



بسم الله الرحمن الرحيم و به نستعين إله خير ناصر و معين الحمد لله رب العالمين و صلى الله على محمد و علي و آلهما الطيبين الطاهرين و لعنة الله على أعدائهم أجمعين ابد الآبدين

# یافته های پزشکی پرشکان از نماز = ۱

**تذکره:** این مجموعه از نظر بررسیهای طبی جدید نسبت به اجزای نماز، قابل توجه بوده، ولی به علت نقص اطلاعات، به اشتباهاتی خصوصا در مقدمه مطالب مبتلا گردیده بود، که برای تقدیر از زحمات نویسنده آن، موارد اشتباه آن ویرایش گردید، و متن بپیراسته آن ارسال می گردد.

## ۴ نکته پزشکی پیرامون نماز - نویسنده : دکتر مجید ملک محمدی

بسم الله الرحمن الرحيم  
العلم علمان ، علم الابدان و علم الأديان پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله)  
پیشگفتار

مجموعه ای که تحت عنوان "چهل نکته پزشکی پیرامون نماز" پیش روی شماست، کوششی ناچیز و حرکتی کوچک در جهت هدفی بزرگ است، که آن هدف بزرگ همانا اثبات همسویی "علم و دین" است. و یا دقیقتر بگویم هدایت تدریجی دانش جدید بشری به سوی تعالیم دینی می باشد.

در جهان امروز گروهی از مردمان (از جمله مردم ممالک غرب) با پیشرفت روز افزون علوم مختلف، اصالت محض را به "علم" داده اند و آن را بعنوان تنها راه نجات خویش برگزیده اند. که نتیجتاً سرنوشت خویش را با سرنوشت متغیر و همواره زایل شدنی آن گره زده اند.

اما در این میان آیین مقدس اسلام و بخصوص شکل حقیقی آن یعنی مکتب "تشیع"، "علم و دین" را بعنوان دو بال نیرومند برای پرواز انسان، به سوی کمال مطلق خویش که همانا نزدیک شدن به مرزهای عصمت و تخلق به اخلاق الهی در سایه قرب به حضرت حق است، معرفی می کند و پرداختن به هر یک بدون توجه به دیگری را آفتی برای سعادت و نیکبختی انسان، به حساب می آورد.

به این ترتیب همان قدر که دانشمندان بی دین مسبب بدبختی خود و دیگران است، جاهل نیز موجبات خسارت در دنیا و آخرت را برای خود و اطرافیان فراهم می آورد. این سخن مولای متقیان جهان و پیشوای شیعیان حقیقی، حضرت علی (ع) است که می فرمایند: العلم و الدین توامان، اذا افترقا احترقا = "علم و دین بیبوسته با یکدیگرند و هر گاه جدای از هم شدند، آتش افروز خواهند بود. ولدانست که وقتی در عصرهایی علم از دین فاصله گرفت چطور موجب سوختن خود و دیگران شده، و حتی در صحت و ثبات نظریه های علمی نیز به مشکل گرفتار شده و به تغییر مبانی و نظریات بیبوسته مبتلا گردیده است.

اما نکته بسیار مهمی که در این میان هرگز نباید آن را فراموش کرد، نقصان علم نسبت به دین است، چرا که "دین" توسط آفریدگار و خالق توانای هستی وضع شده است که هم او آگاه و مسلط بر همه جزئیات و ظرایف آفرینش است و همه آنچه که برای سعادت و نیکبختی انسان در دنیا و آخرت لازم است، بهتر از هر کس دیگری می داند، اما "علم" حاصل مجاهدات و تلاشهای پی گیر "انسان" برای آگاهی یافتن به اسرار آفرینش و ارائه راه حل برای مشکلات و نابسامانیهای زندگی بشری است.

بر این اساس "علم" راهی را می پیماید که در انتهای آن راه "دین" قرار گرفته است و هر روز که جانفشانیهایی بشر در راه گشودن اسرار علمی حیات به نتیجه ای جدیدتر می رسد، صحت و کمال دستورات دین، آشکار تر می گردد.

بدین ترتیب بشریت وظیفه دارد با ابراز قدرتمندی که "علم" در اختیار او قرار می دهد و در راه روشن و صراط مستقیمی که "دین" فرا راهش گذاشته است حرکت کند و مدارج کمال را مرحله به مرحله طی نماید.

بی شک در این مسیر سرانجام و در صورت دستیابی به علم حقیقی و کامل، انسان به درجه ای خواهد رسید که در یک نگاه توحیدی "علم و دین" را با یکدیگر "یکی" خواهد دید و متوجه خواهد شد که هر حقیقتی که "علم" به طور مسلم بر آن دست یافته است از جمله همان حقایقی است که "دین" در کاملترین شکل خود یعنی "اسلام" و دقیق ترین تعبیر آن یعنی "تشیع" از آن سخن گفته است.

برخلاف دروغ شایع در زبان عامه که مرتباً گاهی تکرار می شود، و آن تعبیر: "ادیان الهی" است، این تعبیر اشتباه می باشد. در این مورد خیلی جالب است که بدانیم در دیدگاه توحیدی حاکم بر سراسر قرآن، حتی یکبار کلمه "علوم" یا کلمه "ادیان" در آیات شریفه این کاملترین کتاب سعادت به کار نرفته است، بلکه هر چه هست سخن از "علم" است و "دین". البته علم کامل نه علم ناقص بشری، بدین معنا که در دیدگاه آفریدگار یگانه، تنها "یک علم" و تنها "یک دین" وجود دارد و در مکتب توحید این هر دو نیز با هم، همسو و یکسان هستند. با این توضیحات، هر گاه فرمانی از طرف دین صادر شود و لو این که فرمان در نگاه اول یک "عبودیت محض" و "یک اطاعت صرف" به نظر برسد، اما چنانچه بشر با ابزار نیرومند علم، در آن فرمان، تفکر و تأمل نماید، قطعاً به تائیدات علمی و عقلی متعددی، حول و حوش آن خواهد رسید، چرا که: کلاماً حکم به الشرع حکم به العقل. که منظور عقل کامل است که نزد انبیا و اوصیا و اولیای الهی است، نه عقل نسبی که هر شخص باغ و سالمی ممکن است داشته باشد.

و بدین وسیله نه تنها ایمان انسان نسبت به الهی بودن فرامین دین تقویت می شود و سایر فرامین دین که که احیاناً بدلیل نقص نسبی علم و محدودیت دایره عقل انسان، هنوز توجیه قابل قبولی پیدا نکرده اند، مورد قبول و اطاعت کامل انسان قرار می گیرد، بلکه خط مشی انسان در جریان پژوهش ها و مطالعات علمی به طور دقیق روشن می گردد.

اما در میان علوم مختلفی که باید پیوسته در کنار دین، حرکت کنند، "علم پزشکی" به خاطر دیدگاههای خاص و منحصر به فرد آن نسبت به مسائل انسانی، از اهمیت بسیار زیادی، برخوردار است.

این سخن حضرت امام رضا (ع) است که فرمودند: من لم يعرف الهیة و التشریح، فهو عنین فی معرفة الله "هر کسی که نجوم و آناتومی نداند، در خداشناسی ناتوان است."

به قول "امام محمد غزلی" (در کتاب جواهر القرآن) مفهوم آیات شریفه الهی: "یا ایها الانسان ما عرک بربک الکریم، الذی خلقک فسویک، فعدک، فی ای صوره ما شاء ربک." آن طور که باید بر بشر آشکار نبود، تا زمانیکه دانشمندان اسلامی، در عصر شکوفائی علمی خود، به تشریح اجزای بدن انسان پرداختند.

آری! همانطور که مفهوم آیات شریفه سوره مومنون آنجا که مراحل خلقت انسان، بیان شده است و از "نطفه و علقه و مضغه" سخن به میان آمده است یا آنجا که از تاریکیهای سه گانه رحم سخن گفته شده است، جز تا زمانی که جنین شناسی پزشکی، به این اسرار شگرف پرداخت، روشن نشد. عظمت متحیر کننده کلام خداوند در آغاز سوره مبارکه قیامت، آن جا که انسان را به تفکر در عظمت نوك انگشتان دستش، فراخوانده شده است، این حقیقت برای افراد نامسلمان و بی دین همچنان نامفهوم بود تا زمان پیشرفت های پزشکی در اوایل قرن بیستم بر این دسته بشر آشکار نشد. یعنی زمانیکه "گالتون" ثابت کرد اثر برجستگی های نوک انگشت در دو انسان مختلف، در سرتاسر دنیا، تنها زمانی ممکن است اندکی به یکدیگر شبیه شوند که جمعیت کنونی دنیا، ۱۲ برابر میزان فعلی شود، یعنی از ۵ میلیارد نفر به حدود ۶۴ میلیارد نفر برسد! در این وقت دیگر بی دینان نیز به این معترف شده اند. یا زمانی بشر بیگانه از فرهنگ اسلام؛ متوجه اهمیت آیات شریفه سوره لقمان و بقره درباره تغذیه کودک با شیر مادر تا دو سال گردید، که دانش پزشکی این دسته بشر موفق به شکافتن ریزترین اجزای شیر مادر گردید، و متوجه شد که ضروری ترین ماده برای سلامتی جسمی و روانی انسان "شیر مادر" است. البته مؤمنین به هدایت های وحی و خازان وحی از ابتدای ایمانشان از این تعالیم بهره مند بوده اند، و این تنها غریزگان و بی دینان بوده اند که تا چند سال قبل مرتبا تبلیغ می کردند که بهتر است نوزاد شیر مادر نخورد، و بجایش شیرخشک بخورد؟؟؟ اما بالاخره دانش غربی به حقایق دین معترف شد، و از اشتباهش در این موضوع برگشت و اعلام کرد که شیر مادر بهترین است و اگر نوزاد نخورد بیمار می شود.

از جمله این قبیل شواهد مسیر پزشکی در آیات قرآن، بسیار می توان یافت، که اگر به آن مجموعه غنی و بی نظیر سخنان معصومین (ع) و آراء حکمای الهی و به طور کلی میانی فقه شیعه را نیز اضافه نماییم متوجه عظمت شگرف و لایتناهی دستورات اسلامی در پرداختن به مسائل جسمی و پزشکی انسان، خواهیم شد.

بعلاوه، به مدد دانش پزشکی، می توان به درک بهتری نسبت به مسائل گوناگون اسلامی، از جمله گرایشات غنی فلسفی آن رسید. بعنوان مثال تحقیق در مبانی موجود در فلسفه قدرتمند حکیم ملاصدرا (ره) از جمله عبارت مشهور او در بیان ماهیت انسان "جسمانیة الحدوث و روحانیة البقاء" چنانچه با آگاهی از فرایندهای موجود در دستگاه مغز و اعصاب انسان و وضعیت ناقل های عصبی موجود در آن، صورت پذیرد، بسی قابل فهم تر و گویاتر خواهد بود. با این اوصاف بی سبب نیست که در فرمایش گهر بار حضرت رسول اکرم (ص) که در آغاز سخن به آن اشاره کردیم و از قول حضرت علی (ع) نیز نقل شده است، "علم پزشکی در کنار علم دین" معرفی شده است، که البته باز منظور علم ایدان و طب جامع است نه صرفا برخی کرایشهای طبی که هر چند رایج بوده و سلطه بر جان و مال بشری دارند.

اما روشن است وقتی که خبری در کوچکترین مسائل اسلامی جنبه های عمیق و پربار پزشکی، بوضوح، خودنمایی می کنند، حضور این جنبه ها، در اساسی ترین فرامین اسلامی مثل "نماز" می تواند تا چه حدی واضح و در جریان باشد. حقیقت این است که ۴۰ نکته پزشکی در مورد فواید نماز، در مقابل فواید پزشکی بسیار متعدد این فریضه الهی، عدد بسیار بسیار کوچکی است و تنها زمانی بشر به کشف این فواید متعدد نزدیک می شود که به پیشرفتهای عظیم دیگری دست یابد و به مدد آن پیشرفت ها از اسرار و ظرافتهای بی نهایت نماز پرده بردارد اما با این وجود، این حقیر سر تا پا تقصیر، نگارنده سطور علیرغم دانش اندک، توانایی ناچیز، قصور فهم و قلم شکسته ام، عزم خطر کردم و با امید برخورداري از لطف بیکرانه الهی و با آرزوی جلب توجه حضرت صاحب الزمان (عج)، به غواصی در بحریکرانه نماز پرداختم، شاید که توشه کوچکی "به قدر تشنگی" از آفانوس بی نهایت معارف نماز، فراهم آورم، که به قول سعدی شیرین سخن:

به راه بادیه رفتن، به از نشستن باطل  
 که گرمراه نیام، به قدر وسیع بکوشم

و در این مجموعه نوشتار، با وجود آشفتگی ذهن و قلم، "رضایت یار" را در راه بر پایي ملکوتی ترین فریضه اش "نماز" خواهان بوده ام، که بازهم سعدی شیراز فرموده است:

دوست دارد یار این آشفتگی  
 کوشش بیهوده به از خفتگی

بدین ترتیب کتاب "۴۰ نکته پزشکی پیرامون نماز" که در آن به تطبیق برخی جنبه های نماز با مطالب و نقطه نظرات پزشکی پرداخته شده است، در مقابل شما عزیزان است.

این مجموعه برای نخستین بار در روزنامه محلی "کرمان امروز" در استان کرمان، انتشار یافت و مورد استقبال همه جانبه همشهریان عزیزم، یعنی مردم مسلمان کرمان قرار گرفت، بعلاوه پس از چاپ ۱۲ شماره آن، مورد قبول هیأت داوران ستاد مرکزی نماز واقع شد و عنوان مقاله برگزیده مطبوعاتی کشور را در نخستین جشنواره نماز و مطبوعات به خود اختصاص داد.

با این وجود نویسنده توجه دارد که بسیاری از نکات این مجموعه شاید به نظر متفکران و صاحب نظران، فاقد عمق و غنای لازم برای وارد شدن در مسیر هدفی این چنین بزرگ و متعالی، یعنی شناساندن معارف نماز باشد و چه بسا که از نظر این بزرگواران، برخی از مطالب کتاب تا حدودی سطحی و سست به نظر برسد.

در این مورد ضمن این که از همه این صاحب نظران، مصرانه تقاضای انتقاد و راهنمایی دارم، به این نکته مهم نیز توجه می دهم که در نوشتن این مطالب سعی بر این بوده است که زبان علم به زبانی ساده و روان و قابل فهم برای همگان نزدیک شود و این مجموعه برای همه افشار جامعه، در همه سطح قابل استفاده گردد. ضمن این که ماهیت علمی موضوعات نیز خدشه دار نشود و به صحت علمی آن نیز لطمه ای وارد نیاید. بر این اساس ضمنا به آن خاطر که، آن چه در مورد نماز گفته شده است، بعنوان ادعاهای یک فرد متعصب مذهبی، تلقی نشود، به همه منابع علمی که در نوشتن این مقالات، از آن استفاده نموده ام در پاورقی ها، اشاره شده است.

نکته قابل ذکر دیگر این که شماره های پایانی این مجموعه نوشتار، در دیدگاه نویسنده از اهمیت ویژه ای برخوردار بوده است و چه بسا که فهم کاملتر موضوعات مورد بحث در این مقالات کوتاه، با عنایت کافی به مضامین نکات پایانی آن، ممکن باشد. همچنین با توجه به این که برای وفادار ماندن به اصل مقالات ترتیب و ترکیب نکات، در این کتاب، دقیقا مشابه همان ترتیب و ترکیبی است که در مطبوعات به چاپ می رسیده است، از این جهت ممکن است مطالب گهگاه واجد انسجام و تسلسل درونی لازم، به نظر نیایند، که از این بابت عذرخواهی می نمایم و امیدوارم که خوانندگان عزیز پس از مطالعه کل کتاب و با قضاوت کلی در مورد مطالب آن، در ذهن خود بدین تسلسل و انسجام، دست یابند.

اما در سطور پایانی این پیشگفتار لازم است، نکته بی نهایت مهمی که در طول کتاب نیز بدان اشاره شده است یادآوری نمایم که آنچه در این کتاب یا مطالب مشابه، در مورد فواید علمی نماز گفته می شود. همگی دربرگیرنده بعد کوچکی از ابعاد متعدد نماز است و پرداختن به فواید دنیوی و مزایای مادی نماز، هرگز نباید انسان را از توجه به دریاهای نور و معنویت همراه با نماز، غافل کند. و بر این اساس باید مراقب بود که توجه به مزایای پزشکی نماز و این قبیل مقولات، تنها بعنوان تأییدات علمی و دنیایی بر این عبودیت محض شود و خدای نکرده، حدود فواید و مزایای این فریضه نورانی، در حد خاک و دنیا باقی نماند و **حکایت آن گروه کمره که نماز را به یک نوع ورزش سونیسی تشبیه کرده بودند و دل خوش داشتند که فلسفه نماز را دریافته اند، نشود.**

به هر حال با عظمت و گستردگی بیکرانه ای که این حقیر، در مورد نماز سرغام دارم و با وجود رحمت لایتناهی که می دانم پروردگار عالم، بر سر یک نمازگزار حقیقی و در مطبوعات یک "اقامه کننده نماز" فرود می آورد، چنانچه بر اثر خواندن این مقالات در مطبوعات و حالا به صورت این کتاب "یک نفر" آری تنها یک نفر، دگرگون شود و نماز خود را به آن نماز در این وادی شکوهمند معصومین (ع) و اولیاء الهی است، قدمی نزدیک تر نماید و مرا نیز در این وادی شکوهمند از دعای خیر خویش بی نصیب نگذارد، بی شک این حقیر به اجر رسیده است و از نصیب خود خرسند است. ای کاش که این گونه باشد.

در خاتمه بر خود لازم می دانم تا از همه کسانی که مرا در تدوین مجموعه مطالب این کتاب، یاری کرده اند، کمال تشکر و قدردانی را بنمایم. بخصوص از "حضرت حجه الاسلام و المسلمین"، حاج شیخ محسن قرآنی"، سردار بزرگ کاروان نماز، و اعضای محترم ستاد مرکزی اقامه نماز که تشویق های پدران و برادرانه شان در طی سمنبهارهای گذشته نماز، همواره دلگرم کننده این حقیر در ادامه راه بوده است، همچنین معلم عزیزم، جناب آقای یحیی فتح نجات سر دبیر محترم روزنامه "کرمان امروز" که با امکانات محدود اما پر برکت خود برای نخستین بار، با آغوش باز از این مجموعه مقاله، استقبال نمودند و نیز دوست و برادر بزرگوارم، جناب آقای محمد علی کردی. مدیر محترم انتشارات معارف که علیرغم مشغله بسیار با شوقی سرشار برای خدمت به نماز، نشر این کتاب را صادقانه

قبول فرمودند ، صمیمانه تشکر و تقدیر نمایم و برای همه این عزیزان ، دعای سالار شهیدان ، حضرت امام حسین (ع) را در حق ابوظامه صائدی ، تکرار نمایم که: جعلک الله من المصلین" والسلام - التماس دعا = مجید ملک محمدی

## نکته اول : تاثیر نماز بر بهداشت خواب

هر انسان طبیعی در حدود ۱/۳ (یک سوم) عمر خود را در خواب به سر می برد و تاثیر خواب بر روان و جسم انسان از دانسته های مسلم علم پزشکی است . بطوریکه امروزه تغییرات خواب انسان از پیش آگهی های مهم و قابل توجه در زمینه ابتلا به بیماریها ، به حساب می آید . به عنوان مثال ، در اشخاص مبتلا به افسردگی ، میزان خواب به نحو چشمگیری ، افزایش و یا به ندرت ، کاهش پیدا می کند . تغییرات خواب انسان در بیماریهای جسمی نیز بسیار چشمگیر است ، بخصوص اگر تاثیر ناراحتی های روان انسان بر جسم او را در نظر داشته باشیم و به یاد آوریم که بیش از ۶۰ درصد مراجعه کنندگان به بیمارستانهای عمومی ، در واقع از یک مشکل روانی رنج می برند . به این ترتیب ایجاد بهداشت خواب ، در واقع یک رکن مهم بهداشت روانی و جسمی به حساب می آید و هر عاملی که در تنظیم بهداشت خواب موثر باشد ، پیشگیری کننده و حتی درمانگر بسیاری از بیماریهای جسمی و روانی است . امروزه ، نخستین اصلی که در ایجاد بهداشت خواب ، توسط جدیدترین منابع علمی دنیا توصیه می شود " بیدار شدن هر صبح سر یک موقع مشخص از خواب است " (۱)

یک نگاه کلی به جدول اوقات شرعی ، نشان می دهد ، که وقت نماز صبح ، در تمام طول سال ، با در نظر گرفتن تغییرات ناشی از حرکات وضعی و انتقالی زمین ، زمان ثابتی است و اقامه کننده نماز صبح ، با برخاستن پس از اذان در واقع اساسی ترین گام را در جهت رعایت بهداشت خواب و در نتیجه آن ، سلامت بدنی و تعادل روانی برداشته است . در این مورد در مقاله های بعدی باز هم سخن خواهیم داشت ..

۱. ترجمه فارسی روانپزشکی کاپلان - سادوک ، دکتر نصرت اله پور افکاری - جلد سوم صفحه ۱۱۱.

## نکته دوم : تاثیر نماز بر بیماری افسردگی

حضرت علی (ع) : " خداوند هر گاه خیري بر بنده اش بخواهد بر او کم خوابی و کم خوری و کم حرفی را تلقین می کند . " در مقاله گذشته از تاثیر نماز بر بهداشت خواب به نکته ای اشاره کردیم . حال در ادامه همان موضوع باید گفت که دانش پزشکی طرف چند دهه اخیر موفق به اکتشاف مهمی پیرامون خواب شده است و آن کشف بخشی مهم در طول خواب انسان به نام خواب REM بوده است . (۱) پس از آنکه حدود ۴۵ دقیقه از به خواب رفتن انسان گذشت ، مرحله REM آغاز می شود و به مدت کوتاهی حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ادامه می یابد . در طول مرحله REM از خواب ، به طرز اسرار آمیزی تمام عضلات اسکلتی بدن از کار می افتد و شخص کاملا بی حرکت می شود و نوار مغزی شخص به جای حالت خواب ، حالت بیداری کامل را نشان می دهد . بطوریکه در این حالت مغز از فعالیت بالایی برخوردار است . در طی REM درجه حرارت بدن و ضربان قلب به طور غیر منتظره بالا می رود و حرکات سریعی در چشمان فرد دیده می شود که وجه تسمیه این مرحله نیز می باشد ( مرحله حرکات سریع چشم RAPID EYE MOVEMENT ) و چنانچه شخص را در این حالت بیدار کنیم به احتمال بسیار قوی ابراز می کند که در حال خواب دیدن بوده است . مرحله REM پس از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه متوقف می شود و پس از آن در طول خواب و به طور دوره ای و بطور منظم تکرار می شود . با این وجود کل دوران REM در طول یک خواب ۸ ساعتی در اشخاص طبیعی ۹۰ دقیقه خواهد بود و قسمت اعظم آن در ساعات نزدیک به صبح به وقوع می پیوندد . امروزه دانش پزشکی به اثبات رسانده است که در بیماری افسردگی یکی از تظاهرات مهم ، افزایش یافتن طول خواب REM نسبت به میزان طبیعی است . بطوریکه شخص افسرده به میزانی بیش از سایر اشخاص خواب می بیند . یعنی زمان بیشتری را در مرحله REM بسر می برد . از این جهت یک مبنای مهم در تولید داروهای ضد افسردگی ایجاد داروهای است که کاهش دهنده مرحله REM خواب باشند . ( از جمله داروهای ضد افسردگی ۲ حلقه ای ) علاوه بر این یک روش درمانی جدید برای بیماران افسرده ، بیدار نگه داشتن آنها ، برای کاهش میزان REM می باشد . زمان نماز صبح که در سوره مبارکه " اسراء " با عنوان " ان قران الفجر کان مشهودا " از آن نام برده شده است و مورد تاکید فراوان می باشد . بگونه ای قرار گرفته است که سبب کاهش دادن قابل ملاحظه میزان خواب REM در اشخاص می شود . همانطور که خواندید قسمت اعظم خواب REM در حوالی صبح بوقوع می پیوندد و چنانچه شخص خود را ملزم به بیداری صبحگاهی کند در حقیقت جلوی ورود خود به مرحله قابل توجهی از خواب REM را گرفته است . از این جهت بیداری صبحگاهی برای نماز خود به تنهایی می تواند به عنوان واکسنی در پیشگیری از افسردگی و حتی دارویی در درمان افسردگی مطرح باشد . لازم به توضیح است که خواب REM در حد تعادل برای سلامت و رفح خستگی لازم است اما زیادی آن منجر به مشکلات مختلف از جمله افسردگی می شود و نقش نماز بعنوان متعادل کننده میزان REM مطرح است .

۱. در مورد خواب REM و ویژگیهای آن مطلب از : " روانپزشکی کاپلان - سادوک " ترجمه فارسی دکتر پور افکاری اقتباس شده است .

## نکته سوم: تاثیر نماز بر شادابی جسم و روان

پیامبر اکرم (ص) : " مومن ، شوخ و لیخند بر دهان باشد و منافق بدخلق و گره بر ابرو . " امروزه ضرب المثل ایرانی " خنده بر هر درد بی درمان دواست " مصداق کاملا علمی پیدا کرده است . دانش پزشکی در قرن حاضر به وضوح می داند اشخاصی که اصطلاحا یک لب و هزار خنده گفته می شوند ، نسبت به آنان که به اصطلاح با خودشان نیز قهرند ! و نسبت به زندگی بدبین و عبوس هستند ، بسیار کمتر دچار بیماری های جسمی و روانی می شوند . به این ترتیب هر عاملی که شادابی را به انسان هدیه کند ، در واقع به سلامتی جسم و روان او کمک کرده است . اما نکته بسیار مهمی که دانش طب به بشر آموخته است ، این مطلب است که شادابی و افسردگی انسان پیش از آنکه تحت کنترل اراده او باشد ، زیر فرمان تغییرات مواد شیمیایی در سلسله اعصاب مرکزی انسان است و ما این مطلب را در ادامه مباحث " ۴۰ نکته پیرامون نماز " از جمله مبحث " تعادل ناقلهای عصبی " روشن تر خواهیم کرد . اما در اینجا ذکر همین نکته کافی است که مثلا افزایش یک ماده شیمیایی به نام " دو پامین " در بدن سبب می شود ، انسان بدون آنکه خود بخواهد ، دچار ناراحتی و کاهش این ماده نیز سبب شاد شدن غیر ارادی انسان خواهد شد . (۱) بعنوان مثال ، عصبانیت و ناراحتی غیر ارادی و بدون علت صبحگاهی که حالت صبحگاهی است ( افسردگی درونزاد صبحگاهی ) شناخته می شود ، در اثر تغییرات و کم و زیاد شدن همین مواد شیمیایی بوقوع می پیوندد . اما از جمله این مواد شیمیایی داخل بدن که به طور غیر ارادی سبب شادی انسان می شود و به او شغف و نشئه بی نظیر می بخشد ، ماده ای به نام " کورتیزول " می باشد که میزان آن در داخل بدن انسان در ساعات سحرگاهی بشدت افزایش می یابد (۲) و در صورت بیداری انسان در این ساعات ، لذت و شغف سرمست کننده ای نصیب او می شود که بی شک بر زندگی او در تمام طول روز تاثیر گذار است . افزایش کورتیزول در ساعات صبح و ارتباط آن با سرخوشی صبحگاهی ، که امروزه از مسلمات پزشکی است ، در واقع توجیه قابل توجهی بر همه مضامینی که در فرهنگ و ادب و عرفان پیرامون " اسرار سحر " معرفی می شوند ارائه می دهد .

از نمونه توجه بسیار به سرخوشی و شادابی سحرگاهی و تاثیر آن در زندگی انسان در اشعار خواجه شیرین سخن شیراز حضرت حافظ بسیار می توان یافت:

هر گنج سعادت که خدا داد به حافظ از یمن دعای شب و ورد سحری بود  
ضرب المثل ایرانی مشهور که منسوب به بزرگمهر می باشد یعنی: " سحر خیز باش تا کامروا باشی " نیز اشاراتی نغز به تاثیر بیداری صبحگاهی بر زندگی شادکامانه و سعادت آمیز دارد .  
به این ترتیب واضح است ، امر واجب نماز صبح با ارزانی داشتن بیداری صبحگاهی به انسان تقدیم کننده شادابی جسم و روان به او می باشد و یک نتیجه مهم این شادابی ، سلامت جسم و روان خواهد بود .  
صبح خیزی و سلامت طلبی چون حافظ هرچه کردم همه از دولت قرآن کردم

۱ روانپزشکی کاپلان - سادوک ترجمه فارسی : دکتر پور افکاری  
۲ فارماکولوژی کاتزونگ - مبحث کورتیکو استروئیدها

## نکته چهارم: تاثیر نماز بر آرامش عضلات

گروهی از نویسندگان مسلمان ، کوشیده اند ، در حرکات حین نماز اعم از قیام و قعود و رکوع و سجود جنبه هایی از نرمش عضلانی و ورزش بدنی را بچیند و آن را با نرمش های متداول دیگر که منجر به استراحت و آمادگی عضلانی می شوند ، مقایسه کنند . اما دیدگاه ما به آرامش عضلانی ناشی از نماز ، از دریچه دیگری است . دانش پزشکی امروزه ، به اثبات رسانده است که اگر شخصی در ساعت حدود ۱۰ شب بخوابد و حدود ساعت ۵ صبح از خواب بیدار شود ( یعنی حدود ۷ ساعت خواب ) در ساعت حدود ۱ بامداد ، در بدن او برخی مواد شیمیایی شبه مورفین که به عنوان گروهی اندورفین ها و آنگفالین ها نامگذاری شده اند ، ترشح می شوند که این مواد اثر مستقیم بر روی قسمتهای مختلف بدن از جمله عضلات اسکلتی دارند و منجر به راحتی ( RELAXATION ) عضلانی ، در طول روز آینده برای فرد می شوند . (۱)  
اما چنانچه شخص در ساعت حدود ۱۲ شب بخوابد و صبح روز بعد ساعت ۱۰ صبح از خواب برخیزد ( یعنی حدود ۱۰ ساعت خواب ) اندورفین ها و آنگفالین ها برخلاف حالت گذشته افزایش ترشح کافی پیدا نمی کنند و در نتیجه این امر ، سبب می شود با این که این شخص حدود ۲ ساعت بیشتر از شخص قبلی خوابیده است ، از آرامش و استراحت عضلانی به اندازه کافی بهره مند نشود .  
درست به همین علت است که هر چه خواب انسان بیشتر ادامه پیدا کند و مثلاً تا ساعت ۱۰ صبح به دراز بکشد ، احساس خستگی و کوفتگی عضلانی پس از آن بیشتر خواهد بود .  
و اما فریضه " نماز " با اثر درخشان و بی نظیری که در ایجاد بهداشت خواب دارد ( و به جنبه هایی از آن در شماره های گذشته اشاره نمودیم ) در این مورد نیز نقش بسیار موثری ایفا می کند . چرا که " نماز صبح " ضمن ایجاد الزام و وجوب برای سحر خیزی ، انسان را خود به خود به سوی یک آرامش عضلانی ناشی از مواد شیمیایی درونزا سوق می دهد .  
بزرگان عرصه علم و اندیشه مانند استاد شهید مرتضی مطهری (ره) نیز برنامه زندگی خود را بر مبنای خوابیدن در ساعت حدود ۱۰ شب و برخاستن از خواب ، حدود نیم ساعت قبل از اذان تنظیم کرده بودند (۲) تا از مواهب خدا دادی و بی حد و حصر نماز ، حداکثر فیض و بهره را ببرند .  
خوشا به سعادتشان .

۱. مبحث فشار خون در حاملگی ، تدریس آقای دکتر عبدالرسول اکبریان - استاد جراحی زنان دانشگاه علوم پزشکی ایران  
۲. طهارت روح ( نماز در آثار شهید مطهری ) - خاطره آقای علی لاریجانی

## نکته پنجم: تاثیر نماز بر بیماری فشار خون

افزایش فشار خون یکی از شایعترین دلایل مراجعه به پزشک در سرتاسر دنیاست. بعنوان مثال یکی از جدیدترین آمارها ، در ایالات متحده آمریکا ، شایعترین بیماری که افراد را ناگزیر به استفاده از دارو ، می کند افزایش فشار خون ذکر کرده است (۱) ، به علت عوارض خطرناک و متعددی که این بیماری در بسیاری از اعضای بدن از جمله قلب و مغز و کلیه و چشم و .. دارد ، سعی و اهتمام فراوانی در دانش پزشکی برای پیشگیری و کنترل این بیماری در پیش گرفته شده است.  
در تمامی منابع معتبر علمی ، برای پیشگیری از ابتلا به افزایش فشار خون و همچنین کنترل تعداد زیادی از بیماران که افزایش فشار خونی در حد خفیف یا متوسط دارند ، رعایت برخی اصول و استفاده از درمانهای غیر دارویی توصیه می شود . درمانهای غیر دارویی ضمن آن که هزینه چندانکی را بر بیمار تحمیل نمی کنند در پایین آوردن فشار خون و ممانعت از بروز و پیشرفت آن موثرند . (۲)  
از جمله چهار درمان اولیه و بسیار مهم غیر دارویی که در منابع جدید علمی برای کنترل فشار خون مورد توجه قرار می گیرند ، عبارتند از : ۱. کاهش دادن اضطراب و استرس ها ۲. کاهش یا عدم مصرف الکل ۳. کم کردن وزن ۴. انجام ورزش های سبک بطور منظم در شبانه روز .  
اما با توجه به نقش بسیار مهمی که نمازهای واجب بومیه ، در ایمن کردن انسان در مقابل استرس ها و مشکلات گوناگون زندگی ایفا می کنند ( از جمله تاثیر نماز بر اضطراب که در شماره های بعدی مورد توجه قرار خواهد گرفت ) 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 موثری در پیشگیری و کنترل فشار خون تلقی کرد .  
از طرفی نماز با حرکات موزون و قیام و قعود و رکوع و سجود منظمی توأم است که قابل مقایسه کامل با یک نرمش سبک روزانه مشابه آنچه که در درمانهای غیر دارویی فشار خون توصیه می شود ، می باشد . همچنین اگر به یاد آوریم که مسلمان نمازگزار رو به قبله مکتبی نماز می خواند که خدای آن مکتب از پر خوری و شمشکبارگی بیزار است و مثلاً " افراد پر خور و شمشکباره را دشمن می انگارد (۱) متوجه خواهیم شد که هر چهار درمان غیر دارویی مذکور ، برای کنترل و پیشگیری افزایش فشار خون ، در وراي احکام نورانی نماز نهفته است .  
هر چند که ما در ادامه مباحث ۴ نکته پزشکی پیرامون نماز ، اشارات دیگری در این مورد خواهیم داشت و فی المثل پیرامون تاثیر نماز بر احساس امنیت روانی سخن خواهیم گفت .

طب داخلی واشنگتن ، ترجمه فارسی ، صفحه ۸۰

۲. همان منبع ، صفحه ۸۵

۳. معراج السعاده ، عالم ربانی ملا احمد نراقی ( ره ) صفحه ۲۳۵

والحمد لله رب العالمین