

به نام خدا

# دنیای شگفت انگیز نماز

مؤلف :

هما ساعدی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

[chaponashr.ir](http://chaponashr.ir)

عنوان و نام پدیدآور: دنیای شگفت انگیز نماز / مولف هما ساعدی.  
مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۶۰۹-۰  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
یادداشت: کتابنامه: ص ۹۹-۱۰۰.  
موضوع: نماز  
شناسه افزوده: ساعدی، هما، ۱۳۶۳-  
رده بندی کنگره: LB۳۰۲۱  
رده بندی دیویی: ۳۷۱/۱۰۳۲  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۱۴۶۷۳  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: دنیای شگفت انگیز نماز  
مولف: هما ساعدی  
ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲  
چاپ: زبرجد  
قیمت: ۹۰۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۶۰۹-۰  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست مطالب

عنوان	صفحه
چکیده:	۷
مقدمه:	۱۱
توصیف وضعیت موجود	۱۱
و چگونه می توانم دانش آموزان را به خواندن نماز علاقمند نمایم.	۱۲
نظر دانشمندان درباره نماز و ایمان به خدا :	۱۲
ماهیت نماز و آثار آن	۱۵
آثار و فواید شگفت انگیز نماز بر سلامت جسم	۱۵
حفظ بهداشت و تقویت آراستگی	۱۶
حفظ بهداشت دهان و دندان	۱۶
آثار علمی نماز در افزایش تمرکز و تقویت ذهن	۱۷
افزایش قدرت حفظ تعادل با ایستادن در نماز	۱۷
نقش شگفت انگیز رکوع بر سلامت بدن	۱۷
تأثیر شگفت انگیز سجده بر سلامت بدن	۱۸
فواید نشستن در تشهد و سلام	۲۰
تأثیر نماز بر سلامت قلب و عروق	۲۰
دفع مواد مغناطیسی مضر از بدن با نماز	۲۰
درمان افسردگی و اضطراب و افزایش نشاط با خواندن نماز	۲۲
بیدار شدن برای نماز = رهایی از بیماری ها	۲۳
خوش خلقی و کنترل خشم با نماز	۲۴

- ۲۵..... رهایی از تنبلی با نماز
- ۲۵..... تقویت عضلات شکمی با نماز
- ۲۵..... خوش تیپی با نماز!
- ۲۶..... فلسفه نماز :
- ۳۳..... تعیین هدفهای کلی و ویژه
- ۳۳..... هدف کلی :
- ۳۳..... اهداف ویژه :
- ۳۴..... هدف تربیتی :
- ۳۴..... بیان پرسش های اساسی:
- ۳۵..... چگونه آنان را مشتاق کنیم ؟
- ۳۷..... چرا نماز می خوانیم ؟
- ۳۷..... نماز کودکان را سرسری نگیرید
- ۳۸..... نقش خانواده در تربیت دینی کودکان
- ۳۹..... الف) اعتقاد نداشتن به تدین
- ۳۹..... ب) توجه نکردن به مقوله تربیت اخلاقی :
- ۴۰..... پ) آشنا نبودن با ابزارهای کنترل :
- ۴۰..... ت) سخت گیری و خشونت :
- ۴۰..... ث) آموزش نادرست والدین :
- ۴۱..... ج ) رفتارهای نادرست :
- ۴۱..... نقش جامعه
- ۴۱..... الف) الگوسازی غلط :

- ۴۱..... (ب) مبلغ نماها :
- ۴۱..... (پ) نارسایی مکان ها و امکانات برپایی نماز.....
- ۴۲..... راهکار مناسب :
- ۴۲..... نقش تمهیدی.....
- ۴۳..... نقش الگویی معلم.....
- ۴۴..... نقش الگویی والدین و اطرافیان.....
- ۴۵..... نقش تبلیغی.....
- ۴۶..... نقش تشویق در کودک :
- ۴۸..... نقش تذکر و یادآوری.....
- ۴۹..... نقش تسهیلی :
- ۴۹..... آثار اقامه نماز :
- ۵۰..... نقش دوستان و همسالان و رسانه های گروهی.....
- ۵۱..... محبت به کودک در حال نماز.....
- ۵۲..... استفاده از هنر :
- ۵۳..... چگونه فرزندانمان را برای نماز صبح بیدار کنیم؟.....
- ۵۳..... چرا گاهی فرزندانمان نماز نمی خوانند؟.....
- ۶۰..... نتایج مصاحبه با دانش آموزان در زنگ قرآن :
- ۶۱..... نتایج مصاحبه با مدیر آموزشگاه :
- ۶۱..... نتایج مصاحبه با اولیاء :
- ۶۲..... نتایج مصاحبه با معلم مربوطه و همکاران :
- ۶۲..... نتایج مشاهده رفتار دانش آموزان در زنگ نماز :

- ۶۳.....نتایج حاصل از پرسشنامه دانش آموزان :
- ۶۴.....تجزیه و تحلیل و تفسیر داده ها :
- ۶۵.....انتخاب راه حل موقتی :
- ۶۶.....اجرای طرح جدید و نظارت بر آن .....
- ۶۷.....چگونگی اجرای طرح پیشنهادی :
- ۶۹.....گردآوری شواهد (۲) .....
- ۶۹.....مصاحبه با مدیر: .....
- ۷۰.....مصاحبه با همکاران و معاون آموزشی: .....
- ۷۰.....مصاحبه با یکی از همکاران علاقه مند به طرح : .....
- ۷۰.....مصاحبه با مربی بهداشت ودفتر دار .....
- ۷۱.....مصاحبه با اولیای دانش آموزان : .....
- ۷۱.....مصاحبه با دانش آموزان : .....
- ۷۲.....شواهد از دیدگاه پژوهشگر : .....
- ۹۳.....توصیه به معلمان و اولیاء .....
- ۹۴.....پیشنهادات : .....
- ۹۵.....نتیجه گیری:.....
- ۹۷.....پرسشنامه ( بعد از اجرای طرح جدید) .....
- ۹۹.....منابع.....

## چکیده:

((قال الله تبارک و تعالی : (( و امراهلک و باصلاة و اصبر علیه )))).

و تو اهلت را به برپایی نماز بخوان و در این امر پایداری و صبوری پیشه کن.  
(قرآن کریم - طه).

عبادت رمز کمال آدمی است و خداوند متعال شایسته عبادت است. ره یافتگان به سوی حق جز از ساییدن پیشانی بر خاک در آستانه معبود به تعالی نرسیدند و برترین آنها در عالم محمد رسول الله(ص) بود که خدایش او را به حق بنده و رسول خویش نامید و به یمن بندگی او مقام رسالت را به وی اعطا نمود و او را امین وحی خود دانست اهمیت عبادت تا بدانجاست که حتی برترین بنده خدا نیز ملزم به انجام آن است او چنان به عبادت می پردازد و نماز می خواند که به معراج می رود و رمز آن را گوشزد می کند.

نماز معراج انسان با ایمان است. عالم تسبیح گوی خداوند متعال می باشد و سزاوار نیست که ما چنان نباشیم. ([www.tebyan.net](http://www.tebyan.net)).

((نماز یاد یار ، سرود سبز دیدار است که جان آدمی را آرامش می بخشد و او را همدوش عرشیان می کند. این هدیه ناب آسمانی، زمزمه دلنشین پرستش است که در هنگامه وصال، شیفتگان حضرت دوست را به زیارت فرا می خواند و روح عطشناکشان را از شهد سیراب می سازد پرواز دل در فضای قرب حق، جز با نماز و راز و نیاز ممکن نیست . آنان که حلاوت نیایش و بندگی را چشیده اند معراج خود را در رکوع و سجود و قیام و قعود

جستجو می کنند. راز خرمی دل ابرار و صفای جان احرار، در این فرضیه قدسی نهفته است.

اگر نمازگزار، با طراوت و طهارت جسم و جان، این دعوت زلال حق را اجابت کند و از سرسوز در محضر ربوبی حضور یابد، طعم نور را می چشد، رنگ جاودانگی می گیرد، از سر تا پا متبرک می شود و از خاک به افلاک می رسد)) (دیلمی ، ۱۳۸۱ )

و اینک در دنیایی که بر اساس سیاستهای استعمار جهانی عمر و استعداد بسیاری از جوانان و نوجوانان در میداین ورزشی و هنری قتل عام می شود و قهرمانان قلبی و بدنی بر جایگاه سرداران سرافراز صحنه های ایمان و دانش و کار و هنر تکیه می زنند و به جای هدایت و حمایت از نسل جوان در صحنه های فکر و فرهنگ و سازندگی، همه امکانات اقتصادی و تبلیغاتی در جهت سرگرم کردن و خراب کردن و به اصطلاح پر کردن اوقات فراغت جوانان مصرف می شود، بر ماست که روح تقویت دین و پرستش خدای متعال را در جوانان و نوجوانان این سرزمین زنده نگه داریم اقامه نماز جماعت در مدارس و مساجد و اردوگاهها و دیگر مجامع ، یکی از پرثمرترین و کار آمدترین حرکت های فرهنگی و آموزشی است. که همکاران متدین و دلسوز بذر ایمان را در دل نونهالان و نوجوانان میهن اسلامی کاشته و زمینه بروز، ارزشهای دینی و اسلامی را در نسل آینده ساز فراهم نموده است.

نماز، عبادتی درخشان بر تارک اسلام و مسلمین است که علاوه بر آثار و برکات فراوان روحی و معنوی، تأثیرات مثبت فراوانی هم بر روی سلامتی جسم دارد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، نماز را به چشمه آب گرمی تشبیه فرموده اند که مقابل خانه انسان باشد و او در هر شبانه روز پنج مرتبه جسم خود را در آن شستشو دهد. مسلم است که در این صورت، چرک و آلودگی و عامل ایجاد بیماری در بدنش باقی نخواهد ماند و ...». نماز خواندن غالباً به عنوان یک عبادت و وظیفه ای دینی تلقی می شود اما در عصر جدید، با پیشرفت های روز افزون علم در زمینه های مختلف از جمله عرصه علم پزشکی و تحقیقات و مطالعات مربوط به سلامت، تأثیر مثبت نماز بر روی سلامتی از نظر علمی



کشف و اثبات شده است. در این نوشتار، سعی داریم تا آثار علمی و پزشکی نماز بر جسم و روان را مورد واکاوی قرار دهیم .



## مقدمه:

### توصیف وضعیت موجود

از آنجایی که هدف آموزش و پرورش رشد ابعاد گوناگون شخصیت کودکان و نوجوانان بخصوص پرورش دینی و مذهبی دانش آموزان می باشد پژوهندگان در این کتاب در نظر دارند با استفاده از راهکارهای مناسب اقدامی موثر انجام دهند.

یکی از مسائل مهم و قابل تأمل در جامعه اسلامی پرورش روحی و معنوی دانش آموزان می باشد و هر گونه سهل انگاری در این زمینه اثرات سوئی خواهد داشت پس اطلاع از مسائل فرهنگی دانش آموزان جهت رفع هر گونه اختلافی در سنین حساس رشد از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا در صورت عدم پیشگیری و اصلاح ناهنجاریها ، اختلافات ثانویه ای در رفتارهای دیگر بوجود می آید.

دانش آموزانی که به سن تکلیف رسیده و انجام نماز و اعمال دینی بر آنها واجب گردیده با استقبال خوبی که دانش آموزان در زنگ نماز دارند فضای نمازخانه برای این دانش آموزان کافی نیست در نتیجه ناچاراً تعدادی از آنها درسالن مدرسه موکت پهن کرده و نماز می خوانند دیوار نمازخانه نقاشی شده و نوشته هایی درباره نماز مشاهده می گردد. با صدای اذان که از بلندگو پخش می شود ، همکاران و دانش آموزان در محل نمازخانه حضور می یابند ، ابتدا توسط امام جماعت مطالبی در خصوص نماز و احکام شرعی جهت آمادگی روحی و روانی دانش آموزان بیان می گردد، سپس نماز اقامه می شود

اما مسئله اصلی حضور بعضی مکلفین با عدم شور و اشتیاق در نماز می باشد. از عکس العمل دانش آموزان و اظهارات والدین احساس می کنم که انجام نماز به عنوان یک تکلیف شرعی در بین دانش آموزان کمرنگ گردیده و حضور برخی از دانش آموزان در نماز جماعت با تذکرات مکرر و تقریباً بالاجبار و بخاطر نمره انضباط و شرکت در اردو و غیره می باشد. و تردید دارم که: آیا این دانش آموزان که در نماز جماعت شرکت می کنند در منزل نیز به انجام این فریضه الهی اهمیت می دهند یا خیر؟

**و چگونه می توانم دانش آموزان را به خواندن نماز علاقمند نمایم.**

قال علی (ع): «العلم من الصغر كالنقش فی الحجر»

**یادگیری و آموزش در خردسالی بسان کندن نقش روی سنگ، پایدار است.**

کودکی، آغاز حرکت و تلاش برای زیستن است مرحله ای که باید آن را به خودی خود، به رسمیت شناخت زیرا کودک؛ انسانی است مستقل با احساسات و خصوصیات خوب انسانی.

با این همه، کودکی، مقدمه نوجوانی، جوانی و بزرگسالی است و اساس زندگی بزرگسالی به کیفیت این دوره بستگی دارد. این کیفیت نیز به چگونگی تعلیم و تربیت در این دوران وابستگی کامل دارد. در این دوره است که شخصیت، منش و رفتار کودک (به ویژه رفتارهای اجتماعی) و رشد جسمانی، عقلانی و فرهنگی وی بر اثر ارتباط او با سایرین شکل می گیرد. بی دلیل نیست که پیشوایان دینی بیش از هر چیز؛ به دوره کودکی توجه داشته و راهنماییهای لازم را در این باره ارائه کرده اند.

**نظر دانشمندان درباره نماز و ایمان به خدا:**

اعتقاد به خدا عامل حل بسیاری از تصادفها و درگیریهای فکری، کشمکشهای درونی و عاملی برای دستیابی به آرامش است.

«دکتر الکسیس کارل» بر اهمیت نماز و دعا تأکید کرده و بیان داشته است که دعا و نماز قوی ترین نیرویی است که چون قوه جاذبه، وجود حقیقی و خارجی دارد ایمان ستونی است که آدمی را در طوفان زندگی و در موارد تزلزل درونی تکیه گاه است و ایمان به خداوند و مذهب همانند تکیه گاه است که آدمی را از افتادن و مغلوب شدن نگاه می دارد.

«الیزابت گویچ» اگر خدا را از بین ببری مساله خود را حل نکرده ای بلکه خود را تنها گذاشته ای آن هم در یک تنهایی منحرف و ترسناک.

«ویلیام جیمز» فیلسوف و روان شناس نامی دانشگاه هاروارد می گوید: موثرترین داروی شفا بخش نگرانی ها، همانا ایمان و اعتقاد مذهبی است ایمان یکی از قوایی است که بشر به مدد آن زندگی می کند و فقدان کامل آن در حکم سقوط بشر است.

«مهاتما گاندی» در این باره می گوید: اگر دعا و نماز نبود من مدت ها قبل دیوانه و مجنون شده بودم.

فعلاً جدیدترین علم یعنی روان پزشکی همان چیزهایی را تعلیم می دهد که پیامبران تعلیم می دادند چرا؟ به علت اینکه پزشکان روانشناس دریافته اند که دعا و نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین نگرانی، تشویش، هیجان و ترس را برطرف می سازد یکی از راههایی که بشر می تواند به کمک آن از ابتلا به بیماری های روانی جلوگیری کند نیایش و نماز به بارگاه الهی است تربیت دینی کودک، توجه دادن او به نماز و عبادت و ایجاد رابطه معنوی بین او و خدا نه تنها احساسات مذهبی او را امتناع می کند بلکه تمایلات طبیعی و هواهای نفسانی او را هم مهار می کند. رفتار او را تحت کنترل در می آورد و از همه مهمتر اینکه احساس رنج درونی و فشارهای عاطفی و احساس گناه را از بین می برد.

« موریس دبس » در این دوره، فکر هیأت جدیدی به خود می گیرد فکر مرکب از مناسبات، جانشین فکر در هم آمیخته دوره پیشین می گردد و کودک به مدد آن از جهان خارجی تعبیری می کند که به علم ما درباره جهان بسیار نزدیک تر است.

« پستالوزی ۱۸۲۷ ، مربی بزرگ تعلیم و تربیت سویسی » آموزش دین باید به تدریج باشد طبیعت، شایستگی های برتر آدمی را همانند گوهری که در صدف پنهان است، در او پنهان کرده است اگر صدف را پیش از وقت بشکنید گوهری ناقص خواهید یافت .

« غزالی در کتاب میزان العمل » یکی از وظایف معلم این است که به قدر فهم فراگیر سخن گوید و یکباره در تربیت نخست، آنان را از امور آشکار به موارد دقیق و از ظاهر و علنی به پنهان و خفی منتقل نکند.

« شهید مطهری » پیامبر (ص) آنگاه که معاذین جبل را برای تبلیغ دین به یمن فرستاد به او چنین فرمود:

« یا معاذ بشرو لا تنفر و یسرو لا تعسر » می روی برای تبلیغ اسلام، اساس کارت تبشیر مزده و ترغیب باشد. کاری بکن که مردم مزایای اسلام را درک بکنند و از روی میل و رغبت به اسلام گرایش پیدا کنند.

## ماهیت نماز و آثار آن

علاوه بر اینکه «نماز» یک قرار عاشقانه با معبود است، به عنوان یک واجب دینی که خداوند در پنج نوبت در شبانه روز برای مسلمانان مقرر فرموده است، شناخته می شود که از مهمترین آثار و برکات آن، نزدیکی و تقرب به خداوند و بهره مندی از لطف و رحمت بی کران اوست. هر فریضه‌ای که از سوی خداوند بر انسان واجب شده، مسلماً دارای فواید بسیار زیادی است که باعث رشد و تکامل شخصیت فردی و اجتماعی شخص خواهد شد و علم و دانش بشری با مطالعه و تحقیقات علمی گسترده، تازه به مرحله ای رسیده که گوشه‌ای از آثار نماز را دریافت کرده است و البته این راه، هنوز ادامه دارد...

امروزه علم، گام های جدیدی را در خصوص کشف و بررسی نقش نماز، دعا، عبادت و دینداری در ارتقای سلامت جسمی و روانی برداشته است و در این زمینه نتایج جالب توجه و شگفت آوری کسب نموده است. به هنگام اقامه ی نماز، مجموعه ای از حرکات انجام می شود که جزو ارکان و مراتب نماز هستند. بررسی ها نشان داده اند که انجام همین حرکات به ظاهر ساده، نقش مهم و مؤثری بر روی سلامت جسم و روان انسان دارند.

## آثار و فواید شگفت انگیز نماز بر سلامت جسم

نماز، مجموعه ای از حرکات و ارکان و اذکار هدفمند است که همه ی مراتب آن، با سیاست و برنامه ریزی از جانب خداوند بزرگ، به پیامبر اکرم صلوات الله، تعلیم شده و به ما رسیده است. آنچه که یقین حاصل شده این است که، خداوند برای بنده هایش، بد نمی خواهد. اما علم با این همه ادعا، تازه به این مهم دست یافته که عباداتی همچون نماز و روزه و دعا و ... تأثیر مستقیمی بر روی سلامت انسان دارند و حرکاتی مثل رکوع

و سجده و قنوت و ... هرکدام بر سلامت قسمتی از جسم مفید هستند. در ذیل، به بررسی نقش تک تک حرکات و اجزاء نماز، بر روی سلامت جسم و روح می پردازیم.

### حفظ بهداشت و تقویت آراستگی

قبل از ایستادن به نماز، باید وضو گرفت و این امر، برای طهارت و تمیز کردن اعضای خاصی از بدن که بیشترین تأثیر را بر سلامتی فرد دارند، ضروری است. زیرا صورت و دستها به دلیل نداشتن پوشش، همواره در معرض آلودگی و گرد و غبار و دود ماشین ها و ... قرار دارند و از طرفی هم، اعضای درگیر در امر تغذیه می باشند که نظافت آنها، برای سلامتی انسان، بسیار مهم و حیاتی است. فرد نمازگزار، هنگامی که وضو می گیرد باید صورت، دهان، بینی، دستها از آرنج تا انتهای انگشتان، مسح روی سر و پاها را بکشد تا آلودگی و نجاستی که باعث ابطال نماز می شود، باقی نماند و به این ترتیب در بالاترین سطح بهداشت قرار بگیرد. چرا که علاوه بر این ها، پوشیدن لباس پاکیزه و معطر و نیز اقامه نماز در مکان پاک و مطهر نیز از سفارشات دین اسلام برای برپا داشتن نماز است.

### حفظ بهداشت دهان و دندان

احادیث و روایات فراوانی دال بر زدن مسواک و نظافت دهان و دندان پیش از نماز، وارد شده است. از آن جمله این حدیث از امام رضا علیه السلام است که فرموده اند: «دو رکعت نماز که بعد از شستن و مسواک نمودن دندان خوانده شود، از هفتاد رکعت نماز بدون مسواک بهتر است» [۱].

همچنین پیامبر اکرم صلوات الله در وصیت خود به امام علی علیه السلام فرمود: «یا علی! بر تو باد به مسواک در وقت وضو گرفتن چرا که مسواک جزئی از وضو است.

در کتاب طب الائمه از حضرت امام رضا علیه السلام اینطور روایت شده که: «مسواک چشم را جلا می دهد و مویها را می رویاند و آب چشم را بر طرف می کند.» [۳] در این حدیث، علاوه بر اثری که مسواک بر روی سلامت دهان و دندان دارد، فوایدی نیز بر روی



سلامت چشم و مو برای آن ذکر شده که قابل تأمل است. اما آنچه که از لحاظ علمی ثابت شده، این است که مداومت بر مسواک، باعث کاهش ابتلا به عفونت های ویروسی دهان شده و بوی بد آن را از بین می برد.

### آثار علمی نماز در افزایش تمرکز و تقویت ذهن

شخص نمازگزار که بر نماز خود مداومت و محافظت دارد و روزانه هفده رکعت در پنج نوبت با حضور قلب، نماز می خواند و در مفهوم و معانی آن تأمل و تدبر می کند، بهترین تمرین را برای افزایش تمرکز در امورات روزمره زندگی انجام می دهد و به این ترتیب به تقویت ذهن و اندیشه خویش می پردازد. این موضوع می تواند در مراحل مهم و حساسی چون امتحانات و آزمون های مهمی همچون کنکور و آزمون های استخدامی و ... کمک شایانی برای فرد باشد.

### افزایش قدرت حفظ تعادل با ایستادن در نماز

ایستادن در یک نقطه به مدت چند ثانیه یا چند دقیقه و سپس تغییر دادن آن به حالت رکوع و سجده و برخاستن و دوباره ایستادن و ... تمرین بسیار مناسبی برای تقویت و حفظ تعادل است. از آنجایی که نماز، متشکل از مجموعه حرکات اینچنینی است، به تقویت حفظ تعادل بدن و نیز تقویت قسمت مرکزی مخچه، که مسئول مستقیم کنترل اعمال و حرکات ارادی بدن است، می انجامد.

### نقش شگفت انگیز رکوع بر سلامت بدن

اصول بهداشت و سلامت جسمانی، برای حفظ و تقویت سلامت اعضای مختلف بدن، نرمش ها و حرکات فیزیکی خاصی را پیشنهاد می دهند. اما امروزه تحقیقات و بررسی های علمی نشان داده است که رکوع کردن با درگیر نمودن اندامهای فوقانی و میانی و نیز اندامهای تحتانی بدن از جمله ماهیچه های شکم، ماهیچه های بازو و دست ها، ران پاها، ماهیچه های کمر و نیز ستون مهره ها، مهره های گردن و نیز ماهیچه ها و استخوان های ساق پا را تقویت می کند.

همچنین خم و راست شدن در رکوع با درگیر کردن و تحرک دستگاه گوارش، مانع تنبلی و سوء هاضمه و نیز بی اشتهاپی در شخص نمازگزار می شود. ایستادن در نماز و پس از آن، رفتن به رکوع و کشش عضلات پشت بدن، باعث تقویت قسمت فوقانی بدن شده و با تقویت و افزایش قدرت ستون مهره ها، آن را در حالت مستقیم و بدون قوز نگه می دارد.

تقویت ماهیچه های شکم و حفظ سلامت دستگاه گوارش و به تبع آن، رفع یبوست و از بین بردن سوء هاضمه و نیز بی اشتهاپی از دیگر فواید نماز خواندن و رکوع کردن است. محققان به این نتیجه رسیده اند که در حالت رکوع، به علت فرم و فیزیک خاص بدن، ماهیچه های درگیر اطراف ستون مهره ها، منبسط می شوند که در طولانی مدت و در اثر تکرار، در آرام کردن و متعادل نمودن اعصاب سمپاتیک مؤثر است. در ضمن، زمان قرار گرفتن در حالت رکوع به منظور گفتن ذکر آن، باعث تقویت عضلات فک و صورت و نیز عضلات گردن و ساق پا و رانها می شود و در نتیجه، به بهبود عملکرد جریان خون در قسمت های مختلف بدن می انجامد.

با توجه به موارد ذکر شده و مطالعه نتایج به دست آمده از تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده، مشخص شده که قرار گرفتن بدن در حالت رکوع باعث تنظیم متابولیسم بدن و در نتیجه تسهیل زمینه تضعیف و از بین بردن اکثر بیماری ها از بدن، کمک به رفع انحنای ستون فقرات و نیز بهبود ناراحتی های مربوط به اندامهای تناسلی و بهبود نارسایی های تخمدان می شود.

### تأثیر شگفت انگیز سجده بر سلامت بدن

علاوه بر اینکه من باب تقویت و اعتلای بعد معنوی و عرفانی، درباره فریضه ی مهم و زیبای عبادی نماز و ارکان آن به ویژه سجده زیاد سخن گفته شده وبر مداومت و طولانی کردن آن و محافظت از آن تاکید شده است، ذکر آثار و فواید جسمانی آن نیز، در جهت آگاهی و بهره مندی از آن، مفید خواهد بود.

سجده نیز مانند رکوع به دلیل ایجاد کشش در ستون فقرات، باعث تقویت عضلات پشت و ستون مهره‌ها شده و باعث آرام شدن و بهبود دردهای سیاتیک می‌شود. همچنین، سجده، به خاطر فرم خاص قرار گرفتن پیشانی در پایین‌ترین نقطه، باعث افزایش جریان خون در سر و رگهای واقع در اعضای سر، می‌شود که در نتیجه، با تغذیه غدد واقع در سر و صورت، باعث حفظ نشاط و شادابی، زیبایی و طراوت پوست می‌شود. همینطور هم، سجده باعث آسودگی خیال و آرامش ذهنی و روحی در فرد شده و خشم و عصبانیت و غم را تسلی می‌دهد.

امام صادق علیه السلام من باب ترغیب و تشویق مؤمنان به سجده های طولانی و بهره مندی آنها از مواهب و آثار آن، در پاسخ به سعید بن یسار که از ایشان پرسید: مولای من! در حال رکوع دعا کنم یا سجود؟ فرمودند: «آری، در حال سجود دعا کن؛ زیرا نزدیک‌ترین حالت بنده به خداوند حالت سجده است. در آن حال، برای دنیا و آخرت به درگاه خداوند عز و جل دعا کن.

حضرت محمد صلی الله علیه و آله نیز درباره علاقه و اهتمام خود به سجده های طولانی و نیز توصیه مسلمین به مبادرت و اهتمام به این امر، فرموده اند: «اگر می‌خواهی خداوند تو را با من محشور فرماید در پیشگاه خدای واحد قهار سجده طولانی کن.

امروزه، با گسترش زندگی صنعتی و ماشینی، مشکلات عدیده‌ای در ناحیه ستون فقرات، گردن و کمر ایجاد شده و باعث تحمیل ناراحتی و درد و بروز دیسک شده است، با توجه به مطالبی که ذکر شد و فرم قرار گرفتن بدن در حالت سجده و کششی که در هنگام سجده به مهره‌ها و عضلات پشت وارد می‌شود و نیز جریان گردش خون که در حالت ایده آل برای اندامهای فوقانی بدن قرار می‌گیرد، ثابت شده که قرار گرفتن بدن در حالت سجده باعث تقویت و اصلاح مهره های گردن شده و در درمان ناراحتی و دردهای ناشی از دیسک مؤثر می‌باشد. همچنین افزایش جریان خون به سمت مغز که در حالت سجده رخ می‌دهد، باعث تقویت حافظه و بالا رفتن قدرت درک و فهم و نیز آرامش درونی در فرد می‌شود.

همینطور هم عنوان شده که سجده علاوه بر بهبود عملکرد دستگاه گوارش و از بین بردن یبوست و سوء هاضمه، باعث تقویت پرده دیافراگم شده و به دفع مواد زائد بدن از مجرای روده، به دلیل فشرده شدن و تحرک در منطقه شکمی کمک می کند. در ضمن قرار گرفتن بدن در این حالت و استمرار آن، به واسطه باز شدن مهره ها از یکدیگر، باعث کشیده شدن اعصاب محیطی در نواحی درگیر، که به طور مستقیم با مغز در ارتباط هستند، می شود و این اعصاب را در یک حالت ایده آل تعادلی قرار می دهد و این موضوع برای حفظ سلامت انسان بسیار حائز اهمیت است.

### فواید نشستن در تشهد و سلام

نشستن در حالت تشهد و سلام و مابین دو سجده، در حین نماز باعث تقویت پاها و عضلات ران ها می شود و در برطرف کردن نفخ معده و روده و همچنین در بهبود فتق، نقش بسزایی دارد.

### تأثیر نماز بر سلامت قلب و عروق

امروزه، علم پزشکی، علاوه بر درمان های دارویی و جراحی و ... یک سری حرکات و تمرین های ورزشی نیز برای بهبود سریع بیمار و بازگشت به حالت اولیه تجویز می کند. هر تمرین و حرکت ورزشی در صورت مداومت و نظم در اجرا، می تواند باعث افزایش سوخت و ساز بدن و ترمیم و التیام آسیب ها شود و از این طریق، به سلامت کلی بدن و نیز سلامتی دستگاه قلب و عروق منجر شود. خواندن نمازهای روزانه، پنج بار در شبانه روز و به اندازه هفده رکعت، مانند تمرین های ورزشی و نرمش است و بدلیل تکرار و نظم در انجام آن، می تواند نقش مهمی در افزایش سلامت قلب و کارکرد بهینه ی عروق داشته باشد.

### دفع مواد مغناطیسی مضر از بدن با نماز

بارها این موضوع را شنیده ایم که در روایات اینگونه آمده است که پس از وضو، آب آن را از دست و صورت خود خشک نکنید، زیرا از لحاظ علم پزشکی، اعصاب حسی بدن، وقتی

پیام سرما (ناشی از آب وضو) را به مغز می‌رسانند، بدن خود به خود برای مقابله با احساس سرما، دمای خود را افزایش می‌دهد تا قسمت‌های خیس را خشک کند و همین واکنش‌ها و تحریک‌ها، باعث باز شدن منافذ بسته پوست و ورود اکسیژن به اندام‌ها و عضلات زیر پوست و بافت‌های پوشیده می‌شود که در نهایت باعث ایجاد حس نشاط و شادابی خواهد شد.

امواج مضر الکتریکی و مغناطیسی زائد در محیط زندگی ما، مثل امواج انرژی برق، امواج مخابراتی رادیو و تلویزیون، امواج و پرتوهای رادیولوژی‌ها و پرتو درمانی‌ها، موبایل و انرژی برقی که از طریق وسایلی مثل سشوار، با آنها در تماس هستیم، تاثیر زیادی بر روی سلامت مغز و اعصاب بدن می‌گذارند و این آثار سوء، در مراکز که بیشترین تحریکات عصبی را دارند، باعث بروز اختلالات جدی و جبران‌ناپذیر خواهد شد. مراکز عمده‌ی این تحریکات عصبی، اندام‌هایی مثل سر و صورت، دست و مچ دست و پا هستند که دقیقاً در هنگام وضو امر به شستن یا مسح آنها شده است. امروزه علم ثابت کرده است که بهترین و در دسترس‌ترین و بی‌خطرترین راه دفع این امواج مضر و آسیب‌رسان، آب است. و به خاطر همین است که خدای متعال، با درایت و شفقت بسیار نسبت به بندگانش، از قرن‌ها پیش راه مقابله با این امواج و پرتوها را به ما آموخته است. آن هم زمانی که هیچ‌کدام از این امواج مضر، وجود خارجی نداشت. پس با وضو گرفتن می‌توانیم باعث دفع و دور کردن بارهای الکتریکی ساکن و امواج مضر از جسم خود شویم.

طبق تحقیقات انجام شده توسط پروفیسور لای، مشخص شده است که DNA سلول‌های مغزی در اثر برخورد با امواج مغناطیسی خارجی، دچار آسیب‌های جدی می‌شوند. از آنجایی که انسان و به طور خاص، مغز انسان، در طول شبانه روز چندین بار با میدان‌ها و امواج مغناطیسی خارجی ناشی از وسایل برقی و الکتریکی و نیروگاه‌ها و وسایل ارتباطی و مخابراتی و ... و نیز میدان مغناطیسی زمین مواجه می‌شود که سلامت او را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد، نماز روزانه و مرتب، بهترین راه مقابله و دفع این امواج

است زیرا زمانی که انسان قیام کرده و رو به قبله نماز می خواند، در هنگام سجده، میدان مغناطیسی زمین و میدان مغناطیسی بدن، بر روی هم منطبق می شوند و دقیقاً همانند یک رسانا، مواد الکتریسیته و بارهای منفی الکتریکی، از طریق سر به زمین منتقل می شود.

یکی از نکات بسیار جالبی که پروفیسور بور به دست آورده بود این بود که علاوه بر وجود میدان مغناطیسی در بدن تمام انسان ها، در بدن همه ی دانشجویان مؤنث که بر روی آنه تحقیق کرده بود، ماهی یکبار تغییر ولتاژ شدیدی به وجود می آید و میدان مغناطیس بدن به منظم ترین صورت درآمده و بارهای منفی خارج می شوند. و دقیقاً به همین علت است که زنان لازم نیست که در این مدت نماز بخوانند. اکتشافات علمی اخیر هم نشان می دهد که علت اینکه قلب زنان به صورت کلی، منظمتر و قویتر از قلب مردان میتپد و زنان کمتر از مردان به عارضه های قلبی دچار می شوند، همین تغییر ولتاژ است. علاوه بر این، حالت تمرکز و حضور ذهنی که در هنگام خواندن نماز در شخص نمازگزار به وجود می آید، میزان تشعشع امواج مفید آلفا را به میزان زیادی بالا می برد و ظرفیت و توانایی مغز را در تولید این امواج سازنده، افزایش می دهد.

### درمان افسردگی و اضطراب و افزایش نشاط با خواندن نماز

محققان به این نتیجه رسیده اند که مرحله REM [6] خواب در اشخاصی که دچار افسردگی و اضطراب هستند، نسبت به انسان های عادی بیشتر است. بدین معنی که آنها در هنگام خواب، زمان بیشتری را در این مرحله سپری می کنند. این موضوع سبب می شود که آنها بیشتر از سایر مردم، خواب های آشفته و پریشان ببینند که خودشان از آنها با تعبیر کابوس یاد می کنند. این موضوع افزایش مرحله خواب REM، غالباً در ساعات انتهایی شب و نزدیک به صبح اتفاق می افتد. نکته قابل توجه این است که این همزمانی و در نتیجه بیدار شدن از خواب برای ادای نماز صبح، مانع این می شود که شخص، به مرحله REM وارد شود. از این روست که گفته می شود نماز موجب درمان اضطراب و افسردگی میشود.

از طرف دیگر، هم تجربه و هم علم نشان داده است که بیدار شدن در ساعت اولیه صبح به منظور اقامه نماز صبح، باعث افزایش هورمون کورتیزول [۷] و ایجاد شعف و سرحالی در شخص می شود و این امر باعث می شود که شخص نماز گزار، در زندگی روزمره خود، با روحیه و بانشاط باشد و در برابر فشارهای مادی و روحی و روانی مقاومت بیشتری از خود نشان دهد. و این همان موضوعی است که در مضامین عرفانی از آن با عنوان اسرار سحر، یاد شده است.

### بیدار شدن برای نماز = رهایی از بیماری ها

دکتر مدحت الشامی پزشک مصری، طی تحقیقات علمی خود بر روی آثار نماز بر روی سلامت انسان ها، به این نتیجه رسیده است که «هیچ دارویی برای ترشح ملاتونین [۸] در هنگام شب و سحر نیاز نیست مگر انجام عبادت و دعا و نیایش با خدا، چرا که نتیجه آن، آرامش روح و تسکین خاطر است و از این رو، بر روی سلامت جسم و روح و روان شخص تاثیرات بسیار مثبتی دارد».

بین ساعت ۵ تا ۹ صبح بیشترین تماس ها با مراکز اورژانس به دلیل بروز عارضه های قلبی رخ می دهد. اما تحقیقات علمی ثابت کرده که با بیدار شدن برای ادای فریضه ی نماز صبح و به تبع آن، ترشح حداکثری هورمون ملاتونین از بروز عوارض و سکنه های قلبی جلوگیری می شود. آنچه که در این تحقیقات جالب است این است که: ترشح هورمون ملاتونین در پیشگیری از بروز انواع سرطان ها، مخصوصاً سرطان سینه و نیز سرطان پروستات نقش بسزایی دارد. در ادامه ایت تحقیقات مشخص شده که با بیدار شدن برای خواندن نماز صبح و در نتیجه ی آن، افزایش هورمون ملاتونین، با آسیب های رادیکال های آزاد مقابله شده و در نتیجه از بروز بیماری هایی مثل سرطان سینه و پروستات، پارکینسون، آلزایمر و نیز بروز پیری زودرس جلوگیری می شود.

در ضمن با افزایش هورمون ملاتونین در سلول های مغز، قدرت این سلول ها افزایش یافته و توانایی فکر و اندیشه تقویت می شود. در نتیجه ظرفیت و توان گلبول های سفید در برابر کنش های ناگهانی مثل انسداد و تنگی عروق و افزایش کلسترول بالا می رود و

در نتیجه قدرت مکانیسم دفاعی بدن افزایش می یابد. همچنین ترشح این هورمون با بیدار شدن برای نماز شب و صبح، باعث حفظ سلامت سلول ها و عصب های بینایی چشم شده و مانع کدر شدن عدسی چشم می شود. به همین دلیل است که امام صادق علیه السلام می فرماید: «نماز شب دید انسان را زیاد می کند».

با افزایش ترشح هورمون ملاتونین به هنگام بیدار شدن برای اقامه ی نماز صبح، ترشح آنکفالین ها و اندروفین ها نیز که مسئول ریلکسیشن و تنظیم خواب بدن هستند، بالا می رود.

مورد شگرف دیگری که علم به آن دست یافته، این است که تأثیرات حیرت آور درمانی گاز اوزون و آثار و استفاده های بسیار مفید آن در علم پزشکی و به منظور درمان بیماری های مختلف ثابت شده است. با توجه به اینکه گاز اوزون، در زمان طلوع خورشید، از سطوح بالای آسمان، به زمین می آید، لذا بیدار شدن به هنگام نماز صبح در زمان طلوع خورشید باعث بهره مندی از این گاز مفید شده و بر قلب و عروق، ریه و پوست و ... نمازگزار تأثیرات مثبت خواهد گذاشت.

## خوش خلقی و کنترل خشم با نماز

ایستادن در برابر خالق جهان هستی و مناجات و راز و نیاز روزانه و مستمر با کردگار جهان، و اینکه روزی پنج بار با رعایت تمام آداب بندگی و در نهایت خضوع و خشوع، به نماز بایستی، تمام افکار منفی و کبر و غرور و غضب های بی دلیل را از وجودت خواهد زدود. از این رو، بیشتر نمازگزاران واقعی، افرادی مثبت اندیش و خوش خلق هستند. بنابراین، کسی که قصد تقرب و بندگی دارد، موظف است با پاک کردن لوح ضمیر خویش، از هر رذیله ناپسندی همچون تندخویی و غضب نسبت به برادران دینی خویش، ناامیدی و یأس از رحمت و مغفرت الهی، تکبر و خود پسندی و ... در اعتلای مقام بندگی خویش بکوشد.