

فلسفه و حکمت احکام

ایجاب ۱۰۷

علی اصغر دریایی

اشاره:

در شماره‌های قبل، از فلسفه و حکمت‌های دو حکم خداوند متعال، (وضو و غسل) بحث به بیان آمد. در ادامه، فلسفه نماز را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

نماز

نماز، از مهم‌ترین اعمال دینی است که اگر خداوند بپذیرد، عبادات دیگر هم قبول و اگر پذیرفته نشود، اعمال دیگر هم رد می‌شود.

اگر انسان، در هر شبانه روز، پنج نوبت در نهر آبی بدنش را شستشو

کند، چرک در بدنش نمی‌ماند، نمازهای پنج‌گانه هم، به همین صورت، انسان را از گناهان پاک می‌کنند.

در اسلام، نماز پس از اصول دین از مهم‌ترین واجبات و اولین رکن از

ارکان پنج‌گانه شریعت محسوب می‌شود. اصل آن در ابتدای بعثت در

مکه بر پیامبر صلی الله علیه و آله نازل شد و کیفیت

و چگونگی آن، چنان که معهود و

متعارف است در شب معراج، نازل

آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَأَقَامَ
الصَّلَاةَ...»^۱

همچنین خداوند، نماز را برای
اصلاح جامعه لازم می‌داند.^۲ انسان را
به کمک گرفتن از صبر و نماز فرا
می‌خواند^۳ و نماز را یاد خویش
معرفی می‌فرماید:^۴ و می‌فرماید: که با
یاد اوست که دلها آرام و قرار
می‌یابد.^۵

خداوند در آیات دیگری نماز را
بازدارنده از زشتی و گناه معرفی
می‌کند و می‌فرماید: «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى
عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ»^۶ «به تحقیق که
که نماز [انسان را] از کارهای
ناشایست و زشت باز می‌دارد.»

۴. توبه/ ۱۸: «منحصراً تعمیر مساجد خدا به دست
کسانی است که به خدا و روز قیامت ایمان آوردند
و نماز به پا دارند...»

۵. اعراف/ ۱۷

۶. بقره/ ۴۲ و ۴۵.

۷. طه/ ۱۴.

۸. رعد/ ۲۸.

۹. عنکبوت/ ۴۵.

شده است. آیه ۷۸ سوره اسراء،
وجوب نمازهای پنج‌گانه و وقت آنها
را بیان می‌کند.^۱

قرآن کریم، نماز را پس از ایمان
به خدا مطرح کرده است تا اهمیت
موضوع، به وضوح آشکار شود؛ برای
نمونه به این آیات توجه کنید: «الَّذِينَ
يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ...»^۲

«قُلْ لِعِبَادِيَ الَّذِينَ آمَنُوا يُقِيمُوا
الصَّلَاةَ...»^۳ همچنین در جای دیگر

می‌فرماید: «إِنَّمَا يَغْمُرُ مَسَاجِدَ اللَّهِ مَنْ

۱. «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِ اللَّهِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَ
قُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُوداً»؛ «نماز را از
زوال خورشید (هنگام ظهر) تا نهایت تاریکی شب
(نیمه شب) بر پادار و همچنین قرآن فجر (نماز
صبح) را؛ چرا که قرآن فجر، مشهود [فرشتگان
شب و روز] است.»

۲. بقره/ ۳: «أَنْ كَسَانِي كَمَا بِعَالَمِ الْغَيْبِ
آمَنُوا وَنَمَازَ بِهَا دَارْتُمْ...»

۳. ابراهیم/ ۳۱: «أَيُّ رَسُولٍ مَّا بَعَثْنَا مِنْ
كَمَا آمَنُوا وَدَارْتُمْ بِكُلِّ نَمَازَ بِهَا دَارْتُمْ...»

دیل کارنگی، دانشمند معروف
غربی درباره نماز چنین می‌گوید:

«هنگامی که کارهای سنگین، قوای
ما را از بین می‌برد و اندوهها هر نوع
اراده‌ای را از ما سلب می‌کند، بیش‌تر
اوقات که درهای امید به روی ما بسته
می‌شود، به سوی خدا روی می‌آوریم؛
ولی اصلاً چرا بگذاریم روح یأس و
ناامیدی بر ما چیره شود؟ چرا همه
روزه به وسیله خواندن نماز، دعا و
به جا آوردن حمد و ثنای خداوند،
قوای خود را تجدید نکنیم؟»^۱

همچنین «ماهاتما گاندی» رهبر
بزرگ و رهایی‌بخش هند از استعمار
انگلیس در کتاب «همه مردم برابرند»
می‌آورد: «دعا و نماز، زندگی مرا
نجات داده است. من بدون آنها مدت‌ها
پیش دیوانه شده بودم.

من در تجارت و زندگی عمومی و
خصوصی خود تلخ کامیهای بسیار

سختی داشته‌ام که مرا ناامید
می‌ساخت و اگر توانسته‌ام بر این
ناامیدیها چیره شوم، به سبب دعا و
نمازهایم بوده است.

اغلب، خود را در وضع و حالی
می‌یافتم که احتمالاً بدون دعا و نماز
نمی‌توانستم شادمان باشم. هر چه
زمان می‌گذشت، اعتقاد من به خدا
بیش‌تر می‌شد و نیاز من به دعا و نماز
افزایش می‌یافت و صورتی
مقاومت‌ناپذیر به خود می‌گرفت.
بدون آن، زندگی سرد و تهی بود. به
همان اندازه که غذا برای بدن لازم
است، دعا و نماز نیز برای روح
ضرورت دارد.

در واقع، آن قدر که دعا و نماز
برای روح لازم است، غذا برای بدن
ضرورت ندارد. مردمی را دیده‌ام که
حسرت آرامش مرا داشته‌اند.^۲

۱. آیین زندگی، دیل کارنگی، ترجمه جهانگیر
افخمی، انتشارات امیر کبیر، دهم، ۱۳۴۴، ص
۲۱۶.

۲. چرا نماز بخوانیم، امیر رجبی، ستاد اقامه نماز،
نماز، اول، ۱۳۷۹ش، ص ۱۳۲، به نقل از: همه
مردم برابرند، مهاتما گاندی، ص ۱۰۶ و ۱۰۷.

حکمت وجوب نماز

هشام بن الحکم، چنین نقل می‌کند: «در باره حکمت وجوب نماز از حضرت امام صادق علیه السلام سؤال کردم و به محضرش عرض کردم چگونه خداوند، نماز را واجب ساخته است با اینکه این عبادت، مردم را از برآوردن نیازمندیهایشان باز می‌دارد و بدنهایشان را به رنج می‌اندازد؟»

حضرت فرمود: «در آن، اسرار و عللی است. توضیح آن، این است که اگر مردم به حال خود واگذارده شده بودند و فقط کتاب خدا در دستشان باقی می‌ماند، حالشان همچون حال مردمان اولی می‌شد؛ زیرا آنها دین را اخذ کردند و مردمانی را هم به کیش و آیین خود فرا خواندند و با آنها به مقاتله نیز پرداختند؛ ولی پس از رفتن از این دنیا، اسمشان از یادها رفت. خداوند تبارک و تعالی اراده کرده است که دین، آیین و امر محمد صلی الله علیه و آله

فراموش نشود و بدین سبب، نماز را بر امتش واجب کرد.

مردم در این نماز، هر روز، پنج بار با صدای بلند نام پیامبر را می‌برند و با انجام افعال نماز، خدا را عبادت می‌کنند. بدین ترتیب از آن حضرت غافل نمی‌شوند و وی را فراموش نمی‌کنند و در نتیجه ذکر او کهنه نمی‌شود.^۱

همچنین امام رضا علیه السلام در پاسخ به رمز واجب شدن نماز، چنین مرقوم فرموده است: «علت واجب شدن نماز امور ذیل است: اقرار به ربوبیت حق عزوجل و خلع انداد و اضداد، ایستادن در مقابل جبار جل جلاله با حالتی خوار و نیازمندانه، خضوع و اعتراف به گناه و درخواست عفو از آنها، گذاردن صورت در هر روز، پنج بار روی خاک برای تعظیم و بزرگداشت حق عزوجل، متذکر خدا بودن و فراموش نکردن او، خاشع و خاضع بودن در مقابل حضرتش،

پیامبر اسلام ﷺ درباره تفاوت نماز چنین می‌فرماید: «دو مرد از یک امت به نماز می‌ایستند که رکوع و سجودشان یکی است و حال آنکه میان نماز این و نماز آن، تفاوت از زمین تا آسمان باشد.»^۲

هر کس می‌خواهد بداند نمازش پذیرفته شده است یا خیر، باید بنگرد که نماز، او را از زشتیها باز می‌دارد یا خیر؟! پس بداند که به میزان بازدارندگی وی از گناه، نمازش پذیرفته شده است.

نماز و حرکات ورزشی

نماز، افزون بر آنکه یاد خداست و ارتباط عبد با معبود را برقرار می‌کند، شامل حرکاتی است، مثل: ایستادن، خم شدن (رکوع) و به خاک افتادن (سجده).

راغب و طالب بودن در زیادی دین و دنیا، انزجار از غیر خدا و مداومت به ذکر حق عزوجل در شب و روز تا بدین ترتیب، بنده؛ سید، سرور، مدبر و خالق خود را فراموش نکرده و طغیان نکند. فایده به یاد پروردگار بودن، آن است که شخص، از معاصی منزجر می‌شود و از انواع فساد کناره می‌گیرد.^۱

مراتب نماز

به راستی چرا نماز برخلاف این همه وصفها در زندگی بسیاری از نمازگزاران تأثیری نمی‌گذارد؟ مسیر زندگانی آنها را به سوی کمال و سعادت، تصحیح نمی‌کند و به سوی خوشبختی و آرامش هدایتشان نمی‌کند؟

حقیقت، آن است که نماز، مراتب و مراحل مختلفی دارد که هر مرتبه، مشخصاتی دارد. به معنای دیگر، هر نمازی، مصداق تعاریف و وصفهای قرآنی و احادیث قرار نمی‌گیرد.

۲. بحارالانوار، علامه مجلسی، بیروت، مؤسسه الوفاء، ج ۸۱، ص ۲۴۹: «إِنَّ الرَّجُلَيْنِ بَيْنَ أَهْنِي يَتَوَمَّانِ فِي الصَّلَاةِ وَرُكُوعَهُمَا وَسُجُودَهُمَا وَاجِدٌ وَإِنَّمَا بَيْنَ صَلَاتَيْهِمَا مِثْلُ مَا بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ.»

۱. علل الشرایع، ج ۲، ص ۴۹ و ۵۰.

تمرینی ورزش نماز سخن گفته و تحریک عضلات بدن، نشاط قلب، گردش خون، تقویت عضلات رگها و تقویت مغز را از آثار آن شمرده‌اند.^۳

خشوع در نماز، سبب تمرکز

حواس

دکتر دیاب و دکتر قرقوز با ذکر آیه ۲ سوره مؤمنون: «الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ» خشوع را وسیله‌ای برای رشد قدرت تمرکز حواس در انسان معرفی می‌کنند که می‌توان از آن در تمام مراحل زندگی بهره برد.^۴ ابوحامد می‌گوید که ایستادن در حال اعتدال، عبارت است از: ایستادن با جسم و روح در مقابل خدا. پس باید سر (بالاترین عضو بدن) افتاده باشد و افکندن سر باید نشانه اجبار قلب بر تواضع در مقابل خدا و دوری‌اش از تکبر و ریاست طلبی باشد.

یکی از نویسندگان از این حرکات نماز استفاده می‌کند و نوعی اعجاز علمی را یادآور می‌شود؛ چرا که این حرکات، باعث جلوگیری از بیماریهایی در انسان می‌شود و در حقیقت در حکم ورزش صبحگاهی، شامگاهی و نیمه‌روزی است.

وی در این‌باره می‌گوید که حرکات اجباری در نمازهای شبانه روز، ۱۱۹ عدد است و آن حرکات از بیماریهایی نظیر: «دوالی الساقین» از طریق حرکت سریع‌تر خون و تقویت دیواره‌های پا جلوگیری می‌کند و این مطلب را از طریق رسم شکلها و عکسهای متعددی اثبات می‌کند^۱ و آن را «معجزة الصلوة فی الوقایه من مرض دوالی الساقین» می‌نامد.^۲

برخی نویسندگان مثل محمد سامی محمدعلی نیز درباره آثار

۱. رک: الاعجاز العلمی فی القرآن، محمد السید ارناؤوط، مکتبه مدبولی، ص ۹۲ - ۹۷.

۲. به نظر می‌رسد مقصود ایشان از «دوالی الساقین» همان «واریس» یا باشد که رگها از ساق و پشت یا بیرون می‌زند.

۳. رک: الاعجاز العلمی فی القرآن، محمد سامی محمدعلی، دارالمعجزة، ص ۱۶۴.

۴. قرآن و طب، ص ۶۶.

در اینجا به یاد داشته باش که ایستادن در مقابل خدا، هراس از برخورد با صحنه قیامت را به تو تمرین خواهد داد.

در همین حال، بدان که در مقابل خدای تعالی ایستاده‌ای و او بر حال تو آگاه است. پس اگر نمی‌توانی به کنه جلالش پی ببری، دست‌کم، آن‌گونه بایست که گویی در برابر پادشاهی ایستاده‌ای.

بهرتر از آن، این است که در تمام حال قیام، چنین فرض کنی که دو چشم، تو را زیر نظر دارد و تو دوست داری که نزد او به نیکی شناخته شوی.

در این صورت، اعضای بدن، سکون و آرامش یافته، خاشع می‌شوند تا مبادا آن شخص که بنده‌ای پیش نیست، تو را متهم کند که در نمازت خشوع نداری.

وقتی چنین خواهشی را در خود یافتی که اگر بنده‌ای حاضر باشد، تو در حال نماز میل به خشوع داری، وقت آن است که نفست را سرزنش کنی و بیه او بگویی: «آیا از گستاخیات به خدا حیا نمی‌کنی که دوستی و معرفت وی را مدعی هستی و این‌گونه به یکی از بندگانش اهمیت می‌دهی؟ آیا از مردم می‌ترسی و از خدا نمی‌ترسی؛ در حالی که شایسته‌تر است که از خدا بترسی؟»

در نهایت با محاسبات است که می‌توانی نفس سرکش را به بندگی و خشوع بکشی و او را از مهلکه غرور، و گستاخی و بی‌توجهی برهانی‌روزی از نبی اکرم صلی الله علیه و آله پرسیدند: «حیا از خدا چگونه است؟» فرمود: «از خدا شرم کنید، همچنان که از یک دوست یا خویشاوند صالح شرم می‌کنید.»^۱

۱. ترجمه کتاب الاخلاق، سید عبدالله شبر، ترجمه: محمد رضا جباران، هجرت، چهارم، ص ۷۲.

برخی از حکمت‌های بهداشتی اجزاء نماز

در میان اجزاء نماز، مواردی که با مبحث بهداشت مرتبط هستند، عبارتند از:

۱. قیام

قیام به شرط راست بودن ستون فقرات در نماز برای کسانی که توانایی آن را دارند، از ارکان نماز است.

قیام، تمرینی برای استقرار ستون فقرات و مهره‌های آن است و تغییرات هورمونی معناداری را در بدن ایجاد می‌کند. در حالت قیام،

سیستم عصبی سمپاتیک برای افزایش فشار خون، «کاتکول آمینها» را ترشح

می‌کند و میزان «رنین» در خون افزایش می‌یابد. تجمع خون در

اندامهای تحتانی و کاهش بازگشت

وریدی قلب و حجم ضربه‌ای آن تا ۴۰٪، از تأثیرات قیام بدون حرکت

است.^۱

۱. ایمنولوژی ادیان، ناصر محمدی شیرمحل، تهران، سامه، ۱۳۷۶ ش، ص ۹.

۲. رکوع

رکوع، خم شدن در برابر عظمت خداوند و اظهار بندگی و طاعت است. در رکوع تا حدی خم می‌شویم که دستها به زانو برسد و گردن را می‌کشیم؛ یعنی آماده‌ایم که سر را در راحت بدهیم.

خم می‌شویم، یعنی کبریايي تو ما را به تعظیم و می‌دارد و در برابر بزرگی و بی‌همتایی تو، سرو قامتمان می‌شکند. رکوع، ادب عابد است و سجود، قرب او. کسانی به خدا نزدیک‌تر می‌شوند که در اظهار ادب، کوتاهی نکرده باشند.^۲

رکوع حضرت علی علیه السلام آن قدر طولانی بود که عرق از ساق پای او جاری و زیر قدمهای مبارکش، تر می‌شد.^۳

۲. بحارالانوار، ج ۸۲، ص ۱۰۸. امام صادق علیه السلام: «وَفِي الرَّكُوعِ أَدَبٌ وَفِي السُّجُودِ قُرْبٌ وَ مَنْ لَأَخْسِينُ الْأَدَبِ لَا يَصْلُحُ لِلْقُرْبِ؛ در رکوع، ادب و در سجده، قرب است و هر کس ادب را نیکو بجا نیاورد شایستگی تقرب را ندارد.»

۳. همان، ص ۱۱۰. عن ابی عبدالله علیه السلام قال: «كَانَ عَلِيٌّ يَرْكَعُ قَسْبِيلُ عَرَقُهُ حَتَّى يَطْلَأَ فِي عَرَقِهِ مِنْ طَوْلِ

پشتی گردن، انبساط و آرامش می‌یابند.^۲

رکوع در تقویت عضلات دینواره شکم بسیار مفید و در جمع کردن معده و کمک به هضم غذا مؤثر است. در این وضعیت، فشار سیاهرگی افزایش یافته، تغییرات هورمونی مسلم و محسوسی رخ می‌دهد که مشابه وقایع هورمونی سجده است.^۳

۳. سجده

سجده جز برای خدا، جایز نیست و اگر بنده‌ای به امر خدا، بر کسی یا چیزی سجده کرده است^۴ و نیز اگر فرشتگان، بر آدم سجده کردند،^۵ در

۲. الطب الاسلامی بین العقیده و الابداع، سالم مختار، بیروت، موسسه المعارف، ۱۹۸۸ م، ص ۲۲۳.

۳. ایمنولوژی ادیان، ص ۱۵.

۴. یوسف/۱۰۰: مانند سجده والدین و برادران یوسف در مقابل وی: «وَرَفَعَ أَبُوهُ عَلَى الْعَرْشِ وَخَرُّوا لَهُ سُجَّدًا...» «و پدر و مادرش را بر تخت و عرش بالا برد و آنها برای او به سجده افتادند...»

۵. بقره/۳۲: «وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ أَبَى وَاسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنَ الْكَافِرِينَ» «و

شخصی به محضر امیرمؤمنان علیه السلام عرض کرد: «ای پسر عم بهترین مخلوق خدا! معنای بلند کردن دو دست در تکبیر اول چیست؟» حضرت فرمود: «معنای آن، الله اکبر، و معنای الله اکبر، آن است که خدا، واحد و آخدی است که هیچ چیز مانندش نیست و با هیچ چیز قیاس، و با اشیا و اجناس مشتبّه و با حواس درک نمی‌شود.»

آن شخص عرضه داشت: «اینکه گردن را در وقت رکوع می‌کشند، چه معنایی دارد؟»

حضرت فرمود: «تاویلش آن است که: «أَمَنْتُ بِوَحْدَانِيَّتِكَ وَ لَوْ ضَرَبْتَ عُنُقِي»^۱ به وحدانیت تو ایمان آورده‌ام، اگر چه گردن مرا بزنی.»

رکوع، فعالیتی است که در جریان آن، عضلات پشت و عضلات پسین و پیشین منقبض شده، عضلات ناحیه

قیامه؛ علی علیه السلام هنگام رکوع، آنقدر می‌ایستاد که عرقش جاری و در زیر پایش می‌ریخت.»

۱. علل الشرایع، ج ۲، ص ۵۹.

سجده، عالی‌ترین درجه عبودیت است. سجده بر زمین و آنچه از زمین است، صحیح است و بر خوراکیها و پوشاکیها و جواهرات، حرام است. سجده، رمز بندگی است، پس باید همراه تذلل، فروتنی، شکسته‌دلی و شکسته نفسی باشد و اگر با اشک چشم همراه بود، چه بهتر! همچنین اگر طولانی بود فضیلتش بیشتر است.

امام سجاد علیه السلام که زینت ساجدان و فخر عابدان بود، در سجده، آن‌چنان با توجه، نام خدا را تکرار می‌کرد که وقتی سر بر می‌داشت، بدن مبارکش غرق عرق بود.^۲

واقع، سجود در برابر خدا و اطاعت امر اوست.

سجده، تذلل و اظهار کوچکی و خاکساری در برابر خداست؛ مگر نه اینکه همه آفرینش، در پیشگاه امر و عظمت او ساجدند؟ مگر نه اینکه هرچه در آسمانها و زمین است و عده‌ای فراوان از مردم برای خدا سجده می‌کنند؟^۱

چرا ما همسو با همه کائنات، بر خدا سجده نکنیم. در سجده، تسبیح خدا می‌گوییم و او را از هر نقص بشری و از هر آنچه به ذهن آید و تصور شود، منزّه و مبراً می‌دانیم.

هنگامی که به ملائکه گفتیم: برای آدم سجده کنید! پس به سجده افتادند؛ مگر ابلیس که مخالفت کرد و تکبر نمود و از کافران بود.»

۱. حج/ ۱۸: «أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَسْجُدُ لَهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَمَنْ فِي الْأَرْضِ وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ وَالْجِبَالُ وَالشَّجَرُ وَالْدَّوَابُّ وَكَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ...»؛ «آیا نمی‌بینی که هر آنچه در آسمانها و در زمین است و خورشید و ماه و ستارگان و کوهها و درخت و جانوران و بسیاری از مردم، برای خدا سجده می‌کنند.»

۲. بحارالانوار، ج ۸۲، ص ۱۳۷: «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: «كَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ عليهما السلام إِذَا قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ تَغَيَّرَ لَوْنُهُ فَإِذَا سَجَدَ لَمْ يَرْقُبْ رَأْسَهُ حَتَّى يَرْقُبَ عِرْقًا؛ امام صادق عليه السلام می‌فرماید: علی بن حسین علیه السلام وقتی برای نماز می‌ایستاد، رنگ [صورتش] تغییر می‌کرد و وقتی به سجده می‌رفت، وقتی سر بر می‌داشت که غرق در عرق بود.»

افضل است و چرا در رکوع، سبحان ربی العظیم و بحمده و در سجود، سبحان ربی الاعلی و بحمده می گویند؟»

آن حضرت فرمود: «ای هشام! خداوند تبارک و تعالی، آسمانها را هفت طبقه و زمین را نیز هفت طبقه آفرید و حجابها را هفت تا قرار داد و زمانی که نبی مکرمش را سیر داد و آن حضرت به قرب پروردگارش رسید، حجابی از حجابها را برایش برداشت.

سپس رسول خدا ﷺ تکبیر گفت و کلماتی را فرمود که در افتتاح نماز می گویند. وقتی حجاب دوم را برایش کنار زد، حضرت تکبیر گفت و پیوسته امر به همین منوال صورت می گرفت تا هفت حجاب، کنار زده شدند و آن جناب، هفت تکبیر گفت و به همین سبب در افتتاح نماز، هفت تکبیر مستحب شد. وقتی حضرتش متذکر عظمت پروردگارش شد، شانه هایش لرزید. پس بر سر زانو

ابراهیم خلیل علیه السلام بر اثر سجده های طولانی به مقام «خلیل الاهی» رسید.^۱ خداوند متعال، یاران رسول خود را چنین معرفی می کند: «... تَرَأَهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَنْتَقُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا...»؛ «آنان را در حال رکوع و سجود نماز بسیار بنگری که فضل خدا و خشنودی او را می طلبند...»

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «أَكْثِرِ السُّجُودَ فَإِنَّهُ يَحُطُّ الذُّنُوبَ كَمَا تَحُطُّ الرِّيحُ وَرَقَّ الشَّجَرُ»^۲؛ زیاد سجده کن؛ زیرا سجده بسیار، گناهان را می ریزد؛ آن گونه که باد، برگ درختان را می ریزد.»

هشام بن حکم، از حضرت ابی الحسن موسی علیه السلام روایت می کند که به محضر مبارکش عرض کردم: «چرا در ابتدای نماز، گفتن هفت تکبیر

۱. مستدرک الوسائل، ج ۴، ص ۴۷۰. «لِمَ اتَّخَذَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِبْرَاهِيمَ خَلِيلًا قَالَ لِكَثْرَةِ سُجُودِهِ عَلَيَّ الْأَرْضِ؛ چرا خداوند ابراهیم را خلیل خود گرفت؛ فرمود: به خاطر زیاد سجده کردن به زمین.»

۲. فتح/۲۹.

۳. بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۱۶۲.

سیاهرگی مرکزی افزایش می‌یابد. در نتیجه، فعالیت اعصاب سمپاتیک و ترشح هورمونهای «زنسین آنژیوتنسن II» و «اپی نفرین» کاهش می‌یابد و بر ترشح «ANP» سلولهای کششی دهلیزی افزوده می‌شود. ANP اثرات عروقی هورمونهای فوق را از بین می‌برد و باعث اتساع عروق و کاهش فشار خون می‌شود.^۲

۴. تشهد

در پایان هر دو رکعت و در رکعت پایانی هر نماز، باید نشست و به یکتایی خدا و رسالت پیامبر گواهی داد. آن‌گاه باید بر رسول خدا ﷺ صلوات و درود فرستاد.

تکرار شعارها و محتوای اعتقادی، بجزای تداوم این بینش و استوار ماندن در راه صحیح است.

همچنین این کار، تجدید بیعت با خدا و رسول و اقرار به نبوت نبی اکرم ﷺ است. شهادت به بندگی آن حضرت قبل از رسالتش، این را می‌رساند که بندگی، برتر از آن صفت

تکیه کرد و عرضه داشت: «سبحان ربی العظیم و بحمده» و وقتی از رکوع سر برداشت و ایستاد، به نقطه‌ای بالاتر از مکان قبلی نظر افکند. پس به خاک افتاد و صورت بر زمین نهاد و عرضه داشت: «سبحان ربی الاعلی و بحمده». وقتی آن حضرت، این ذکر را هفت بار گفت، رعب از وی برطرف، و آرام شد. به همین سبب، گفتن این اذکار به عدد هفت بار سنت شد.^۱

بدون شک، انجام حداقل ۳۴ سجده در طول شبانه روز، فعالیتی بسیار مفید در بهبود دردهای کمر، ستون فقرات، تصلب مفاصل، سایدگی مهره‌ها و لغزش غضروفها است. تأثیرات مفید سجده‌ها بر قلب، گردش خون، دستگاه تنفس، دستگاه گوارش و کبد، مورد تأیید رشته‌های مختلف پزشکی است.^۲

در حالت سجده، اثرات نیروی ثقل بر گردش خون خنثی شده، فشار

۱. علل الشرایع، ج ۲، ص ۹۱.

۲. الطب الاسلامی بین العقیده و الابداع، ص ۲۴۴.

وی فرمود:

«هر که هنگام شنیدن نام من بر من صلوات نفرستد، بخیل است.»^۱
در تشهد، تحریک کامل ماهیچه‌ها و مفاصل باسن، ران، ساق پا، زانو، پا و قوزکهای پا از فواید تشهد است. در نشستن به حالت «تورک»^۲، افزون بر موارد ذکر شده، عضلات و مفاصل کمر نیز به فعالیت وادار می‌شوند. نشستن در حالت جلوس، یکی از بهترین تمرینات برای پیشگیری از واریس است.^۳

دیگر است و چون رسول خدا ﷺ بنده است، به رسالت، برگزیده شده است و رسالت او در عبودیتش ریشه دارد.

پس از ذکر این دو شهادت، صلوات بر پیامبر و آل او، از واجبات است و آنکه این تحیت و درود را نفرستد، نمازش باطل است.

خداوند در قرآن به مؤمنان، فرمان می‌دهد که بر پیامبر، صلوات و سلام بفرستید. از آن حضرت پرسیدند: «چگونه صلوات بفرستیم؟» فرمود: «بگوید: "اللهم صل علی محمد و علی آل محمد."»

ذکر صلوات بر پیامبر ﷺ و خاندانش ﺍﻟﺒﯿﺘﺎﺕ، پس از ذکر «شهادتین» که رمز اسلام است، بیانگر نبودن جدایی، میان این دو است. طبق احادیثی که از رسول اکرم ﷺ نقل شده است، صلواتهای ما به آن حضرت می‌رسد و این صلواتها در قیامت، نوری می‌شود و راه انسان را روشن می‌کند.^۱

نُوراً وَ عَلٰی نَبِيِّهِ نُوراً وَ عَلٰی شَيْئِهِ نُوراً وَ عَلٰی قَوْمِهِ نُوراً وَ عَلٰی نَخْبَتِهِ نُوراً وَ فِيْ جَمِيعِ اَعْضَائِهِ نُوراً؛ هر کس یک بار بر من صلوات بفرستد، خداوند متعال در روز قیامت بر سرش و سمت راستش و چپش و بالای سرش و پائین پایش و در تمام اعضایش، نوری می‌آفریند.»

۲. وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۲۰۴: «الْبَخِيلُ حَقًّا مَنْ ذُكِرَتْ عِنْدَهُ فَلَمْ يُصَلِّ عَلَيَّ؛ بخیل واقعی کسی است که نام من را بشنود و بر من صلوات نفرستد.»

۳. تورک مانند افتراش است، با این تفاوت که شخص، پای چپ را از زیر ساق پای راست خارج، بر باسن چپ تکیه می‌زند.

۴. الطب الاسلامی بین العقیده و الابداع، ص ۲۴۶.

۱. بحار الانوار، ج ۹۱، ص ۶۴: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ «مَنْ صَلَّى عَلَيَّ مَرَّةً خَلَقَ اللَّهُ تَعَالَى يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَيَّ رَأْسَهُ»