای آفرینش ، بدون استثناء مشغول حمد و ثنای الهی اند و پیوسته و مداوم ، توحید را اقرار می کنند و شاید به واسطه این حمد و تسبیح دایم و ابدی ، مورد خطاب تنها سلام واجب نماز قرار می گیرند .

بدین ترتیب نمازگزار ، پس از فرستادن سلام بر نبی گرامی اسلام (ص) (السلام علیک ایها النبی و رحمه الله و برکاته) و سلاله بر همه بندگان صالح خدا ، از جمله خودش (السلام علینا و علی عباد الله الصالحین) سرانجام بر تمام اجزای آفرینش سلام می فرستند و این جلوه ای شکوهمند از در آمیخته شدن و همسو شدن پر انسجام با عالم که در تجربه اوج از آن بحث می شود ، در خود دارد .

و اضافه بر آن ، این که نمازگزار حقیقی ، یعنی آنان که به تعبیر امام صادق (ع) ، نماز عاشقانه به جای می آورند در راز و نیاز با معبود خویش ، به چنان جذبه و خلسه ای وارد می شوند و چنان از حیطه زمان و مکان خارج می گردند که حتی اگر تیر دردناک و سهمگین از پای مبارکشان بیرون بکشند ، هرگز از آن سرخوشی و جذبه عمیق خارج نمی شوند .

و چه عاشقانه بود نماز علی (ع) و چه زیباست تعبیر جاودانه علی (ع) از عشق .. آری ! او که در قبله نماز به دنیا آمد و در محراب نماز رستگار شد و این گونه عشق را برای آفرینش ، عظمت و معنا بخشید و جاودانه کرد .

و چه ملکوتی است ، نماز فرزند علی(ع) و حضرت امام زمان (عج) ، که جهان در انتظار عدالتش خون می گیرد .

و چه عطشی است بی پایان ، عاشقانش را برای اقامه نمازی با امامت او

اثار معنوی نماز

نماز، آثار و فواید زیادی دارد که در اینجا به اهم آنها اشاره می کنیم

- از بین بردن گناهان 1

:قرآن کریم می فرماید

و أَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفَى النَّهَارِ وَ زُلْفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرُی «

(لذاکرین) (سوره هود (11) آیه 114

در دو طرف روز و اوایل شب نماز را بپادار، چه آنکه حسنات، سیئات را از بین می برد. «

«این تذکری است برای آنان که اهل تذکرند

:در روایتی پیامبر اکرم - صلی الله علیه وآله وسلم - فرمود

کسی که طبق دستور خداوند وضو بگیرد و نماز بخواند تمام گناهان گذشته اش آمرزیده «

(می شود.)» (سنن ابن ماجه، ج 1، ص 447

- طهارت روح²

:پیامبر اکرم - صلی الله علیه وآله وسلم - فرمود

مَثَل نماز در بین شما مَثَل نهري است که در نزد هر یک از شماست که در شبانه روز پنج «

بار خود را در آن می شوید و با این شست و شو دیگر چرک و آلودگی در شما باقی نمی

(ماند؛ گناهان نیز با نمازهای پنج گانه شست و شو می شوند.)» (امالی مفید، ص 189

- راندن شیطان³

پیامبر اکرم - صلی الله علیه وآله وسلم - فرمود: «نماز، شیطان را روسیاه می

(کند.)» (الفردوس، ج 2، ص 405

- بازداری از فحشاء و منکر⁴

:قرآن کریم می فرماید

(انّ الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنکر) (سوره عنکبوت (29) آیه 45»

«نماز انسان را از زشتیها و گناه باز می دارد»

- استقامت و پایداری⁵

:قرآن کریم می فرماید

(یا ایها الذین آمنوا استعینوا بالصبر و الصلاة) (سوره بقره (2) آیه 153»

«ای ایمان آورندگان! از صبر (روزه) و نماز یاری بجوید»

از حذیفه روایت شده است که پیامبر اکرم - صلی الله علیه وآله وسلم - هرگاه به اندوه یا

(مشکلی برخورد می کرد نماز می خواند.(مجمع البیان، ج 1، ص 217

- نزول رحمت الهی⁶

:امیر مؤمنان علی - علیه السلام - فرمود

هنگامی که مؤمن به نماز می ایستد، شیطان به طرف او می آید و به سبب رحمتی که آن «

(مؤمن را از جانب خداوند در بر گرفته، به او از روی حسد می نگرد.(خصال، ص 632

- استجابت دعا⁷

:پیامبر اکرم - صلی الله علیه وآله وسلم - فرمود

«برای کسی که نماز واجبی را بخواند، در نزد خدا یک دعای مستجاب وجود دارد»

- رسیدن به تمام خیرات⁸

پیامبر اکرم - صلی الله علیه وآله وسلم - فرمود: «نماز کلید هر خیری است.»(تنبيه الخواطر،

(ج 2، ص 76

- تقرب به خداوند متعال⁹

نیز از آن حضرت روایت شده که فرمود: «نماز، مایه تقرب مؤمن است.»(الجامع الصغير، ج

(1، ص 314

- وارد شدن به بهشت برین¹⁰

رسول خدا - صلی الله علیه وآله وسلم - فرمود: «نماز، کلید بهشت است.»(عوالی الآلی، ج 1،

(ص 322

:آن حضرت در روایتی زیبا برای نماز ده ویژگی ذکر کرده است

نماز ستون دین است؛ و در آن ده ویژگی وجود دارد: نورانی شدن صورت، نورانی شدن «

قلب، آرامش دهنده جسم، انیس قبر، محل فرود رحمت، چراغ آسمان، باعث سنگینی کفه

ترازوی اعمال صالح، باعث کسب خشنودی خداوند، بهای بهشت، سپر آتش؛ آن گاه

فرمود: هر کس نماز را به پا دارد، به راستی دین خود را به پا داشته است و هر کس آن را

(ترک کند پس بی گمان دین خود را نابود کرده است.) (الاثنا عشریه، ص 327

:در تفسیر نمونه نیز آثاری برای اقامه نماز ذکر شده است

- نماز سدی در برابر گناهان آینده است؛ چرا که روح ایمان را در انسان تقویت می کند و 1

نهال تقوی را در دل پرورش می دهد، و می دانیم «ایمان» و «تقوی» نیرومندترین سد در

برابر گناه هستند؛

از حکیم بودن خداوند می فهمیم که در وجوب و اقامه نماز فایده ها و آثار بسیار زیادی

وجود دارد که چیزی جای آن را نمی گیرد.

- نماز غفلت زداست؛ نماز به حکم اینکه در فواصل مختلف و در هر شبانه روز پنج بار 2

انجام می شود، مرتباً به انسان اخطار می دهد، هشدار می دهد، هدف آفرینش و موقعیت او

را در جهان به او گوشزد می کند؛

- نماز، خودبینی و کبر را درهم می شکند؛ چه آنکه انسان وقتی در هر شبانه روز 17 3

رکعت و در هر رکعت دو بار در برابر خدا پیشانی بر خاک می گذارد، خود را ذره کوچکی

در برابر عظمت او می بیند و پرده های غرور و خودخواهی را از خود کنار می زند؛

- نماز وسیله پرورش فضائل اخلاقی و تکامل معنوی انسان است؛ چرا که انسان را از 4

جهان محدود ماده و چهار دیوار عالم طبیعت بیرون می برد و به ملکوت آسمانها دعوت

می کند؛ با فرشتگان هم صدا می شود و خود را بدون نیاز به هیچ واسطه در برابر خدا می

بیند. تکرار این عمل در شبانه روز، آن هم با تکیه بر صفات خداوند، اثر قابل ملاحظه ای

در پرورش فضایل اخلاقی در وجود انسان دارد؛

- نماز قطع نظر از محتوای خود، با توجه به شرایط صحت، به پاکی در زندگی دعوت می 5 کند؛ چرا که می دانیم مکان نمازگزار، لباس نمازگزار، آبی که با آن وضو یا غسل را انجام می دهد باید از هر گونه غصب و تجاوز به حقوق دیگران پاک باشد. بنابراین تکرار نماز در پنج وقت، خود دعوتی است به رعایت حقوق دیگران؛

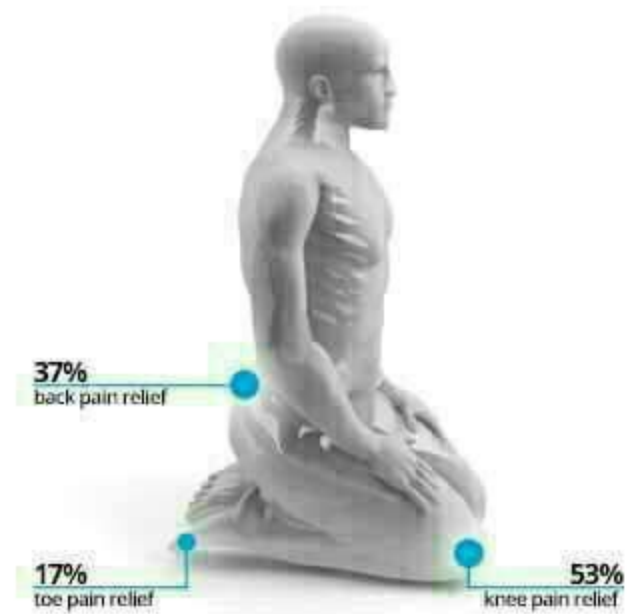
- نماز روح انضباط را در انسان تقویت می کند؛ چرا که دقیقاً باید در اوقات معینی انجام 6 گیرد و تأخیر و تقدیم آن، هر دو، موجب بطلان نماز است. (تفسیر نمونه، ج 16، ص 291 - 294^۷)

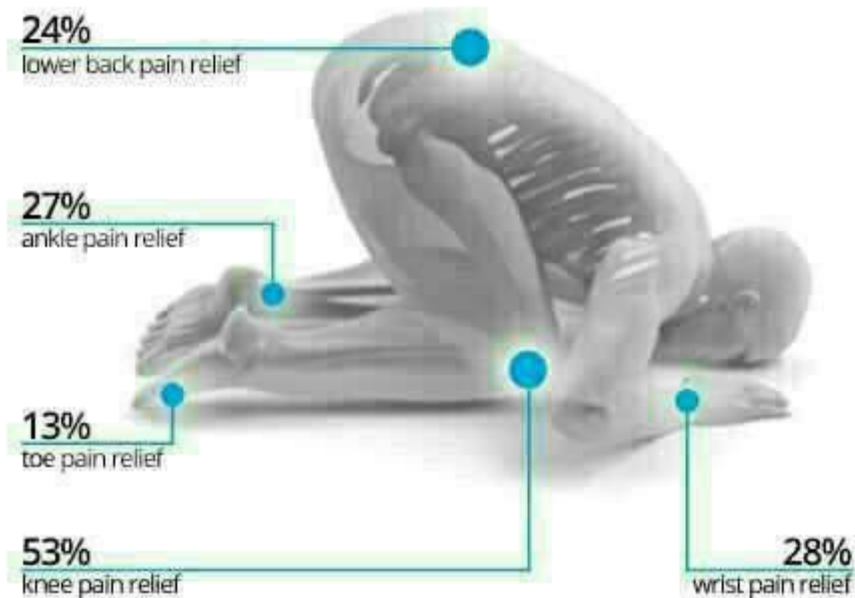
فواید و اثرات شگفت انگیز اقامه نماز در جسم

با سر به سجده گذاشتن، عوامل بروز سرطان‌ها تخلیه می‌شوند / غربی‌ها ایده‌های علمی مسلمان‌ها را به نام خود ثبت می‌کنند

معجزات نماز از دیدگاه دانشمندان غربی

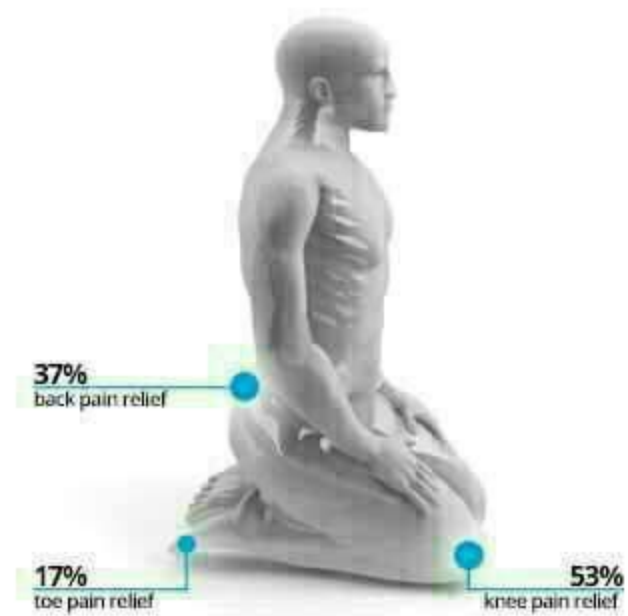
تصاویری را هلند در مراکز ورزشی و عمومی قرار داده است و از مردم خواسته که حتماً از این حرکات روزی سه بار و هر بار ده دقیقه همراه با حرف‌های آرامش دهنده یا خواندن شعر انجام دهند اما در واقع این همان حرکاتی است که خداوند بر مسمانان واجب کرده است

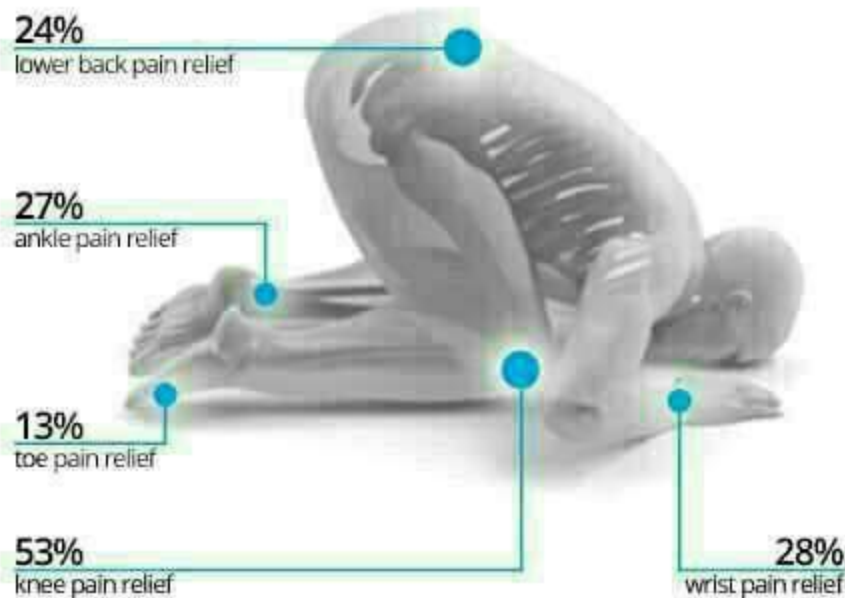




عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی قم با اشاره به اثرات معنوی و فیزیکی نماز گفت: در واقع وقتی فردی سر به سجده می‌گذارد، سیستم گردش خون و حوزه مغناطیسی بدنش بهتر عمل کرده و بارهای الکتریکی منفی و عوامل بروز سرطان از او تخلیه می‌شوند.

به گزارش منتظران منجی به نقل از پایگاه اینترنتی بسیج، به تازگی پژوهشگران هلندی مردم را به انجام حرکاتی در مراکز ورزشی تشویق می‌کنند که کاملاً با حرکات در نماز مسلمانان‌ها مطابقت دارد، مربیان ورزشکار این کشور می‌گویند؛ این حرکات که در نماز مسلمانان وجود دارد، برای سلامت بدن انسان بسیار مفید است.





این تصاویر را هلند در مراکز ورزشی و عمومی قرار داده است و از مردم خواسته که حتما از این حرکات روزی سه بار و هر بار ده دقیقه همراه با حرف‌های آرامش دهنده یا خواندن شعر انجام دهند اما در واقع این همان حرکاتی است که خداوند بر مسمانان واجب کرده است.

به راستی چرا اروپایی‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که نماز برای سلامت انسان مفید است؟ چرا گاهی مسلمانان حرکاتی را که خداوند برای ما واجب کرده بی‌توجهی را پیشه می‌کنند؟

حجت‌الاسلام عباسعلی واشیان، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی قم و جامعه المصطفی در این باره به خبرنگار سازمان بسیج جامعه پزشکی پاسخ داد: گرچه نگاه ما به اعمال عبادی فقط از جنبه تاثیرات فیزیکی محض آن نیست اما محققان اروپایی طی تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که یکی از تاثیرات نماز می‌تواند فواید فیزیکی باشد و البته مطمئنم که این تاثیرات فیزیکی را مرتبط با تاثیرات روحی و روانی آن بر انسان دانسته‌اند.

وی با اشاره به اینکه خداوند دارای علم ازلی و ابدی است، ادامه داد: خداوند به عنوان موجود دارای حکمت مطلق، هر آنچه را که برای انسان و کل مخلوقات فرض کرده قطعاً در سلامت معنوی و جسمی وی موثر است زیرا خداوند بدون حکمت امری را بر انسان واجب نمی‌کند.

ورزش کامل در نماز تداعی شده است

این عضو هیئت علمی، یکی از تاثیرات نماز را بر روی جسم بیان کرد و توضیح داد: ورزش‌های مختلف هر یک تاثیرات مثبتی برای ورزشکار دارد اما از نگاه خداوند ورزش کامل در نماز تداعی شده است، گرچه نگاه اصلی خداوند، طاعت و عبادت است اما نماز دارای آنچنان اثرات مثبت برای سلامتی است که می‌بینیم دانشمندان اروپایی بعد از هزار و چهارصد سال به این موضوع رسیده‌اند.

حجت‌الاسلام واشیان خاطرنشان کرد: در بررسی دین‌های ماقبل اسلام درمی‌یابیم از جمله مشترکات آن‌ها با دین اسلام سر به سجده گذاشتن است؛ سجده کردن گذشته از اینکه حداقل نشانه بندگی است، از منظر علمی هم جای بحث دارد، درواقع وقتی فردی سر به سجده می‌گذارد، سیستم گردش خون و حوزه مغناطیسی بدنش بهتر عمل کرده و بارهای الکتریکی منفی از او تخلیه می‌شود.

افراد اهل نماز شب سالم‌ترند

این عضو جامعه المصطفی قم با بیان اینکه به جرأت می‌توان گفت علم بشر با تمام نقص‌هایی که دارد به این نتیجه رسیده که بشر با سر به سجده گذاشتن می‌تواند بارهای الکتریکی منفی بدن خود را تخلیه و عواملی که باعث بروز سرطان‌ها می‌شوند را خارج کند، می‌گوید: افرادی که اهل نماز شب هستند افراد سالم‌تری‌اند و یکی از علت‌های آرامش بخشی نماز شب همین تخلیه بارهای الکتریکی است.

وی افزود: گفتن ذکر و دعا در نماز یعنی ارتباط با یک خالق که کمک می‌کند انسان توکل بیشتری داشته باشد و اضطراب و نگرانی او به حداقل برسد و حتی اگر فرد احساس تنهایی می‌کند کسی را در کنار خود ببیند؛ وقتی که فرد در حال رکوع است خود را در محضر بزرگی می‌بیند که غیر او بزرگی نیست، پس به رسم ادب، احترام و اطاعت اقامه‌ای می‌بندد که با او صحبت کند و اقرار به سخنانی می‌کند که در گفت‌وگو با هیچکسی این سخنان را به کار نمی‌برد.

حجت الاسلام واشیان ادامه داد: ممکن است که شعر و موسیقی ملایم که تخریب کننده ذهن و عقل نیست (مانند موسیقی که در جریان آب، نغمه پرندگان و صدای وزش نسیم شنیده می‌شود)، باعث آرامش انسان شود، اما آنچه خداوند برای آرامش ما قرار داده بهترین و متعالیترین شکل است.

وی با بیان اینکه حتماً در اعمال و رفتارهای عبادی واجب شده، فلسفه و حکمتی وجود دارد، تصریح کرد: قطعاً شعری که دارای وزن و قافیه و کلمات خاصی که ساخته و پرداخته ذهن انسان‌ها است، آرامش‌بخش است اما عباراتی که در نماز و ادعیه است، ساخته و پرداخته خداوند، مخلوق انسان‌ها و یا امام معصومی است؛ بنابراین مناجات نماز کاملاً دارای تاثیر و خالی از هرگونه حرف‌های بی‌ارزش است؛ در کتاب‌های تالیف شده از جمله علل الشرائع توضیح این تاثیرات مفصل داده شده است.

غربی‌ها ایده‌های علمی مسلمان‌ها را به نام خود ثبت می‌کنند

این عضو هیئت علمی گفت: به عبارتی یافته‌های پژوهشگران غربی نشان از این است که آن‌ها به دنبال یافتن جدیدترین روش‌ها برای آرامش‌بخشی انسان‌ها و در جستجوی ایده‌های مختلف هستند؛ در بین ادیان مختلف آرامبخشی بین مسلمانان بیشتر تلالو را دارد؛ اما معمولاً هیچ‌گاه اروپاییان منبع یافته‌های خود را بیان نمی‌کنند و همان ایده را در قالب یک یافته جدید علمی و با ثبت آن به نام خودشان ارائه می‌دهند.

به گفته وی، نمونه‌های مشابه اینچنینی زیاد است اما گاهی مسلمانان به کلام امامان معصوم(ع) خود شک کرده در حالی که در آن سوی مرزها پژوهشگران غربی دستورات اسلام را در قالب یک نظریه علمی به کل دنیا پخش می‌کنند؛ امام محمد باقر(ع) فرموده‌اند؛ هر سوالی دارید پیرسید، ما پاسخ آن را از قرآن برای شما می‌آوریم، قرآن کتاب مکتوبی است که نسخه جاودانه برای همه انسان‌ها در همه زمان‌ها را دارد.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی بسیج جامعه پزشکی

نماز از دیدگاه اندیشمندان غربی در قرن حاضر، اندیشمندان به طور گسترده تری درباره نماز و نیایش بحث کرده اند. به ویژه برخی از روان شناسان امروزه به این نتیجه رسیده اند که توجه به خدا و نماز و دعا، بسیاری از امراض روانی را درمان می کند. دکتر الکسیس کارل که برای درمان جنبه های ویرانگر تمدن جدید راهی نمی یابد،(1) در نوشته های بعدی برای معالجه یأس های ناشی از تمدن جدید می گوید: «نیایش، به آدمی نیروی تحمل غم ها و مصیبت ها را می بخشد.»(2) دکتر توماس هیس لوپ می گوید: با این قید که من پزشکم، این سخن را می گویم که نماز، بهترین وسیله ای است که تاکنون برای توسعه اطمینان و تسکین اعصاب و آسایش و نشاط، شناخته شده که زمینه بی خوابی را برطرف می گرداند.(3) سرل برت روان شناس انگلیسی، با تأکید بر نظریه ویلیام جیمز درباره تأثیر نماز می گوید: «ما به واسطه نماز می توانیم وارد انبار بزرگی از نشاط عقلانی شویم که در شرایط عادی یارای وصول بدان را نداریم.»(4) ماهاتما گاندی - رهبر بزرگ هند - در تبیین استقامت روحی اش می گوید: «اگر نماز نبود و با خدا ارتباط برقرار نمی

کردم، به طور حتم سال ها بود که دیوانه شده بودم.» (5) نورمن ویزنت گریسی می گوید: «دعا و نماز بزرگ ترین نیرویی است که برای مبارزه با دشواری های زندگی روزانه و به دست آوردن آرامش روحی، شناخته شده است.» (6) هم چنین اندیشمندان غربی به اثر نماز در بهبود بیماری های جسمی نیز اشاره کرده اند. دکتر ادوین فردریک پاورس یکی از متخصصان درمان بیماری های عصبی در ایالات متحده آمریکا می گوید: «ما می بینیم هزاران حالت برای مریض پیش آمده که مشهورترین پزشکان و باهوش ترین طبیبان کمترین امیدی برای بهبودی آن نداشته اند، اما چیزی که در بهبودی او اثر گذاشته، معجزه ای مانند معجزات نماز و ارتباط با خدا بوده است.» (7) در مورد آثار اجتماعی نماز نیز دیدگاه های اندیشمندان غربی قابل تأمل است. ویل دورانت اوصاف و زیبایی های نماز جماعت مسلمانان را به تصویر می کشد. (8) لورا اسقف مسیحی نماز مسلمانان را عامل جذب دیگران می داند. (9) دکتر محمد عثمان، نقش نماز جمعه را در درمان بیماری های اجتماعی بازگو می کند. (10) هراس لیو معتقد است «نماز جماعت مسلمانان کامل ترین درجه مساوات بین مردم است.» (11) گفتیم که اندیشمندان غربی بیش از اندیشمندان مسلمان در مورد آثار اجتماعی و روان شناسی نماز بحث کرده اند، ولی در سخنان برخی از آن ها نکات ظریف درباره ویژگی های باطنی نماز به چشم می خورد. دکتر روزه گارودی، (12) توشی هیکوایزوتسو، (13) مارسل بوازار، (14) - دانشمند و اسلام شناس معاصر سوئیسی - و ویکتور هوگو (15) نگاهی به معنای باطنی و انس قلبی با نماز داشته اند.⁸

⁸ <https://www.timez5.com/benefits> <http://www.suffa.net/az/um3jw5yzn4g/119z721/429.html>
<https://www.astronautinews.it/2016/06/a-spinoff-a-day-stuoie-da-preghiera-antimicrobiche/>
<http://dunyanews.tv/en/Technology/377997-Islamic-daily-prayers-can-reduce-lower-back-pain->
<https://www.siasat.com/news/muslim-prayer-can-reduce-lower-back-pain-study-1265638/>
http://blog.timez5.com/2017/07/31/prayer-time-and-its-benefits/#.W_ewEWgzZPY <https://vrgl.ir/GgHk4>

مادرم مبتلا به مریضی زوال عقل شده بود

زوال عقل ، یک بیماری است که از هر سه نفر در سنین بالا و مبتلا به آلزایمر، یک نفر را
! درگیر می کند

بسیاری از ما نیز ممکن است ناخواسته تحت تأثیر قرار بگیریم ،

بنابراین با دقت بیشتر بخوانید

هر دوی این بیماری ها به دلیل ضعف ذهنی ایجاد می شوند

حیف که من به دلیل اینکه در یک کشور خارجی هستم نتوانستم مستقیماً به مادرم خدمت
کنم.

من همچنین یک مشکل سینوزیت و یک مشکل آلرژی داشتم. بارها و بارها عطسه می
کردم. و آبریزش سخت بینی داشتم،

تقریباً 15 سال این مشکل ثابت بود که از نوجوانی گرفتار شده بودم

با این حال، مادرم درگذشت و من به دلیل عدم دانش و سکونت در اروپا نتوانستم کاری
انجام دهم. و همیشه افسوس و پشیمانی آن خواهد ماند

حداقل این پشیمانی سبب ایجاد انگیزه برای انجام کارهای خوب، تقسیم چنین دانش ها و
استغفار و انجام آن خواهد شد

فوت مادر درد و زخم عمیقی از خود برجای گذاشت که هنوز باقی مانده و خاطراتش همیشه آزرده خاطر م می کند.

روزی بطور اتفاقی کلیپی از یک پزشک مسلمان را دیدم که در آن وی گفته بود تنها راه ! برای درمان ضعف روانی انجام سجده طولانی است

این اطلاعات جدید بود. به عنوان یک استدلال، او می گوید ، قلب ما خون را بسمت مغز . در مقابل جاذبه، آن مقدار پمپاژ نمی کند، که در حالت سجده انجام میشود

سپس بعد از تماشای برخی از فیلم های وی ، فهمیدم که این نیز، راه حل مشکل خودم در مورد بیماری آلرژی است.

! به هر حال بهترین راه، این آزمایش بود

باور کنید مشکل 15 ساله و آلرژی من با انجام سجده های طولانی در یک ماه حل شد.
الحمد لله رب العالمین

قبلاً بحمد الله نماز می خواندم، اما بعد از نماز سجده شکر را طولانی کردم.(همچنین برای خواندن اذکار دیگر، بخصوص 100 مرتبه تهلیل « لا اله الا الله » شریف، حداقل سجده 5 . (دقیقه ی انجام میشد

این ذکر معنوی والهی بسیاری از مشکلات دیگر را هم حل کرد. با خون رسانی بهتر، صورت تازه شده و اثرات پیری تقریباً از بین رفته بود. ریزش مو به دلیل خون رسایی کاهش یافته، مشکلی که در مخاط وجود داشت، کاملاً از بین رفته بود. مشکلات گوش و مشکلات چشمی کاهش یافته و در عین حال طی یک سال گذشته هیچگاه سیاهی زیر چشم دیده نشد.

سبحان الله! این آیینی آسمانی است که یک عمل ساده « سجده » بسیاری از بیماریها و *

* بیماریهای ناشناخته ما را درمان کرده است

در حالیکه بزرگترین پزشکان اروپایی نتوانسته بودند آلرژی مرا درمان کنند.

موثرترین راه برای انجام سجده طولانی و برای علاج آلرژی، قرار دادن فضای بین دو پلک بر روی محل سجده، برای کسب بهترین نتیجه است

:سلامت کرونا و ریه

مشکل کرونا این روزها بسیار زیاد است. باور کنید اگر بعد از نماز سجده های طولانی را شروع کنید، ریه های شما قویتر می شود، زیرا موقعیتی در سجده وجود دارد که در آن ریه های فرد بهتر کار می کنند

این امر تجربه ثابت شده یی است

شما هم می توانید آزمایش کنید و فایده ببرید . حداقل به ریه ها قدرت می بخشد

اگر من این نکات را قبلاً می دانستم ، ممکن بود مادرم را نجات داده و عقب ماندگی ذهنی او را مداوا کنم

حالا که نتوانستم این کار را انجام دهم ، حداقل شما این موارد را بدانید و از همین حالا برای پیری خود را آماده کنید و از بیماری های موجود و بیماری های پنهان آینده جلوگیری کنید

باشد که خداوند پشتیبان و یاور شما باشد

اسلام دین زندگی است

در آخر

: کلام زیبای حضرت علی (ع) را نقل می کنم *

اگر کسی بداند که چه نعمتهایی در سجده او را احاطه کرده است ، هرگز نمی خواهد " *

سر از سجده الهی بردارد

* اثر پزشکی نماز

نماز یک واجب الهی است که خداوند در پنج وعده روزانه مقرر فرموده است و از مهم‌ترین اثرات آن نزدیکی به خداوند و دریافت رحمت بی‌کران اوست خداوند هر فریضه‌ای را که بر انسان واجب فرموده است دارای فواید بسیار زیاد و عامل رشد و تکامل فردی و اجتماعی اوست و دانش بشری به مرور و مطالعه و تحقیقات علمی گوشه‌ای از اثرات آن را دریافت خواهد کرد.

امروزه علم پزشکی دنیا در خصوص سلامت معنوی و نقش نماز، دعا و دینداری در سلامت جسمی، روحی و روانی توفیقاتی کسب کرده است که در این مجال گوشه‌ای از فواید پزشکی نماز را بیان می‌کنیم:

آثار ایستادن در نماز

باعث تقویت حالت تعادلی بدن و قسمت مرکزی مخچه که محل کنترل اعمال و حرکات ارادی است می‌شود، ثابت و خیره شدن چشم‌ها در نماز به یک نقطه باعث بهبود و رفع نواقصی همچون نزدیک بینی می‌شود و با تمرکز در نماز جریان فکر آرام و متعادل می‌شود.

آثار رکوع

تقویت ماهیچه‌های شکم، حفظ دستگاه گوارش و مانع سوءهاضمه و بی‌اشتهایی می‌شود و نیز تقویت ماهیچه ستون مهره‌ها، گردن، دست‌ها، ساق پا و ران‌ها.

آثار سجده

تقویت مهره‌های گردن عامل مهمی در درمان دیسک و مشکلات ستون فقرات گردن و کمر می‌شود افزایش جریان خون مغز باعث قدرت درک و فهم و آرامش فرد و نیز حفظ شادابی، زیبایی و طراوت می‌شود.

آثار نشستن

باعث تقویت عضلات پاها، ران ها و کمک به نفخ معده و روده و بهبود فتق می شود.

رابطه نماز با بارهای الکتریکی و میدان مغناطیسی

در احادیث آمده است که آب وضو را خشک نکنید دلیل پزشکی آن است که بدن در برابر سرمایی که حس می کند خود به خود درجه حرارت آن را بالا می برد تا بدن را خشک کند که همین تحریکات باعث باز شدن منافذ پوست و ورود اکسیژن بیشتری به بافت ها و عضلات زیر پوست می شود که باعث شادابی و نشاط می شود بارهای الکتریکی زائدی که در اثر تحریکات مغناطیسی و الکتریکی اطراف ما همچون نیروگاه های برق، موبایل، تلویزیون و سشوار بر امواج مغزی تاثیر می گذارد که این اثرات در نواحی که تحریکات عصبی بیشتری دارد خطرات جدی تری را باعث می شود و این نواحی دقیقا همان نواحی شست و شوی وضو است (سر، صورت، دست، مچ دست و پا) که بهترین و ارزان ترین و بی خطرترین راه برای دفع این امواج زائد آب است که در وضو باعث انتقال بارهای ساکن از بدن به اطراف می شود.

سلول های مغزی آسیب DNA بنا به تحقیقات پروفیسور لای امواج مغناطیسی خارجی به می زند و در طول روز مغز در برابر میدان های مغناطیسی بیرونی ناشی از امواج و نیروگاه های و از طرفی میدان مغناطیسی زمین قرار می گیرد که به شدت برای مغز مضر است وقتی انسان در نماز رو به قبله می ایستد و در هنگام سجده میدان مغناطیسی بدن و زمین برهم منطبق و مثل رسانا باعث دفع مواد الکتریسته از سر به زمین می شود.

اثرات نماز در درمان اضطراب و افسردگی

آنان نسبت به افراد عادی بیشتر است یعنی زمان REM بیماران افسرده مرحله خواب به سر می برند که این باعث دیدن خواب های آشفته و REM بیشتری را در مرحله

در ساعات نزدیک صبح به وقوع REM پریشان می‌شود و این افزایش مدت خواب می‌پیوندد که اثرات بیدار شدن برای نماز صبح باعث می‌شود که فرد از ورود به مرحله گرفته می‌شود و باعث کوتاه شدن آن و درمان افسردگی می‌شود (درمان‌های REM خواب باعث درمان REM دارویی رایج ضدافسردگی سه حلقه‌ای از طریق کاهش مرحله می‌شود)

اثرات نماز بر شادابی نشاط و جلوگیری از استرس و فشار عصبی

در اثر بیدار شدن برای نماز صبح و در ساعات سحرگاهی و انجام عبادت در این موقع عامل افزایش هورمون کورتیزول حالت شادی و نشاط سرمست کننده‌ای نصیب او می‌شود که بر زندگی روزانه او بسیار موثر است و باعث افزایش مقاومت بدن در برابر استرس‌ها و فشارهای روحی و روانی است که این در مضامین عرفانی تحت عنوان اسرار سحر معرفی می‌شود.

تاثیرات هورمون ملاتونین در بیداری نماز شب و سحرگاه

بر طبق تحقیقات دکتر مدحت الشامی پزشک مصری میزان ترشح ملاتونین در شب و سحر نیاز به هیچ دارویی ندارد به جز انجام عبادات و نیایش و دوری از گناهان که باعث آرامش روحی و روانی می‌شود که به تبع آن تاثیرات مثبت بر جسم و روان را شامل می‌شود بیشترین حالت اورژانسی بیماری قلب پنج تا نه صبح است که با بیدار شدن در نماز صبح ترشح ملاتونین حداکثر و باعث جلوگیری از عوارض قلبی می‌شود.

تاثیر ملاتونین در پیشگیری و درمان سرطان‌های پروستات و سینه

افزایش هورمون ملاتونین در اثر بیداری برای نماز صبح مقابله با اثرات فری رادیکال‌ها و جلوگیری از پیری زودرس آلزایمر و پارکینسون می‌شود.

افزایش هورمون ملاتونین در نماز شب باعث حفظ سلول‌های مغز و شکوفایی نیروی فکر و اندیشه می‌شود. افزایش هورمون ملاتونین در نماز شب و صبح باعث افزایش توان گلبول‌های سفید در مکانیسم دفاعی بدن و در برابر کلسترول و تنگی عروق می‌شود. افزایش هورمون ملاتونین در نماز شب و صبح باعث حفاظت سلول‌های چشم شده و از کدر شدن عدسی یا کپسول جلوگیری می‌کند (امام صادق (ع) نماز شب دید انسان را زیاد می‌کند).

افزایش هورمون ملاتونین در نماز شب و صبح باعث افزایش ترشح اندورفین‌ها و آنکفالین‌ها که باعث تنظیم خواب و ریلکسیشن بدن می‌شود. گاز اوزن و تاثیرات شگرف درمانی آن از نظر علم پزشکی ثابت شده است که این گاز در زمان طلوع فجر تا طلوع خورشید از سطوح بالای آسمان به زمین می‌آید که اثرات مفید درمانی بر قلب و عروق، پوست، ریه و ... دارد که این مهم‌ترین خاصیت عبادت و بیداری در بین‌الطلوعین است.

تاثیر نماز بر طول عمر انسان

افزایش هورمون‌های همچون کورتیزول، ملاتونین و دوپامین در بیداری نماز شب و سحر باعث سلامتی و طول عمر می‌شود.

گردآوری و تحقیق: دکتر محمود مظفر

آثار وضو از نظر علم پزشکی

1. بهداشت روانی

تجربه نشان داده و از نظر علمی نیز به اثبات رسیده که وضو باعث طهارت و نورانیت باطن انسان شده و حالتی معنوی در انسان ایجاد می‌کند که سبب نشاط و شادی روح می‌گردد از نظر معنوی چون با قصد قربت و برای خدا انجام می‌شود اثر تربیتی دارد، مخصوصاً چون مفهوم کتابی آن این است که از فرق تا قدم در راه اطاعت تو گام بر می‌دارم. مؤید این ایت است که وضو فلسفه اخلاقی و معنوی دارد. [5]

تماس آب با پوست بدن اثر خاصی در تعادل اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک دارد. بنابراین وقتی که ما روزی چند بار وضو می‌گیریم گذشته از زدودن آلودگی، به اعصاب و کل عضلات بدن آرامش می‌دهیم و خستگی و کسالتی را که در اثر کار روزانه و سستی خواب به ما دست می‌دهد از بین می‌بریم و به چهره خود نشاط و روشنایی می‌بخشیم و کسانی که به راستی نماز را با توجه و حضور قلب می‌خوانند دارای چهره‌ای نورانی و رفتاری آرام و باوقارند.

2. بهداشت پوست و مو

از این نظر فایده وضو کاملاً روشن است چرا که شستن و صورت و دست ها آن هم حداقل سه بار در شبانه روز اثرات قابل ملاحظه ای در نظافت پوست دارد همچنین مسح کردن بر سر و پشت پاها که شرط آن رسیدن آب به مو یا پوست تن است سبب پاکیزه نگه داشتن این اعضا می شود.

همانطور که می دانیم برخی بیماری ها تظاهراتشان از پوست شروع می شود. بهداشت پوست در درجه اول بر نظافت و شستشوی بدن به ویژه قسمت های باز آن تمرکز است. نظافت مستمر پوست برای بازماندن سوراخ های غدد عروقی و چربی امری حیاتی است به طوری که لازم می شود هر فرد روزانه حداقل دو بار دست و صورت و گردن خود را بشوید.[6]

یکی از صاحب نظران می نویسد:
دست و صورت که غالباً در معرض مزاولت و مباشرت با کثافات و میکروب های مختلف می باشند در هر روزی چند مرتبه واجب شد به واسطه وضو شسته شود به طوری که آب به بشره برسد و رفع چربی و کثافات و موانع وصول آب را بکند تا از ضرر میکروب های آن مصون بماند و نظافت اجباری حاصل شود و استنشاق جلدی از مسامات بشره میسر گردد. غیر از اعضای وضو باقی اعضا زیر لباس است و کمتر آلوده به میکروب های محیطی می شود ولذا این تکلیف مکرر در همه روز و شب ویژه تنظیف اعضای وضو گردید تا مسامات باز شود و میکروب ها مرتفع گردد و استنشاق جلدی در همه اعضا حاصل شود. سابقاً گمان می کردند ورود میکروب در داخل بدن منحصر به ثقب (سوراخ مخرج و مدخل (دهان) است. اخیراً به ثبوت رسیده که ممکن است میکروب از همان مسامات جلدی وارد بدن شود. چون دست و صورت بیشتر در معرض کثافات واقع می شوند و پا و سر کمتر لهذا در سر و پا به مسح اکتفا شده و در دست و صورت به شستن، تا موجب حرج نشود.

در دنباله می نویسد:
وضو اسلامی عیناً همان خاصیت ماساژ (ماساژ سوئدی) را به نحو اتم حاوی می باشد. زیرا وقتی روی سطح اعضای وضو آب سرد رسید و محل آن سرد شد قهراً جریان خون به آن سمت شدیدتر شده و برای حفظ درجه 37 از حرارت طبیعی بدن و جبران حرارت از دست رفته اعضای وضو، دستگاه گردش خون به فعالیت سریع مشغول و در نتیجه نشاط و سلامتی و تعدیل در دستگاه گردش خون که از مهمترین جهازات بدن است به وجود می آید.[7]

3. بهداشت گوارشی

پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری های گوارشی که به دلیل آلودگی دست ها عارض می شوند از مهم ترین فواید بهداشتی وضو می باشد. مهمترین این بیماری ها شامل: بیماری های عفونی (مثل وبا، تیفوئید، التهابات معدی و مسمومیت های غذایی)[8]

4. وضو از نظر نور و فیزیولوژی (فیزیولوژی سیستم عصبی)[9]

با توجه به نقشه آرمک حسی، روشن است که وقتی در جریان وضو، داخل دهان، صورت، ساعدها، کف دستها، جلوی سر و روی پاهای آرمک حسی تحریک شوند، قسمت اعظم قشر حسی تحریک می شود و هوشیاری به سطح بالایی می رسد در حالی که فقط چیزی حدود 20 درصد از سطح بدن مرطوب شده است و اگر شخص به جای وضو، کل بدن خود (یعنی 5 برابر مساحت وضو) را می شست، چیز زیادی بر تحریک حسی ناشی از وضویش افزوده نمی شود. پس وضو با مرطوب کردن 20 درصد از سطح بدن، تقریباً کار مرطوب کردن کل بدن را انجام می دهد و این یک معجزه است.

اکنون باید گفت که وضعیت انرژی انسان قبل و بعد از عمل وضو را می توان مقایسه نمود. مشاهده شده که عمل وضو بیشتر چاکراه ها و نادای ها (کانال های انرژی) را فعال و بزرگ می کند. در اینجا لازم است مطالبی را از کتاب انرژی درمانی آقای چواکوک سویی که مترجم آن جمشید هاشمی می باشد بیان شود:

مشاهده شده که انجام عمل وضو به طور کلی اکثر چاکراه ها و کانال های انرژی را بزرگ و فعال می کند اما نکته جالب آن است که در این عمل میزان افزایش در چاکراه های پایینی بسیار بیشتر از چاکراه های بالایی است یعنی اگر چاکراه های بالایی تا 1/5 برابر بزرگتر شده اند چاکراه های پایینی (قاعده ای، جنسی و ناخن) به راحتی تا دو برابر و حتی بیشتر رسیده اند و ایشان می نویسند که:

در ادامه ی رعایت چنین آدابی است که تجربیات خدانشناسی آغاز می شود. بررسی انرژی وضو پیوند زیبای آن با فریضه ای همانند نماز را به خوبی نشان می دهد.

به هنگام پرداختن به نماز رسیدن انرژی عظیمی بر نمازگار جاری می شود.

تمیز بودن کانال های انرژی فرد و فعال بودن چاکراه های وی باعث می شود تا انرژی الهی به میزان بیشتری جذب و درک شود و به طور کلی پتانسیل نمازگار برای مبادله میزان انرژی بیشتر فراهم می شود. لذا توصیه می شود قبل از پرداختن به هر عمل دیگری، همانند قرائت قرآن یا دعا خواندن با وضو باشیم. این عمل باعث می شود تا آنچه که از قرائت یا دعا قرار است نصیبمان شود دو چندان شود. هنگامی که نیت به عمل وضو اضافه می شود (و لو در ذهن) ریسمان روحی (که توسط روشن بنیان در بالای سر هر انسان مشاهده شده و در افراد معمولی به نازکی تار عنکبوت است ولی در افراد پیشرفته روحی تا یک سانتیمتر می تواند ضخامت داشته باشد) درخشان تر و قویتر می شود. در واقع محل آن در ساهاسرا چاکرا (چاکرای هفتم) است و همانطور که می دانیم این چاکراه سرچشمه و نقطه شروع تجلی تمام چاکراههاست.

در ادامه باید گفت که هر چه چاکراه ساها سرا بیشتر باز باشد میزان گره ها و قفل های شش چاکراه باقیمانده باز شده و انرژی هایشان با بالاترین فرکانس های ممکن ساطع می گردد.

به محض اینکه چاکراه تاج کاملاً آگاه شود کار جذب انرژی کیهانی اش به پایان می رسد و شروع می کند به تشعشعات انرژی بر طبق آکورد خودش و این است که آن رمزی که می گویند باید همیشه نیت خیر داشته باشیم.

حال با شروع عمل وضو، ابتدا صورت را می شوئیم، پوست بدن قابلیت جذب و نگه داری میزان زیادی انرژی را در خود دارد. انرژی هایی اضافی که ناشی از مشغله ها، استرس ها، امواج منفی و دیگر موارد است در آن هستند. ما حداقل در روز سه بار وضو می گیریم و با این کار سه بار پاکسازی صورت می پذیرد. البته میزان انباشت انرژی منفی در پوست صورت به دلیل حساسیت بیش از اندازه آن از سایر جاها بیشتر است. با دست کشیدن روی فک ها بر چاکراه فرعی بر روی فک تأثیر می گذاریم و این عمل اثر مستقیمی روی سیستم اعصاب و حافظه دارد.

از نظر علمی آب قادر است مقدار زیادی انرژی در خود ذخیره سازد.

حال چرا از آب سرد به جای آب گرم استفاده کنیم بهتر است؟

علت آن این است که آب سرد قابلیت جذب انرژی بیشتری نسبت به آب گرم دارد (آب گرم به دلیل فاصله ی بیشتر بین مولکولی، خود حاوی مقدار بیشتری انرژی است و قابلیت جذب انرژی زیادی ندارد) در مرحله بعد با هر دست روی دست دیگر آب می ریزیم:

در بیان علت آن باید گفت که اصلی ترین کانال انرژی بدن، در اصطلاح «سوشومنا» می باشد که این کانال اصلی در ناحیه شانه ها به دو کانال فرعی تقسیم می گردد که در نهایت به دو دست می رسد. در ادامه، این کانال اصلی، در ناحیه خارجی به دو بخش دیگر تقسیم شده وارد پاها می گردد. در امتداد این کانال اصلی، کانال های فرعی دیگری موجود است که هر کدام به عضو و انداخ خاصی بر می گردد. در جای سوشومنا مخروط ماندهای کوچک و بزرگی وجود دارد که دائماً در حال چرخش هستند. حال ما بر آرنج (برای مردان) آب می ریزیم و دست می کشیم تا انتهای انگشتان و با این کار انرژی های منفی از این کانال فرعی زدوده می شود. حرکت رو به رو باعث تحریک این نادی و تخلیه شدید انرژی راد و منفی در آن می گردد، لمس کردن تا کف دست و نوک انگشتان ادامه می یابد و این موضوع به این می ماند که انرژی های نفی را مشایعت می کنیم تا کاملاً خارج گردد. با این عمل هم چاکراه های کف دست به دلیل لمس سریع فعال می شوند و هم بین انرژی های چپ و راست بدن تبادل و تعادل صورت می پذیرد.

در واقع با اتصال دست چپ و راست به یکدیگر بین این دو انرژی تبادل صورت می گیرد. مرحله بعد مسح سر است. با این عمل ساهاسرا چاکرا تحریک می گردد که قبلاً در مورد تحریک آن و تأثیرات ناشی از آن در سطور پیشین توضیح داده شد. از دیگر تأثیرات آن ایجاد تعادل بین نیمکره های چپ و راست بدن است پس به این ترتیب بین احساسات و عواطف (نیمکره راست) و تفکر و منطق (نیمکره چپ) تعادل ایجاد می شود. مرحله بعدی مسح پاهاست که دو اثر دارد. اول اینکه نیمه بالایی بدن با نیمه پایینی تبادل انرژی می کند و نوعی توازن انرژی صورت می گیرد و دوم آن که تحریک چاکراه های پا سبب دریافت انرژی بیشتر از زمین می گردد، با تداوم و تکرار وضو همواره انرژی بیشتری از طریق پاها وارد مولادهارا چاکراه و چاکرای جنسی می گردد و به این ترتیب فرد دارای استحکام و قوت درونی گشته و کمتر دچار خستگی می شود.[10]

بخش سوم: مستحبات وضو و اصول علمی آن

1. وضو گرفتن قبل از خواب

از نظر صاحب نظران رشته روانشناسی، جهت بهداشت صحیح خواب و داشتن خوابی راحت باید اصولی را رعایت نمود که از جمله آن ها روش گرفتن ملایم قبل از رفتن به رختخواب است و جالب اینکه در ادامه تأکید می شود که این عمل هر شب تکرار گردد. بنابراین برای داشتن خوابی راحت استحمام قبل از خواب مفید است که همان طور که در بخش خواص نور و فیزیولوژی وضو گفته شد وضو می تواند جای این استحمام را گرفته اثرگذاری مثل آن را داشته باشد.

2. وضو گرفتن قبل از مطالعه

نواحی مرتبط با وضو، بیشترین وسعت را در قشر حرکتی مغز دارند و هرچه تحریک این قشر بیشتر باشد و خواب آلودگی و کسالت از انسان دور می شود و سبب توجه و تمرکز و افزایش هوشیاری می شود. حضرت رضا (ع) می فرمایند: «إِنَّمَا أَمَرَ بِالْوُضُوءِ ... مَعَ مَا فِيهِ مِنْ ذَهَابِ الْكَسَلِ وَ طَرْدِ الثُّغَاسِ» [11] همانا وضو از مسلمانان خواسته شده [حضرت تعدادی از آثار وضو را بیان و سپس فرمودند] علاوه بر این کسالت و خستگی را برطرف ساخته و روحیه نشاط به انسان می دهد. علاوه بر این وضو گرفتن با آب سرد همان طور که گفته شد سبب افزایش فعالیت دستگاه گردش خون و خون رسانی بهتر به همه اعضا (چشم، دست و...) به خصوص مغز می شوند پس می تواند به افزایش تمرکز و دقت کمک کند.

3. وضو گرفتن با آب سرد

تجربه نشان داده و از نظر علمی نیز به اثبات رسیده که آب سرد نسبت به آب گرم قدرت تحریک حسی بیشتری را دارد.

4. خشک نکردن اعضا بعد از وضو

خشک کردن آب وضو مکروه است. حضرت صادق (ع) می فرماید: «مَنْ تَوَضَّأَ وَ تَمَدَّدَ كَيْتَبَ لَه حَسَنَه ، وَ مَنْ تَوَضَّأَ وَ لَمْ يَتَمَدَّدْ حَتَّى يَجِفَّ وَضُوهُ كَيْتَبَ لَه ثَلَاثُونَ حَسَنَه» [12] هر کس وضو بگیرد و آب وضویش را خشک نماید برایش یک حسنه نوشته می شود و هر کس وضو بگیرد و آب وضویش را خشک نکند سی حسنه نوشته می شود. خشک نکردن اعضای وضو، به علت تماس طولانی تر آب با سطح پوست مدت تحریک حسی طولانی تر شده و تحریک حسی تقویت می شود.

بنابراین اولین دانشمندان بشری که از ساختمان سیستم عصبی و قشر مغزی آگاهی داشتند پیامبر اکرم(ص) و ائمه اطهار(ع) بوده اند که در قرن ها قبل با بیاناتی بسیار جالب بدین موضوع اشاره نموده اند.

5. مسواک کردن

قال رسول الله لعلى فى وصيته: «عَلَيْكَ بِالسِّوَاكِ عِنْدَ كُلِّ وُضُوءٍ» [13] پیامبر اکرم(ص) در وصیت خود به علی (ع) فرمودند: «بر تو باد که همیشه هنگام وضو مسواک کنی» و در حدیث دیگر آمده است: فی وصیته النبى لاميرالمؤمنين(ع)يا عليُّ ، عَلَيكَ بِالسِّوَاكِ ، وَ إِن اسْتَطَعْتَ أَنْ لَا تُقِلَّ مِنْهُ فافْعَلْ ، فَإِنَّ كُلَّ صَلَاةٍ تُصَلِّيْهَا بِالسِّوَاكِ تَفْضُلٌ عَلَى الَّتِي تُصَلِّيْهَا بغيرِ سِوَاكِ أَرْبَعِينَ يَوْمًا» [14] در وصیت پیامبر(ص) به امیرالمؤمنین(ع) آمده است که فرمود: بر تو باد به مسواک کردن و اگر می توانی کم انجام ندهی چنین کاری را بکن، زیرا هر نمازی که با دندان های مسواک شده خوانده شود از چهل روز نماز بدون مسواک برتر است. همچنین پیامبر اکرم(ص) می فرمایند: «الْوُضُوءُ شَطْرُ الْإِيمَانِ ، وَ السِّوَاكِ شَطْرُ الْوُضُوءِ» [15] وضو مدخل ایمان و مسواک زدن مدخل وضو است.

بنابراین رعایت بهداشت دهان و دندان و پیشگیری از بیماری های مختلف آن، از جمله پوسیدگی دندان ها، بیماری های لثه و بافت های اطراف آن و... امری مسلم است که در قرن ها قبل به آن توجه شده است و در احکام وضو بدان تأکید شده است، چرا که شستن چند بار دهان و دندان در طول روز باعث طهارت آن نواحی و از بین رفتن خصلت اسیدی دهان و همچنین سبب زائل

شدن مخاط جمع شده در دهان و خرده های غذای لایه لای دندان ها می شود و اثر بسیاری در پیشگیری از عفونتهای مربوط دارد.

6. مضمضه و استنشاق

امام علی(ع) می فرمایند: «و المضمضة والاستنشاق بالماء عند الطهور طهور للغم و الانف» [16]

شستن دهان و بینی هنگام وضو و غسل پاک کننده دهان و بینی است. یکی از مسائلی که در باب مستحبات وضو آمده است چشیدن آب (مضمضه) و استنشاق (آب در بینی کردن) و حتی شستن قسمتی از درون بینی است.

یکی از راه های عمده انتقال بیماری ها و عفونت های تنفسی و بسیاری عفونت های دیگر بینی است. یعنی ورود میکروب از راه بینی روش عمده انتقال بسیاری از عفونت هاست، خصوصاً در فصل سرما که به علت تجمع نزدیک به هم افراد در محیط های بسته شرایط مناسبی جهت انتقال عفونت ها از این راه به وجود می آید و بیماری امکان شیوع بیشتری می یابد به همین علت در فصل سرما شایع ترین علت مراجعه ی بیماران چه خردسال و چه بالغین به مراکز درمانی و کلینیک ها، سرماخوردگی است که عمده انتقال آن از راه بینی است. استنشاق در وضو محیط بینی را قلیایی و برای دفاع در برابر آلودگی ها آماده می سازد.

یکی از مهمترین راه های جلوگیری از انتقال عفونت های تنفسی یا به عبارت ساده تر، اولین سد دفاعی بدن در مقابل این عفونت ها مژک هایی هستند که در مخاط بینی وجود دارند و با تماس هوای آزاد مرطوب می شوند و به عنوان مانعی در برابر عبور میکروب ها و مواد زائد به دستگاه تنفسی عمل می کنند.

شستن چند باره داخل بینی در هنگام وضو سبب از بین رفتن آلودگی های داخلی بینی و تمیز شدن مژک های تنفسی می شود در نتیجه به فیلتر کردن بهتر هوا کمک می کند. از طرفی مرطوب شدن فضای داخل بینی مانع از خشک شدن مویرگ های بینی گشته و از خون دماغ و سردردهای ناشی از آن جلوگیری می کند. [17]

7. نهی از وضو گرفتن با آبی که به وسیله حرارت خورشید گرم شده است:

پیامبر اکرم(ص) فرمودند: «الماء الذي تسخنه الشمس لا توضع به، ولا تغسلوا به، ولا تعجنوا به، فإنه يورث البرص» [18]
با آبی که به وسیله خورشید گرم شده است وضو نگرفته و غسل نکنید و در خمیر کردن هم استفاده نکنید زیرا موجب مرض برص و پیسی می شود.

بخش چهارم: آثار معنوی وضو

1. طهارت معنوی

از حضرت رضا(ع) روایت شده است که: «إِذَا أَمَرَ بِالْوُضوءِ وَبَدَأَ بِهِ لِأَن يَكُونَ الْعَبْدُ طَاهِراً إِذَا قَامَ بَيْنَ يَدَيِ الْجَبَّارِ عِنْدَ مُنَاجَاتِهِ إِيَّاهُ» [19]

همانا به وضو گرفتن امر شده و به آن ابتدا به جهت اینکه بنده هنگامی که در برابر خداوند قرار می گیرد و با او مناجات می کند با طهارت باشد.

2. اطاعت پروردگار و اظهار بندگی

از حضرت رضا(ع) روایت شده است: «إنما امر بالوضوء ... مطيعاً له فيها امره» [20]
همانا به وضو گرفتن امر شده... برای اینکه اطاعت پروردگار و اظهار بندگی شود.

3. محبوبیت نزد خداوند متعال

«ان الله يحب التوابين و يحب المتطهرين» [21]

خداوند توبه کنندگان و انسان های با طهارت را دوست دارد.

4. خواب با طهارت، عبادت محسوب می شود:

پیامبر اکرم(ص) می فرمایند: «من بات على طهر فكأنما احبى الليل» [22]
هر کس با طهارت شب را به صبح آورد گویا شب را تا به صبح احیا داشته است.

همچنین رسول خدا(ص) در روایت دیگری می فرمایند:

«من نام متوضاً كان فراشه له مسجداً و نومه له صلاة حتى يصبح و من نام على غير وضوء كان فراشه له قبراً و كان كالجيفة حتى يصبح» [23]

کسی که با وضو بخوابد بستر او برایش مسجد می شود و خوابش (ثواب کسی را دارد که) به نماز مشغول است تا این که شب را به صبح برساند و اگر کسی بدون وضو خوابید بسترش برای او قبر خواهد بود و مانند مرداری می ماند تا اینکه صبح شود.

5. کفاره بعضی از گناهان است

حضرت موسی بن جعفر(ع) می فرمایند: «من توضأ للمغرب كان وضوءه ذلک كفارة لما معنى من ذنوبه فى نهاره ما خلا الكبائر و من توضأ لصلاة الصبح كان وضوء ذلک كفارة لما مضى من ذنوبه فى ليلة ما خلا الكبائر» [24]
هرکس برای نماز مغرب وضو بگیرد آن وضویش کفاره گناهان غیر کبیره روزانه اوست و هرکس برای نماز صبح وضو بگیرد آن وضویش کفاره گناهان غیر کبیره شبانه اوست.

6. سبب زیادی عمر می شود:

پیامبر اکرم(ص) به انس فرمودند: «اکثر من الطهور يزيد الله فى عمرک» [25]
از چیزهایی که برای طهارت می آورد زیاد بهره بگیر (که اگر چنین کردی) عمرت طولانی خواهد شد.

7. سبب زیادی روزی می شود

«فى الحديث انه سكى اليه رجل قلة الرزق فقال: ادم الطهارة يوم عليك الرزق نفعل الرجل ذلک فوسع عليه الرزق» [26]
در روایت آمده است شخصی به پیامبر اکرم(ص) از کمی روزی شکایت کرد، حضرت فرمودند: همیشه با طهارت باش تا روزیت زیاد شود آن شخص دستور پیامبر(ص) را انجام داد و روزی اش زیاد گردید.

8. سبب نورانی شدن انسان می شود:

پیامبر اکرم(ص) می فرمایند: «الوضوء على الوضوء نور على نور» [27]
[وضو ایجاد نورانیت می کند] و وضو روی وضو گرفتن نورانیتی است که بر آن نورانیت قبل افزوده می شود.

9. زمینه ساز استجابت دعاست

پیامبر اکرم(ص) می فرمایند: «يقول الله تعالى من احدث و لم يتوضأ فقد جفانی و من احدث توضأ و لم يصل ركعتين فقد جفانی و من احدث و صلى ركعتين و دعانی و لم اجبه فيها سألتني من امر دينه و دنياه فقد جفوته و لست برب جاف»[28] خداوند متعال فرموده است هر کس طهارتش از دست برود و وضو نگیرد به من (که خدای او هستم) جفا کرده است و هر کس وضو بگیرد و با آن وضو دو رکعت نماز بخواند به من جفا کرده است و هر کس وضو بگیرد و نماز بخواند و پس از نماز چیزی از امور دنیا و آخرتش را از من بخواهد و من دعایش را مستجاب نکند من به او جفا کرده باشم و من پروردگار جفاکار نیستم. همچنین حضرت صادق(ع) می فرمایند: «من طلب حاجة و هو على غير وضوء فلم تقض فلا يلومن الا نفسه»[29] هر کس بدون وضو دنبال برطرف کردن مشکلی برود و آن مشکل حل نشود جز خودش کسی را ملامت و سرزنش نکند.

10. در قیامت با نورانیت خاصی محشور می شود:

از پیامبر اکرم(ص) نقل شده است که فرمودند: «يحشر الله عزوجل امتي يوم القيامة بين الامم غراً محجلين من آثار الوضوء»[30]

همچنین پیامبر اکرم(ص) فرمودند: «ما من امتي احد الا و انا اعرفه يوم القيامة قالوا يا رسول الله من رایت و من لم تر؟ قال: من رایت و من ار غراً محجلين من آثار الوضوء»[31] هیچ کس از افراد اتم نیست مگر آن که روز قیامت او را می شناسم، عرض کردند آنان را که مشاهده کرده و مشاهده نکردی؟ فرمود: هر کس را دیده و ندیده ام به خاطر آن که آنان از مواضع وضویشان نور ساطع می شود.

11. ثواب شهید

رسول خدا(ص) فرمودند: «من نام على الوضوء ان ادرکه الموت في ليلة مات شهيداً»[32] کسی که با وضو بخوابد، اگر در شب مرگ به سراغش بیاید این شخص شهید از دنیا رفته است.

12. سبب از بین رفتن غم و غصه

رسول خدا(ص) می فرمایند: «اوليه ينفي الفقر و اخره ينفي الهم»[33] (وضو و شستن دست و صورت) پیش از غذا باعث از بین رفتن فقر و بعد از آن سبب از بین رفتن غم و غصه می گردد.

13. فرو نشاندن غضب

رسول خدا(ص) فرمودند: «إذا غضب احدكم فليتوضأ» زمانی که یکی از شما خشمگین شد (برای فرو نشاندن خشمش) وضو بگیرد.

بررسی

1. دستور وضو به صورت اجباری یکی از خدمات ادیان الهی به انسان است که موجب نورانیت باطنی و معنویت خاص همراه با نظافت شخصی می گردد.
2. همانطور که می دانیم شستن دست و صورت به صورت طبیعی در برنامه ی روزانه ی انسان ها وجود داشته و در برخی ادیان هم به صورت دستور وضو انجام می گرفته است (در آئین زرتشت هر روز صبح دست و روی خود را دو مرتبه شستشو می دادند، مرتبه ی اول با کرمز و مرتبه ی دوم با نیرک آب یا نیرنگ آب. در کتاب مقدس تورات و انجیل نیز سخن از طهارت با آب به صورت مکرر گرفته شده است.[34] پس نمی توان این مطلب را حکم تأسیسی و اعجاز علمی قرآن کریم دانست هر چند که انجام وضو به طور خاص و با شرایط ویژه در اسلام با سایر مکاتب و ملل تفاوت دارد.
3. وضو یک عبادت اسلامی است و نباید رتبه ی آن را در حد یک ماساژ و شستشوی ساده پایین آورد هرچند که خواص بهداشتی آن قابل چشم پوشی نیست ولی نباید آن را فقط از منظر بهداشتی یا علمی نگاه کرد بلکه بعد اصيل و اصلی آن همان عبادی بودن آن است.
4. اسرار علمی و بهداشتی وضو می تواند جزئی از علت و فلسفه این حکم باشد اما علت منحصره و تامه ی آن نیست بلکه مصالح دیگری (به ویژه معنوی) مورد نظر اسلام بوده است.
5. برخی مسائل بهداشتی (مثل پیشگیری از بیماری ها) به صورت فی الجمله (در برخی موارد) صحیح است.
6. برخی از مطالب که در فلسفه حکم وضو بیان شد (مثل تفاوت گذاشتن بین مسح سر و پا و شستن صورت و دست به دلیل بیشتر در معرض میکروب و آلودگی بودن) قابل اشکال است چون پا و سر و گردن نیز مثل صورت در معرض میکروب هاست بلکه گاهی پای انسان بیشتر مورد آزار میکروب ها قرار می گیرد. در حالی که دستور شستن گردن یا سر در وضو نیامده است.
7. آنچه مسلم است تمام اثرات معنوی وضو (که در روایات مختلف از ائمه(ع) رسیده است) شامل حال انسان می گردد اگرچه عدم بصیرت او مانع از شهود این اثرات گردد.

فهرست منابع

1. قرآن کریم
2. حر عاملی، مجد بن الحسن، وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، بیروت، انتشارات دارالاحیاء التراث العربی، 1391.
3. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران، دانشگاه تهران، 1345ش، ج.49
4. دیاب، عبدالحمید و احمد قرقوز، طب در قرآن، سنندج، ناشر آراس، 1389ش.
5. رضایی اصفهانی، مجد علی، پژوهشی در اعجاز قرآن، قم، انتشارات کتاب مبین، 1381ش.
6. کاشانی، محسن، محجة البیضاء، قم، انتشارات اسلامی.
7. کریمی، حسن و علیرضا کوهپایی و منصوره ذکری، اعجاز و اعجاز علم پزشکی در قرآن کریم و بیان معصومین، تهران، دانشگاه تهران، 1389.
8. مجلسی، مجد باقر، بحارالانوار، تهران، مکتبه الاسلامیه، 1374 و 1375ش.
9. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، 1370ش.
10. نوری، حسین بن مجد تقی، مستدرک الوسائل، قم، موسسه آل البيت لاحیاء التراث، 1415ق.
11. وحیدی، مجد، فلسفه و اسرار احکام، قم، ناشر سنابل، تابستان 1389ش.

12. هندی، حسام الدین، کنز العمال فی سنن الاثوال و الافعال، بیروت، موسسه الرساله، 1405 ق.
13. مجدی گروه دین تبیان، مقاله فلسفه و فواید جسمی وضو، 89/11/30.
14. شعبانی، سجاد، مقاله دلیل علمی وضو گرفتن 90/06/30 میهن بلاگ.

پی نوشت ها:

- [1]. علی اکبر دهخدا، لغت نامه دهخدا، ج49، ص292.
- [2]. مائده/ 6.
- [3]. ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج4، ص286 و 287.
- [4]. مجد علی رضایی اصفهانی، پژوهشی در اعجاز علمی قرآن، ج1 و 2، ص349.
- [5]. ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج4، ص288.
- [6]. عبدالحمید دیاب و احمد قرقوز، طب در قرآن، ص184؛ مجد علی رضایی اصفهانی، پژوهشی در اعجاز علمی قرآن، ص352.
- [7]. مجد علی رضایی اصفهانی، پژوهشی در اعجاز علمی قرآن، ص352.
- [8]. همان.
- [9]. حسن کریمی یزدی، علیرضا کوهپای و منصوره ذکری، اعجاب و اعجاز علم پزشکی در قرآن کریم و بیان معصومین، فصل سوم، خواص وضو.
- [10]. همان.
- [11]. وسائل الشیعه، ج1، ص257 به نقل از فلسفه و اسرار احکام، مجد وحیدی، ص126.
- [12]. بحار الانوار، ج80، ص330 به نقل از فلسفه و اسرار احکام، مجد وحیدی، ص130.
- [13]. همان، ص338.
- [14]. بحار الانوار، ج80، ص343. کنز العمال، ج9، ص288 به نقل از فلسفه و اسرار احکام، مجد وحیدی، ص131.
- [15]. بحار الانوار، ج80، ص334.
- [16]. همان.
- [17]. رک: سایت تبیان، مقاله فلسفه و فواید جسمی وضو، مجدی، گروه دین تبیان.
- [18]. بحار الانوار، ج80، ص335.
- [19]. وسائل الشیعه، ج1، ص257 به نقل از فلسفه و اسرار احکام، مجد وحیدی، ص132.
- [20]. همان.
- [21]. بقره/ 222.
- [22]. وسائل الشیعه، ج1، ص266.
- [23]. بحار الانوار، ج76، ص182.
- [24]. وسائل الشیعه، ج1، ص264؛ بحار الانوار، ج80، ص306 و 231.
- [25]. همان، ص269؛ رک: بحار الانوار، ج80، ص305.
- [26]. مستدرک الوسائل، ج1، ص43.
- [27]. المحجه البیضاء، ج1، ص302 به نقل از فلسفه و اسرار احکام، ص133؛ وسائل الشیعه، ج1، ص265.
- [28]. وسائل الشیعه، ج1، ص268؛ بحار الانوار، ج80، ص309.
- [29]. همان، ص262.
- [30]. بحار الانوار، ج80، ص237.
- [31]. کنز العمال، ج9، ص292.
- [32]. رک: بحار الانوار، ج80، ص305؛ رک: بحار الانوار، ج76، ص183.
- [33]. بحار الانوار، ج80، ص310.
- [34]. رک: پژوهشی در اعجاز علمی قرآن، ص350.⁹

پزشکان تحقیق کرده اند که 30 درصد اکسیژن از راه پوست جذب شده و گاز کربنیک دفع می شه. لذا شست و شوی پوست بدن خصوصا آنهایی که در معرض هوا و گردوغبار قرار دارند(دست و صورت) موجب می شه تا اعمال حیاتی تعرق و تنفس جلدی به خوبی صورت بگیره و میکروبا و آلودگی ها را از بین ببره واز تجمع میکروبا و انگل ها که موجب بروز بیماریهای جلدی میشه جلوگیری کنه. چون صورت و دست و پاها بیشترین تماس رو با آلودگی ها داره لذا فلسفه عمل وضو وانتخاب این اعضا شاید اشاره به همون جنبه بهداشتی بودن و مراقبت وپاکیزگی هست و جلوگیری ...از آلودگی

...جالبه به این مطلب هم توجه کنید

شیوه انجام وضو نوعی ماساژ و موجب تسریع گردش خون است زیرا که وقتی مقداری آب سرد بر اعضای وضو میریزیم قهرا آن عضو سرد شده و جریان خون با سرعت و شدت بیشتری به سوی آن قسمت حرکت می کند و برای حفظ 37 درجه حرارت طبیعی بدن و جبران حرارت از دست رفته کلیه اعضای وضو تا به حالت طبیعی خود برگردند دستگاه گردش خون به فعالیت سریع خود مشغول اند در تعریف انواع ماساژها چه آنکه با دست یا پارچه یا حوله و روی پوست بدن کشیدن دارای فواید بسیار است. همانطوریکه امروز با ماساژ قلب احیا انجام میشود و بیمار به زندگی بر میگردد و امروزه فواید ماساژ سوئدی (شستن با آب سرد و دست کشیدن بر آن موضع) بسیار اهمیت دارد و تمام اعصاب را به کار می اندازد:
پیامبر فرمودند:
برای فرونشاندن خشم وضو بگیرید

شستشوی با آب تکرار و استمرار آن در شرع تاکید شده نه تنها خاصیت تمیز کردن داره بلکه آب سرد که اکسیژن بیشتری دارد معالجه قوی و مدافعه موثری علیه میکروبها هست و شاید بتوان گفت حکمت آنکه سفارش شده که بگذارند آب وضو روی صورت و دست مانده و به حال خود خشک شود از همین راه باشد و شاید هم برای ازبین رفتن حالت خواب آلودگی و ایجاد نشاط

امام رضا میفرمایند: به علاوه در وضو، از بین رفتن کسالت و طرد خواب آلودگی و (ایجاد نشاط) است... این هم حدیث زیباییست
حضرت علی (ع) میفرمایند:

من وضو گرفتن را در زمستان بیشتر از تابستان دوست دارم.
وقتی این حدیث رو میخونم یاد صحبت پدرم میفتم که همیشه میگن ما جوان بودیم یخ حوض .. میشکوندیم وضو میگرفتیم
حالا ما... وقتی میخوایم وضو بگیریم اول آب رو گرم میکنیم بعد وضو میگیریم و یادمون میره که وضو با آب سرد ثواب بیشتری داره. البته این عمل بیشتر برای نماز صبح صدق میکنه مؤدب بگذریم... حالا جالب تر از همه این مطالب اینه که چیزی که خدا قرن ها پیش دستور انجام دادنش رو داده به تازگی پزشکان دارن به فوایدش پی میبرن
پس ما نباید هرچیزی رو که حکمتش رو نمیدونستیم رو زیر سوال ببریم! حتما حکمتی دارد و ما از آن بی خبریم
... اطیعوا الله و اطیعوا الرسول > یادتون باشه که ما بنده ایم و باید اطاعت کنیم.... طبق آیه شریف¹⁰
و در آخر

حکمت مسح سر در وضو

¹⁰ <https://www.yjc.news/fa/news/419275088>

در مجمه یک درز و شکاف وجود دارد که در منابع طب سنتی به آن یافوخ و در طب نوین درز ساژیتال گفته می‌شود. حکما به افرادی که دارای مغز خشکی هستند که یکی از عارضه‌های آن خواب سبک و سوت گوش هست، توصیه میکنند که مسیر درز یافوخ را با روغن بنفشه یا بادام شیرین چرب کنند

یکی از رطوبت‌بخش‌های طبیعی دیگری که باید خیلی خیلی به آن توجه کنیم، کشیدن مسح سر هست که در طی شبانه‌روز چندین مرتبه به مغز رطوبت بخشیده و باعث آرامش اعصاب و ... در فرد می‌گردد.

👉 **【طب شیعه】**

سلامت جسم و روح را با وضو تامین کنید

شاید بارها زمانی که قرآن تلاوت می‌کنید این آیه توجه شما را به خود جلب کرده باشد.
یا ایها الذین آمنوا اذا قمتم الی الصلاه فاغسلو وجوهکم و ایدیکم الی المرافق و مسحوا
وبروسکم و ارجلکم الی الکعبین
ای کسانی که ایمان آورده اید، چون به نماز برخیزید، صورت و دست هایتان را تا آرنج بشوید و سر و پاهای خودتان را تا برآمدگی پیشین (هر دو پا) مسح کنید

با توجه به این آیه و آیاتی مشابه آن متوجه می‌شویم که وضو به صورت یک عبادت در دستور کار مسلمانان قرار گرفته و عبارت است از شستن صورت و دو دست و مسح سر و دو پا با شرایط خاص که موجب نورانیت و معنویت خاص همراه با نظافت شخص می‌شود. بنابراین وقتی که ما روزی چند بار برای نماز وضو می‌گیریم، گذشته از زدودن آلودگی، به اعصاب و تمام عضلات بدن آرامش می‌دهیم و خستگی و کسالتی را که در اثر کار روزانه و سستی خواب به ما دست می‌دهد، از بین می‌بریم و به چهره خود نشاط و روشنایی و شادابی می‌بخشیم و خود را آماده زدودن آلودگی‌های جسمی می‌سازد، کسانی که به‌راستی نماز را با توجه و حضور قلب می‌خوانند، دارای چهره‌ای پاک و نورانی و رفتاری آرام و باوقارند.

حکمت‌های وضو از دیدگاه علم بهداشت

بهداشت روانی

تجربه نشان داده و از نظر علمی نیز به اثبات رسیده، که وضو باعث طهارت و نورانیت باطن انسان شده و حالتی معنوی در انسان ایجاد می‌کند که سبب نشاط و شادابی روح می‌شود و از نظر معنوی، چون با قصد قربت و برای خدا انجام می‌شود اثر تربیتی دارد، مخصوصاً چون مفهوم کتابی آن این است که از فرق تا قدم در راه اطاعت تو گام بر می‌دارم، موید که این فلسفه اخلاقی و معنوی است. هم چنین، در قسمت‌های بعد خواهیم دید که تماس آب با پوست بدن اثر خاصی در تعادل اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک دارد.

بهداشت جسمی

از این نظر، فایده وضو کاملاً روشن است، چرا که شستن صورت و دست‌ها، آن هم پنج بار

و یا لاقلاً سه بار در شبانه روز اثرات قابل ملاحظه ای در نظافت بدن دارد، هم چنین، مسح کردن بر سر و پشت پاها که شرط آن رسیدن آب به موها یا پوست تن است، سبب پاکیزه نگه داشتن این اعضاء می شود که در ذیل به طور مختصر به بیان این فواید می پردازیم.

بهداشت پوست و مو

همان طور که می دانیم برخی بیماری ها تظاهراتشان از پوست شروع می شود. مثلاً برخی بیماری های قارچی، پوست نواحی چین دار بدن مثل کشاله ران، زیر بغل، لا به لای انگشتان و را درگیر می کنند که با مسح صحیح حد فاصل انگشتان می توان به نوعی از ایجاد بیماری پیشگیری نمود و به همین ترتیب مسح سر نیز می تواند توجه انسان را به ضایعات دیگر خصوصاً عفونت ها جلب نماید و انسان را برای رفع آنها آگاه سازد.

بهداشت گوارشی

پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری های گوارشی که از این راه ایجاد می شوند، ضرورت دارد و دست و صورت انسان که غالباً در معرض کثافات و میکروب های مختلف می باشند، لازم است در روز به واسطه وضو چند مرتبه ای شسته شوند.

بهداشت دهان و دندان

امام علی (ع) فرمودند: والمضمضه و الاستنشاق بالماء عند الطهور طهور للفم والانف،

شستن دهان و بینی هنگام وضو و غسل، پاک کننده دهان و بینی است

بنابراین، رعایت بهداشت دهان و دندان و پیشگیری از بیماری های مختلف آن، از جمله پوسیدگی دندان ها و بیمارهای مختلف آن، از جمله پوسیدگی دندان ها و بیماری های لثه و بافت های اطراف آنها و... امری مسلم است که قرن ها قبل بسیار جالب مولا علی (ع) آن

را بیان داشته و در احکام وضو نیز بدان تاکید شده است، چرا که شستن چند باردهان و دندان ها در طول روز باعث طهارت آن نواحی شده و اثر بسیاری در پیشگیری عفونت های مربوط و هم چنین نواحی مجاور دارد.

یکی از راه های عمده انتقال عفونت های تنفسی و یا بسیاری از عفونت های دیگر، بینی است. یعنی استنشاق میکروب از راه بینی یک روش عمده ی انتقال بسیاری عفونت هاست، خصوصا در فصل سرما به علت تجمع نزدیک به هم افراد در محیط های بسته که سبب شرایط مناسبی جهت انتقال عفونت ها از همین راه می شود ، بیماری امکان شیوع بیشتری می یابد و به همین علت در فصل سرما شایع ترین علل مراجعه ی بیماران چه خردسال و چه بالغین به مراکز درمانی و کلینیک ها، سرما خوردگی است که عمده انتقال بیماری از راه بینی است.

بسیاری از مسایلی که در باب احکام وضو آمده، چند مرتبه چشیدن آب و نیز استنشاق و حتی شستن قسمتی از درون بینی هنگام وضو، توصیه شده است.

یکی از مهم ترین راه های جلوگیری از انتقال عفونت های تنفسی و یا به عبارت ساده تر،اولین سد دفاعی بدن در مقابل این عفونت ها، مژک هایی هستند که در مخاط بینی وجود دارند و با تماس هوای آزاد مرطوب می شوند و به عنوان مانعی در عبور میکرب ها و مواد زاید به دستگاه تنفسی عمل می کنند.

(وضو از نظر نوروفیزیولوژی(فیزیولوژی سیستم عصبی

بنابراین، با توجه به نقشه آدمک حسی، روشن است که وقتی در جریان وضو، داخل دهان، صورت، ساعد ها، کف دست ها، جلوی سر و روی پاهای آدمک حسی تحریک شوند، قسمت اعظم قشر حسی تحریک می شود و هوشیاری به سطح بالایی می رسد، در حالی که

فقط چیزی حدود ۲۰ درصد از سطح بدن مرطوب شده است و اگر شخص به جای وضو، کل بدن خود (یعنی ۵ برابر مساحت وضو) را می شست، چیز زیادی بر تحریک ناشی از وضو افزوده نمی شد.

پس وضو با مرطوب کردن ۲۰ درصد از سطح بدن، تقریباً کار مرطوب کردن تمام بدن را انجام می دهد و این موضوع واقعاً یک معجزه است، یعنی ۲۰ درصد در مقابل ۸۰ درصد مستحبات وضو و اصول علمی

وضو گرفتن قبل از خواب - ۱

از نظر صاحب نظران رشته روان شناسی، جهت بهداشت صحیح خواب و داشتن خوابی راحت، باید اصولی را رعایت نمود که از جمله آنها، دوش گرفتن ملایم قبل از رفتن به رختخواب است و جالب این که در ادامه تاکید می شود، این روش هر شب تکرار گردد. بنابراین، برای دست یابی به یک خواب راحت و آرامش بعد از آن، دوش گرفتن و استحمام قبل از خواب مفید است که وضو می تواند جای آن را بگیرد.

وضو گرفتن قبل از مطالعه - ۲

از لحاظ توجه و تمرکز و افزایش هوشیاری در قسمت های قبل بحث شد. نواحی مرتبط با وضو، بیشترین وسعت را در قشر حرکتی مغز دارند و هر چه تحریک این قشر هم بیشتر باشد، خواب آلودگی و کسالت از انسان دور میشود.

وضو گرفتن با آب سرد - ۳

تجربه نشان داده و از نظر علمی نیز به تایید رسیده است که آب سرد نسبت به آب گرم قدرت تحریک حسی بیشتری دارد.

خشک نکردن اعضا بعد از وضو - ۴

به علت تماس طولانی تر آب با سطح بدن مدت تحریک حسی طولانی تر شده و تحریک حسی تقویت می شود.

هم چنین امام صادق(ع) ۹ می فرمایند: من ذکر اسم الله علی وضوئه فکانما اغسل، هر کس ذکر خدا را به هنگام وضو بگوید، مانند این است که غسل کرده باشد. بنابراین، اولین دانشمندان بشری که از ساختمان سیستم عصبی و قشر مغز آگاهی داشته اند، پیامبر گرامی اسلام (ع) و ائمه اطهار (ع) بوده اند که در قرن ها قبل با بیاناتی بسیار جالب بدین موضوع اشاره نموده اند، پس به راستی هم عیش العلم، و موت الجهل یخبر کم حلمهم و ظاهرهم عن باطنهم وصمتهم عن حکم.....منطقهم

خاندان پیامبر (ع) باعث زنده بودن علم و موجب مرگ جهلند، بردباری و علم ایشان شما را از فضیلت و عملشان آگاه می سازد، ظاهرشان از صفای باطن و خاموش شان در برابر آن چه به کارشان نمی آید به شما از استواری و درستی سخن و منطقشان خبر می دهد.

منبع : کتاب اعجاب و اعجاز علم پزشکی در قرآن کریم و بیان معصومین-تألیف دکتر حسن کریمی یزدی - دکتر علیرضا کوهپایی - سیده منصوره ذکری

در حین نماز خواندن انجام یک سری حرکات واجب هستند، همین حرکات از بعد سلامت بسیار مفید هستند و از نظر پزشکی در بخش فواید نماز قرار می گیرند.

فواید ایستادن در اقامه نماز

حالت تعادلی بدن و قسمت مرکزی مخچه که مسئول کنترل حرکات و اعمال ارادی بدن است با ایستادن در نماز تقویت می شود و زمانی که چشم ها در حین نماز خیره و ثابت به یک نقطه می مانند نواقصی همچون نزدیک بینی، رفع و بهبود می یابد؛ هم چنین آرامش فکری متعادل با تمرکز در نماز جریان پیدا می کند.

فواید رکوع در نماز

ماهیچه های شکم، دست ها، ران ها، ماهیچه ستون مهره ها، گردن و ساق پا با رکوع کردن تقویت می شود و همچنین با حفظ دستگاه گوارش مانع بی اشتهایی و سوء هاضمه می شود.

فواید رکوع

فواید سجده در نماز

مشکلات ستون فقرات، گردن و کمر در بروز دیسک بسیار دخیل هستند، بنابراین سجده باعث تقویت مهره های گردن شده و در درمان دیسک و مشکلات ذکر شده موثر می باشد. همچنین با سجده کردن جریان خون مغز افزایش پیدا می کند که این پروسه بالا رفتن قدرت درک، فهم، آرامش، همچنین زیبایی و طراوت را به دنبال دارد.

فواید نشستن در نماز

نشستن در حین نماز منجر به تقویت عضلات ران ها و پاها می شود و به نفخ معده و روده، همچنین به بهبود فتق کمک شایانی می کند.

ارتباط بارهای الکتریکی و میدان مغناطیس با نماز

نکته جالبی که در بسیاری از احادیث نقل شده این است که آب وضو را از دست و صورت خود خشک نکنید چرا که از نظر پزشکی، بدن خود به خود در مقابل احساس سرما، حرارت خود را بالا می برد تا بخش های خیس را خشک کند، همین تحریک ها منجر به باز شدن منافذ و ورود اکسیژن به عضلات زیر پوستی و بافت ها می شود که در نهایت نشاط و شادابی را به دنبال دارد.

وضو

تحریکات الکتریکی و مغناطیسی بارهای الکتریکی زائد در اطراف ما همانند نیروهای برق، تلویزیون، موبایل و سشوار تاثیر زیادی بر امواج مغزی می گذارند و این آثار در نواحی که بیشترین تحریکات عصبی را دارند خطرات جدی را باعث می شود. این نواحی دقیقا

اعضایی از جمله صورت ، سر ، مچ دست ، دست و پا هستند که در وضو شستشو می شود؛ بهترین و بی خطر ترین روش برای دفع این امواج زائد آب می باشد. پس با وضو گرفتن می توانید باعث انتقال بارهای الکتریکی ساکن از بدنتان به اطراف شوید

سلول های مغزی در DNA طبق تحقیقات انجام شده توسط پروفیسور لای نشان می دهد اثر امواج مغناطیسی خارجی آسیب زیادی می بینند؛ از طرفی در طول شبانه روز مغز با میدان های مغناطیسی بیرونی ناشی از نیروگاه ها، امواج و از سمت دیگر میدان زمین مواجه می شود که شدیداً آسیب زا است، بنابراین زمانی که انسان رو به قبله نماز می خواند به هنگام سجده میدان مغناطیسی زمین و بدن بر هم منطبق می شود و همانند رسانا منجر به دفع مواد الکتریسیته از سر به زمین می شود

سجده

فواید نماز بر سلامت روان

درمان افسردگی و اضطراب با خواندن نماز

خواب افرادی که افسردگی و اضطراب دارند نسبت به REM جالب است بدانید مرحله افراد عادی بیشتر است، یعنی در این مرحله زمان بیشتری سپری می کنند. این اتفاق باعث ، در REM می شود خواب های پریشان و آشفته ای ببینند. این افزایش مرحله خواب

ساعات نزدیک به صبح اتفاق می افتد، از این رو بیدار شدن برای خواندن نماز صبح مانع می شود. به همین دلیل موجب کوتاه شدن زمان آن و درمان REM ورود فرد به مرحله اضطراب و افسردگی میشود

خواب با درمان های دارویی رایج ضد افسردگی سه حلقه REM ناگفته نماند کاهش مرحله ای صورت می گیرد که این اتفاق با نماز خواندن نیز میسر میشود

افسردگی

تاثیر نماز بر کاهش فشار عصبی و استرس، افزایش نشاط و شادابی

سحرخیز بودن و بیدار شدن در ساعت سحرگاهی برای نماز صبح موجب افزایش هورمون کورتیزول، حالت سر مستی و انتقال شادی به فرد می شود که این اتفاق در زندگی روزمره نماز گزار بسیار تاثیر گذار است و در نهایت بدن را در برابر فشارهای روحی و روانی مقاوم می کنند. این موضوع در مضامین عرفانی با عنوان اسرار سحر ذکر شده است

ترشح هورمون ملاتونین با بیداری برای نماز شب

بر اساس تحقیقات انجام شده توسط دکتر مدحت الشامی پزشک مصری، هیچ دارویی برای ترشح ملاتونین در شب و سحر نیاز نیست به جز انجام دعا و نیایش و دور شدن از

معصیت ها، چرا که آرامش روحی و روانی را به دنبال دارد و در نتیجه روی سلامت جسم و روان تاثیرات مثبتی دارد.

تا 9 صبح بیشترین حالت اورژانسی بیماری قلبی اتفاق می افتد که با بیدار شدن برای 5 نماز صبح و ترشح حداکثری ملاتونین از عوارض قلبی جلوگیری می شود.

بیماری قلبی

جالب است بدانید ترشح ملاتونین در پیشگیری از سرطان های سینه و پروستات نقش بسزایی دارد، بنابراین با بیداری برای نماز صبح و افزایش هورمون ملاتونین با اثرات رادیکال های آزاد مقابله شده و از مشکلاتی همچون سرطان های سینه و پروستات، آلزایمر، پارکینسون و پیری زودرس جلوگیری می شود.

با افزایش هورمون ملاتونین، سلول های مغز، قدرت فکر و اندیشه حفظ می شود و توان گلبول های سفید را برابر تنگی عروق و کلسترول و مکانیسم دفاعی بدن افزایش می یابد؛ همچنین ترشح هورمون ملاتونین با بیدار شدن برای نماز شب و صبحگاهی منجر به حفظ سلول های چشم شده و عدسی یا کپسول چشم را از کدر شدن باز می دارد. امام صادق می فرماید: نماز شب دید انسان را زیاد می کند.

با افزایش ترشح هورمون ملاتونین در نماز صبح، ترشح آنکفالین ها و اندروفین ها نیز که مسئول ریلکسیشن بدن و تنظیم خواب هستند افزایش می یابد.

خواب راحت

از نظر علم پزشکی تاثیرات شگرف درمانی گاز اوزون و اثرات مفید درمانی آن در زمان طلوع خورشید بر قلب و عروق ، ریه و پوست و ... ثابت شده است و این مفیدترین خاصیت بیداری و عبادت در بین الطلوعین است چرا که این گاز از سطوح بالای آسمان در زمان طلوع خورشید به زمین می آید.

رابطه نماز خواندن با کاهش خشم

همانطور که می دانید پرستش خداوند اصلی ترین هدف عبادت یا نماز است و هر عقل سلیمی به این واقف است که با خشونت و خشم نمی توان به آن دست یافت، بنابراین پیش از اینکه کسی اقدام به نماز خواندن کند بایستی تدارکات و تدابیری برای از بین بردن غضب و خشونت در ذهن و دل خود بیندیشد.

خشم

افزایش مثبت اندیشی با نماز

اکثر افرادی که مدام در حال نیایش و راز و نیاز با اصول صحیح هستند به نوعی هدفمند تر از دیگر افراد می باشند چرا که این احساس به آنها اجازه خوش بینی و مثبت اندیشی می دهد ، در نتیجه این افراد دنیا را از دید مثبتی می نگرند

افزایش پشتکار با نماز خواندن

یک مسلمان خوب و واقعی بدون شک نمی تواند یک انسان تنبلی باشد چرا که پنج وعده نماز واجب روزانه را که هر وعده رکعت های خاص خود را دارد پشتکار و همت بالایی می طلبد.

تمرین مراقبه فردی و شخصی با نماز

بهترین راه ممکن برای تمرین مراقبه شخصی، نماز خواندن است. چرا که ممکن است در طول گذر زمان توجهتان به این جلب شود که غرق در اندیشه و تفکر برای تغییر و تبدیل شدن به انسانی بهتر هستید

نماز و روح

فواید نماز بر سلامت جسم

سلامت قلب و عروق

هر تمرین ورزشی اگر به طور منظم انجام شود منجر به افزایش سوخت و ساز بدن خواهد شد که به نوبه ی خود، سلامت کلی دستگاه قلب و عروق را التیام می بخشد. انجام رکعت های نماز مانند ورزش است و چون تکرار می شوند می تواند تاثیر زیادی در افزایش سلامت قلب و عروق داشته باشد.

حفظ بهداشت و تقویت آراستگی

قبل از نماز باید وضو گرفت و انجام وضو برای تمیزی بدن از هرگونه آلودگی مانند گرد و خاک، میکروب ها و غیره ضروری است. فردی که وضو می گیرد باید دستها، دهان، بینی، از آرنج هر دو دست تا انتهای انگشتان، مسح روی سر و دستها را بکشد تا در بالاترین سطح بهداشت قرار بگیرد. همچنین بسیاری از مسلمانان برای خواند نماز بدن خود را معطر می کنند.

بهداشت و آراستگی

حفظ بهداشت و سلامت دهان و دندان

اکثر افراد موقع وضو گرفتن مقداری آب در دهان خود غرغره کرده و می شویند، این اقدام کمک شایانی به بهبود و تقویت سلامت دهان و گلو می کند. همچنین این کار باعث کاهش خطرات عفونت های ویروسی شده و بوی بد دهان را از بین می برد.

بهبود جریان خون

انجام حرکات و حالات مخصوصی از جمله رکوع و سجده که در نماز خواندن ادا می شود جریان خون را در بدن تسهیل می کند. در حالی که بدن خود را رو به جلو خم می کنید تا پیشانی تان را به زمین برسانید خون به قسمت های فوقانی بدن همچون گونه ها ، چشم ها و ... جریان پیدا می کند

بهبود جریان خون

تقویت دستگاه گوارش

حالت نشستن در نماز موجب تحریک حرکات لوله های گوارش و در نتیجه التیام عملکرد دستگاه گوارش می شود. علاوه براین به عملکرد زهر زدایی در بدن نیز کمک می نماید.

تقویت عضلات شکم

چنانچه در بخش دین و مذهب نمناک اشاره شده است بسیاری از حالات و حرکات ها در نماز نیاز به عضلات شکمی خوب و قوی دارند. به طور مثال برای خم شدن در رکوع باید هر دو دست روی کاسه های زانو گذاشته شده و به جلو خم شویم، بنابراین برای حفظ صاف بودن پاها و ستون فقرات باید بعضی از عضلات شکم کشیده شود. تغییر وضعیت های بدن موجب تمرین و تقویت عضلات شکم می شود

تقویت عضلات

تسکین درد مفاصل

بدن برای خواند نماز در وضعیت های مختلفی مانند خم شدن، به خاک افتادن و دولا شدن قرار می گیرد. در صورتی که مفصل شما آسیب دیده باشد انجام این حرکات دشوار خواهد بود اما خواندن نماز به طور مداوم موجب تسکین این دردها خواهد شد

نماز خواند شبیه ورزش یوگا است

تمام حرکات نماز دارای فایده است مانند وضعیت ایستادن. اجرای یک حالت به صورت صاف و ایستاده برای یک مدت مشخص موجب تقویت ستون فقرات و بهبود حالت بدن

می شود. علاوه بر این حرکات نماز مخصوصا رکوع درد کمر کمک را کاهش می دهد و
مانند ورزش یوگا به آرام سازی عضلات و رباط ها کمک می کند^{۱۱}

برای کمر درد مفید است

برای ارتروز مفید است

برای یبوست مفید است

برای فشار خون و چربی خون مفید است

برای قلب مفید است

برای

نماز و برطرف شدن کمر درد

رسول خدا(ص) به دیدار سلمان فارسی آمد و دید سلمان کمر درد دارد. و خیلی شدید ناله می کند. فرمودند: سلمان! مثل اینکه درد به تو خیلی فشار آورده است؟ همین طور که نشسته ای یا خوابیده ای نماز بخوان!

سلمان گفت یا رسول الله! مگر نماز برای کمر درم خوب است؟ حضرت فرمودند: مگر در قرآن نخوانده‌ای که واستعینوا بالصبر والصلوة؟

آری نماز شفا دهنده دردها به اذن خداست و می‌توان با دو رکعت نماز با حضور قبل آنچنان به خدا نزدیک شد، که شفای دردهایمان را از او بخواهیم و تعجیبی ندارد اگر خدا به ندای نماز گزار پاسخ مثبت بدهد و دردها را از بین ببرد.

نماز و پیروزی در جنگ

در جنگها و عملیاته‌ای سخت و مهم گاهی عرصه بر انسانهای حق طلب، بسیار سخت می‌شود و دشمن از موضع قوی برخوردار است و شکست دادن او به آسانی میسر نمی‌شود. در این واقع هم علاوه برداشتن توانائیهای جنگی، باید از نماز کمک گرفت.

نماز در جنگ

امیر المؤمنین (ع) می‌گوید: هر وقت که جنگ مغلوبه می‌شد و اسلام در مخاطره می‌افتاد، پیغمبر می‌فرمود: واستعینوا بالصبر والصلوة. امتی الصلوة الصلوة.

در همان وسط جنگ و در همان خط مقدم جبهه، پیغمبر پیاده می‌شدند و اصحاب هم پیاده می‌شدند و دو رکعت نماز می‌خواندند. آنها پناه به نماز می‌بردند و بعد سوار می‌شدند و می‌جنگیدند و پیروز هم می‌شدند.

«امیر المؤمنین (ع) - در جنگ صفین به لشکریان فرمود - شما انشاء الله فردا با دشمن درگیر می‌شوید. پس امشب را بیشتر به نماز مشغول باشید و قرآن را بسیار تلاوت کنید و از خدا صبر و پیروزی به طلبید.»

شهید سر لشکر زین الدین می‌گفت در شبهایی که بسیجیان نماز شب می‌خواندند، وقتی عملیاتی علیه دشمن انجام می‌شد، معمولاً به پیروزی چشمگیری می‌انجامید ولی هنگامی که نماز شب برپا نمی‌شد، شکستهایی راهم در پی داشت.

نماز و کاستن غم و اندوه

نماز در کاهش غم و اندوه‌ها و ناراحتی‌های روحی نیز نقش درمانی دارد. همانطور که در زندگی اولیاء خدا آمده است که در مواقعی که غم و اندوه به آنها هجوم می‌آورد، همانند جنگ‌هایی که دشمن به آنها هجوم گسترده می‌نمود، به نماز پناه می‌بردند.

«روایت شده چون مشکلی برای خانواده رسول خدا (ص) پیش می‌آمد، می‌فرمود: برخیزید نماز بخوانید. بعد فرمود: خدا این گونه به من دستور داده است»

دربارهٔ امیرالمؤمنین (ع) داریم که در شهادت زهرا تا غم هجوم به او می‌آورد، دو رکعت نماز می‌خواند. لذا قبل از غسل دادن، دو رکعت نماز خواند. قبل از اینکه زهرا را در قبر بگذارد هم نماز خواند. وقتی که زهرا را در قبر قرار داد و خاک روی قبر ریخت، غم به امیرالمؤمنین (ع)

هجوم آورد و دو رکعت دیگر نماز خواند.

«امام صادق (ع): هرگاه برای امیرالمؤمنین (ع) مشکلی پیش می‌آمد، به نماز پناه می‌برد»
«رسول خدا (ص): پیامبران خدا چنان بودند که چون دچار نگرانی می‌شدند، به نماز پناه می‌بردند.»

راوی می‌گوید خدمت امام صادق (ع) آمدم. امام مشاهده کردند که من غمگینم. علت را پرسیدند. گفتم: یک زنی در کوچه راه می‌رفت که ناگاه به زمین خورد. در این حال گفت: خدا لعنت کند قاتلین تو را ای فاطمه زهراء.

تا این حرف را زد، مأمورین او را گرفتند و با کتک بردند. امام فرمودند بلند شو دو رکعت نماز بخوانیم. به مسجد رفتیم و دو رکعت نماز خواندیم. امام از خدا خواستند که این زن نجات پیدا کند. طولی نکشید که خبر آوردند این زن را با احترام رها نموده‌اند.

در یکی از سفرهای عبدالله بن عباس به او خبر دادند که برادرت از دنیا رفت. عبدالله گفت: اَنَا لِلَّهِ وَاَنَا اِلَيْهِ رَاجِعُونَ آن گاه از مرکب فرود آمد و به کناری رفت و دو رکعت نماز

خواند. پس از آن ساعتی با وقار و آرامش نشست و چون از جایش برخاست این آیه را می‌خواند: *وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ* «بقره 45»

از صبر و نماز یاری جوئید و این کار جز برای خاشعان، گران است.»

رسول خدا (ص): ای مردم! هرگاه مشکلات چون کمربندی شخصی را محاصره کرد، وقتی دوسوم شب گذشت، فرشته‌ای به او می‌گوید برخیز و ذکر خدا بگو. اگر بلند شد و ذکر خدا گفت یک گره از مشکلش حل می‌شود و اگر وضو گرفت و به نماز ایستاد تمامی گره‌هایش باز می‌گردد و صبح را با شادمانی شروع می‌کند.»

«رسول خدا (ص): هنگامی که مشکلات و بلاها نازل می‌شود، اهل مساجد در امانند.»

از عوامل خودکشی‌های جوانان و بزرگسالان، هجوم غمها و مصیبت‌ها به آنان است که اگر آدمی در این مواقع به نماز پناه نبرد شاید نتواند این بار را تحمل کند و از حال طبیعی خارج شده و دست به کارهای خلاف عقلی همچون خودکشی می‌زند. اما آنان که به نماز پناه می‌برند، احساس می‌کنند که شارژ شده و قدرت و قوت تازه‌ای برای تحمل مشکلات و برخورد با آن پیدا می‌نمایند.

«امام صادق (ع): چه مانعی دارد که وقتی برای یکی از شما مشکلی پیش می‌آید وضو گرفته و به مسجد رفته و دو رکعت نماز بخواند و از خدا حاجتش را بطلبد. مگر نشنیده‌اید که خدا فرموده است: *وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ*. از صبر و نماز کمک بگیرید.»

نماز و برطرف شدن خطر

در هنگامی که خطری متوجه انسان می‌شود، باید علاوه بر عکس العمل مناسب، به نماز روی بیاورد. و گاهی هیچ راهی جز روی آوردن به نماز برای انسان وجود ندارد.

راوی می‌گوید که منصور دوانقی در وقتی غضبناک شد و تصمیم به قتل امام صادق (ع) گرفت. لذا امام را احضار نمود. هنگامی که امام به در قصر او رسیدند، امام به من (راوی) فرمود: صبر کن تا دو رکعت نماز بخوانم. وقتی امام نماز خواندند و نزد منصور

رفتند. منصور اول عصبانی بود ولی بعد بصورت یک آدم متملق درآمد و امام را با احترام به منزلش برگرداند.

در زندگی علماء زیاد شنیده شده که در مواقع بحرانی و خطر به نماز روی می آوردند. از جمله وقتی حکم کشتن ملاطاهر قمی از سوی شاه طهماسب صفوی صادر شد و مأمور جلاد با دست خط شاه نزد ملاطاهر رفت. قبل از اجرای حکم شاه، ملاطاهر مشغول نماز شد، و یک نماز طولانی را شروع کرد. ناگاه حکم دیگر شاه مبنی بر دستگیری ایشان و رفتن نزد شاه باطلاع ملاطاهر رسید. و هنگامی که او را نزد شاه بردند، سخنانی بینشان رد و بدل شد و عاقبت با صحت و سلامت از کاخ شاه بیرون آمد.

سوال: چطور فرزندم را به نماز خواندن ترغیب کنم؟ [?]

پاسخ آیت الله حائری شیرازی [?]

نمازتان را قشنگ بخوانید. سجاده پاکیزه و مرتب بیندازید. یک اتاق یا محل خاصی برای [?] نمازتان داشته باشید. آنجا معطر باشد.

شما نمازتان را بخوانید، بچه می آید کنارتان نماز می خواند. وقتی نماز خواند، به او جایزه بدهید. نمی خواهد وادارش کنید، خودش را وادار می کند.

شما همین اندازه که نماز با حال شیرین خودتان را می‌خوانید، بچه از نمازتان خوشش [?] می‌آید. همینطور که خدا خوشش می‌آید، بچه‌ات هم خوشش می‌آید. اما تو وقتی نمازت را زود زود می‌خوانی، بچه هم خوشش نمی‌آید. خدا هم خوشش نمی‌آید. یک نماز بخوان که خدا خوشش بیاد تا بچه‌ات هم خوشش بیاید. چون بچه، فطرت الهی دارد.

اگر یک توهینی، یک حرف تندی، اشتباهی به بچه‌ات زدی، صدایش کن و بگو من این [?] رفتار را با شما کردم، الان متوجه شدم که اشتباه بود. من را حلال کن. طبیعتاً می‌گوید حلال کردم. شما بگویید نه. خدا هم باید من را حلال کند. دو رکعت نماز بخوان و از خدا بخواه که خدا من را ببخشد. من را بخاطر رفتار اشتباهم با تو، مجازات نکند.

در وضو چه اسراری نهفته است؟

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در حدیثی  می‌فرماید :

شستن صورت ها و دست ها

و مسح سر و پاها در وضو، رازی دارد

◆ شستن صورت در وضو، یعنی خدایا! هر

گناهی که با این صورت انجام دادم، آن را شست

و شو می کنم تا با صورت پاک به جانب تو

بایستم و عبادت کنم و با پیشانی پاک سر بر

خاک بگذارم.

◆ شستن دست ها در وضو، یعنی خدایا! از گناه

دست شستم و به واسطه گناهایی که با دستم

مرتکب شده ام، دستم را تطهیر می کنم.

◆ مسح سر در وضو، یعنی خدایا! از هر خیال

باطل و هوس خام که در سر پرورانده ام، سرم را

تطهیر می کنم و آن خیال های باطل را از سر به

دور می اندازم.

مسح پا، یعنی خدایا! من از رفتن به مکان

زشت پا می کشم و این پا را از هر گناهی که

با آن انجام داده ام، تطهیر می کنم

من لایحضره الفقیه، ج، دو [2]

نکته سی و هشتم: تاثیر نماز بر تعادل ناقل های عصبی (100)

در مقالات گذشته چهل نکته پزشکی پیرامون نماز گهگاه به اقتضای سخن ، به مفهوم ناقل های عصبی و تعادل آنها توجه نموده ایم ، که در این شماره به اختصار ، به شرح این موضوع اساسی می پردازیم .

دستگاه مغز و اعصاب هر انسان از مجموع حدود میلیارد سلول عصبی (نرون) تشکیل شده است که مجموعه این سلولها توسط رقم سرسام آوری از سلولهای مختلف ، یعنی بالغ بر 600 میلیارد سلول دیگر ، حمایت می شوند. توجه کنید که خالق آفرینش ، همه این سلولها را در دستگاه عصبی هر انسانی با نظامی خارق العاده و اعجاب انگیز ، در کنار هم قرار داده است . در این میان ناقل های عصبی (نوروترانس میترها) مواد شیمیایی بسیار ریزی هستند که در میان خیل عظیم سلولهای عصبی ، در هر لحظه ای از حیات انسان ، دچار میلیاردها تغییر و تحول شگرف می شوند و ارتباط اجزای دستگاه اعصاب را با یکدیگر و با سراسر بدن ، فراهم می کنند .

با پیشرفت علم در دهه های اخیر روشن شده است که تمام فرآیندهای جسمی و روانی بشر در ارتباط نزدیک با تغییر و تحولات این ناقل های عصبی به سر می برند ، بعنوان يك مثال ساده و قابل فهم ، افزایش برخی ناقل های عصبی در سیستم اعصاب ، از جمله یکی به نام دوپامین منجر به ایجاد شادی و شغف در انسان می شود و از طرفی ، کاهش دوپامین منجر به ایجاد ناراحتی و نومیدی ، در فرد خواهد شد .

حال می توان در نظر گرفت ، چنانچه دو پامین و مشابهات آن به میزان خیلی زیاد افزایش ، یا به میزان بسیار کاهش یابند ، ایجاد حالت های بیمار گونه روانی در انسان ، از جمله سرخوشی بیمار گونه (مانیک یا شیدایی) و یا افسردگی شدید بشود ، که هر دوی این اختلالات نیازمند بستری در بیمارستانها و مراقبت کامل می باشند . (101)

به این ترتیب ناقل های عصبی دستگاه اعصاب ، نه فقط نقش تعیین کننده و بسیار موثر ، در بروز بیماریهای جسمی و روانی انسان ایفا می کنند ، بلکه عامل اصلی تغییر حالت های معمولی انسان و اثر گذار بر همه اعمال و افکار او ، در طول زندگی خویش می باشند و حتی چنان که خواهیم گفت ، انسان تحت تاثیر همین ناقل های عصبی است که اعمال نیک انجام می دهد و یا برعکس به گناه وانحراف آلوده می شود .

به همین دلیل ، بررسی پیرامون ناقل های عصبی از حدود دهه 1960 به این سو ، اصلی ترین و برنده ترین لبه تحقیقات روانپزشکی جهان را تشکیل می دهد ، (102) چرا که چنانچه این بررسی به نتیجه برسد ، بشر قادر خواهد بود همه ناراحتیهای روحی و روانی و حتی انحرافات خود را ، بوسیله مواد شیمیایی ، مثلا به صورت دارو ، درمان نماید !

پیشرفت های بشر در این زمینه منجر به این شده است که در حال حاضر غربیان برای بسیاری از مشکلاتی که تا قرن‌ها پیش بعنوان مشکلات روحی شناخته می شدند (مثل افسردگی) ، داروهای شیمیایی پیشنهاد نمایند و در ادامه راه ، در جستجوی مواد شیمیایی برای درمان مشکلاتی مثل خودخواهی ، دروغویی ، حسادت و .. باشند !

اما تحقیق پیرامون این مسئله از چندین جهت حائز اهمیت است ، از جمله این که :

اولا : از این جهت که با این دیدگاه جدید انسان بد ، جای خود را به انسان بیمار می دهد چرا که هر بدی را می توان ، نوعی بیماری به حساب آورد مثلا شخص دروغگو ، آدم بدی نیست ، بلکه مبتلا به بیماری دروغگویی است ، و به همین ترتیب ، شخص حسود دچار بیماری حسادت ، شخص خسیس ، دچار بیماری خست و .. می باشند .

ثانیا : جهت دیگر اهمیت موضوع ، این مسئله است که با این نحوه انسان شناسی غربیان ماده گرا به خود اجازه دادند ، که پدیده روح را بعنوان افسانه ای قدیمی و خرافی ، به فراموشی محض بسپارند ، چرا که برای هر آنچه که بعنوان فرآیند روحی در طول تاریخ بشر معرفی شده است (مثلا حتی حس معنویت جویی) می توان ، توجیهی در جسم و به ویژه در سلسله اعصاب ، پیدا کرد . در راستای همین طرز تفکر بود که عده ای از پزشکان روس ، بخاطر عقاید مارکسیستی و ماتریالیستی حاکم بر کشورشان در صدد پیدا کردن مناطقی در مغز انسان برآمدند که از کار انداختن آن منطقه حس خدا جویی را حتی در بزرگان و علمای دین ، به کلی از بین ببرد !

ثالثا : بعد دیگر در اهمیت موضوع ، این نکته است ، که چنانچه تمامی 100 میلیارد سلول دستگاه اعصاب و ناقل های عصبی و روابط آنها با سایر مناطق بدن ، به خوبی برای دانش بشر شناخته شوند ، می توان بوسیله ایجاد تغییر و تحول و دخل و تصرف در ناقل های عصبی مثلا از طریق دارو ، همه انسانها را به مفهوم انسان سالم نزدیک کرد و انسان سالم را کسی دانست که تعادل ناقل های عصبی در سرزمین بدن او ، به بهترین نحو ، برقرار باشد و این شخص کسی است که نه تنها از لحاظ جسمی بلکه از لحاظ روانی ، اجتماعی و .. نیز کاملا سالم است و همه ضروریات لازم برای پیشرفت خود را داراست . (103)

اما تحقق رؤیای انسان سالم تا زمانی که مواد شیمیایی تغییر دهنده ناقل های عصبی به نحو مطلوب ، کشف و تولید نشده اند به تعویق می افتد ، چرا که عظمت خارق العاده دستگاه عصبی انسان ، برآورده شدن این آرزو را ، در آینده دوری ، ترسیم می کند .

اما باید دید ، دین مبین اسلام که ما معتقدیم ، انتهای راهی است که علم بشر می پیماید ، در این مورد چگونه دیدگاهی دارد و آیا اساسا این اکتشاف علمی بزرگ بشر ، در آستانه قرن بیست و یکم را تایید می کند ، یا خیر ؟

پاسخ به صراحت مثبت است ، چرا که (کل حکم به العقل حکم به الشرع) ، یعنی هر آنچه که علم ، به طور مسلم بدان می رسد ، قطعاً و به طور یقین ، نه تنها مورد تایید دین است ، بلکه دین قرن‌ها قبل و در زمان تکمیل خود یعنی ظهور اسلام از آن مسئله علمی ، اطلاع داده است .

بعنوان مثال ، در این مورد قضیه ناقل های عصبی را بررسی می کنیم :

اولا : قرن‌ها قبل از آن که غربیان ، انسانهای خطا کار را بیمار بدانند ، قرآن مجید ، در آیات متعددی ، از گناهکاران ، با عنوان کسانی که در قلبهایشان مرض وجود دارد ، یاد کرده است (از جمله در آیه 126 از سوره توبه ، آیه 12 از سوره احزاب و آیه 9 از سوره بقره) و معصومین بزرگوار (ع) نیز با همین دیدگاه با هر بدی که از انسان سر می زند ، به صورت يك بیماری ، برخورد نموده اند. (104) تا جائیکه حضرت علی (ع) از رسول اکرم (ص) با عنوان طبیب دوار بطنه یعنی پزشکی که برای درمان بیماریهای بشر فرستاده شده است یاد می کنند .

غریبانی که ارائه تئوری انسان بیمار به جای انسان بد را به خود نسبت می دهند ، فراموش کرده اند که آنها ، تا همین قرنهای اخیر ، حتی بیماران روانی خود را ، نه بیمار بلکه دیوانه (اسیر دیو) و مجنون (جن زده) به حساب می آوردند و از طریق شلاق زدن و جن گیری و .. قصد نجات آنها را داشتند و تازه ، چند دهه است که نه تنها دیوانه ها ، بلکه اشخاص خطا کار را هم بیمار ، به حساب می آورند .

حال آن که اسلام ، علاوه بر بیمار دانستن گناهکاران (که به آن اشاره شد) اشخاص به ظاهر دیوانه را نیز از قرن‌ها پیش ، بیمار تلقی کرده است : در خبر است که روزی عده ای از اصحاب ، مردی را به پیامبر (ص) نشان دادند و

گفتند : او دیوانه است ! حضرت مجد (ص) پاسخ فرمودند : به او دیوانه نگوئید ، او بیمار است. دیوانه کسی است که خدای را نشناسد .

و درست به دلیل همین دیدگاه مترقی اسلامی است که در تاریخ طب ، نخستین کسی که ، به معالجه دقیق جسمی در بیماران روانی اقدام کرده است ، حکیم ابوعلی سینا (ره) پزشک عالیقدر شیعه است (105)

ثانیا : در رابطه با این که انسان ، روح است یا جسم ؟ نیز دین مبین اسلام ، به صراحتی باورنکردنی ، در آیات شریف قرآن ، به هر آنچه که غرب ، در عصر انفجار علوم ، ادعای کشف آن را دارد ، اشاره نموده است . قرآن مجید ، با این که وجود و حضور روح را ، امری حقیقی در انسان به حساب آورده است : (فاذا سويته و نفخت فيه من روحي ففعاله الساجدين / سوره مبارکه ص ، آیه شریفه 72) اما از طرفی ، بررسی و کسب اطلاعات پیرامون روح را از حدود دانش قلیل انسان ، والاتر دانسته است و آن را صراحتا من امر ربی یعنی امری از امور مربوط به ذات اقدس الهی ، اعلام کرده است :

و يسئلونك عن الروح قل الروح من امر ربي و ما اوتيتم من العلم الا قليلا (سوره مبارکه اسراء آیه شریفه 85)

.. ای پیامبر ، از تو پیرامون روح می پرسند ، پس بگو : روح از امور مربوط به پروردگار من است و خداوند از دانش ، به شما جز اندکی عطا نکرده است .

به این ترتیب آیین مقدس اسلام با این که هرگز بررسی پیرامون روح را توصیه نمی کند ، در عوض با توصیه های مؤکد انسانها را به سیر در آفاق و انفس و تفکر و تعقل و کسب علم و دانش ، از جمله پیرامون مسائل جسمی بشر تحریک می کند . پس واضح است غربیانی که اسلام را به خرافات پرستی و موهوم بافی پیرامون روح محکوم می کنند تا چه حد در مورد نظریات اسلام پیرامون روح و جسم بیگانه اند .

و شاید برای اینان بسیار جالب باشد ، اگر کشفیات جدید علمی خود را مثلا در پرتو نظریات یکی از بزرگترین فلاسفه اسلامی بیابند :

صدر المتألهین ، حضرت ملاصدرا (ره) که با اتکال به قرآن و معصومین (ع) و با تداعی از سایر فلاسفه متقدم خود (از جمله میرداماد (ره)) به یکی از برجسته ترین و جهان شمول ترین فلسفه های بشری ، در قرن یازدهم هجری ، دست یافت ، در کتاب گران قدر اسفار رابعه به شرحی پیرامون ارتباط جسم و روح می پردازد که با کمترین تفاوتی ، یادآور نظریات جدید علمی بشر ، پیرامون ناقل های عصبی است . حکیم ملاصدرا ، در شرح تئوری حرکت جوهری و جمله مشهور خود پیرامون انسان (جسمانیة الحدوث و روحانیة البقاء) می فهماند که جسم مادی انسان ، رفته رفته آن قدر تکمیل می شود و پیچیدگی می یابد تا سرانجام به درجه ای می رسد که يك حالت غیر مادی و غیر جسمانی ، موسوم به روح است و آثار منسوب به روح ، از قبیل اندیشه ، اراده و .. مربوط به این درجه والاست . در فرضیه ناقل های عصبی نیز دیدیم که پیچیدگی و تکامل فوق العاده سلولهای عصبی ، منجر به حلالتهای منسوب به روح می شود ، مثلا علم امروز ثابت کرده است که : هر 100 میلیارد سلول دستگاه اعصاب انسان ، در فرایند تفکر ایفای نقش می کنند . (106)

ثالثا : درباره آن قسمت از نظریات پژوهشگران غربی ، که تعادل ناقل های عصبی را غایت آرزوهای بشر و کلید رسیدن به مفهوم انسان سالم و ایجاد مدینه فاضله و جامعه سالم ، می دانند نیز اسلام و بخصوص تشیع ، از قرنهای پیش نظری مشابه داشته است . علمای شیعه قوای اساسی موجود در انسان را ، از سه نوع به شمار می آورند :

1. قوه شهویه

2. قوه غضبیه

3. قوه عقلیه

و قوه دیگری موسوم به قوه عدلیه

را تنظیم کننده و متعادل کننده این سه قوه تلقی می کنند و توجیه می کنند که چنانچه هر کدام از سه قوه بالا ، از حدود عدل خارج شود و به افراط یا تفریط ، کشانده گردد ، باعث بروز بدی و خطاکاری و بیماری در انسان می شوند . (107)

بدین ترتیب شیعه حتی در مسائل انسان شناسی به اساسی ترین اعتقاد خود پس از توحید یعنی عدل جلوه خاصی می دهد و بیان می کند که در سرزمین بدن انسان چنانچه عدل به طور کامل برقرار نباشد ، انسان به مفهومی بس والا و مافوق تصور که همانا نزدیک شدن به مرزهای عصمت و تخلق به اخلاق الهی است ، نائل می شود .

و این مفهوم نه تنها تمام ویژگیهای توصیفی غرب را برای انسان سالم در خود دارد ، بلکه انسان را در موقعیتی بی نهایت متعالی ، برای زندگی سعادتمندانه در دنیا و آخرت قرار می دهد .

بر این اساس ، عدل شیعه ، در درون انسان همان مفهومی را می رساند که تعادل ناقل های عصبی در دستگاه مغز و اعصاب ، برای علم امروز بشر ، معنی دارد .

اما در این میان راه حلی که غرب برای رسیدن به تعادل ناقل های عصبی پیشنهاد می کند ، با آنچه که اسلام بدان سفارش می نماید ، بسیار متفاوت است . در دیدگاه جبرنگر و ماده گرای غرب ، انسان باید فعلا دست روی دست بگذارد و به انتظار بنشیند ، تا بالاخره روزی که شاید قرنهای بعد باشد ، فرا برسد و در آن روز دانش پزشکی ، اعلام کند که بالاخره مواد شیمیایی لازم برای برقراری تعادل ناقل های عصبی بطور کامل شناسایی و تولید شده اند و هر انسانی که عارضه بد ، یا حالت نامطلوبی در خود احساس می کند ، به پزشک مراجعه کند و آمپول یا قرص ضد دروغ ، ضد شهوت ، ضد خودخواهی ، ضد حسد ، ضد حرص و .. را دریافت کند؟! اما هیچ بعید نیست که تا آن زمان همه ملاکهای ارزشی که هنوز برخی آنها برای وجدان اخلاقی غربیان معروف و مطلوب هستند ، تبدیل به منکر و نامطلوب شوند . چه تضمینی هست که مثلاً در قرن بیست و دوم میلادی ، دزدی و دروغ همچنان صفات بدی محسوب شوند ؟ مگر نه این است که در همین عصر حاضر هم دزدی و دروغ جزء لاینفک بسیاری از فعالیتهای بشری شده است؟!!

اما در دیدگاه معنویت گرای اسلام و بخصوص با جهان بینی مبتنی بر اختیار شیعه ، انسان می تواند خود ، رأساً و مقتدرانه در برقراری عدل در وجود خود (یا همان ایجاد تعادل ناقل های عصبی) یعنی زدودن همه خطاها و انحرافات و منکرات از زندگی خود ، قیام کند و بدون هیچ انتظار یا دست روی دست نهادنی ، همه صفات نامطلوب و رذایل اخلاقی خود را با ملاک ارزش گذاری دین ، یک به یک ، از سر راهش بردارد و به آرامش مطلق و سلامت ابدی ، در دنیا و آخرت نائل شود.

چرا که در این راه دین به انسان ابزارهای توانمندی بخشیده است ، که صد البته در رأس این وسایل ترقی و تعالی نماز جای دارد .

و نماز تعادل ناقل های عصبی را به بهترین و مطلوب ترین شکل ممکن در سرزمین بدن انسان ، برقرار می سازد و نه تنها از او انسانی به تمام معنا سالم ، در ابعاد جسمی و روانی و اجتماعی ، پدید می آورد ، بلکه او را به مرزهای مفهوم متعالی انسان کامل نزدیک می کند.

در شماره های پایانی باقیمانده از مجموعه مقالات چهل نکته پزشکی پیرامون نماز ، به امید خدا ، اشاراتی مختصر در این مورد خواهیم داشت .

نکته سی و نهم: تاثیر نماز بر شیاطین

حضرت علی (ع) :

نماز ، کوبنده شیطان است (108)

در سپیده دم حیات ، هنگامیکه خدا ، انسان را آفرید و از روح الهی خویش ، در وجود او دمید ، مقرر فرمود تا همگی فرشتگان مقرب درگاهش ، آدم ابوالبشر (ع) را سجده کنند .

در این میان ابلیس انسان را فاقد لیاقت برای مسجود فرشتگان بودن یافت و از فرمان الهی سر بتافت و به واسطه این تمرد از درگاه الهی رانده شد .

اما شیطان با این که در بسیاری از موارد مترادف با ابلیس معرفی شده است ، از نظر قرآن و روایات (و با آنچه که خواهیم گفت از دیدگاه علمی) با ابلیس به کلی متفاوت است . بدین معنی که شیطان را می توان ، عبارت از همه آن نیروها و موجوداتی دانست که انسان را به گناه کردن وا می دارند و یا به طور کلی به نحوی از انحاء در انسان ، ایجاد بیماری و مرض می نمایند .

در این مورد حتی بسیاری از روایات اسلامی را می توان یافت که در آنها از میکروبهای بیماریزای انسان نیز با عنوان شیطان نام برده شده است و حتی می توان ایجاد بیماریها عفونی انسان را نیز به نوعی ، ناشی از غلبه شیطانهای به نام باکتری ، انگل ، قارچ ، ویروس ، و .. به حساب آورد .

به این ترتیب ، ابیات مشهور و زیبای زیر :

شیطان که رانده گشت بجز يك خطا نكرد
خود را براي سجده آدم رضا نكرد
شیطان هزار مرتبه بهتر ز بي نماز
كو سجده را بر آدم و این بر خدا نكرد

علیرغم آن که حاوی مفاهیم عمیق در جهت توجه دادن ، به خطر بزرگ بی نمازی است ، از لحاظ به کاربردن کلمه شیطان شاید اندکی اشکال داشته باشد ، چرا که آن موجودی که در مقابل آدم (ع) حاضر به سجده نشد ، ابلیس و یکی از فرشتگان الهی بود ، اما شیطان ها موجودات بسیار متعددی هستند که نه تنها با وسوسه های شیطنت آمیز خود ، باعث ایجاد بیماریهای روحی (گناهان) و بیماریهای روانی (مثل وسواس) می شوند ، بلکه بیماریهای جسمی (مانند انواع بیماریهای عفونی) را نیز ایجاد می کنند . به هر تقدیر ، شاید بتوان شیاطین را بعنوان لشکریان بسیار متعدد ابلیس تلقی نمود .

در شماره های اولیه این مجموعه مقالات از تاثیر نماز بر بیماریهای مختلف میکروبی ، از جمله عفونتهای پوست ، دهان و دندان ، دستگاه تنفس ، دستگاه ادراری و .. سخن گفتیم و کوبندگی نماز را در مورد شیاطین عفونت زا ، در انسان بررسی نمودیم . اما نکته ای که در این شماره خواهیم گفت ، به بحث تعادل ناقل های عصبی که در شماره گذشته مورد بررسی قرار گرفت می باشد.

درباره ناقل های عصبی با توجه به دانسته های جدید علمی گفتیم که تمام بیماریهای روانی انسان و حتی گناهانی که مرتکب می شود (بیماریهای روحی) تماما بر اثر ایجاد تغییر و تحولاتی است که در مواد شیمیایی موجود در دستگاه عصبی او بوقوع می پیوندد و بررسی کامل پیرامون این نظریه تحول شگرفی در تمامی عرصه های بشری ، اعم از انسان شناسی و فلسفه و روانشناسی و جامعه شناسی و .. ایجاد خواهد کرد ، چرا که با این دیدگاه بوسیله قرص و آمپول و با روش دو دوتا چهار تا می توان به سراغ مشکلات مزمنی که قرنهای بشر را آزرده اند رفت و مثلا ریشه فساد و فحشاء و دروغگویی و حسادت و .. را بدین طریق خشکاند !

اما همانجا اشاره کردیم که علم بشر تا رسیدن به روزی که قادر شود تعادل ناقل های عصبی را به بهترین شکل در وجود انسانها برقرار سازد ، راه درازی در پیش دارد ، اما آیین مقدس اسلام و بخصوص پیشوایان بزرگ مذهب تشیع ، از قرنهای پیش ، ضمن قرار دادن عدل در کنار اساسی ترین اعتقاد دینی خود یعنی توحید يك جنبه مهم عدل را برقراری تعادل در وجود انسان دانسته اند و برای برقرار نمودن این تعادل روشهای گوناگونی پیشنهاد کرده اند که در صدر این روشها نماز قرار دارد .

در بحث تعادل ناقل های عصبی می توان با یافته های امروزی دانش بشر ، از تعادل خارج شدن برخی ناقل های عصبی را (مثلا با فرونی یافتن يك ماده شیمیایی نامطلوب) منجر به ایجاد اختلالات روانی و یا انحرافات در انسان دانست . بدین معنا که مجموعه ای از مواد شیمیایی نامطلوب در دستگاه عصبی انسان حضور می یابند که او را به يك بیماری روانی مبتلا می سازند و یا او را به حسادت ، دروغگویی ، بدبینی و .. وادار می کنند .

حال با توضیحاتی که در آغاز پیرامون شیطان ارائه نمودیم می توانیم با تکیه بر قرآن و روایات معصومین (ع) این مواد شیمیایی بد و نامطلوب را مصداق دیگری برای شیطان بدانیم ، که همان عامل تمام بیماریهای جسمی و روانی و انحرافات و گناهان بشر است .

بدین ترتیب علیرغم نقشی که برای شیطان در ایجاد بیماریها در انسان ذکر کردیم ، می توانیم پیرامون آن بخش از مفاهیم قرآنی که به امراض قلب اشاره کرده است ، یا آن گروه از آیات شریفه الهی که به بحث پیرامون تأثیرات شیطان بر انسان پرداخته است ، به درک بهتری با مدد توجهات علمی برسیم و بفهمیم که شیطان از چه راهی ممکن است در درون انسان بیماری روانی یا روحی (مرض) ایجاد کند .

در واقع با یافته های امروز علم بشر ما می توانیم نام آن ناقله های عصبی نامطلوب و بیماریزا را ، زیر عنوان کلی شیطاین بشناسیم . و این همان اعتقاد به ظاهر ساده و از مد افتاده ایست که قرنها ، بشر بدان پایبند بوده است و حتی بیماریهای روانی مثل اسکیزوفرنی را ناشی از تسخیر انسان به وسیله شیطاین و اجنه دانسته است .

اما بدیهی است که علم امروز بشر ، هر روز که می گذرد این شیطاین ، یعنی همان ناقله های عصبی نامطلوب و بسیار ریز را ، از روشهای دقیق و پیشرفته علمی ، بهتر و بیشتر شناسایی می کند و به دام می اندازد و بر خلاف روش گذشتگان که با جن گیری یا به شلاق بستن بیماران روانی قصد بیرون راندن اجنه و شیطاین از وجود آنها را داشتند ، قصد دارد با روش کاملاً علمی ، تیشه بر ریشه شیطاین دستگاه عصبی انسان بزند . هر چند که این رویا شاید در قرنهای آینده به تحقق پیوندد.

ولی در این میان راه دیگری نیز برای مقابله شدید با این شیطاین درون موجود است و آن ایمان مذهبی و بخصوص نماز است . (109)

نمازگزار واقعی ، هرگز دروغ نمی گوید ، هرگز حسادت نمی ورزد ، هرگز بخل نمی کند ، هرگز دشنام نمی دهد و خلاصه به همین ترتیب از همه حالتها نامطلوب روانی و روحی ، که شیطاین درونی در صددند او را بدان گرفتار نمایند (یعنی همان امراض قلب) ، خلاصی پیدا می کند ، چرا که نماز کوبنده شیطان است و به قدرتمندانه ترین شکل ممکن با همه شیطانی که قصد دارند انسان را دچار بیماریهای جسمی ، بیماریهای روانی و یا گناهان و انحرافات (بیماریهای روحی) نمایند ، مقابله می کند .

در این مورد ، در بعد تأثیر نماز بر بیماریهای جسمی از تأثیر آن مثلاً بر عفونتها ، در بعد تأثیر نماز بر بیماریهای روانی مختلف ، از تأثیر آن مثلاً بر افسردگی ، اضطراب ، وسواس ، اختلالات شخصیت ، بیماریهای روان تنی و.. در شماره های گوناگون این سلسله مقالات سخن گفته ایم و به امید یاری خداوند در آخرین نکته از این مجموعه مقالات (نکته چهارم) به تأثیر نماز بر بیماریهای روح (گناهان) اشاره مختصری خواهیم داشت .

نکته چهارم: تأثیر نماز بر بیماریهای روح (گناهان)

با آن که طی سالی و نه نکته گذشته با نکات گوناگون و متنوعی پیرامون برخی فواید پزشکی نماز ، با شما همراه بوده ایم ، اما با طرح نکات سی و هشتم و سی و نهم و بحث درباره " تعادل ناقل های عصبی " به گستره عظیم و بی نهایت عمیقی از معارف نماز وارد شدیم که عرصه توانمندیهای این گستره حداقل تا قرنهای آینده از حیثه توانایی های متصور برای علم بشر و دانش پزشکی خارج است . و آن همانا تأثیر خارق العاده و فوق بشری نماز در از بین بردن روحیه گناه و بیماریهای روح ، یعنی همان چیزی که در قاموس قرآن از آن با نام " امراض قلب " یاد شده است - و گفتیم که غربیان آن را با عنوان عدم تعادل ناقل های عصبی می شناسند - می باشد.

هر چند اظهار نظر در این مورد از حیثه نگاه و تخصص این حقیر سر تا پا تقصیر نگارنده سطور ، به کلی خارج است اما از آنجا که شاید برای برخی خوانندگان این مجموعه مقالات ، این نگرش پدید آمده باشد که " نماز " تنها پدیده ای عبودی و معنوی ، توأم با تأثیرات شگرف مادی و دنیایی از جمله روی جسم و روان انسان است ، لازم دیدم که در بعد دیگر و تنها به گونه ای اشاره وار ، از عظمت لایتناهی و قدرت و توانایی باورنکردنی "نماز" در پیراستن انسان از "گناه" نیز سخن بگویم.

به خصوص که با ارائه نکات اخیر به این دیدگاه رسیدیم که " گناه " نه فقط از دیدگاه دین و قرآن بلکه از دیدگاه علم و یافته های جدید دانش پزشکی ، نوعی " بیماری " است .

بنابراین اصرار ما مبنی بر این که بیماریهای روح (گناهان) را بعنوان مسائل پزشکی بشر بشناسیم ، نه فقط دیدگاه قرآنی و ناشی از تعصب مذهبی نویسنده است ، بلکه این موضوع يك باور عمیق علمی است که هر چه دروازه های علم بیشتر به روی انسان گشوده می گردد ، این باور عمیق بیشتر تقویت می شود.

بعنوان مثال : در تعالیم اسلامی از دروغ به عنوان يك گناه كبیره و معصيتي بزرگ یاد شده است ، و ما در مطالعات روانپزشكي به بیماریها و اختلالات گوناگوني بر مي خوریم که در آنها " دروغ گويي " بعنوان يك علامت برجسته مطرح است .

یا "دشنام گويي " که يك گناه محسوب مي شود ، گهگاه با ابتلاء حاد برخي از اشخاص به گروهی خاص از بیماریهای رواني ، در آنها دیده مي شود (به این علامت در روانپزشكي coprolalia گفته مي شود) .

پس چه بسا که ساختمان مغز و وضعیت ناقل های عصبی در اشخاص دروغگو به گونه ای باشد که آنها را به دروغگويي وا دارد یا کسانی که دشنام گويي بیمارگونه دارند بر اثر تغییرات ناپهنجاري که بر اثر عوامل مختلف اعم از علل جسمي ، محيطي ، رواني ، خانوادگي و .. در دستگاه اعصاب آنها بوقوع پیوسته است ، دچار این عارضه شده اند .

در این مورد مدارك و شواهد پزشکی متعددي مي توان ارائه داد ، بعنوان مثالهاي دیگر بد نیست به يك بیماری عفوني مشهور موسوم به " سیفلیس " اشاره بکنیم که با توجه به مباحث قبلي ما در مورد شیاطین توسط نوعی از انواع شیطان موسوم به " تروپوتما پالیدوم " ایجاد مي شود . علائم رواني و نشانه هایی که شاید بتوان آنها را بیماری روحی تلقی کرد ، در این بیماری به وفور ایجاد مي شود. مثلا در مرحله سوم سیفلیس بیمار مبتلا شروع به گزافه گويي ها و دروغگويي های عجیب و غریب در مورد خود مي کند ، که قبل از ابتلاء به بیماری هرگز سابقه ای از این گونه اعمال را نشان نمی داد. یا در بیماری دیگر عفوني موسوم به " بروسلوز " (تب مالت) که ناشی از نفوق شیطان دیگری ، درجسم انسان است ، از تظاهرات مهم بیماری وقوع حالت افسردگی شدید در فرد مبتلاست .

با این مثالها مي توان به رابطه نزديك شیاطین میکروبي ، با شیاطین دستگاه مغز و اعصاب انسان که او را به سوي بیماریهای رواني (مثل افسردگی) یا بیماریهای روحی (مثل دروغگويي) سوق مي دهند ، پی برد .

بد نیست برای تفهیم بهتر مطلب مثال بسیار جالب دیگری را نیز ارائه دهیم و آن در مورد يك اختلال مشهور روانپزشكي در برخي از خانمها و بخصوص خانمهای حامله است که kleptomania نامیده مي شود . در این اختلال خانم حامله ای که حتی کوچکترین سابقه ای در انجام اعمال خلاف نداشته است به ناگاه مثلا پس از حاملگی خود تمایل بسیار شدیدی برای " دزدی کردن " پیدا مي کند ، تا جایی که گهگاه نمی تواند در مقابل این تمایل بسیار شدید خود ، مقاومت کند و سرانجام اقدام به دزدی های عجیب و غریب مي کند .

توجیه علمی این دزدی های غیر منتظره ، بروز تغییر و تحولاتي در ناقل های عصبی دستگاه اعصاب است که متأثر از تغییرات هورموني و شیمیایی بدن در دوران بارداری مي باشند و این تغییر مرموز در دستگاه اعصاب است که زن را بدون هیچ سوء سابقه ای به سمت دزدی سوق مي دهد .

این قبیل مسائل شناخته شده در دانش امروز بشر همگی دلالت بر آن دارند که گناهانی که بشر مرتکب مي شود همگی ناشی از تغییر و تحولاتي در دستگاه اعصاب اوست و گناهکاران و منحرفین بالذات آدمهای بدی نیستند ، بلکه موجودات بیماری هستند که تعادل ناقل های عصبی در آنها به هم خورده است .

بدین ترتیب برآیند و نتیجه همه عواملی که آنها را در بروز گناهان و بیماریها موثر مي دانند (مثلا تربیت خانوادگی بد ، اجتماع فاسد ، و منحرف ، دوستان ناباب و ..) همین برهم خوردن تعادل ناقل های عصبی می باشد که در طی نکات اخیر به مطالبی پیرامون آن اشاره شد .

با همین دیدگاه است که در برخی ممالک پیشرفته وقتی کسی در يك فروشگاه هنگام دزدی ، دستگیر مي شود او را به جای آن که به پلیس بسپارند ، به بیمارستان روانپزشكي اعزام مي کنند. در حالی که علم بشر تا زمانی که به شناسایی کامل تغییرات ناقل های عصبی مربوط به هر انحراف (مثلا دزدی) دست یابد و برای هر يك دارو پیشنهاد کند راه درازی را در پیش دارد و بر این اساس بیمارستانهای روانپزشکی نیز در قرون حاضر نخواهند توانست کار چندانی برای شفا بخشیدن به این قبیل بیماران (که در واقع گنهکاران هستند) انجام دهند .

و به همین دلیل است که آمار جرم و انحراف و جنایت روز به روز در کشورهای غربی و اقتداکنندگان به ایشان بالا مي رود .

اما از آنجا که مکتب اسلام هیچ سؤال بشر را بدون پاسخ نگذاشته است در مورد نحوه درمان بیماریهای روان (گناهان) و ریشه کن نمودن جرم و جنایت و انحراف از جامعه نیز میتوان در رهنمودهای این مکتب روشهای متعدد پیدا کرد و با سر نهادن کامل و بدون قید و شرط به دستورات آن در راه ساختن جامعه ای به تمام معنا سالم قیام نمود.

پس وقتی که خالق انسان و هستی ، در کاملترین صحنه ضامن خوشبختی و سعادت انسان ندا سر می دهد که : اِنَّ الصَّلٰوةَ تَنْهٰی عَنِ الْفَحْشَآءِ وَالْمُنْكَرِ . میتوان با قبول کامل این جمله الهی اطمینان یافت که بهترین راه مبارزه با همه بدیها و منکرات "نماز" است .

چرا که نماز از راههای اسرارآمیز همه ناقل های عصبی بد و نامطلوب را در دستگاه اعصاب انسان مهار می کند و او را به مفهوم تعادل ناقل های عصبی نزدیک می سازد .

با مروری که در نکات پیشین این مجموعه مقالات بر فواید پزشکی نماز نمودیم و با نمونه های متعددی که از تاثیرات مثبت نماز در پیشگیری یا حتی درمان بیماریهای جسمی و روانی انسان ارائه دادیم و با توجه به این موضوع که در نظریات مربوط به تعادل ناقل های عصبی ، همه بیماریهای جسمی و روانی انسان به نوعی در ارتباط با تحولات ناقل های عصبی معرفی می شوند . می توانیم به این نتیجه درخشان برسیم که نماز دارای تاثیرات غیر قابل انکاری بر ناقل های عصبی بسیار متعدد دستگاه عصبی انسان است .

بعنوان مثال دیدیم که چگونه نماز بهداشت خواب را تامین می کند و در واقع از تاثیر نامطلوب آن گروه از ناقل های عصبی که با کم و زیاد شدن خود ، اختلالات گوناگون مربوط به خواب را ایجاد می کنند جلوگیری می نماید .

یا متوجه شدیم که طهارت همراه نماز از طیف گسترده ای از بیماریهای عفونی پیشگیری می نماید . بر این اساس می توانیم قضاوت کنیم که نماز جلوی بسیاری از تغییرات نامطلوب ناقل های عصبی در دستگاه اعصاب ، که بر اثر بیماریهای عفونی حاصل می شوند (مثل روان پریشی ناشی از سیفلیس ، افسردگی ناشی از تب مالت و ..) را می گیرد .

یا در بعد بیماریهای روانی مختلف اعم از اضطراب ، افسردگی، وسواس ، اختلالات شخصیت و .. که دانش امروز همگی را ناشی از تغییر و تحولات نامطلوب ناقل های عصبی میدانند به تاثیر گذاری نماز پرداختیم .

با عنایت به مجموعه این مباحث و با توجه به مشابهتی که بین انحرافات و گناهان با بیماریهای مختلف جسمی و روانی ، از نظر تاثیرات متقابل آنها بر دستگاه مغز و اعصاب ، قائل شدیم می توانیم به تاثیر نماز از طریق ایجاد تعادل در ناقل های عصبی در ریشه کنی بیماریهای روح یعنی همان گناهان و انحرافات ، توجه نماییم . در حقیقت ، انسان نمازگزار با بهره بردن از این فریضه نورانی خود را در مقابل همه گناهان و خطاها " ایمن " و " واکسینه " می کند .

با این که در این مورد می توان به شواهد متعدد آماری که به مقایسه میان روحیات اشخاص نمازگزار و بی نمازها پرداخته اند استناد نمود ، اما با يك نگاه کلی به مردم اطراف نیز میتوان به این نتیجه رسید که اشخاص نمازگزار نسبت به بی نمازها و " تارك الصلوه " ها دارای ویژگیهای برجسته اخلاقی و ارزشهای انسانی به مراتب بیشتری هستند و به این ترتیب تعادل ناقل های عصبی به درجات بیشتر در آنها برقرار است .

و این معما برای دانش پزشکی همچنان باقی اسست که نماز چگونه اثرات شگفت انگیز خود را در ریشه کنی گناه و انحراف از جامعه و در واقع مقابله با تحولات نامطلوب ناقل های عصبی به انجام می رساند .

اما ای کاش بشر دانشمند امروز هر چه زودتر متوجه می شد که هر آن چه علم در طی مسیر پیشرفت خود بدان دست می یابد ، همان است که شکل دقیق و بی عیب و نقص آن در کاملترین مکتب دینی یعنی اسلام و بخصوص در تعبیرهای علمی پیشوایان شیعه (ع) مورد بحث و بررسی قرار گرفته است .

و ای کاش انسان متوجه می شد که برای پیمودن مسیر کمال لازم نیست که دست به روی بگذارد و به انتظار بنشیند تا علم به کمال مطلق برسد و مثلاً با تکمیل نظریات مربوط به ناقل های عصبی ، انسان را به طریقه ای جبر گونه به سعادت و آرامش و آسایش برساند ، بلکه کافی است تا دستورات انسان ساز آیین مقدس اسلام را گردن نهد و با اختیار کامل و بوسیله نماز در راه برقراری تعادل ناقل های عصبی در سرزمین وجود خود قیام کند .

در این مورد آیین مقدس اسلام و بخصوص مکتب شیعه ، نه تنها راه حل‌های عملی و قدرتمندی مثل نماز را برای برقراری تعادل ناقل های عصبی ارائه داده است بلکه معصومین (ع) را بعنوان انسان‌های کامل و اسوه های حسنه و مظاهر تمام عیار انسانیت معرفی نموده است .

با توجه به آنچه که گفتیم ، معصومین (ع) کسانی هستند که تعادل های عصبی به مفهوم مطلق کلمه ، در وجود مبارکشان برپاست . بدین معنی که این بزرگواران ، نه فقط در مقابل انجام هر گونه گناه و انحراف یا خطا و اشتباهی مصونیت دارند ، بلکه حتی در مقابل همه بیماری‌های جسمی و روانی نیز محفوظ هستند .

در باور بشر دانشمند امروز ، برقراری کامل تعادل ناقل های عصبی در وجود هر شخص ایجاب می کند که آن شخص به مفهوم سلامت کامل دست یابد و بدین سان نه فقط از هر گونه بیماری جسمی و روانی ، بلکه از همه گناهان و انحرافات ، به دور باشد .

که این باور علمی بشر در اعتقادات فلسفی شیعه پیرامون " انسان کامل " و حول و حوش مفهوم " عصمت " تأیید می گردد. به عنوان مثال " خواجه نصیر الدین طوسی (ره) " عالم بزرگ شیعه ، در کتاب " تجرید الاعتقاد " با ذکر براهین حکمی و فلسفی متعدد به اثبات رسانده است که معصومین (ع) نه فقط در مقابل کلیه گناهان و اشتباهات مصونیت کامل داشته اند ، بلکه از ابتلا به هر گونه بیماری جسمی یا روانی نیز ایمن و محفوظ بوده اند . شواهد تاریخی متعدد نیز نشانگر این موضوع است که پیامبران و امامان (ع) در زمان نبوت و یا امامتشان ، به دلیل عصمت خویش ، هرگز بیمار نمی شده اند و یا حتی در سیمای فیزیکی و ظاهری این اولیاء الهی ، کوچکترین ناهنجاری وجود نداشته است . و بدینسان ، در وفات این بزرگواران پیوسته عواملی به جز بیماری دخیل بوده است.

با این اوصاف می توان حتی علت طولانی شدن بی سابقه عمر حضرت بقیه الله امام زمان (عج) را پیرامون این نوع نگرش علمی و فلسفی نسبت به عصمت ایشان دریافت نمود .

و این یگانه معصوم زنده در دنیا ، که قلبهای منتظر شیعیان و عاشقانش ، پیوسته در حسرت دیدار با او در طپش است همان انسان کاملی است که در انتهای مسیر حقیقی تکامل بشریت قرار دارد و همان نمازگزاری است که نماز را با همه عظمت‌هایش ، به مفهوم حقیقی آن ، اقامه می کند ، نمازی که تمامی اجزای آن سزاوار سلام و ثنا و ستایش ابدی است .

" السلام عليك حين تقوم ، السلام عليك حين تقعد ، السلام عليك حين تقراء ، السلام عليك حين تصلي ، السلام عليك حين تقنت ، السلام عليك حين تركع و تسجد ، السلام عليك حين تحلل و تكبر ، السلام عليك حين تحمد و تستغفر ، السلام عليك حين تصبح و تمسي ، السلام عليك في الليل اذا يغشي و النهار اذا تجلي " .

- ترجمه فارسی روانپزشکی کاپلان - سادوک ، دکتر نصرت اله پور افکاری - جلد سوم صفحه 111 - (1)
- و ویژگی‌های آن مطلب از : " روانپزشکی کاپلان - سادوک " ترجمه فارسی دکتر REM در مورد خواب - (2)
- پور افکاری اقتباس شده است
- روانپزشکی کاپلان - سادوک ترجمه فارسی : دکتر پور افکاری - (3)
- فارماکولوژی کاتزونگ - مبحث کورتیکو استروئیدها - (4)
- مبحث فشار خون در حاملگی ، تدریس آقای دکتر عبدالرسول اکبریان - استاد جراحی زنان دانشگاه - (5)
- علوم پزشکی ایران
- طهارت روح (نماز در آثار شهید مطهری) - خاطره آقای علی لاریجانی - (6)
- طب داخلی و اشنگتن ، ترجمه فارسی ، صفحه 80 - (7)
- همان منبع ، صفحه 85 - (8)
- معراج السعاده ، عالم ربانی ملا احمد نراقی (ره) صفحه 235 - (9)
- طب داخلی و اشنگتن ، ترجمه فارسی ، صفحه 281 - (10)
- ترجمه مبانی طب سیسیل (بیماری های عفونی) ، صفحه 217 - (11)
- در رسالت فقهی هر گونه آلاشی که مانع رسیدن آب وضو به اعضا شود ، مانع وضوی صحیح - (12)

- . اعلام شده است
- از روایات اهل بیت عصمت (ع) چنین مستفاد می گردد که وضو با آب سرد ، افضل از آب گرم است - (13)
- . و در باب حکمت پزشکی این مطلب در آینده سخن خواهیم گفت
- در تهیه مطالب این قسمت ، از برخی جزوات جامعه اسلامی دندانپزشکان دانشگاه شیراز بهره - (14)
- گرفته شده است
- آیه شریفه 9 سوره مبارکه مائده - (15)
- پوشش پا به صورت جوراب و کفش امروزه در اکثر فرهنگها متداول شده است و پوشش سر به - (16)
- . صورتهای مختلف از چادر و عمامه گرفته تا کلاه و روسری از دیر باز معمول بوده است
- ترجمه مجد رضا باطنی ، از انتشارات نشر نو ، صفحه 300 (A Biology of man) در کتاب - (17)
- از جمله در مساله 638 رساله فقهی حضرت آیت ا.. العظمی اراکی (ره) موارد متعددی از غسل - (18)
- . های مستحب درج شده است
- ترجمه فارسی سیناپس کاپلان - سادوک - ج دوم - صفحه 473 - (19)
- ترجمه فارسی سیناپس کاپلان - سادوک - ج دوم - صفحه 473 - (20)
- همان منبع ، صفحه 517 - (21)
- سخنرانی دکتر محمود گلزاری در اولین اجلاس نماز - (22)
- دکتر کمال الدین آرمین ، فرزند حضرت آیت ا.. صدر آرمین می باشد ، که از اولین گروه پاتولوژیست - (23)
- . ها (آسیب شناسان) ایران به حساب می آیند . ایشان دو سال پیش دارفانی را وداع گفتند
- مفاتیح الجنان - زیارت آل یاسین - (24)
- در مورد این ادعا رجوع کنید به مجموعه آثار فروید و اگر خدا بخواهد به کتاب منتشر نشده نویسنده - (25)
- !به نام " نیروی جنسی از دیدگاه شیعه " ؟
- در قاموس قرآن کلمه " فحشا " تقریباً همیشه به مفهوم فساد جنسی به کار رفته است . (رجوع - (26)
- " شود به تفسیر سوره " نور " در تفسیر نمونه
- نماز ، بهشت خلوت انس ، صفحه 7 - (27)
- تحف العقول ، صفحه 224 - (28)
- فلسفه اخلاق - استاد شهید مطهری - صفحه 38 - (29)
- بحار الانوار . جلد 69 ، صفحه 124 ، حدیث 2 - (30)
- ترجمه سیناپس کاپلان - سادوک - جلد 2 - ص 519 - (31)
- همان منبع ص 524 - (32)
- روانپزشکی لینفوردیس - ص 302 - (33)
- روانپزشکی لیتفورد - ریس (ترجمه زیر نظر عظیم وهابزاده) صفحه 297 - (34)
- در حاشیه شاید جالب باشد به یاد آوریم بسیاری از خوارج ملعون نهروان دچار وسوسه های فکری و - (35)
- . عملی شدید در مسائل اسلامی بوده اند
- روانپزشکی لینفوردیس - ریس : مقاله اختلالاتی خلقی - ترجمه دکتر لون داویدیان ، ص 254 - (36)
- همان منبع ص 257 - (37)
- همان منبع ص 258 - (38)
- همان منبع ص 258 - (39)
- ترجمه سیناپس روانپزشکی کاپلان - سادوک - جلد سوم - ص 72 - (40)
- روانپزشکی لیفودریس - مقاله اختلالاتی جنسی - ترجمه دکتر لون داویدیان - ص 313 - (41)
- برای شرح بیشتر رجوع شود به نکته پانزدهم از این مجموعه مقالات ، با عنوان " تاثیر نماز بر - (42)
- بیماری مقاربتی
- روانپزشکی لینفوردیس - ریس (ویراستار : دکتر عظیم وهابزاده) - ص 172 - (43)
- در این مورد مراجعه کنید به تاثیر نماز بر تلقین های سازنده روانی درآمدی همین مجموعه مقالات - (44)

- شرح تحقیقات این پزشك و همکارانش در سالهای اخیر در ماهنامه ای موسوم به پیشنهاد به چاپ - (45)
- می رسید . هر چند که نتایج او با امکانات امروزی علم بشر کمی غلو آمیز به نظر می رسد و شاید به همین دلیل نتایج او هنوز در منابع معتبرتر علمی ، به چاپ نرسیده اند
- ترجمه مبانی طب سیسیل - بیماریهای قلب و عروق - (46)
- روانپزشکی لینفورد - ریس ، ترجمه زیر نظر دکتر عظیم وهابزاده . صفحه 173 - (47)
- ترجمه سیناپس روانپزشکی کاپلان - سادوک - جلد 3 صفحه 203 - (48)
- نام این میکروارگانیسم هلیکوباکتریلوری می باشد - (49)
- مختصر روانپزشکی ، تالیف : لینفورد - ریس ، مقاله اختلالات روان تنی ترجمه دکتر مرتضی مهاجر - (50)
- صفحه 164
- همان منبع صفحه 166 - (51)
- ترجمه سیناپس کاپلان - سادوک جلد سوم صفحه 209 - (52)
- مبانی طب اطفال نلسون - بخش آسم - (53)
- رجوع کنید به " تاثیر نماز بر تلقین های سازنده روانی " در ادامه همین مقالات - (54)
- مطالب علمی این مقاله از ترجمه سیناپس کاپلان - سادوک جلد سوم صفحات 257 - 272 اقتباس - (55)
- شده است
- اشاره به این نکته خالی از لطف نیست که يك مزیت بسیار مهم برای بسیاری از تعالیم و فرائض - (56)
- اجتماعی اسلام ، از جمله نمازهای جمعه و جماعت و همچنین آیین شکوهمند حج و حتی دستورهای اقتصادی اسلام مثل خمس و زکات ، پروردن روح (رحماء بینهم) در میان مسلمانان و فزونی بخشیدن مهر و محبت و در نتیجه دوری از سوء ظن و بدبینی نسبت به یکدیگر می باشد
- مطالب علمی این مقاله از ترجمه فارسی کاپلان - سادوک جلد سوم صفحات 275 + 278 ، گرفته - (57)
- شده است
- بهره وری در آموزشهای نماز ، صفحه 162 - (58)
- مطالب علمی این مقاله از جلد سوم ترجمه فارسی کاپلان - سادوک ، صفحات 284 - 286 اقتباس - (59)
- شده است
- پرتوی از اسرار نماز - اثر حاج شیخ محسن قرائتی - صفحه 174 - (60)
- روانپزشکی لینفورد - ریس مقاله شخصیت ترجمه : دکتر حسن مرندی صفحه 63 - (61)
- از جمله مطالعات راث بندیکت و مارگارت مید درباره تاثیر اجتماع و فرهنگ بر شخصیت انسان - (62)
- روانپزشکی لینفورد - ریس ، مقاله اختلالات پسیکوپاتیك ترجمه : دکتر احمد محیط ، صفحه 304 - (63)
- برای بررسی تاثیر نماز بر عوامل شیمیایی درونی شکل دهنده شخصیت رجوع کنید به تاثیر نماز بر - (64)
- تبادل ناقل های عصبی در ادامه همین مجموعه مقالات
- محجۃ البیضاء ، جلد 1 صفحه 354 - (65)
- تعلیمات عجیب دون خوان ، سرخپوست عارف مکزیکي ، به کارلوس کاستاندا ، مردم شناس - (66)
- آمریکایی ، درباره يك مکتب غنی و منحصر به فرد عرفانی که سابقه ای هزاران ساله در میان سرخپوستان آمریکای شمالی دارد موضوع حدود ده کتاب جنجال برانگیز است که کاستاندا در اواخر قرن حاضر به رشته تحریر درآورده است . مجموعه این کتابها توسط مترجمین مختلف به فارسی ترجمه شده است .
- روانپزشکی کاپلان - سادوک ترجمه : دکتر پور افکاری جلد 1 صفحه 553 - (67)
- سفینه البحار ، ذیل کلمه " عبد " (این نماز ، همان نمازی است که شاعر در مورد آن سروده - (68)
- است :
- ! غیر از خدا که هرگز در فکر آن نبودی هر چیز کز تو گم شد وقت نماز پیدااست
- علاوه بر آیه شریفه قرآن ، احادیث متعددی از معصومین (ع) ، به خصوص پیامبر اکرم (ص) و حضرت - (69)
- علی (ع) ، مبنی بر این که شیر مادر مفیدترین غذا برای کودک است ، به ما رسیده است

برای مطالعه پیرامون محاسن متعدد تغذیه کودک با شیر مادر ، رجوع شود به متن سخنرانیهای - (70) استاد دکتر علی اصغر وحیدی ، در کلاسهای تئوری اطفال در دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

حدیث از امام صادق (ع) - کافی جلد 6 صفحه 49 - (71)

برای مشاهده این قبیل احادیث مراجعه کنید به کتاب ارزشمند حلیه المتقین ، اثر علامه بزرگ - (72) مجلسی (ره) ، صفحه 49

برای مطالعه درباره تأثیرات روانی تغذیه با شیر مادر رجوع کنید به مجموعه مقالات سمینارهای - (73) (مربوطه و بخصوص تحقیقات آقای دکتر یاسمی (روانپزشک

رجوع کنید به مجموعه ارزشمند و بی نظیر اولین دانشگاه ، آخرین پیامبر اثر جاودانه شهید دکتر - (74) سید رضا پاک نژاد - جلد 21

حلیه المتقین ، علامه مجلسی (ره) صفحه 93 - (75)

روانپزشکی لینفورد - ریس ، ترجمه زیر نظر مرحوم دکتر عظیم وهابزاده ، صفحه 388 - (76) همان منبع صفحه 389 - (77)

در این مورد ظاهراً بودا گفته است : خوشبختی چیزی نیست جز احساس خوشبختی ، ضمناً - (78) برخی از امثال و حکم از جمله ضرب المثل مشهور ایرانی : بخند تا دنیا به رویت بخندد بر همین موضوع . دلالت می کنند

برای مطالعه بیشتر درباره این موضوع رجوع کنید به کتابهای عجیب و بامزه خانم کاترین پاندر (- (79) کشیش آمریکایی) از جمله بخصوص در سرتاسر کتاب ؛ قانون توانگری ترجمه خانم گیتی خوشدل

- (80)

مطالب علمی این مقاله ، از جلد دوم ترجمه فارسی روانپزشکی کاپلان - سادوک ، تهیه شده - (81) است .

به قول استاد دکتر محمد علی شیرازی (از اساتید برجسته دانشگاه علوم پزشکی ایران) بدترین - (82) نوع زنی که يك مرد میتواند به همسری برگزیند ، يك زن هیستریونیک است (چرا که آن زن ممکن است روزی ده بار تهدید به خودکشی کند !؟) و در عوض بهترین نوع زن برای يك مرد ، يك زن افسرده است : !ساکت ، آرام ، مطیع و بی توقع !؟

روانپزشکی لینفورد - ریس . مقاله هیستری ، ترجمه دکتر ابراهیم تقوی صفحه 290 - (83)

منبع قبلی صفحه 291 - (84)

مفاتیح الجنان - حاج شیخ عباس قمی (ره) ، دعای عرفه ، ضمناً برای مشاهده جلوه هایی نورانی - (85) از مناجات عاشقانه امامان معصوم (ع) مراجعه کنید به مناجات خمس عشر در کتاب شریف مفاتیح الجنان

روانپزشکی لینفورد - ریس ، صفحه 388 - (86)

روانپزشکی لینفورد - ریس ، صفحه 388 - (87)

در بررسی که توسط اساتید روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران بر روی 30 مورد اشخاص - (88) مبتلا به امراض مهلك که توسط شخصی موسوم به " پرورنده " (که با ادعای برخورداری از انرژی شفابخش در منطقه قلعه تهران طبابت می نمود) شفا یافته بودند روشن شد که 28 نفر از آنها دارای شخصیت های هیستریونیک (یعنی به شدت تلقین پذیر) بوده اند

روانپزشکی لینفورد - ریس ، مقاله روان درمانی ، ترجمه دکتر احمد محیط صفحه 388 - (89)

روانپزشکی لینفورد - ریس ، مقاله روان درمانی ، ترجمه دکتر احمد محیط صفحه 388 - (90)

طب داخلی واشنگتن - ترجمه فارسی 494 - (91)

بی بی " و " باشو " (بائو) در خانواده های سنتی و روستایی کرمان ، به جای مادر بزرگ و پدر " - (92) برگ بکار می رود

ترجمه فارسی روانپزشکی کاپلان - سادوک جلد اول صفحه 545 - (93)

- این کتاب در سال 1371 توسط آقای احمد رضوانی ترجمه و بوسیله انتشارات فرهنگی آستان - (94) (قدس رضوی به چاپ رسیده است . (به سوی روانشناسی بودن راث بندیکت جزو استادان مزلو ، در دانشگاه ویسکانسین است . او همان کسی است که تحقیقات - (95) وسیعی در مورد تاثیر اجتماع و فرهنگ بر شخصیت انسان انجام داده است (رجوع کنید به نکته بیست و نهم از همین مجموعه مقالات) تاثیر نماز بر ثبات شخصیت روانشناسی شخصیت سالم اثر : آبراهام مزلو ، ضمنا برای مطالعه بیشتر مراجعه کنید به مقاله - (96) اندیشمندانه آقای مسعود آذربایجانی تحت عنوان : انسان کامل در شماره نهم فصلنامه وزین : حوزه و دانشگاه
- روانشناسی شخصیت سالم اثر : آبراهام مزلو : ضمنا برای مطالعه بیشتر مراجعه کنید به مقاله - (97) اندیشمندانه آقای مسعود آذربایجانی تحت عنوان : انسان کامل در شماره نهم فصلنامه وزین : حوزه و دانشگاه
- (رجوع کنید به نکته بیست و یکم از این سلسله مقالات) تاثیر نماز بر احساس امنیت روانی - (98) ترجمه سیناپس کاپلان - سادوک جلد اول - صفحه 52 - (99)
- در این مورد درمقاله این حقیر عنوان تعدل ناقل های عصبی با نماز صبح ارائه شده به ششمین - (100) . اجلاس سراسری نماز (زنجان 1375) به تفصیل شرح داده شده است
- توجه کنید که این مثال تنها برای ایجاد ذهنیت و تفهیم بحث ارائه شده است . حال آنکه تغییرات - (101) . ناقلهای عصبی بسیار بسیار پیچیده تر از مثال ساده ای که در اینجا زدیم به نظر می رسد
- ترجمه فارسی روانپزشکی کاپلان - سادوک ، جلد اول صفحه 253 و جلد چهارم صفحه 552 - (102)
- کلودبرنارد فیزیولوژیست مشهور ، در این مورد گفته است : شرط زندگی سالم ، ثبات محیط - (103) داخلی است
- در این مورد می توان مثلا به حکایت مشهور حضرت علی (ع) و جوان دارو فروش ، اشاره کرد که - (104) شرح آن در روضه الراحین یافعی صفحه 42 به تفصیل آمده است
- ترجمه فارسی روانپزشکی کاپلان - سادوک ، جلد چهارم صفحه 527 - (105)
- در این مورد بخصوص قشر مغز ، مخچه و یک لایه سلولی مشتمل بر 416 میلیون سلول ، در - (106) ناحیه ای موسوم به هیپوکامپ نقش اصلی را بازی می کنند . رجوع شود به : جلد اول ترجمه فارسی کاپلان - سادوک ، صفحه 337
- (107)
- الصلوه مدره للشیطان ، فهرست غرر الحکم ، صلاه - (108)
- از برخی آیات قرآن و بسیاری از روایات چنین بر می آید ، که نماز و ایمان را می توان به صورت دو - (109) کلمه مترادف و هم معنا ، به جای یکدیگر به کار برد ، به عبارت دیگر : نماز عین ایمان و ایمان عین نماز است . (برگرفته از کتاب چهل نکته پزشکی پیرامون نماز-دکتر مجید ملک مهدی)