

## بررسی عملکرد نماز در ممانعت از بیماریهای جسم و روح با توجه به بیانات امام رضا(ع)

زینب ویسی مارانتویی

دبیر آموزش و پرورش ناحیه دو کرمانشاه

چکیده:

این پژوهش نیز با توجه به اهمیت نقش نماز در زندگی انسان، به بررسی آثار و فواید روحی، جسمانی و پزشکی نماز از منظر امام رضا(ع) در راستای حفظ کرامت انسانی پرداخته است و با استفاده از اطلاعات کسب شده از منابع کتابخانه ای و روشی تحلیلی-توصیفی به بررسی آن اقدام نموده است. نتایج حاکی از آن بود که یکی از عوامل اصلی ایجاد این بیماری نداشتن روحیه سالم ناشی از بی اعتقادی و سرگردانی و نداشتن پایگاه و ملجأ مطمئن جهت تخلیه روحی و افول کرامت انسانی می باشد. نماز خود به عنوان عنصر اساسی در راستای آرامش روحی و تخلیه شخص با نیروی ماورایی و کرامت خویش می باشد. البته شایان ذکر است که این ارتباط باعث فعل و انفعالات شیمیایی در بدن انسان گشته و با ترشح هورمونهای خاص مانع بروز بیماری ها می گردد و از طرفی رعایت آداب و رسومات فیزیکی و ظاهری نماز و همچنین ادای اوقات خاص آن به خصوص در ادای نماز صبح خود تاثیر بسزایی در افزایش کرامت انسانی و کاهش ابتلا به بیماریها و درمان آن خواهد داشت که در جای خود به تفصیل بیان شده است. امام رضا(ع) در بیان فوائد جسمی و پزشکی ابتدا به نقش عوامل معنوی در بهبود جسمی و روحی و اثرات مترتب آن برای افراد ویژه و به طور مخصوص به فواید جسمی آن برای افراد عام برای حفظ و توسعه کرامت انسانی پرداخته اند.

واژگان کلیدی: نماز، فواید روحی-معنوی، امام رضا(ع)، جسم، درمان.

در روزگار کنونی، بشر چنان گرفتار تمدن مادی و ظواهر گوناگون آن شده است که از خودیابی و خویشتن شناسی و کرامت انسانی دور مانده است. علی رغم پیشرفت حیرت آوری که انسان به مدد فن آوری کسب کرده، تحقیقات نشان می دهد که نه تنها هنوز به آرامش روانی - که از عناصر پایه ی سلامتی از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت ( W.H.O ) و اساس یک زندگی سعادت‌مندانه است دست نیافته، بلکه به موازات پیشرفت های علمی و مادی تمدن مدرن بر مشکلات و ناراحتی های روانی انسان نظیر ناامیدی، پوچ گرایی، اضطراب، ترس، افسردگی، اعتیاد، طلاق و خودکشی افزوده شده است. پژوهش ها نشان می دهد که میانگین درمان ناشی از روان درمانی بر پایه روش های علمی هنوز به میزان رضایت بخشی نرسیده است. آنچه در دو دهه آخر قرن بیستم برای روان شناسان و توده مردم محسوس بود کمبود یا نبود توجه مدلها و مکتبها در بعد معنوی انسان است. از این جا لزوم توجه به آموزه های دینی به خصوص در زمینه نماز برای تأمین بهداشت روانی و سلامت روح و روان مشخص می گردد. آموزه های معنوی راهکارهای مناسب را در خصوص تأمین سلامت روح و روان ارائه داده است (بهرامخانی و بهرامخانی، بی تا: ۱).

برخی از کارشناسان معتقدند نماز خواندن تنها غذای روح انسان نیست، بلکه جسم انسانها را نیز تقویت می کند و آنها را در مبارزه با مشکلات روزمره یاری می دهد. وقتی چشمها در حالت نماز ثابت می ماند جریان فکر هم خود به خود آرام شده و در نتیجه تمرکز فکر افزایش می یابد. ثابت ماندن چشم باعث بهبود ضعف و نواقصی مانند نزدیک بینی می شود و به لحاظ روانی این حالت باعث افزایش مقاومت عصبی فرد شده و بی خوابی و افکار ناآرام را از انسان دور می کند. ایستادن در حالت نماز باعث تقویت حالت تعادلی بدن شده و قسمت مرکزی مخچه که محل کنترل اعمال و حرکات ارادی است را تقویت می کند و این

عمل باعث می شود فرد با صرف کمترین نیرو و انرژی به انجام صحیح حرکات بعدی پردازد (عظیمی، ۱۳۹۱).

نماز واجب ترین سفارش خداوند که از مهم ترین و با ارزش ترین اعمال بندگان به حساب می آید. اما آیا نمازی که این همه مورد سفارش قرار گرفته تنها نشانه بندگی است و اثر دیگری در زندگی ندارد. علم با پیشرفت خود از بررسی و کشف آثار و نتایج علمی نماز برای نماز گذار نیز فرو گذار نکرده و اکنون نماز یکی از راههای معالجه و درمان بیماریها به شمار می رود (مرکز مشاوره حوزه علمیه خراسان، ۱۳۹۰، ۳-۲).

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 (طباطبایی، ۱۳۸۹، ۲۳).

بر اساس مطالعات انجام شده، بین مذهبی بودن و معنا دار بودن زندگی و سلامت روانی ارتباط نزدیکی وجود دارد. همانگونه که در قرآن آمده "الا بذكر الله تطمئن القلوب"، ۲۶۰ بار کلمه "ذکر" آورده شده است که منظور یادآوری است. قرآن آرامش و امنیت را، راه دستیابی به سلامت روان می داند. مطالعات انجام شده با مضمون تاثیر آوای قرآن بر اضطراب و درد

بیماران تحت عمل جراحی یا آزمون های تشخیصی، بیانگر تاثیر مثبت آوای قرآن بر سلامت روان و جسم می باشد.

بر اساس تحقیقات معلوم شده است افرادی که بطور مرتب به عبادتگاه می روند، در برابر بسیاری از بیماری ها نظیر: فشار خون، بیماریهای قلبی، سل و سرطان های ناحیه گردن مصونیت دارند(مرکز مشاوره حوزه علمیه خراسان، ۱۳۹۰، ۳). از منظر امام رضا(ع) هیچ عملی برتر و ارزشمندتر از نماز نیست، چرا که بهترین و میانبرترین راه برای رسیدن به قرب الهی است. امام رضا(ع) همواره می فرمود: «الصَّلاة قربان کل تقی؛(شیخ صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۱، ۲۱۰) نماز هر انسان پارسائی را به خداوند نزدیک می کند.» به همین جهت آن حضرت به ابراهیم بن موسی فرمود: «لا تُوخِرَنَّ الصَّلوةَ عن أوَّل وقتها الی آخر وقتها من غیر عَلة علیک، ابدأ بأوَّل الوقت؛(مجلسی، ۱۹۸۳م، ج ۴۹، ۴۹) انجام نماز را بدون علت از اول وقت آن تأخیر نینداز، همیشه در اول وقت آن شروع کن!»

امام رضا(ع) نیز در سخنان خود جهت یادآوری اهمیت جسمی و روحی نماز برای آحاد مختلف مردم از زبان خودشان فواید روحی و جسمی متفاوتی را برای مردم یادآوری نمودند. طبق سخنان امام رضا (ع) نماز می تواند فایده های زیادی برای انسان داشته باشد. مثلاً نماز کمک می کند تا انسان منظم شود و طبق برنامه ریزی کار کند. دلیل خواندن نماز این است که شکر گزار پروردگار خویش باشیم و در مقابل شرک و بت پرستی ایستادگی کنیم. در پیشگاه پروردگار با اعتراف به گناهان گذشته و تقاضای بخشش نماز بخوانیم. هدف از خواندن نماز این است که ما بتوانیم هشیار باشیم و بر فراموشکاری غلبه کنیم و غرور وجودمان را فراموش نکنیم. این توجه به خداوند ما را از گناه باز می دارد و به راه راست هدایت می کند. این پژوهش نیز با توجه به اهمیت نقش نماز در درمان بسیاری از بیماری ها، به بررسی جایگاه نماز در بهبود بیماری و پیشگیری از آن از منظر امام رضا(ع) پرداخته است .

### سوالات تحقیق

۱- آیا امام رضا(ع) در بیانات خویش به مباحث دنیوی نماز اشاره داشته اند و این امر بر کرامت انسانی تاثیر دارد؟

۲- امام رضا(ع) در بیانات خویش بیشتر به چه جنبه ای از فواید نماز اشاره داشته اند که بر کرامت انسانی تاثیر بیشتر دارد؟

۳- آیا امام رضا(ع) در سیره خویش به فواید جسمی و پزشکی نماز در راستای کرامت انسانی پرداخته اند؟

### پیشینه تحقیق

سید فاطمی و همکاران(۱۳۸۵) در پژوهشی به بررسی اثر دعا بر سلامت معنوی بیماران مبتلا به سرطان پرداخته اند که نتایج بیانگر آن است که میانگین نمره کل سلامت معنوی بیماران  $98/35 + 14/36$  بوده و در سطح بندی سلامت معنوی، سلامت معنوی اکثر بیماران در محدوده بالا قرار داشت. یافته ها همچنین نشان داد نگرش بسبب به دعا در  $52/2$  درصد از بیماران مطلوب یا مثبت بود. نتایج یافته ها رابطه معناداری بین دعا و سلامت معنوی بیماران را نشان داد.

دادخواه و همکاران(۱۳۸۸) در بررسی خود پیرامون بررسی رابطه نماز با میزان افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل به این نتیجه دست یافتند که شیوع افسردگی در دانشجویان حدود  $50/8$  درصد می باشد. بین وضعیت مالی، محل سکونت با میزان افسردگی ارتباط آماری معنی داری وجود داشت.  $80/4$  درصد دانشجویان به نماز نگرش مثبت داشتند و بین نگرش به نماز با جنس، مقاطع تحصیلی، وضعیت تأهل، محل سکونت و سطح سواد

مادر و معدل نیمسال قبل دانشجوی ارتباط آماری معنی دار داشت. میزان افسردگی با نگرش مثبت به نماز در دانشجویان کمتر شده است.

شریعت زاده و همکاران (۱۳۸۹) در مقاله ای به بررسی بهداشت خواب و برکات سحرخیزی از دیدگاه طب مکمل و طب رایج در نظام سلامت پرداختند که نتایج نشان از آن بود که زنانی که در شیفت شب کار کرده اند بیشتر در معرض ابتلا به سرطان سینه بوده اند و همچنین در مردانی که شب ها کار می کنند ابتلا به سرطان پروستات افزایش می یابد. خواب در شب از نعمات الهی است که خداوند به آدمی هدیه کرده است و خداوند در آیه ۲۳ سوره روم، خواب در شب را به عنوان یکی از آیات قابل تفکر برای انسان دانسته و از انسان خواسته است تا در این باره به تحقیقات و پژوهش های علمی رو آورد تا بداند خواب شب تا چه اندازه برای کمال آدمی و دستیابی به موفقیت موثر است.

طاهری (۱۳۹۱) در پژوهشی به بررسی نماز و بهداشت جسمی و روانی پرداخت که نتایج نشان از آن بود که توجه به مسائل دینی نماز و ارتباط با خدا راهی است که بشرپس از قرن ها جدایی از آن دیگر بار به سویس برگشته و به توانایی های عمیق و کارساز آن در مبارزه با مشکلات زندگی جدید که عدم بهداشت و سلامت روانی و جسمی نیز ثمره آن است پی برده و دیگر نمی تواند منکر تعامل بین روانپزشکی روانشناسی و پزشکی از یک سو و دعا و نماز از سوی دیگر شود نماز عطیه ای الهی است که به عنوان فلاح مطلق و بهترین عمل و ستون خیمه دین معرفی شده است روشن است که نماز فلسفه خاص خود را دارد که معراج مومن و مایه قربن به حق است و آن را باید فقط برای خداوند تعالی خواند و نه به انگیزه فواید و آثاری از این دست ولی آگاهی از پژوهشهای علمی در مورد ثمرات نماز نیز می تواند برای برخی مفید باشد

صفری (۱۳۹۲) به بررسی رابطه محکم نماز شب و افزایش روزی پرداخت که نتایج نشان از آن است که مطابق روایات

فراوانی که در زمینه رزق و روزی وجود دارد، بزرگترین مانع بر سر راه نزول برکات مادی و معنوی از ناحیه حضرت حق، ارتکاب گناه و اقدام به کارهای ناشایست است. این گناه است که میان ما و خداوند مهربان فاصله ایجاد نموده و با افکندن پرده ظلمت و تاریکی بر صفحه دل، سدّی بسیار عظیم را بر سر راه خوشبختی و سعادت انسان قرار میدهد. بنابراین ارتباط نزدیک و تنگاتنگی میان گناه و کم شدن روزی وجود دارد، حال اگر انسان در اثر غفلت و فراموشی یاد خدا در دام گناه و معصیت گرفتار شد باید مانع ایجاد شده را از سر راه بردارد تا در نتیجه بتواند مرغ دل را به آسمان رحمت الهی پرواز داده و از سرچشمه فیض جوشان خالق هستی کام وجود خود را سیراب نماید. در آموزه های دینی ما برای برداشتن این مانع را ههای بسیار مناسب و کارآمدی وجود دارد که در این میان می توان به نقش مهم و تأثیرگذار نماز شب اشاره نمود.

#### روش تحقیق

پژوهش حاضر به لحاظ روش کار توصیفی و به لحاظ جمع آوری داده ها کتابخانه ای می باشد. اطلاعات و داده های لازم از کتب و مقالات و سایت های اینترنتی در زمینه موضوع مورد بررسی گردآوری شد و پس از دسته بندی داده ها، موضوعات مختلف در راستای بحث تحقیق ارائه گردید. و در پایان به ارائه مدل مفهومی پژوهش و نتیجه گیری اقدام شده است.

فواید مادی و دنیوی نماز از دیدگاه امام رضا(ع)

حضرت درباره فایده دنیوی نماز در ذیل بیان فلسفه وجودی نماز می فرمایند: «نماز موجب می شود تا نمازگزار فزونی (نعمات) دنیوی خویش را طلب نماید (شیخ صدوق، ۱۳۸۷: ۱۸۷).

نماز هم برای حوادث زمینی مانند زلزله و بادهای ترس آور آمده هم برای حوادث آسمانی مانند خسوف، کسوف، نماز آیات واجب شده و حتی برای طلب باران نماز باران آمده است. همین نماز باران را از حضرت امام رضا(ع) در تاریخ نقل کرده اند که شگفتی همگان را در پی داشت(رضیا، ۱۳۹۰).

نماز و سلامتی از منظر امام رضا(ع)

از منظر امام رضا(ع) هیچ عملی برتر و ارزشمندتر از نماز نیست، چرا که بهترین و میانبرترین راه برای رسیدن به قرب الهی است. امام رضا(ع) همواره می فرمود: «الصلاة قربان کل تقی؛ نماز هر انسان پارسائی را به خداوند نزدیک می کند.» به همین جهت آن حضرت به ابراهیم بن موسی فرمود: «لا تؤخرن الصلوة عن اول وقتها الی آخر وقتها من غیر علة علیک، ابدأ باول الوقت؛ انجام نماز را بدون علت از اول وقت آن تأخیر نینداز، همیشه در اول وقت آن شروع کن!» (پاک نیا، به نقل از مجلسی، ۱۳۸۴: ۶۶). البته جدای از فواید روحی، نماز دارای فواید جسمی نیز می باشد که در ادامه به آن اشاره خواهد شد.

#### ۱- اذان گفتن و ایستادن در نماز

ایستادن در نماز، باعث تقویت حالت تعادلی بدن شده و قسمت مرکزی منحنی که محل کنترل اعمال و حرکات ارادی است را تقویت می کند. این عمل باعث می شود تا فرد با صرف کمترین نیرو و انرژی به انجام صحیح حرکات بعدی بپردازد. نماز قسمت فوقانی بدن را پرورش داده و ستون مهره ها را تقویت کرده و آن را در حالت مستقیم نگاه می دارد.

(هشام بن ابراهیم) آمد محضر مقدس ((آقا امام هشتم حضرت علی بن موسی الرضا)) علیه السلام، واز مرضش به آن حضرت شکایت نمود، وگفت:



آقا جان ، فدایت شوم ، هم مریضم هم فرزندی ندارم ، و هر چه حکیم و دوا کردم اثری ندیدم . چه کنم !؟

((آقا حضرت علی بن موسی الرضا)) علیه السلام فرمودند:

به منزل برو و با صدای بلند در منزلت اذان بگو.

هشام گفت : آمدم منزل و دستور حضرت را اجرا کردم ، خداوند متعال هم مریضم را بر طرف کرد و هم فرزندان زیادی به من عنایت فرمود(تاج لنگرودی، ۱۳۶۶، به نقل از وافی، ج ۳: ۸۶ .)

### ۲- رکوع در نماز

تقویت ماهیچه های شکم، حفظ سلامت دستگاه گوارش و رفع یبوست مزمن، سوء هاضمه و بی اشتهایی از خواص رکوع در نماز است .

کارشناسان می گویند در حالت رکوع ماهیچه های اطراف ستون مهره ها منبسط می شود که در تعادل و آرام کردن سمپاتیک موثر است .

مدت زمان خواندن ذکر رکوع نیز باعث تقویت عضلات صورت، گردن، ساق پا و رانها می شود و به این ترتیب به جریان خون در قسمت های مختلف بدن سرعت می بخشد .

### ۳- سجده در نماز

سجده، ستون مهره های بدن را تقویت کرده و دردهای سیاتیک را آرام می کند. سجده علاوه بر از بین بردن یبوست و سوء هاضمه، پرده دیافراگم را تقویت کرده و به دفع مواد زاید بدن به دلیل فشرده شدن منطقه شکمی کمک می کند. سجده همچنین باعث افزایش جریان خون در سر شده، که این امر با تغذیه غدد، باعث حفظ شادابی، زیبایی و طراوت پوست می شود.

حالات سجده به واسطه باز کردن مهره ها از یکدیگر، باعث کشیده شدن اعصابی که قسمت های مختلف بدن را به مغز وصل می کند شده و این اعصاب را در یک حالت تعادلی قرار می دهد که این امر برای سلامت بدن بسیار حائز اهمیت است .

اگر فاصله مهر از نمازگزار به اندازه حدودا یک وجب جلوتر از حالت معمولی باشد، کشش بیشتری در کمر حس می شود که باعث مداوای کسانی که دیسک و ناراحتی کمر دارند می شود و اگر کسی که سالم است این کار را انجام دهد، هیچ گاه دچار دیسک و ناراحتی کمر نمی شود. سجده قدرت درک و فهم را زیاد می کند. دلیلش این است که در سجده به پیشانی ما فشار می آید و باعث می شود که کاملا روی پیشانی متمرکز شویم (اگر در این حالت به نوک بینی مان نگاه کنیم، خود به پیشانی فشار می آید) و این امر اگر با دقت و تمرکز زیاد صورت گیرد، بعد از مدت طولانی سبب بیداری چشم بصیرت و توسعه کرامت انسانی شخص می گردد .

در علوم ماوراءالطبیعه به این چشم، چشم سوم گویند که بین دو ابرو و چشم واقع شده است. در علوم یوگا نیز به چاکرای «آجنا» معروف است .

#### ۴-نشستن بعد از نماز

استحکام بخشیدن و تقویت عضلات پاها و ران ها، کمک به نفخ معده و روده، بهبود فتق و . . . از خواص نشستن بعد از نماز است (نشریه مأوی، ۱۳۹۰، ۵) .

نماز و فواید متعدد پزشکی در سخنان امام رضا(ع)

امام رضا در اهمیت نماز می فرماید « نماز، چهار هزار باب دارد (محمدی ری شهری، ۱۴۲۲، ج ۵: ۲۱۵۷). نماز فوائد بسیاری به همراه دارد از جمله: روح انضباط را در انسان تقویت می کند زیرا باید در اوقات معینی انجام پذیرد و تأخیر و تقدیم آن موجب بطلان نماز می گردد.

همچنین آداب و احکام دیگر باید با نظم و ترتیب رعایت شود و اگر با بی نظمی و ناهماهنگی صورت گیرد در حقیقت نماز خلل و اشکال به وجود می آید؟ این چنین است که انسان نمازگزار باید با عادت به نظم و انضباط در نماز آنرا در سایر مراحل زندگی نیز به مرحله عمل درآورد. در زمینه اسرار و ره آوردهای بی شمار نماز حضرت علی بن موسی الرضا(ع) سخن جامعی فرموده است که به بخشهایی از آن اشاره می کنیم: آن حضرت در پاسخ نامه ای که از فلسفه و علل تشریح نماز پرسیده بود چنین فرمود: علت تشریح نماز این است که بنده به ربوبیت پروردگار توجه و اقرار داشته باشد و مبارزه با شرک و بت پرستی و قیام در پیشگاه پروردگار، در نهایت خضوع و تواضع و اعتراف به گناهان و تقاضای بخشش از معاصی گذشته و نهادن پیشانی بر زمین همه روزه انجام پذیرد. و نیز هدف این است که انسان همواره هشیار و متذکر گردد، گرد غبار فراموشکاری بر دل او ننشیند، مست و مغرور نشود، خاشع و خاضع باشد طالب و علاقه مند افزونی در مواهب دین و دنیا گردد. همین توجه او به خداوند متعال و قیام در برابر او، انسان را از معاصی باز می دارد و از انواع فساد جلوگیری می کند. امام رضا(ع) در مورد سایر دست آوردهای نماز فرمود: نماز و مداومت یاد خدا در شب و روز سبب می شود که انسان مولا، و مدبر و خالق خود را فراموش نکند و روح سرکش و طغیانگری در برابر خدا بر او غالب نیاید(پاک نیا، ۱۳۸۴: ۲۴) و کرامت انسانی حفظ و توسعه یابد.

تاثیر نماز بر سلامت جسمی کودکان

واقعیت این است که سودمندی نماز برای سلامت جسمی کودکان، به وضوح قابل مشاهده است. از جمله این که با پایبندی به نماز در جامعه، می توان به راحتی با آن گروه از بیماری های مادرزادی بسیار شایع در نوزادان که بر اثر فسادهایی مانند اعتیاد، الکلیسم، بیماری های مقاربتی و... به وجود می آیند، مبارزه نمود. «کودک آزاری» که بخش مهمی از علل بستری و

مراجعه کودکان به مراکز پزشکی و روان پزشکی 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؛ به عنوان 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 دست های آنها) است که طهارت دائمی ناشی از نماز می تواند یک عامل مهم پیشگیری از این قبیل مرگ ها باشد .

از آنجا که بخش عمده ای از بیماری هایی عفونی شایع در کودکان از جمله حصه (تیفوئید)، فلج اطفال، هپاتیت A و... از طریق مدفوعی - دهانی انتقال می یابند، می توان با آموزش وضو به کودکان که در واقع نوعی آموزش پاکیزگی و طهارت است، از میزان بروز و شیوع این بیماری ها به شدت کم نمود، همان طور که امروزه در ممالک پیشرفته غربی، آموزش شستن دست ها قبل از صرف غذا (که اتفاقا با اوقات نماز، تقریبا مقارنت دارد) از اصول اولیه ای است که به کودکان، در مدارس ابتدایی، آموزش داده می شود .

علاوه بر محاسن جسمی بسیار متعددی که از زندگی یک کودک در یک خانواده مومن و نمازگزار، برای او حاصل می شود (از جمله این که مادر مومن کودک، با اقتدای به قرآن و سخن معصومین (ع) کودکش را تا دو سال کامل شیر می دهد و این وظیفه بی نهایت بزرگ را به بهانه ای، از جمله اشتغال در بیرون منزل و... رها نمی کند و در نتیجه کودک خود را در مقابل طیف وسیعی از بیماری های مرگبار جسمی و روانی، انحرافات و اعتیاد و... در آینده ایمن و واکسینه می کند) ، می توان بدین نکته مهم نیز توجه نمود که ملکه شدن عادت حسنه نماز در خود کودک، صرف نظر از عظمت های معنوی بی شمار آن، به خاطر فواید پزشکی فراوانی که در نماز یافت می شود، سبب خواهد شد که همه این محاسن در آینده، کودک را

همراهی کند و او را در ساختن یک زندگی سالم و موفق و دارا بودن کرامت متناسب انسانی یاری دهد .

#### تأثیر نماز بر عفونت های گوارشی

از این جهت امروزه در همه ممالک پیشرفته اولین اصل بهداشتی که برای مقابله با عفونت های گوارشی به همگان (به خصوص کودکان) آموزش داده می شود، شستشوی دست ها قبل از غذا خوردن و پس از اجابت مزاج است و به این ترتیب تأثیر نظافت دست ها در پیشگیری از گروه زیادی از بیمارهای عفونی، باور نکرده می شود. فرمان وضو که در آیه شریفه ۶ از سوره مبارکه مائده در قرآن مجید\* صادر شده است، به سادگی و صراحت امر به شستشوی دستان (تا آرنج) می کند و ۱۴ قرن پیش با بیان دستوری پیرامون نماز، پیام آور نکته ای می شود که علم بشری در آستانه قرن ۲۱ 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 معمولا متعاقب اجابت مزاج نیز هست) خود به خود به شستشوی دست ها بپردازد و هر گونه عامل بیماری زای عفونی را از دست های خویش بزدايد و در نتیجه موقع صرف غذا، هیچ عامل عفونی ناشی از دست های آلوده موفق به ایجاد بیماری در بدن او نشود و کرامت انسانی او به لحاظ جسمی و سپس معنوی حفظ شود .

#### تأثیر نماز بر زخم های گوارشی

عوامل تسکین دهنده ی روان، (به خصوص در صدر آنها عوامل مذهبی) می توانند نقش عمده ای در کاهش دادن زمینه ابتلا به زخم های 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 تارک الصلوه ها، در مورد میزان ابتلا به بیماری های مورد بحث، در طب روان تنی، از جمله زخم

های گوارشی پردازند، 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 به آن بوده است) این است که:

" نماز به عنوان یک واکسن قدرتمند در ایمنی بخشی در مقابل استرس ها و ناملایمات زندگی و ایجاد احساس امنیت روانی در اشخاص و مهم تر اینکه با ایجاد ثبات در شخصیت و برقرار کردن تعادل روانی، می تواند اثر شگرفی بر همه مشکلات جسمی، که به شدت تحت تاثیرات روانی هستند بگذارد .

تأثیر نماز بر اعتیاد

هر چند علت های 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 و زایل شدن کرامت انسانی 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 و کرامت انسانی 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 "ایاک نعبد و ایاک نستعین" از هیچ کس و هیچ چیز، جز خدا برای التیام دردهای خویش یاری نمی جویند. و این گونه است که نماز حقیقی تیشه بر ریشه اعتیاد می زند .

تأثیر نماز بر کاهش انحرافات جنسی

نمازگزار با امداد از "نماز" توانایی کنترل غرایز خود را افزونی می بخشد و آتش سوزاننده و پر لهیب فحشاء را که چه بسا ممکن است به انحراف جنسی بیانجامد به آب عفاف، سرچشمه گرفته از "نماز" خاموش می کند .

تاثیر نماز بر کاهش سکنه قلبی و مغزی

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 و حفظ کرامت انسانی در افراد موثر واقع شود، می تواند تاثیر چشمگیری بر کاهش میزان سکنه های قلبی و مغزی بگذارد. " نماز" با ایجاد ثبات در شخصیت و ایمنی بخشی در مقابل استرس ها، خطر ابتلا به سکنه های مغزی و قلبی را به شدت کاهش می دهد .

در نماز توفیقی اجرایی برای رعایت امر بهداشت جسمی وجود دارد که به طور تکوینی منجر به بهداشت روانی هم می شود. حضرت امام رضا(ع) در بیان فلسفه غسل و وضو، پاک بودن در برابر پروردگار را گوشزد می فرمایند و نیز اینکه آثار خواب و کسالت را از انسان برطرف می کند و دل و جان او برای قیام در پیشگاه خدا پاکیزه می گردد(شیخ صدوق، ۱۳۸۷، ج ۲: ۱۷۳).

تأثیر نماز بر بیماری فشار خون

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 تأثیر نماز بر اضطراب ) 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 مؤثری در پیشگیری و کنترل فشار خون تلقی کرد .