

چرا عده ای نماز نمی خوانند؟



محمد تقی صرفی پور



مقدمه

بعد حمد و شکر الهی و سلام و درود فراوان بر محمد مصطفی (ص) و اهل بیت

طاهرینش

وَأَقِمْوَا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ

ال عمران ایه 3

نماز را برپا دارید و زکات بدهید.

یکی از دستورات مهم خداوند که بارها در قران کریم آمده است برپاداشتن نماز است.

با اینکه اینهمه بر نماز خواندن تاکید شده و با اینکه اینهمه نماز دارای فایده های

مختلفی است اما می بینیم اکثر مسلمانها نماز نمی خوانند!

علت اینکه نماز نمی خوانند در این بی نمازها مختلف است.

بعضی بخاطر اینکه حاجت های آنها روا نشده نماز نمی خوانند.

بعضی بخاطر مشکلات زندگی نماز نمی خوانند

بعضی بخاطر تکبر نماز نمی خوانند

بعضی چون هنوز از فواید نماز خبر ندارند بی نمازند

بعضی نماز را نشانه امل بودن و عقب ماندگی می دانند

بعضی از روی تنبلی نماز نمی خوانند

بعضی بخاطر رفیق بد بی نماز شده اند...

بعضی بخاطر شبهاتی که دشمنان ایجاد کرده اند و آنها را نسبت به دین بدبین

کرده اند بی نماز شده اند...

و بعضی...

ما در این کتاب علت بی نمازی عده ای از مردم را در ابعاد مختلف بررسی کرده

ایم. امید است افراد بی نماز که این کتاب را مطالعه می کنند نماز خوان بشوند و

هر روز بر تعداد نماز خوان ها افزوده گردد.

زمستان 1404. کرمانشاه

## اهمیت نماز در نجات از سختی های بعد از مرگ

عده ای از بی نمازها چون خبر ندارند نماز نجات دهنده انسان از سختی های بعد از مرگ است لذا نماز نمی خوانند اما باید بدانند که نماز نقش مهمی در نجات آدمی از گرفتاری های بعد از مرگ دارد.

در اینجا به روایاتی در این زمینه اشاره می شود:

آثار نماز در هنگام مرگ و برزخ و قیامت چیست؟

### 1.1. راحتی هنگام مرگ

پیامبر اکرم (ص) برای کسی که به نماز اهمیت بدهد راحتی هنگام مرگ و رهایی از غم اخروی و نجات از آتش دوزخ را ضمانت کردند.<sup>1</sup>

### 1.2. انس نماز با انسان در قبر

---

<sup>1</sup>(بحار الانوار، ج 80، ص 9).

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «نماز در قبر به صورت شخصی نورانی نزد میت می آید و با او در قبرش انس می گیرد و ترس و اضطراب عالم برزخ را از او دور می سازد».<sup>۲</sup>

### 1.3. چراغ قبر و بستر میت

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «نماز... میانجی میان نماز گزار و فرشته مرگ، چراغ روشن کننده قبر، بستری زیر پهلو های میت، پاسخی برای پرسشهای نکیر و منکر، همدم در شادی و گرفتاری و باران رحمتی بر گور است تا روز رستاخیز، نماز توشه مؤمنان در سفر دنیا به آخرت است»

### 1.4. دفع عذاب جهنم

نماز کلید بهشت و رسیدن به پاداش های عظیم الهی<sup>۳</sup> و ترک نماز سبب ورود به جهنم است<sup>۴</sup> و امام صادق (ع) فرمودند: «برای رهایی از عذاب کافی است یک نماز انسان پذیرفته گردد».<sup>۵</sup>

---

<sup>۲</sup> (الحکم الزاهره، ترجمه انصاری، ص 275).

<sup>۳</sup> (بحار الانوار، ج 80، ص 17).

<sup>۴</sup> (مدثر: 40-43)

<sup>۵</sup> (اصول کافی، ج 3، ص 266).

## 1.5. مهریه حورالعین

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) فرمودند: خیر دنیا و آخرت در نماز است و نماز مهریه حوریان بهشتی است.<sup>6</sup>

### از عالم بعد مرگ چه خبر؟...

روایت شخصی که مدتی از دنیا رفته و عجایبی از عالم بعد از مرگ را دیده و دوباره زنده شده: گفت من به محض اینکه از دنیا رفتم وسط یه بیابون برهوتی و ایسادم دیدم یه میزی گذاشتن و یه آقای هم پشت میزه منتظر منه انگار رفتم جلوش دیدم یه کتاب خیلی قطور هم روی میزه به من گفت نگاه کن کتاب رو ورق زدم دیدم نوشته سیزده شهریور هفتاد و چهار سیزده شهریور هزار سیصد و هفتاد و چهار نه آقا مولد سال شصته همین آقا که ماجرا برایش پیش اومد گفت به من گفت آقا این روزیه که به بلوغ رسیدی از این روز همه رو برات نوشتیم نه تنها نوشته بود بغل هر عمل من یه عکس مانند بود عکس رو نگاه می کردی مثل گالری موبایل فیلم هایی هست تکون می خوره تصاویر متحرک تصاویر فیلم سه

---

(جامع الأخبار (للشعیری)؛ ص 72)<sup>6</sup>

بعدي بهم نشون بيرون گفت الان اعمال تو كاري نداريم فقط نمازات رو مي  
خوايم با هم بررسي كنيم اول ما يحاسب الصلاه پيغمبر فرمود اولين چيزي كه  
بررسي مي شه نمازه خب نماز صبح ركعت اول خيلي قشنگ خوندي حواست  
بود در مقابل خدا ايستادي ركعت دوم حواست پرت شد يه خط كشيد گفت  
فقط ركعت اولش قبوله نماز ظهر نماز عصر دونه دونه شروع كرد اينطوري  
بررسي كردن گفت اون ميزاني از نماز كه حواست بود قبوله گفت نماز عصر  
همون روز رو نشونم داد گفت بين الله اكبر رو گفتي تا السلام عليكم حواست به  
فوتبال بود گفتم آقا چيكار مي كني اينجوري بخوای بررسي كني كه بابا كلاهم  
پس معر كه

گفت من خوشحال بودم كلاس پنجم نمازم ترك نشده تو يه خانواده مذهبي  
بوديم اينجوري بخوای حساب كني كه نمي شه كه گفتم همينطوره دونه دونه  
گفت نمازها رو اينطوري اومد جلو روز بود تو هفده ركعت يه ركعت ش رو  
قبول كرد گفت بايد بفهمي در مقابل خدا چي داري مي گي يهو رسيد بگه نماز  
ظهر نماز ظهر بررسي نكرد تيك زد تا ييدش كرد نماز ظهر و عصر رو گفت  
ديدم گناهان صبح تا ظهر منو پاك شد اين رو چرا بررسي نكردي گويي فيلمش  
رو بين كجا رفتي نماز خوندي گفت عين فيلم رو بهم نشون داد يادم رفته بود

گفت صدا اذون ظهر اومد من تو خونه بودم پا شدم وضو گرفتم رفتم مسجد  
گفت برای چی رفتی مسجد گفت مسجد خونه خداست باریکلا به خاطر خدا  
رفتی مسجد نمازهایی که رفتی مسجد به جماعت خوندی بررسی نمی شه همش  
تایید می شه گفت آقا یه کیفی کردم اونجا دمت گرم با بچه مسجدی ها رفیق  
شده بودیم همه مسجد هیئت و اینا بیشتر نمازها هم که جماعت بود تیک می  
خوردیم اومد جلو گفت ولی با همین وضعیتی که بود شاید به حساب برزخی  
حساب کنی دوازده سال طول کشید نمازهای منو بررسی کردن مو رو از ماست  
می کشیدن تو نماز فرادا. ولی جماعت و کاری نداشتند بعد می گفت یه چیز  
عجیب تری بود گناهان صبح و ظهر منم پاک شد من پریشب تو مسجدی همین  
داستان رو گفتم حاج آقا آخر شب بهم زنگ زد گفت این که گفت یه روایت  
حدیث رو الان برات می فرستم تو بحاره. کسی می ره نماز جماعت شرکت می  
کنه گناهان نماز قبلی تا این نمازش بخشیده می شه لذا روایت داریم صدا اذان که  
می آد شیطان ناله می زنه داد می زنه فریاد می زنه یارانش رو جمع می کنه می  
گه برید حواس این مومنین رو پرت کنید نرن نماز جماعت صبح تا حالا تلاش  
کرده چهار پنج تا گناه کرده می ره نماز جماعت همه ش پاک می شه ایشون می  
گفت حساب نماز ما تموم شد شخصی رو اونجا دیدم می شناختش تو محلمون

بود یکی از خیرین محل ما بود بیست و پنج سال قبل از دنیا رفته بود گفتم فلانی  
تو اینجایی این همه کار خیر کردی چرا اینجا سرگردونی گفتم من باید برم  
بهشت برزخی ده سال اول بلوغم نماز نخوندم تو وصیت نامه نوشتی که بچه هام  
انجام بدن مغازه و خونه و پول و همه چیو برداشتن بین خودشون تقسیم کردن این  
ده سال نماز رو ندادن به من. اینجا می گن تا مشکل نماز حل نشه بهشت  
برزخی نمیری آقا نماز خدا شوخی نداره با کسی. خدا احتیاج نداره به این نماز  
ولی وظیفه ی ما که این کار رو انجام بدیم می فرماید نماز تشکر از خداست  
پیامبر از خدا خواست خدایا من می خوام ازت تشکر کنم لن شکرتم لازید نم و  
ان کفرتم ان عذابی لشدید. شکر نعمت خدا رو می خوامی به جا بیاری به نماز  
اهمیت بده. خدا چه نعمت هایی بهمون داده نمی دونی اصلا حالا فکر نکردیم به  
... نعمت های خدا

بعضی بخاطر اینکه حاجت های آنها روا نشده نماز نمی خوانند.

دخترانی هستند که سن ازدواجشان گذشته و خواستگار مناسب ندارند، می پرسند چرا خدا دعای ما را مستجاب نمی کند. اگر خدا عادل است چرا فلان دختر ازدواج کرد و زندگی خوبی دارد ولی من همینطور تنها و بی کس مانده ام. از جوانی پرسیدند نماز می خونی؟ گفت نه من با خدا لج کردم! احتمالاً حاجتی داشته و روا نشده.

یا افرادی که دچار مشکل هستند و خدا را عامل مشکل خود می دانند نماز نمی خوانند.

مثلاً زنان مطلقه که خدا را عامل مشکل خود می دانند. بعضی هاشون میگند ما قبلاً مومن و نماز خوان بودیم ولی چون خدا این بلا رو سرما آورد لذا دیگه نماز نمی خوانیم!

بارها شنیده ایم کسی که کور متولد شده سوال کرده چرا خداوند مرا کور خلق کرد؟ حالا که کور خلق کرده چرا مرا شفا نمی دهد؟

یا افرادی هستند که جد اندر جد فقیرند و می پرسند چرا خدا به فلانی مال و ثروت

داده ولی بما نداده است؟ پس عدالت خدا کجاست؟

یا والدینی هستند که فرزند ندارند و هرچه تلاش می کنند بجایی نمی

رسند اینها گاه سوال می کنند چرا خدا به ما فرزند نمی دهد؟

یا سوال می کنند فلان جوان در خانواده روحانی یا مومن متولد شد و به درجات

بالای معنوی رسید و خوشبخت شد. ولی فلان جوانی که در خانواده بی دین متولد

شده و نتوانسته مومن بشود جهنم می رود در حالی که تقصیر چندانی نداشته است.

همه اینها خدا را عامل مشکلات خود می دانند در حالی که صد درصد اشتباه می

کنند و عامل مشکل خدا نیست. چون:

1- خداوند هیچگاه به احدی ظلم نمی کند.

2- خداوند متعال انسان را موجودی مختار و دارای اختیار خلق کرده است.

3- خداوند سبحان جهان را بر مبنای قانون علت و معلول خلق کرده است

4- خداوند سبحان فرموده خدا سرنوشت هیچ ملتی را تغییر نمی دهد مگر خود آن

ملت سرنوشت خود را عوض کنند.

5- نقش دعا و صدقه و اعمال خیر دیگر در رفع بلا و استجاب دعا

6- انسان هر گرفتاری دارد از خودش است و از خدا نیست و خدا جز خیر از او

صادر نمی گردد

## توضیح:

در مورد عدم استجاب دعاى دختران دم بخت، باید بگوئیم که مردم مقصرند. وقتی رسم و رسومات عجیب و غریب درست کردند و موانع زیاد سر راه ازدواج درست کردند و به خواستگاران جواب منفی دادند تا اینکه سن دختران بالا رفت و دیگر خواستگاری نداشتند.

دعا زمانی مستجاب می شود که مردم هم بخواهند و مانع استجاب دعا نشوند. پس در این مورد خداوند حکیم به کسی ظلم نکرده است. و باید مردم مانع استجاب دعا نشوند و به اسلام برگردند که در اسلام ازدواج بسیار آسان است.

در مورد فقیر بودن عده ای، باید عرض کنیم که عامل فقر، حکام ظالم و پادشاهان مستبد بوده اند. با اینکه ایران اسلامی دارای این همه منابع خدادای بود ولی سلسله

منحوس پهلوی با بی لیاقتی در اداره کشور و اجازه به غارت اموال ملت توسط عده ای، باعث شدند عده زیادی از مردم فقیر باشند. تا اینکه انقلاب اسلامی به پیروزی رسید و توانست عده زیادی از مردم را از فقر نجات دهد ولی هنوز عده ای مشکل دارند زیرا از اول انقلاب اسلامی، مستکبرین عالم کشور ما را تحریم کردند و با انواع موانع نمی گذارند اقتصاد ما رونق بگیرد.

پس در این مورد هم خداوند اراده نکرده عده ای فقیر باشند و عده ای غنی. بلکه ظالمین چون شاهان قبل از انقلاب و ظالمین فعلی چون دولتهای امریکا و دولتهای غربی عامل بدبختی مردم شدند.

در مورد کسی که فرزند ندارد و عقیم است باز باید علت مادی این مساله بررسی شود. آیا پدر مشکل دارد یا مادر؟ و این مشکل از کجا پیدا شده است؟ این مساله به خداوند حکیم بر نمی گردد که بگوئیم خدا خواسته فلانی عقیم باشد.

شخصی سوال کرده: حکمت خداوند در دادن و ندادن فرزند چیست؟ پس از سه بار بارداری همسرم اینبار نیز با مشکل مواجه شده ایم که حتی ممکن است موجب مرگ ایشان شود. آیا ممکن است که خداوند نخواهد به ما فرزندی عطا

کند یا اینکه ما مرتکب گناهی شده ایم و باید تاوان داده تا مشکلمان حل شود.  
لطفاً ما را راهنمایی فرمائید

## پاسخ اجمالی:

خدای متعال عالم و حکیم است. سنت الهی این است که هر کاری از کانال اسباب آن انجام پذیرد. از جمله سنت های الهی تولید مثل انسانها است که دارای علل خود می باشد. در طول تاریخ انسان های زیادی بوده اند که بعد ازدواج یا بطور کلی و یا برای مدت طولانی صاحب اولاد نشدند. در بین این افراد به بعضی از پیامبران اولی العزم الهی مانند حضرت ابراهیم (ع) بر می خوریم که در عمر خود مرتکب گناهی نشده اند. برای اینکه یک زوج (انسان یا غیر انسان) بتوانند تولید مثل کرده و صاحب فرزند شوند، مواد و مقدمات و شرایط و علل و اسباب متعددی لازم که با نظم و ترتیب و فاصله زمانی معین فراهم شود به نحوی که اگر در این سلسله حتی یکی از آنها مفقود یا نامتناسب باشد فرزندی متولد نخواهد شد یا فرزند سالمی متولد نخواهد شد. پس کسانی که صاحب اولاد نشده اند باید به دنبال حلقه مفقوده این زنجیر از علل و شرایط باشند و آن را تکمیل کنند.

<http://www.hawzah.net>

مساله دیگر در مورد نقش دعا و صدقه امثال آن است. با اینکه خداوند امتناع دارد

که امور جهان بدون علت و معلول انجام شود ولی در بعضی موارد دست خدا

حاکم بر قانون علت و معلول میشود و برخلاف این قانون اتفاق می افتد مانند ارژدها شدن عصای موسی و رزق بدون واسطه حضرت مریم و امثال آن.

خلاصه اینکه عامل مشکلات انسان ها خود انسان ها هستند و خداوند هیچگاه به کسی ظلم نمی کند.

اگر انسان ها به مال دیگری تجاوز نکنند. اگر افراد پولدار به نیازمندان کمک کنند. اگر درباره سلامتی آگاهی های بالایی داشته باشند. اگر همه مومن باشند و اهل معصیت و گناه نباشند در این صورت همه در اسایش و رفاه و زندگی همراه با سعادت در دنیا و آخرت خواهند بود ولی جهان پر است از آدمهای ظالم. از آدم های گناهکار. از آدم های جاهل و نادان .

برای همین روز بروز بر امار طلاق ها افزوده میشود. بر تعدی و تجاوز به مال دیگران افزوده میشود. بر آدمهایی که کافرند افزوده میشود  
و...

کسی که نماز نخواند برکت از زندگیش می رود و...

«روایتی از رسول خدا(ص) درباره اثربنی نمازی:

مَنْ تَهَاوَنَ بِصَلَاتِهِ ... يَرْفَعُ اللَّهُ الْبَرَكَهَ مِنْ عُمْرِهِ وَمِنْ رِزْقِهِ... وَ كُلُّ عَمَلٍ (

يَعْمَلُهُ لَا يُوجِرُ عَلَيْهِ وَلَا يَرْتَفَعُ دُعَاؤُهُ إِلَى السَّمَاءِ وَلَا يَسَلُّ لَهُ حَظٌّ فِي دُعَاءِ  
(...الصَّالِحِينَ وَيَمُوتُ ذَلِيلًا وَجَائِعًا وَعَطْشَانًا)

کسی که نماز را سبک شمارد ... خداوند **برکت از عمر و روزی او برمی دارد** و

هر عملی انجام دهد پاداشی نمی برد و دعایش به آسمان بالا نمی رود و از دعای

نیکوکاران بهره ای نمی برد و با ذلت و خواری و گرسنگی و تشنگی می

میرد (مستدرک الوسائل، ج 1، ص 171)

## نقش رفیق بد در بی نمازی

چه بسیارند نوجوانان و جوانانی که به نماز و مسجد، علاقه دارند ولی در اثر همنشینی با دوستان ناباب، رفیق بد آنها را به بی نمازی می کشاند و از خدا و مسجد دور می کند. و این از مهم ترین علل بی نمازی است.

لذا هم خود ادم باید با افراد بد معاشرت نکند هم والدین مواظب رفقای فرزندشان باشند.

و يَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا 27 يا وَيْلَتِي لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا 28 لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا (فرقان آیه 27)

و روزی را که آن کسی که از هدایت پیامبر بی بهره بوده و بر خود ستم کرده است، دست های خود را از پشیمانی به دندان می گزد و می گوید: ای کاش، با رسول خدا راهی به سوی هدایت برگرفته بودم.

ای وای بر من! کاش فلانی را دوستِ خود نگرفته بودم  
بی گمان او مرا از این قرآن که یادآور خداست، پس از آن که به  
من رسید، دور ساخت و به بیراهه کشانید. آری، شیطان انسانی را که  
به یاری او دل بسته است یاری نمی کند...

پسر نوح با بدان بنشست \* خاندان نبوتش گم شد سگ اصحاب  
کهف روزی چند \* پی نیکان گرفت و مردم شد

## نقش دشمنان اسلام در دوری جوانان از دین و دیانت

از مهم ترین برنامه دشمنان اسلام این است که هویت دینی جوانان را بگیرند و آنها را از دین و دیانت دور کنند.

لذا از طریق فضای مجازی و سایتها و ماهواره ها بصورت شبانه روزی به ایجاد شبهه در اصول و فروع دین اسلام مشول هستند.

نوجوانی می گفت چرا پیامبر با دختری سه ساله! ازدواج کرد!

یا اسلام چرا اجازه داد مرد چند تا زن بگیره! ولی به زن اجازه نداده چندتا شوهر داشته باشه!

یا چرا ارث مردها دوبرابر زنهاست!

یا چرا ما دنبال دین عرب ها هستیم! ما خودمان در ایران باستان خیلی متمدن بودیم!

و هزاران شبهه دیگر ایجاد کرده اند و کاری کرده اند که عده ای از جوانها دشمن اسلام شده اند و در فتنه دی ماه 1404 دیدیم که 350 مسجد را آتش زدند. قران ها را آتش زدند و...

باید والدین در دین فرزندان‌شان هزینه کنند و آنها را دین دار بار  
بیاورند ولی وقتی خود والدین و اکثراً پترها خود بی نمازند و اصلاً  
مسجد نمی روند چطور انتظار است فرزندان آنها دین دار بشوند...

## بعضی بخاطر تکبر نماز نمی خوانند

عده ای از افراد بخاطر اینکه متکبرند و حاضر نیستند بقول معروف مقابل دولا و راست بشند نماز نمی خوانند

مخصوصا بعضی افراد پولدار یا پزشک یا مهندس یا هنرپیشه یا ورزشکار و... تکبر دارند و بخاطر همین حاضر نیستند نماز بخوانند!

در حالی که انسان وقتی مومن هست عزت دارد و اگر بی نماز باشد عزت ندارد. چون همه عزت و احترام مال خداست و او به بندگان مومنش عزت می دهد.

این افراد متکبر باید متوجه باشند علت اخراج ابلیس از گروه فرشتگان این بود که مقابل خدا تکبر کرد. لذا هر کسی که در مقابل خدا تکبر کند او هم اخراج میشود و نتیجه اخراج این است که در دنیا از طرف خدا محروم می گردد و در آخرت عذاب می شود.

## بعضی چون هنوز از فواید نماز خبر ندارند بی نمازند

نماز دارای فواید مهمی است چه فواید معنوی مانند اینکه آدمی را از فحشا و منکرات دور می کند.

و چه فواید مادی مانند اینکه :

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 درمطلب پیش رو گوشه ای از فواید پزشکی نماز به نقل از ایکنایان بیان می شود: آثار و فواید نماز خواندن در جسم انجام حرکاتی که در حین نماز خواندن واجب هستند، جنبه ی سلامتی هم دارد که در بخش فواید نماز از نظر پزشکی قرار می گیرد.

### آثار ایستادن در نماز

باعث تقویت حالت تعادلی بدن و قسمت مرکزی مخچه که محل کنترل اعمال و حرکات ارادی است می شود، ثابت و خیره شدن چشم ها در نماز به یک نقطه

باعث بهبود و رفع نواقصی همچون نزدیک بینی می شود و با تمرکز در نماز، جریان فکر آرام و متعادل می شود.

### آثار رکوع

موجب تقویت ماهیچه های شکم، حفظ دستگاه گوارش و مانع سوءهاضمه و بی اشتهایی می شود و نیز تقویت ماهیچه ستون مهره ها، گردن، دست ها، ساق پا و ران ها.

آثار سجده تقویت مهره های گردن عامل مهمی در درمان دیسک و مشکلات ستون فقرات گردن و کمر می شود. افزایش جریان خون مغز باعث قدرت درک و فهم و آرامش فرد و نیز حفظ شادابی، زیبایی و طراوت می گردد.

### 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 مغناطیس: در احادیث آمده است که آب وضو را خشک نکنید، دلیل پزشکی آن این است که بدن در برابر سرمایی که

حس می کند خود به خود درجه حرارت را بالا می برد تا قسمتهای خیس را خشک کند که همین تحریکات باعث باز شدن منافذ پوست و ورود اکسیژن بیشتر به بافت ها و عضلات زیر پوست می شود که باعث شادابی و نشاط می گردد. بارهای الکتریکی زائد 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 و در وضو باعث انتقال بارهای ساکن از بدن به اطراف می شود.

سلول های DNA بنا به تحقیقات پروفیسور لای، امواج مغناطیسی خارجی به مغزی آسیب می زند و در طول روز مغز در برابر میدان های مغناطیسی بیرونی ناشی از امواج و نیروگاه ها 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 شده و مثل رسانا باعث دفع مواد الکتریسته از سر به زمین می شود.

فواید نماز برای سلامتی و درمان بیماری ها

REM اثرات نماز در درمان اضطراب و افسردگی بیماران افسرده، مرحله خواب به REM آنان، نسبت به افراد عادی بیشتر است یعنی زمان بیشتری را در مرحله سر می برند که این باعث دیدن خواب های آشفته و پریشان می شود. این افزایش در ساعات نزدیک صبح به وقوع می پیوندد که اثرات بیدار REM مدت خواب بازداشته REM شدن برای نماز صبح باعث می شود که فرد از ورود به مرحله شود و موجب کوتاه شدن آن و درمان افسردگی شود.

اثرات نماز بر شادابی و نشاط و جلوگیری از استرس و فشار عصبی بیدار شدن برای نماز صبح و در ساعات سحرگاهی و انجام عبادت در این موقع، عامل افزایش هورمون کورتیزول و حالت شادی و نشاط سرمست کننده می شود که بر زندگی روزانه نماز گزار بسیار موثر است و باعث افزایش مقاومت بدن در برابر استرس ها و فشارهای روحی و روانی است که این در مضامین عرفانی تحت عنوان اسرار سحر بیان شده است.

تأثیرات 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 می شود و به تبع آن تأثیرات مثبت بر  
جسم و روان می گذارد. بیشترین حالت اورژانسی بیماری قلب پنج تا نه صبح  
است که با بیدار شدن در نماز صبح ترشح ملاتونین حداکثر شده و باعث  
جلوگیری از عوارض قلبی می شود.

تأثیر ملاتونین در پیشگیری و درمان سرطان های پروستات و سینه  
افزایش هورمون ملاتونین در اثر بیداری برای نماز صبح موجب مقابله با اثرات  
فری رادیکال ها و جلوگیری از پیری زودرس، الزایمر و پارکینسون می  
شود. افزایش هورمون ملاتونین در نماز شب باعث حفظ سلول های مغز و  
شکوفایی نیروی فکر و اندیشه و افزایش توان گلوبول های سفید در مکانیسم  
دفاعی بدن و در برابر کلسترول و تنگی عروق می شود. افزایش هورمون  
ملاتونین در نماز شب و صبح باعث حفاظت سلول های چشم شده و از کدر  
شدن عدسی یا کپسول جلوگیری می کند چنان که امام صادق (ع) فرمود:  
نماز شب دید انسان را زیاد می کند.

افزایش هورمون ملاتونین در نماز شب و صبح افزایش ترشح اندورفین ها و آنکفالین ها که عامل تنظیم خواب و ریلکسیشن بدن است را موجب می شود. 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 می آید و اثرات مفید درمانی بر قلب و عروق، پوست، ریه و ... دارد و این مهمترین خاصیت عبادت و بیداری در بین الطلوعین است.

تاثیر نماز بر طول عمر انسان

افزایش هورمون هائی همچون کورتیزول، ملاتونین و دوپامین در بیداری نماز شب و سحر باعث سلامتی و طول عمر می شود.

یاد وزیکری حه ق چرای ده روونه      ژیر ناگاه داره له م چه ن و چوونه

ر که س له مه عنای دووره نایاتی قورئان سه رچاوه ی نووره      بی نووره هه

عومرت زیاد ئه کا یومنی (حسنات )  
وه ک که می ئه کا شومی  
(سیات)<sup>۷</sup>

 کمردردی که بدون دارو خوب شد 

چند سال پیش یکی از همکاران قصد می کند که سفری به تهران داشته باشد  
. از مدت ها قبل کمردرد داشت و مداوم از دیسک کمرش و سیاتیک می نالید

یکی دو روز مانده بود به نوروز که بار سفر را مهیا می کنند و راهی سفر می  
شوند

تصمیم میگیرند بدون \*اینکه در جایی توقف آنچنانی داشته باشند،

---

<sup>7</sup> <https://kordestan.farhang.gov.ir/fa/news/308106/%D9%81%D9%88%D8%A7%DB%8C%D8%AF-%D9%86%D9%85%D8%A7%D8%B2-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA%DB%8C-%D8%AC%D8%B3%D9%85-%D8%B1%D9%88%D8%AD-%D9%88-%D8%A7%D9%81%D8%B2%D8%A7%DB%8C%D8%B4-%D8%B7%D9%88%D9%84-%D8%B9%D9%85%D8%B1>

به طور مداوم مسیر طولانی 10 \_ 12 ساعته جاده کویری را طی کنند و  
. سریعتر خودشان را به تهران برسانند

وقتی که به تهران می رسد ، به دلیل نشستن طولانی در پشت فرمان اتومبیل ، از  
درد کمر بی تاب می شود و قبل از اینکه عرق راه بر تنش خشک شود ، مجبور  
. می شود برود پیش آقای پزشک

اولین مطب پزشکی که به چشمش می خورد را انتخاب می کند و تصمیم  
. میگیرد برود پیش ایشان

متخصص ارتوپدی ، مفصل و استخوان و غیره \_ از پله های مطب با هر \* \_  
\*. زحمتی که بوده ، میرود بالا

\*. میگوید : رسیدم پیش \* آقای دکتر

بعد از سلام و احوالپرسی ، با حال زار و نزار ، نشستم روی صندلی و عرض  
. حال کردم

آقای دکتر نگاهی به من کرد و گفت : مسلمانى ؟

گفتم : بله ، آقای دکتر

چطور مگه !؟

گفت : اگر مسلمانى چطورى ديسك گرفتى ؟ و رگ سياتيك شما اينقدر

درد ميكند!؟

گفتم : آقای دکتر ! رگ سياتيك و ديسك كمر چه ربطى به دين و مسلمانيم

داره !؟ مگر هر كسى مسلمان است كمرش درد نمى گيرد!؟

. خنديد و گفت : من از آرامنه هستم . الان جوابت را ميدهم

به من گفت : پا شو . از جاى خودم بلند شدم . گفت : نماز بخوان !!!! گفتم

: قبل خوانده ام . يه خنده ديگرى كرد و گفت : منظورم صورتى ( نمايشى )

است .

. دو رکعت نماز مثل همان نمازهایی که در خانه می خوانی ، همینجا بخوان

شروع کردم به خواندن نماز . وقتی نمازم تمام شد ، آقای دکتر گفت : برای

همین است که دیسک کمر داری و رگ سیاتیک شما اینقدر خشک شده

و این همه کمردرد می کند . این نمازی که شما خواندی ، آن نمازی نبود .

که چاره ساز باشد و مشکلات جسمی شما به واسطه ی خواندن آن مرتفع شود .

این رکوع و سجده هایی که شما کردی ثانیه ای هم طول نکشید !!! اینها نمی

! تواند دردی از شما را دوا کند

اگر در نمازت طمانینه داشتی و با آرامش رکوع و \*سجده میکردی هیچ وقت

. به این مشکلات مبتلا نمی شدی

هنگامی که به رکوع می روی باید بدن شما به حالت زاویه قائمه دربیاید \*.

\*باید گردنت را به سمت جلو بکشی و در این حالت است که وقتی دو دست را

بر سر زانو هایت میگذاری ، پاهای شما یک مقدار به عقب هدایت می شود و

یک مقدار کشش در بدن شما ایجاد می شود و این باعث کشیده شدن رگ

. سیاتیک شما می شود

تداوم این کار باعث حرکت کردن و نرم شدن آن می شود و شما به کمردرد  
مبتلا نمی شوی

وقتی اینقدر سریع سر از سجده بر میداری اصلاً به بدنت فرصت نمی دهی که  
. خودش را در حالت سجده پیدا کند و از سجده کردن شما تاثیر بپذیرد

مقداری داروی مسکن و پماد موضعی و غیره به من داد و گفت : از مهم ترین  
راه های درمان رگ سیاتیک شما و دیسک کمر و آرتروز این است که ؛ با  
آرامش بیشتری و حوصله افزون تری نماز را بخوانی

## بعضی نماز را نشانه امل بودن و عقب ماندگی می دانند

در حالی که هزاران دانشمند و پزشک و مهندس و تحصیلکرده دانشگاه و هزاران هنرپیشه و ورزشکار و سیاستمدار نمازخوان هستند. اما عده ای هستند که نماز را نشانه عقب ماندگی می دانند.

همین ها حجاب را هم نشانه عقب ماندگی می دانند. قرآن خواندن را هم همینجور  
و...

انقلاب اسلامی نشان داد که حجاب زنها و ایمان مردها و زنها هیچوقت مانع پیشرفت نمی شود و دانشمندان مومن در کشورمان فراوان هستند که به بالاترین درجه عم و ایمان رسیده اند و علم و ایمان در کنار هم خدمت بزرگی به پیشرفت همه جانبه کشور ما کرده است.

در اینجا خاطره نماز خواندن یکی از دانشمندان تازه مسلمان را برای مخاطبین می اوریم:

جفری لانگ استاد دانشگاه از امریکا



دکتر جفری لانگ، استاد ریاضیات دانشگاه کانزاس است. وی در خانواده ای پروتستان در آمریکا به دنیا آمده است. در سن 18 سالگی بی خدا شد. و از طرف یکی از دانشجویان مسلمانش نسخه ی ترجمه شده ای از قرآن هدیه گرفت و ظرف سه سال همه ی آن را مطالعه کرد و تصمیم گرفت مسلمان شود.

اندکی از لحظات مسلمانی اش می گوید

روزی که مسلمان شدم امام مسجد کتابچه ای درباره ی چگونگی ادای نماز به من داد. ولی چیزی که برایم عجیب بود، نگرانی دانشجویان مسلمانی بود که همراه من بودند. همه به شدت اصرار می کردند که: راحت باش! به خودت فشار نیار! بهتره فعلا آرام آرام پیش بروی... پیش خودم گفتم: آیا نماز اینقدر سخت است؟ ولی من نصیحت دانشجویها را فراموش کردم و تصمیم گرفتم نمازهای پنجگانه را به زودی شروع کنم

آن شب مدت زیادی را در اتاق خودم بر روی صندلی نشسته بودم و زیر نور کم اتاق حرکت های نماز را با خودم مرور می کردم و توی ذهنم تکرار می کردم. همینطور آیات قرآنی که باید می خواندم و همچنین دعاها و اذکار... واجب نماز را

از آنجایی که چیزهایی که باید می خواندم به عربی بود، باید آنها را به عربی حفظ می کردم و معنی اش را هم به انگلیسی فرا می گرفتم. آن کتابچه را ساعت ها مطالعه کردم، تا آنکه احساس کردم آمادگی خواندن اولین نماز را دارم. نزدیک نیمه ی شب بود. برای همین تصمیم گرفتم نماز عشاء را بخوانم

در دستشویی آن کتابچه را روبروی خودم گذاشتم و صفحه ی چگونگی وضو را باز کردم. دستورات داخل آن را! قدم به قدم و با دقت انجام دادم. مانند آشپزی که برای اولین بار دستور پخت یک غذا را انجام می دهد

وقتی وضو را انجام دادم شیر آب را بستم و به اتاق برگشتم در حالی که آب از سر و صورت و دست و پاهام می چکید. چون در آن کتابچه نوشته بود بهتر است آدم آب وضو را خشک نکند!

وسط اتاق به سمتی که به گمانم قبله بود ایستادم. نگاهی به پشت سرم انداختم که مطمئن شوم در خانه را بسته ام! بعد دوباره به قبله رو کردم. درست ایستادم و نفس عمیقی کشیدم. بعد دستم را در حالی که باز بود به طرف گوش هایم بالا بردم و با صدایی پایین "الله اکبر" گفتم

امیدوار بودم کسی صدایم را نشنیده باشد! چون هنوز کمی احساس انفعال می کردم، یعنی هنوز نتوانسته بودم بر این نگرانی که ممکن است کسی من را زیر نظر دارد غلبه کنم. ناگهان یادم آمد که پرده ها را نکشیده ام و از خودم پرسیدم: اگر کسی از همسایه ها من را در این حالت ببیند چه فکر خواهد کرد!؟

نماز را ترک کردم و به طرف پنجره رفتم و نگاهی به بیرون انداختم تا مطمئن شوم کسی آنجا نیست. وقتی دیدم... کسی بیرون نیست احساس آرامش کردم. پرده ها را کشیدم و دوباره به وسط اتاق برگشتم

یک بار دیگر رو به سوی قبله کردم و درست ایستادم و دستم را تا بناگوش بالا بردم و به آرامی گفتم: الله اکبر. با صدای خیلی پایینی که شاید شنیده هم نمی شد به آرامی سوره ی فاتحه را به سختی و با لکنت خواندم و پس از آن سوره ی کوتاهی را به عربی خواندم ولی فکر نمی کنم هیچ شخص عربی اگر آن شب تلاوت من را می شنوید متوجه می شد چه می گویم!! پس از آن باز با صدایی پایین تکبیر گفتم و به رکوع رفتم بطوری که پشتم عمود بر ساق پایم شد و دست هایم را بر روی زانویم گذاشتم

احساس خجالت کردم چون تا آن روز برای کسی خم نشده بودم. برای همین خوشحال بودم که تنها هستم. در همین حال که در رکوع بودم عبارت سبحان ربی العظیم را بارها تکرار کردم. پس از آن ایستادم و گفتم

**:سمع الله لمن حمده، ربنا ولك الحمد**

حس کردم قلبم به شدت می تپد و وقتی بار دیگر با خضوع تکبیر گفتم دوباره احساس استرس بهم دست داد چون وقت سجده رسیده بود

در حالی که داشتم به محل سجده نگاه می کردم، سر جایم خشکم زد... جایی که باید با دست و پیشانیم فرو می آمدم. ولی نتوانستم این کار را بکنم! نتوانستم به سوی زمین پایین بیایم. نتوانستم خودم را با گذاشتن بینی ام بر روی زمین کوچک کنم... به مانند بنده ای که در برابر سرورش کوچک می شود... احساس کردم پاهایم بسته شده اند و نمی توانند خم شوند

بسیار زیاد احساس خواری و ذلت بهم دست داد و خنده ها و قهقهه های دوستان و آشناهایم را تصور کردم که دارند من را در حالتی که در برابر آنها تبدیل به یک احمق شده ام، نگاه می کنند. تصور کردم تا چه اندازه باعث برانگیختن دلسوزی و تمسخر آنها خواهم شد

انگار صدای آنها را می شنیدم که می گویند: بیچاره جف! عرب ها در سانفرانسیسکو عقلش را از دست گرفته اند شروع کردم به دعا: خواهش می کنم، خواهش می کنم کمکم کن... نفس عمیقی کشیدم و خودم را مجبور کردم که پایین بروم. الان روی دو زانوی خود نشسته بودم... سپس چند لحظه متردد ماندم و بعد پیشانیم را بر روی **الله اکبر** این را... **:سبحان ربی الأعلی** سجاده فشار دادم... ذهنم را از همه ی افکار خالی کردم و گفتم گفتم و از سجده بلند شدم و نشستم. ذهن خود را همچنان خالی نگه داشتم و اجازه ندادم هیچ چیز حواسم را پرت کند.

و دوباره پیشانی ام را بر زمین گذاشتم. در حالی که نفس هایم به زمین برخورد می کرد جمله ی **...الله اکبر**. سبحان ربی الأعلی را خودبخود تکرار می کردم. مصمم بود که این کار را به هر قیمتی که شده انجام بدهم

برای رکعت دوم ایستادم. به خودم گفتم: هنوز سه مرحله مانده. برای آن قسمت نمازم که باقی مانده **...الله اکبر** بود با عواطف و احساسات و غرورم جنگیدم. اما هر مرحله آسان تر از مرحله ی قبل به نظر می رسید تا اینکه در

آخرین سجده در آرامش تقریباً کاملی به سر می بردم. سپس در آخرین نشستم، تشهد را خواندم و در پایان به سمت راست و چپ سلام دادم.

در حالی که در اوج بی حسی قرار داشتم همچنان در حالت نشسته بر روی زمین باقی ماندم و به نبردی که طی کردم فکر کردم... خجالت کشیدم که چرا برای انجام یک نماز تا پایان آن اینقدر با خودم جنگیدم. در حالی که سرم را شرم آگین پایین انداخته بودم به خداوند گفتم: حماقت و تکبرم را ببخش، آخر می دانی من از جایی دورآمدم... هنوز راهی طولانی مانده که باید طی کنم.

و در آن لحظه احساسی پیدا کردم که قبلاً تجربه نکرده بودم و برای همین وصف آن با کلمات غیر ممکن است.

موجی من را در بر گرفت که هیچگونه نمی توانم وصفش کنم جز اینکه آن حس به «سرما» شبیه بود و حس کردم که از نقطه ای داخل سینه ام بیرون می تابد. چونان موجی بود عظیم که در آغاز باعث شد جا بخورم. حتی یادم هست که داشتم می لرزیدم، جز اینکه این حس چیزی بیشتر از یک احساس بدنی بود چون به طرز عجیبی در عواطف و احساسات من تاثیر گذاشت.

به شکلی تجسم یافت و مرا در بر گرفت و در درونم نفوذ کرد «رحمت» گو اینکه

سپس بدون اینکه سببش را بدانم گریه کردم. اشک ها بر صورتم جاری شد و صدای گریه ام به شدت بلند شد. هرچه گریه ام شدیدتر می شد حس می کردم که نیرویی خارق العاده از رحمت و لطف مرا در آغوش می گیرد. این گریه نه برای احساس گناه نبود... گرچه این گریه نیز شایسته من بود... و نه برای احساس خاری و ذلت و یا خوشحالی... مثل این بود که سدی بزرگ در درونم شکسته و ذخیره ای عظیم از ترس و خشم را به بیرون می ریزد.

در حالی که این ها را می نویسم از خودم می پرسم که آیا مغفرت الهی تنها به معنای عفو از گناهان است و یا بلکه به همراه آن به معنای شفا و آرامش نیز هست. مدتی همانگونه بر روی دو زانو و در حالی که بسوی زمین خم بودم. و صورتم را بین دو دستم گرفته بودم، می گریستم.

وقتی در پایان، گریه ام تمام شد به نهایت خستگی رسیده بودم. آن تجربه به حدی غیر عادی بود که آن هنگام هرگز نتوانستم برایش تفسیری عقلانی بیابم. آن لحظه فکر کردم این تجربه عجیب تر از آن است که بتوانم برای کسی بازگو کنم.

اما مهمترین چیزی که آن لحظه فهمیدم این بود که من بیش از اندازه به خداوند و به نماز محتاجم. قبل از اینکه از جایم بلند شوم این دعای پایانی را گفتم: خدای من! اگر دوباره به خودم جرأت دادم که به تو کفر بورزم، قبل از آن مرا بکش! مرا از این زندگی راحت کن.. خیلی سخت است که با این همه عیب و نقص زندگی کنم، اما حتی یک روز هم نخواهم توانست با انکار تو زنده بمانم

(حتی فرشتگان نیز می پرسند) اثر دکتر جفری لانگ. برگردان از "Even Angels Ask" برگرفته از کتاب ترجمه ی عربی این قسمت از کتاب توسط دکتر عثمان قدری مکانسی

## بعضی از روی تنبلی نماز نمی خوانند

بعضی از بی نمازها با اینکه می دانند نماز چقدر مهم است ولی تنبلی می کنند!

### ! حکایتی کوتاه و آموزنده

● خانمی از عالمی پرسید

خواب بچه‌هایم بسیار سنگین است، بخاطر همین نمی توانم برای نماز صبح بیدارشان کنم، حالا باید چکار کنم؟

✓ شیخ گفت: اگر اتاق خواب‌شان آتش بگیرد و جانشان در خطر باشد چکار می کنی؟

● !! خانم گفت: آنها را بیدار خواهم کرد

شیخ گفت: ولی خوابشان سنگین است چگونه بیدارشان ✓  
!!می کنی؟

خانم گفت: به خدا قسم هر طور که شده بیدارشان می کنم ●  
...حتی اگر شده آنها را کشان کشان از اتاق خارج خواهم کرد

شیخ گفت ✓

همینطور که برای نجاتشان از آتش دنیا این کار را می کنی پس "  
"بخاطر نجاتشان از آتش جهنم نیز چنین کن

با عرض سلام.... من مشکلی اساسی دارم که میخواستم از شما کمک  
بگیرم گاهی تنبلی میکنم در نماز خواندن و رغبتی به خواندن نماز  
ندارم گاهی شده برای مدتی نمیخوانم به خودم تلقین میکنم که  
نماز به من آرامش میدهد شاید گاهی هم اینگونه باشد ولی عمیق  
که فکر میکنم مبینم فقط برای رفع تکلیف است که آن هم به نظرم  
بی فایده است چون اصلا حضور قلب ندارم به همین خاطر تصمیم

بر ترک دایمی آن گرفتم چون گفتم اینطوری فایده نداره و هیچ  
تاثیری برای من ندارد تازه خدا را هم از خودم بیزار میکنم با این  
نماز خواندن که خواندن و نخواندنش یکی است ولی به این  
موضوع عمیقا اعتقاد دارم که نماز تاثیر بر روح دارد تاثیر مشهودی  
که ما حس میکنیم اما نمیدانم چرا من نمیتوانم از آن لذت ببرم چه  
عاملی مانع میشود که من با علاقه به سمت خدا بروم و از عبادتم  
لذت ببرم احساس میکنم نماز میخوانم اما از ترس خداوند وعذابش  
خواهش میکنم منو راهنمایی کنید که باید چه کنم

جواب:گاهی علت تنبلی این است که از عواقب بی نمازی آگاه  
نیست.اینکه بعد مردن بخاطر انجام ندادن این دستور الهی،چه  
بلاهایی سر ادم می آید اگر بدانیم هرگز نماز را ترک نمی کنیم.  
در روایت است شب اول قبر ماموری می آید و شخص بی نماز را  
کتک می زند و این کتک خوردن تا قیامت ادامه دارد.  
واقعا نمی ارزد برای هفده رکعت که ده دقیقه میشود انها را خواند  
انسان بعد مردن کتک بخورد....