

## نماز جلوه گاه عشق و شاهراه سلامت و سعادت

احمد عامری<sup>۱</sup>، امیر مهدی طالب<sup>۲</sup>، سید احمد احمدی تیمورلوئی<sup>۳</sup>

«وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ»<sup>۴</sup>  
«و از صبر و نماز یاری بگیرید و البته آن جز بر خاشعان بسی گران است»

### چکیده

نماز در مکتب انسان ساز و حیات بخش اسلام مفهوم و اسرار عمیق و آثار پر برکت فراوانی دارد. ریسمان محکمی است که هستی و موجودیت آدمی را به ملکوت اعلاء پیوند می دهد. نماز زنده کننده جان، صفا بخش حیات جاودان، روشنی راه رهروان، تکیه گاه سالکان، راز و نیاز عارفان، سرمایه مستمندان، دوی دردهای بی درمان، فروغ دل های بیداران و مایه شادی سحرخیزان است. نماز اولین فریضه ای است که در اسلام وارد شده و آخرین فریضه که تا واپسین لحظات زندگی بر عهده آدمی است و به هیچ وجه ساقط شدنی نیست و در اهمیت آن همین بس که نبی مکرم (ص) می فرماید: نماز نور چشم و محبوب و مطلوب من است. از این بزرگ شخصیت عالم امکان و ائمه معصومین (ع) داریم که نماز چهره و پرچم دین، مایه فروریزی رحمت خدا و نزدیکی هر پرهیز کار به خدا، ستون دین و آخرین سفارش همه انبیاء الهی است.

نماز با همه فضیلت ها و تمام آثار تربیتی فوق العاده و غالباً منحصر به فرد، آثار بهداشتی بسیار مهم و شفا بخشی دارد. آسایش روحی و روانی و نیز اثرات اخلاقی تربیتی آن بر انسان ها جلوه هایی زیبا از ویژگی های بهداشتی-درمانی نماز است. ساعات فضیلت اقامه نماز و اهمیت این لحظات از نظر دانش کرونوبیولوژی، واجبات و مستحبات وضو و آثار بهداشتی آنها، حتی شنیدن آوای جان بخش و روح افزای اذان و دعوت به نماز، مجموعاً نماز را به عنوان یک داروی شفابخش برای بیماری های روحی و حتی جسمی و همچنین یک واکسن مؤثر در پیشگیری از اینگونه مشکلات مطرح می کند و این در حالی است که فلسفه تشریح این فریضه الهی، فلسفه ای است بسیار بالاتر و کم نظیر. نماز هم وسیله پرواز روح است و هم روح خضوع و خشوع را در نماز گزار ایجاد می کند و نقش طغیانگر او را رام می سازد. نماز شخص نماز گزار را اصلاح می کند و از آلوده شدن به فحشا منکر باز می دارد. نماز حتی اگر بعضی از مراتب روح را با خود داشته باشد به همان اندازه اثر خواهد گذاشت. از برکات ناگفته یا کمتر مورد بررسی قرار گرفته نماز، نقش آن در شفای بیماری های روان و تن و یا کاهش عوارض ناگوار امراض جسمی و روانی است. پیامبر اکرم (ص) می فرماید: علیکم بذكر الله فانه شفاء که در حقیقت به استشفاء از نماز توصیه نموده اند و در حدیثی دیگر از این بزرگوار داریم: بر شما باد به خواندن نماز شب که نماز شب گزاردن سنت پیامبر شما و شیوه و روش صالحان پیش از شما و دفع کننده دردها از بدن های شماست (علیکم بالصلوه الیل فانها سنت نبیکم و...). به هر حال نماز دارای فواید بهداشتی-درمانی زیادی است از جمله اثرات آن بر سیستم ایمنی بدن، بهداشت خواب، شادابی جسم و روان و تأثیر بر بیماری هایی همچون افسردگی، فشار خون، عفونت های گوارشی، پوست و ... می باشد که یقیناً فواید و آثار آن به این وجیزه ختم نمی گردد.

**کلمات کلیدی: نماز، اسلام، سلامت، زندگی انسان**

**مقدمه:**

انسان اشرف مخلوقات است و خداوند متعال به او کرامت خاصی عطا فرموده است<sup>۱</sup> و با توجه به اینکه تأمین و حفظ سلامت و ارتقاء آن یک امر ضروری برای حفظ حیات، شکوفایی زندگانی و بهره برداری بهتر و شایسته از لحظه لحظه عمر می باشد، لذا در شریعت مقدس اسلام، این آیین حیات بخش خدایی، به این موضوع عنایت ویژه ای گردیده است. در بسیاری از احکام به ویژه فریضه بزرگ الهی یعنی نماز این موضوع به خوبی به چشم می خورد و جالب است که در اسلام تندرستی به مفهوم وسیع آن یک ارزش است و حفظ الصحة، یعنی صیانت از جان، یک واجب شرعی است. شکی نیست که اهل ایمان و به خصوص نمازگزاران به سالم زیستن شایسته ترند و بر همین اساس هر تلاشی که در زمینه سلامت آنها با الهام از رهنمودهای حیات بخش و مسئولیت آور اسلامی انجام پذیرد، یک تلاش مقدس است. با کمی مطالعه و دقت و نگاهی گذرا و اجمالی به این نتیجه می رسیم که در حقیقت بهداشت جزئی از تعالیم و معارف اسلامی است و از سلامت در فرهنگ متعالی دینی با تعبیرات بسیار لطیف و زیبایی مانند برترین نعمت ها، گوارا ترین نصیب ها و نعمت قدر نا شناخته و از نظر دور مانده و به طور کلی سرمایه زندگی یاد شده است. در امر آفرینش، خلقت انسان را مقصود نظام آفرینش و هدف نهایی از خلقت انسان را، انسان کمال طلب و شایسته ذات باری تعالی می بینیم و انسان هم با هر دین و آیین، مرام و مسلک و عقیده و ایده ای که دارد ذاتاً سعادت جو، لذت خواه و بدنبال نیکبختی است. هر حرکت آدمی در زندگی با نشأت گرفتن از نیاز فطری او، در راستای سرچشمه آفرینش و اساس هستی است که از رهگذر عشق و محبت انسان را به پرستش و ستایش معبود وامی دارد. چنانچه این پرستش به هدایت معبود و مبتنی بر آموزه های فرستادگان او صورت گیرد، لغزش و انحرافی در آن نخواهد بود. خوشبختانه نماز و مناجات با مبدأ خلقت، آدمی را به سوی کمال و رهایی از ضلالت و گمراهی سوق می دهد. آری نماز چشمه

جوشان و پر فیض و برکتی است که عاشقان بی قرار، این تشنگان وصال یار را در فضایی سرشار از مهر و مهربانی سیراب می کند و از کردار زشت و ناپسند باز می دارد و سلامتی و سعادت را به آنان هدیه می نماید.

**نماز چیست؟ فلسفه نماز کدام است؟**

نماز انس و لذت با یاد خداست و مایه نورانیت دلها است چرا که ذکر و یاد خدا نور ایمان و شیوه پرهیزکاران می باشد. نماز سرمایه هر مومنی است و سود و بهره آن سالم ماندن از شر شیطان و داروی بیماری های روح و صیقل جان ها، تا گوش های سنگین با یاد خدا شنوا و چشم های بسته با یاد او بینا شود. بنابراین بهترین وسیله بندگی و عبادت برای معبود یگانه، نماز است.

**سلامتی چیست؟ مفهوم آن کدام است؟**

سازمان جهانی بهداشت (WHO) در ماده ۲ اساسنامه خود مصوب سال ۱۹۴۸ میلادی، سلامت را اینگونه تعریف می کند: «سلامت عبارتست از آسایش کامل جسمی، روانی، اجتماعی و نه فقط نبودن بیماری و ناتوانی» که البته باید جنبه بسیار مهم معنوی را بر این تعریف اضافه کرد چرا که تا انسان از معنویت و تقوا برخوردار نباشد در حقیقت به معنای واقعی سالم نیست. نکته دیگر اینکه همانطور که حالات نامطلوب جسمی، روانی و اجتماعی اثرات ناخوشایندی بر یکدیگر دارند، به عکس، حالات مطلوب و خوشایند جسمی، روانی و اجتماعی اثرات خوبی بر همدیگر می گذارند. به عبارت دیگر می توان با تقویت روحیه و کاستن از اضطراب خاطر، اثرات مثبت و مفیدی بر درمان بیماری و افزایش مقاومت بدن گذاشت و در تکمیل این استفاده، نقش ایمان و اعتقاد مذهبی بر سلامت به مفهوم جامع آن را هم می توان در این مجموعه دید به خصوص اقامه نماز را.

**اثرات سازنده نماز**

آنچه که در مورد فواید علمی نماز گفته می شود همگی در برگرفته بعد کوچکی از ابعاد بسیار گسترده نماز است، و پرداختن به فواید دینوی و مزایای مادی نماز، هرگز نباید انسان

۱- سوره الاسراء، آیه ۷۰ (وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوُجُوهِ وَالْأَنْفِ وَالْأُذُنِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا)

را از توجه به دریای بیکران انوار معنوی نماز غافل نماید.

## الف: نماز و سلامت روانی

### - تأثیر نماز بر بهداشت خواب

تأثیر خواب بر روان و جسم انسان از مسلمات علم پزشکی است. امروزه ثابت شده است که تغییرات خواب در آدمی یکی از پیش آگهی های قابل توجه در زمینه ابتلاء به بیماری ها می باشد برای مثال در اشخاص مبتلا به افسردگی، میزان خواب به گونه ای چشمگیری افزایش و یا به ندرت کاهش پیدا می کند. همچنین تغییرات خواب انسان در بیماری های جسمی هم قابل توجه است. به خصوص اگر تأثیر ناراحتی های روانی انسان بر جسم او را در نظر بگیریم ملاحظه خواهیم نمود که برقراری بهداشت خواب در حقیقت یکی از ارکان مهم بهداشت روانی و جسمی به حساب می آید. هر عاملی که در تنظیم بهداشت مؤثر باشد پیشگیری کننده و حتی درمانگر بسیاری از بیماری های جسمی و روانی است و می بینیم اولین اصلی که برای تأمین بهداشت خواب توسط جدیدترین منابع علمی دنیا توصیه می گردد « بیدار شدن هر صبح در یک موقع مشخص از خواب است » و اوقات شرعی نماز نشانگر این است که وقت نماز صبح در تمام طول سال با در نظر گرفتن تغییرات ناشی از حرکات وضعی و انتقالی زمین، زمان ثابتی است و نمازگزار، صبح به هنگام اذان در حقیقت مهمترین گام را در جهت رعایت بهداشت خواب و بالنتیجه سلامت جسمی و تعادل روانی برداشته است. تحقیقات پزشکی در این زمینه طی دهه های اخیر نشان می دهد، پس از گذشت ۴۵ دقیقه از خواب رفتن انسان، مرحله ای آغاز می شود به نام REM<sup>۲</sup> که به مدت کوتاهی حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ادامه می یابد. جالب است که در این مرحله از خواب به طور اسرار آمیزی تمامی عضلات اسکلتی بدن از کار می افتد و فرد کاملاً بی حرکت می شود و مغز به جای حالت خواب، یک حالت بیداری به خود گرفته که در این شرایط از فعالیت بالایی برخوردار است.

غیر منتظره ای بالا می رود. جالب تر اینکه مرحله REM پس از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه متوقف و سپس در طول خواب و به صورت دوره ای و منظم تکرار می شود (۹۰ دقیقه برای خواب ۸ ساعته) و قسمت بیشتر آن صبحگاهان اتفاق می افتد. ثابت شده است که افزایش طول خواب REM بیش از حد طبیعی، یکی از تظاهرات مهم در بیماری افسردگی است. جالب است که یک روش جدید درمانی برای بیماران افسرده « بیدار نگه داشتن آنها برای پایین آوردن میزان REM می باشد. زمان نماز صبح هنگامی است که مدت خواب REM به میزان قابل توجهی در اشخاص کاهش پیدا می کند و می دانیم که قسمت اعظم خواب REM صبح به وقوع می پیوندد و چنانچه شخص خود را ملزم به بیداری صبحگاهی نماید، که نمازگزاران این گونه اند، در حقیقت از وارد شدن به REM به مقدار قابل ملاحظه ای جلوگیری می شود. بنابراین نقش نماز به عنوان متعادل کننده مقدار REM به خوبی مشهود است.

### - تأثیر نماز بر بیماری افسردگی

افسردگی یکی از اختلالات شایع روانپزشکی می باشد که تقریباً ۲۰-۸ درصد افراد به ویژه سالمندان را درگیر می سازد. در این میان می توان به تأثیر دعا و نماز در کاهش چشمگیر میزان افسردگی و اضطراب و ایجاد شرایط آرامش روحی اشاره نمود. در این رابطه یکی از تحقیقات علمی انجام شده در کشور نشان می دهد که بین افراد مقید به خواندن نماز (و به ویژه شرکت در جماعت) و افسردگی ارتباط آماری معنی دار معکوس وجود دارد. همچنین یک گروه از روانپزشکان آمریکایی نشان دادند که شنیدن آیات قرآنی حتی برای بیمار غیر مسلمان گرفتار افسردگی و نا آشنا به زبان عربی موجب دگرگونی های مهم در جهت اصلاح تغییرات امواج الکتروکاردیوگرافی، الکترومیوگرافی و الکتروانسفالوگرافی و شدت جریان خون و ضربان قلب و ... می گردد. در این زمینه حدیث زیبایی نیز از فرمایشات امام صادق (ع) داریم که: نماز شب باعث زیبایی سیما و نیکویی اخلاق و ... و از بین رفتن غم و تقویت نور چشم است.



علاوه بر این نتایج مطالعه ای که اخیراً روی دانشجویان یکی از دانشگاه های کشور با موضوع بررسی ارتباط بین فعالیت های مذهبی و مصرف سیگار صورت گرفته بیانگر آنست که بین شیوع افراد سیگاری بر حسب اکثر متغیرهای زمینه ای مورد مطالعه از جمله فعالیت های نظیر نماز خواندن، قرائت قرآن، رفتن به مسجد، روزه گرفتن و ... تفاوت معنی داری وجود دارد. مصرف سیگار در کسانی که مشارکت بیشتری در فعالیت های مذهبی داشته اند به طور معنی داری کمتر بوده است. نکته قابل توجه اینکه از نتایج تحقیق مزبور، غلبه بر افسردگی و عصبانیت از دیدگاه دانشجویان از عوامل مؤثرتر و مهم در مصرف سیگار دانسته شده و از طرف دیگر نقش داشتن دوستان سیگاری به عنوان عامل خطر و پایبندی به خواندن نماز به عنوان عامل حفاظت کننده بیان شده است.

از سویی دیگر می دانیم که سیگار حداقل ۴۰ ماده سرطانزا و بیش از ۴۰۰۰ ترکیب بالقوه سمی دارد. در این بخش بیان حدیثی از فرمایشات حضرت امام جعفر صادق (ع) قابل تأمل است آنجا که می فرمایند: *كُلُّ شَيْءٍ تَكُونُ فِيهِ الْمَضْرَهَ عَلَى الْإِنْسَانِ فِي بُدْنِهِ فَرَامًا أَكَلَهُ إِلَّا فِي حَالِ الضَّرُورَةِ*: هر چیزی برای بدن زیان آور باشد، جز در حال ناچاری و اضطرار خوردنش حرام است. صرف نظر از نتایج مطالعات علمی گسترده همچنین از مجموعه احکام و دستورات دینی مراجع تقلید، اندیشمندان و مسئولین امور اجرایی جامعه اسلامی مبنی بر حرمت مصرف سیگار به علت آسیب رساندن به خود و دیگران از دلائل محافظت کننده در برابر این رفتار پر خطر می باشد.

#### - تأثیر نماز و معنویت بر سیستم ایمنی بدن

نمازگزاران از معنویت خاصی برخوردارند. انسان در حال نماز به راز و نیاز با پروردگار خود می پردازد و چنانچه با حضور قلب باشد آرامش ویژه ای بر دل و جان و اندام نمازگزار حاکم است. یک تحقیق در سال ۱۹۹۷ در آمریکا نشان می دهد افرادی که به طور مرتب مراسم مذهبی شرکت داشته اند میزان شاخص های التهابی مانند اینترلوکین ۶ در آنها کمتر از بقیه بوده و

تعداد سلول های نوتروفیل (نوعی از گلبول های سفید که مسئول دفاع علیه عفونت های حاد هستند) بیشتری داشته اند. نتایج حاصله در بیماران مبتلا به نقص ایمنی نیز به همین شکل جالب توجه بوده است. در یک مطالعه دیگر روی بیماران مبتلا به سرطان که در فعالیت ها و مراسم مذهبی شرکت داشته اند چند شاخص نشان دهنده افزایش سطح فعالیت سیستم ایمنی بدن بهبود پیدا کرده بود و شاخص هایی مانند گلبولهای سفید نوع T کمک کننده، مجموع لنفوسیت ها و سلول های دفاعی به طور قابل ملاحظه ای بالا رفته بود. به هر جهت یقیناً نمازهای پنجگانه و نوافل، انسان را مرتب به وادی معنویت سوق می دهد. بنابراین با تکرار نقش نماز ترشح انکفالین از فضای بین بطن ۳ و ۴ مغز انسان به صورت شرطی هنگام برپایی نماز را داریم. متذکر می گردد نقش انکفالین ها در فعال سازی سیستم ایمنی بدن از طریق تحریک فعالیت های سلول های سیتوتوکسیک (T. cells) نشان دهنده اثر نماز در سیستم دفاعی بدن است. همان گونه که امام رضا (ع) می فرماید: انسان در حال نماز در پیشگاه خدا و در یاد خداست و همین حالت او را از گناهان باز می دارد و از انواع تباهی ها جلوگیری می نماید.

#### - تأثیر نماز بر شادابی جسم و روان:

امیرالمؤمنین (ع) درباره صفات مؤمن در نهج البلاغه می فرماید: «المؤمن بشْرُهُ فِي وَجْهِهِ»، مؤمن شادی و مسرتش در چهره اوست و هر عاملی که شادابی را به انسان هدیه می نماید، در حقیقت به سلامتی جسم و روان او کمک کرده است. در علم پزشکی هم داریم که شادابی و افسردگی شخص در سلسله اعصاب مرکزی انسان است و در این میان افزایش یک واسطه بیوشیمیایی به نام دوپامین در بدن سبب می شود که انسان بدون آنکه بخواد دچار ناراحتی و کاهش آن، سبب شاد شدن غیر ارادی انسان می گردد. ضمناً عصبانیت و ناراحتی غیر ارادی صبحگاهی هم در اثر تغییرات و کم و زیاد شدن همین مواد شیمیایی به وقوع می پیوندد که از جمله هورمون کورتیزول است که میزان آن در داخل بدن انسان در ساعات سحرگاهی به

## ب) نماز و سلامت جسمی

### - تأثیر نماز بر بیماری آسم

آسم یکی از شایع ترین بیماریهای انسان است. در ایجاد بیماری آسم، عوامل میکروبی، عوامل حساسیت زا (گرد و غبار، دود سیگار و ...) و عوامل روانی همچون اضطراب، عصبانیت و غم و شادی و به طور کلی استرس های حاد و مزمن دخالت دارند. آنچه که در مورد تأثیر نماز بر آسم غیر قابل انکار است اثرات تنش زایی و احساس امنیت روانی عمیقی است که بر اثر آن حاصل می شود به خصوص که تلقین سازنده و حیات بخش توأم با نماز گهگاه باعث تسکین یا پیشگیری از بروز حملات آسم نیز می گردد.

### - تأثیر نماز بر فشار خون

فشار خون عوارض خطرناک و متعددی در بسیاری از اعضاء بدن از جمله قلب، مغز، کلیه، چشم و ... دارد و برای پیشگیری از ابتلاء و کنترل آن پزشکان، تخفیف اضطراب و استرس ها، کاهش یا عدم مصرف الکل، انجام ورزش های سبک منظم در شبانه روز را توصیه می نمایند و با توجه به نقش بسیار مهمی که نمازهای یومیه در ایمن کردن انسان در مقابل استرس ها و مشکلات گوناگون زندگی ایفا می کنند و نیز عنایت به ملزم بودن شخص نمازگزار به عدم مصرف مشروبات الکلی می توان این امر را گام مؤثری در پیگیری و کنترل فشار خون تلقی نمود. علاوه بر این حرکات موزون در نماز مثل قیام و قعود، رکوع و سجود که خود به مثابه یک نرمش سبک روزانه می باشد، در تقلیل فشار خون اثرگذار است.

### - تأثیر نماز بر عفونت های گوارشی

عدم رعایت بهداشت فردی به خصوص آلودگی دست ها از عوامل مهم عفونت های گوارشی است، که این عوامل عمدتاً پس از اجابت مزاج بر روی دست باقی می ماند و سپس هنگام غذا خوردن از طریق دهان وارد بدن می شوند و بیماری را ایجاد می نمایند. خوشبختانه در احکام وضو شستشوی دستان تا آرنج را داریم و از طرفی

شدت افزایش می یابد و در صورت بیداری انسان در این ساعات لذت و مسرت زاید الوصفی نصیب او می شود. بنابراین نمازگزاران سحرگاهی و صبح از این موهبت بزرگ الهی به خوبی برخوردارند.

### - تأثیر نماز بر اضطراب و استرس

اضطراب بیماری شایع قرن ماست که معمولاً با احساس طپش قلب، تنگی نفس، تعریق، درد قفسه سینه، سردرد، تکرر ادرار، اسهال و ... همراه است. در میان دلایل متعدد بروز اضطراب، دور شدن از ایمان مذهبی نقش غیر قابل انکاری دارد. آرامش حاکم بر روح و روان و در نتیجه آن جسم اشخاص مذهبی، و به خصوص نمازگزاران، در مقایسه با آشفتگی روانی و جسمی و اضطراب لامذهب ها از دیر باز مورد توجه جامعه پزشکی بوده است و لذا در این زمینه نماز نقش مهم و خارق العاده ای را ایفا می کند. چرا که شخص نمازگزار با ایمان به قدرت لایزال الهی که در برابرش کرنش می کند، خود را در مقابل هر عاملی که قصد به خطر انداختن، ترساندن و در نتیجه مضطرب ساختن او را داشته باشد، ایمن می یابد. همچنین تأثیر نماز بر اعتیاد، وسواس های فکری، شیوع خودکشی، انحرافات جنسی و اختلالات پارانوئید و هیستریک کاملاً واضح و روشن است. خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید: الا بذكر الله تطمئن القلوب، دل آرام گیرد با یاد خدا، و نماز بزرگترین ذکر پروردگار است و یا به فرموده حضرت علی (ع) «یاد خدا روشنایی سینه ها و آرامش دل هاست». روانشناسان اسلامی هم نیز راه درمان اختلالات روانی مثل اضطراب را یاد خدا می دانند که در این زمینه واضح است که فعالیت های دینی و مذهبی (مانند نماز) می تواند با امید بخشی و تخلیه هیجانی باعث کاهش اضطراب و تنش شود. عبادتی که موجب ارتباط حضوری فرد با مبدأ هستی شود و در طول ساعات روز طی ساعات روز بر بستر افکار روزانه جریان پیدا کند تنها منبع آرامش و سکون درون است. به گفته گاندی، رهبر فقید هند، برای میلیون ها نفر هندو، مسلمان و مسیحی تنها مایه تسلی و آرامش زندگی دعا و نماز است.



تقارن اوقات نماز با سه وعده معمول غذایی، سبب می شود که شخص نمازگزار هنگام انجام وضو که معمولاً متعاقب اجابت مزاج هم هست، خود به خود به شستشوی دست بپردازد و هر گونه عامل بیماری زای عفونی را از دستان خود بزداید.

از امام صادق (ع) هم می فرمایند: مَنْ غَسَلَ يَدَهُ قَبْلَ الطَّعَامِ وَ بَعْدَهُ عَاشٍ فِي سَعَةٍ وَ عَوْفٍ مِنَ الْبَلَاءِ فِي جَسَدِهِ: هر کس قبل از غذا خوردن و بعد از آن دستش را بشوید در وسعت زندگی کرده و از ناراحتی جسمی در امان خواهد بود.

### - تأثیر نماز بر بیماری های پوست

پایها و در مواردی سر انسان معمولاً در ساعات قابل توجهی از شبانه روز پوشیده می باشد و گروهی از بیماری ها شروع تظاهرات آنها از پوست سر و پاهاست. برخی بیماری های قارچی پوست از حد فاصل میان شصت و دیگر انگشتان پا آغاز می گردد که اتفاقاً درست محل این ناحیه، مسح واجب دارد و همینطور مسح سر، که می تواند توجه فرد را به آلودگی یا ضایعه عفونی در سر و پوست سر جلب کند. در ضمن وجوب مسح سر و پا فرصت خوبی است برای برداشته شدن پوشش این دو اندام و در معرض هوا و اکسیژن قرار گرفتن این اعضا که هم شادابی پوست را به دنبال دارد و هم سبب ممانعت از رشد میکروارگانیسم های غیر هوازی می گردد. لازم به تذکر است که بسیاری از امراض پوست به ویژه عفونت ها بوسیله غسل های واجب و مستحبی که نمازگزار در طول زندگی روزانه خود به جای می آورد قابل پیشگیری هستند.

### - تأثیر نماز بر بیماری های دهان و دندان

دهان ابتدای دستگاه گوارش است و چنانچه محیط آن تمیز باشد فرد از ابتلاء به بسیاری از بیماری ها در امان است. رعایت بهداشت دهان و دندان و پیشگیری از بیماری های مختلف آن، مثل پوسیدگی دندان ها و بیماری های لثه و ... به میزان قابل توجهی توسط مسواک زدن انجام می پذیرد. در دین مبین اسلام دستورات مؤکدی مبنی بر مسواک زدن به خصوص هنگام ساختن وضو آمده

است که در صورت انجام این عمل نمازگزار از حداکثر پاکیزگی لازم برای پیشگیری از تمامی بیماری های دهان و دندان برخوردار می شود. آری پیامبر می فرماید: لَوْ لَا أَنْ شَقُّ عَلَى أُمَّتِي لَأَمْرْتَهُمْ بِالسِّوَاكِ مَعَ كُلِّ وُضُوءٍ: اگر برای اتم مشقت نداشت مسواک کردن با هر وضو را برایشان واجب می کردم، و در اهمیت مهم آن می فرماید: رُكْعَتَانِ بِالسِّوَاكِ أَفْضَلُ مِنْ سَبْعِينَ رُكْعَةٍ بِغَيْرِ سِوَاكِ یعنی دو رکعت نماز با مسواک بهتر است از هفتاد رکعت بدون مسواک. با توجه به اینکه برای پاکیزگی دهان و جلوگیری از پوسیدگی آنها تنها مسواک زدن کافی نیست لذا آن حضرت خلال کردن و مضمضه نمودن را نیز توصیه می نماید. جالب است که تحقیقات اخیر نشان می دهد که چوب درخت مسواک (*Salvadora persica*) که در منابع اسلامی توسط ائمه معصومین (ع) به ویژه هنگام اقامه نماز توصیه شده است، بیانگر آنست که کارایی این فراورده طبیعی در حذف باکتری میکروبی موجود بر روی پلاک های دندانی به مراتب بیشتر از ترکیب شیمیایی معروف کلرهگزیدین می باشد.

### بحث و نتیجه گیری:

بررسی و مطالعات انجام شده حاکی از آنست که نماز این نیایش عشق باعث نجات و رستگاری انسان و موجب رهایی از آفات و آسیب های جسمی، روحی - روانی و اجتماعی است. چرا که به هنگام ادای این فریضه مهم، قلب نمازگزار به یاد عظمت الهی است. آری نمازگزاران واقعی از بسیاری از امراض، فحشا و منکرات به دور می باشند هیچگونه دغدغه خاطر ندارند و غیق رحمت واسعه الهی هستند. شکی نیست کسی که با خدا رابطه داشته باشد و شبانه روز حداقل ۵ بار با پروردگارش در راز و نیاز بوده و خشیت او را در دل داشته باشد از هر گونه قدرت های شیطانی ترس و واهمه ای ندارد. همچنین نماز باعث ایجاد فرهنگ نظم و انضباط در فرد و جامعه می گردد و یقیناً وقت شناسی تأثیر به سزایی در پیشرفت و سعادت انسان دارد. اگر در زندگی نیرویی برای تحمل پیشامدها و حوادث ناگوار لازم باشد مطمئناً در اثر دعا و نماز حاصل می شود.



محققین و پژوهشگران عرصه علوم پزشکی دریافته اند که نماز اثرات مفیدی بر سلامت انسان دارد، و ایجاد ارتباط با خدا سرچشمه همه پاکی ها و نیکی ها است.

ملی نماز و سلامت، معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی گناباد، ۱۳۸۵  
 ۲۲- مجموعه مقالات یازدهمین اجلاس سراسری نماز، تهران، ستاد اقامه نماز  
 ۲۳- فصلنامه علمی پژوهشی طب و تزکیه، شماره ۶۷-۶۶، پائیز و زمستان ۱۳۸۶، صص ۶۹-۶۳.

24- Khayat, M.H., Islamic ruling on smoking, World Health Organization(WHO), Regional Office for Eastern Mediterranean, Alexandria, 2000.

25- Almas, K. The Effect of *Salvadora Persica* Extract (Miswak) and Chlorahexidine Gluconate on Human Dentin: A SEM Study, Journal of Contemporary Dental Practice, Volume 3, No. 3, August 15, 2002.

26- Williams, D.R., The measurement of religion in epidemiologic studies. In: Levin J.S., ed. Religion in aging and health: theoretical foundations and methodological foundations and methodological frontiers. Thousand Oaks, Calif: Sage publications 1994:125-148.

27- Koenig, H. G., McCulloch, M. E., & Larson, D. B.(2001). Handbook on religion and health. Oxford: Oxford University Press.

28- Whooley M.A., Boyd A.I., Gardin J.m., Williams D.R., Religious involvement and cigarette smoking in young adults: the CARDIA study. Arch. Intern. Med. 2002; 162(14): 1604-10.

29- World Health Organization(WHO), Guidelines for controlling the tobacco epidemic. Geneva,WHO, 1998.

نماز به عنوان یکی از آموزه ها و ضروریات دین مبین اسلام است و افزون بر جنبه های تعبدی، دارای آثار خودسازی و تربیتی فردی و اجتماعی فراوانی است به همین منظور روح و کلیت آن در همه ادیان آسمانی توصیه شده است.

### منابع:

- ۱- قرآن کریم
- ۲- نهج الفصاحه
- ۳- نهج البلاغه
- ۴- غرر الحکم
- ۵- تحف العقول
- ۶- منتخب الغرر
- ۷- بحار الانوار
- ۸- وسائل الشیعه
- ۹- کنز العمال
- ۱۰- میزان الحکمه
- ۱۱- ثواب الاعمال
- ۱۲- علل الشرایع
- ۱۳- مجموعه ورام
- ۱۴- جامع احادیث الشیعه
- ۱۵- الآداب الطیبیه فی الاسلام
- ۱۶- اسرار الصلوه، عارف کامل مرحوم حاج آقا میرزا جوادملکی تبریزی
- ۱۷- جامع آیات و احادیث موضوعی نماز، عباس عزیزی، جلد ۱ و ۲، انتشارات نبوغ
- ۱۸- مجموعه مقالات دکتر مجید ملک محمدی ارائه در پایگاه کامپیوتری [www.iranhealers.com](http://www.iranhealers.com)
- ۱۹- آئین تندرستی، دکتر محمد مهدی اصفهانی، انتشارات وزارت بهداشت
- ۲۰- نماز، نیایش عشق و شفا بخش روان و تن، دکتر محمد مهدی اصفهانی، ستاد اقامه نماز
- ۲۰- بهداشت در اسلام، مرکز تحقیقات اسلامی نمایندگی ولی فقیه در سپاه پاسداران، زمستان ۱۳۷۲
- ۲۱- مجموعه مقالات و چکیده مقالات برگزیده همایش



# Prayer: Love viewpoint and Mainline of Health and Welfare

Ahmad Ameri, Amir Mahdi Taleb, Seyed Ahmad Ahmadi Teymurlouee

## Abstract:

Prayer (Nam'az in Persian and/or Sal'at in Arabic), the spite of its beatific influence, consist of deep concept and mysteries. It has an irrefutable role as the firm line which attaches the human entity to the superfine heaven. In the Islam, prayer is the first act that has been necessitated and also a canonical duty for human which should be surely discharged by him until the last time of his live until the deathbed. Holy prophet (peace be upon him) has closely prescribed in many valuable anecdotes about the prayer and its important role on the corporal, spiritual and mental well-being. Just as a sample of this immeasurable ocean, he says: prayer is the light of my eye, my beloved and my favorite and in other sayings: it's essential for you all to mention the holy God that is the real cure.

Moreover, there is so many religious orders and emphasis about the correct time of praying, its religious mandatory in field of ablution, prayer announcement (Aza'an), and also their hygienic influences on different aspects of human health. Anyways, prayer reforms the persons who pray and prohibit them against vice. As the less stated bounties of prayer, especially during modern civilization, it's definitive role on curing of body and spirit's diseases should be mentioned.

Recent studies on this important matter have revealed significant statistical relations between prayer and it's positive impressions on the human's body system such as immune system( as increasing on some immune bioactive factors such as Interlukine-6), central nervous system( as reducing of depression's symptoms, anxiety and stress ), gastrointestinal disorders( as preventing against common GI infections ), skin tissue( as alleviating of chronic skin disorders ), decreasing on the high blood pressure, improvement of sleep condition, and ...

Finally, it should be mentioned that the presented articles by small- scale studies demonstrate so many applicable fields in the scientific researches and also professional titles in variable educational topics could be broadly designed. The authors have invincible belief that the opening of these new fields of researches demonstrate the unassailable worth and opulent potentials of the Islamic outlooks in medicine.

**Key words:** *Prayer, Islam, Health, Human life*