



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَبِهِ نَسْتَعِينُ إِنَّهُ خَيْرُ نَاصِرٍ وَمَعِينٍ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ وَآلِهِمَا الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ وَلَعْنَةُ اللَّهِ عَلَىٰ أَعْدَائِهِمْ أَجْمَعِينَ أَبَدَ الْأَبَدِينَ

# یافته های پزشکان از نماز = ۲

**تذکر:** در شماره گذشته، مقدمه این مجموعه همراه با پنج نکته از یافته های پزشکان درباره نماز به اطلاع شما رسید، در این بخش ادامه این یافته ها مطرح می شود، قبلا اشاره شده که: در این مجموعه مواردی جزئی اشتباهاتی وجود داشت، ولی بخاطر تقدیر از کل کار این محقق (دکتر مجید ملک محمدی) از کل اثر وی صرفنظر نشده؛ و تنها همین موارد ویرایش شد، البته باز هم مواردی اشتباه جزئی در ذکر مثال و شواهد وجود دارد که چه بسا مورد تأیید نبوده، ولی بخاطر عدم انتهای موضوع بر آنها، تغییری داده نشد، و به عنوان سلیقه نویسنده آن تلقی شد، لذا وجود این گونه موارد به معنای تأیید آنها نیست.

## نکته ۶: تاثیر نماز بر ثبات شخصیت

ربنا افرغ علينا صبرا و ثبت اقدامنا = پروردگارا! صبر و شکیبایی را بر ما فرو ریز و قدمهایمان را (در زندگی) ثابت و پایدار نما. (قرآن کریم سوره ۲ - آیه ۲۵۰)

"شخصیت" در تعریف روانشناسی و روانپزشکی، معرف مجموعه ای از صفات، رفتارها، افکار و تمایلات عاطفی و هیجانی هر فرد می باشد، که او را از دیگران متمایز می کند.

دانش امروز، عوامل شکل دهنده شخصیت انسان را در دو گروه درونی و بیرونی، طبقه بندی می نماید. صرفنظر از عوامل درونی و جسمی تاثیر گذار بر روی شخصیت (از جمله مسائل ژنتیکی، وضعیت فیزیکی و ظاهری بدن، مسائل هورمونی و شیمیایی و ..) عوامل بیرونی (محیطی) نقش عمده ای را در شکل دادن به شخصیت انسان، ایفا می کنند.

- ۱. تاثیر والدین و خانواده
- ۲. عوامل فرهنگی - اجتماعی

۳. تجارب زندگی می باشند (۱) و تاثیر هر کدام از این عوامل بر شخصیت انسان توسط مطالعات متعدد پژوهشی به اثبات رسیده است. (۲) با توجه به نقش این عوامل متعدد، بر روی تشکیل شخصیت، می توان رسیدن به ثبات شخصیت و برخورداری از آرامش و پایداری شخصیتی را یکی از ایده آلترین، خواسته های بشری دانست، چرا که وجود ناهنجاری در هر کدام از عوامل شکل دهنده شخصیت می تواند اثرات فاجعه آمیزی مثلا "به صورت اختلالات پیچیده و متعدد شخصیت به بار آورد، که از جمله این اختلالات به سه نمونه در نکات پیشین این مجموعه مقالات و تاثیر نماز در رفع آنها، اشاره شده است. اما بی ثباتی شخصیت (پسیکوپاتی) که گاهی از اصطلاح آن در ممالک غربی برای برجسب زدن به مخالفان سیاسی و مذهبی نیز استفاده می شود (۳)، دلالت بر یک نوع شایع از اختلال شخصیت دارد که مبتلایان به آن از تغییرات دائمی حالات و رفتارها و افکار رنج می برند، به نحوی که هر لحظه به رنگی در می آیند و نغمه جدیدی ساز می کنند!

این بیماران که بدون آن که با عنوان بیمار شناخته شوند و به وفور در جامعه حضور دارند، کسانی هستند که از کمترین درجه سازشکاری و انطباق در خانه، مدرسه محل کار یا حتی در امر ازدواج برخوردارند، بعنوان مثال به تغییر مکرر شغل می پردازند یا گروه و جناح سیاسی خود را پیوسته تغییر می دهند. مبتلایان به این اختلال که در جامعه ایرانی با عناوینی چون بوقلمون صفت، عضو حزب باد، دمدمی مزاج و .. معرفی می شوند در واقع از بیماری "بی ثباتی عمومی شخصیت" رنج می برند.

با این که موارد درمانی متعددی در کتب روانپزشکی برای درمان این بیماران لیست می شود (از جمله این که در دارو درمانی گروهی از اینان که دچار اختلال ریتم مغزی هستند از داروهای محرک دستگاه عصبی استفاده می گردد) اما از دیدگاه ما، "نماز" باز هم می تواند ایفاگر نقش بسیار مهمی در پیشگیری و درمان این اختلال عمیق شخصیت باشد.

پذیرفتن مطلق و تسلیم در مقابل "یک دین" و پیروی از "یک مذهب" و پیمودن "یک راه که همانا صراط مستقیم است، ویژگی مهم و برجسته نمازگزاران است. نمازگزار ضمن تکرار مکرر "یک مجموعه" از الفاظ و اذکار واحد در طی نمازهای روزانه خود، پیوسته "یک عقیده واحد" و "یک خط مشی مشخص" را در زندگی خود دنبال می کند و بدین ترتیب گویی "یک شخصیت ثابت" و "یک روش و منش معین" و "یک ایدئولوژی همیشگی" را برای خود انتخاب می نماید و در حین تکرار جزء به جزء اصول اساسی ایدئولوژی خود در نماز (که همگی آن اصول در مضامین نماز متجلی است) پیوسته به تثبیت شخصیت واحد و ثابت خود می پردازد، بدین ترتیب برای آن گروه که نماز را تکرار مکررات می دانند شاید توجه به همین یک نکته کافی باشد، که در واری همین تکرار همیشگی، موهبت بزرگ ثبات شخصیت و تعادل کامل روانی نهفته است که می توان آنرا به نوعی سر منشاء تمام موفقیت های بشری در عالم ماده و معنا دانست. (۴)

۱. روانپزشکی لینفورد - ریس مقاله شخصیت ترجمه: دکتر حسن مرندی صفحه ۶۳  
 ۲. از جمله مطالعات راث بندیکت و مارگارت مید درباره تاثیر اجتماع و فرهنگ بر شخصیت انسان  
 ۳. روانپزشکی لینفورد - ریس، مقاله اختلالات پسیکوپاتی ترجمه: دکتر احمد محیط، صفحه ۳۰۴  
 ۴. برای بررسی تاثیر نماز بر عوامل شیمیایی درونی شکل دهنده شخصیت رجوع کنید به "تاثیر نماز بر تعادل ناقل های عصبی" در ادامه همین مجموعه مقالات.

## نکته ۷: تاثیر نماز بر حافظه و تمرکز حواس

امام محمد باقر (ع): در نماز خود توجه و تمرکز کامل داشته باش زیرا از نماز تو آن مقدار قبول می شود که با توجه خوانده می شود. (۱)

تمرکز (concentration) نه تنها شرط لازم، بلکه در بسیاری موارد، شرط کافی برای بسیاری از موفقیت های انسان است. عرصه کاربرد تمرکز، نه فقط در فعالیت های مادی و محسوس انسان، بلکه گاهی تا حد مسائل ماورائی و مرموز هستی، گسترده است. بدین معنا که حتی عملیات محیر العقول مرتاضان هندی، طریقه های پیشرفت و سیر و سلوک در مکاتب عرفانی و مذهبی شرق دور (از جمله ذن بودیسم، یوگا و ..) راههای دیدن حقیقت اشیا در مقابل نگاه کردن معمولی به آنها، در تعالیم روانشناسانه و عارفانه دیگر ملل، روشهای کشف و شهود و مراقبه در سلسله های تصوف و عرفان اسلامی و ایرانی و بسیاری دیگر از مسائل معنوی از این قبیل، تنها از طریق دست یافتن به درجاتی از "تمرکز" قابل وصول می باشد.

بنوان مثال، حتی در انواع ورزشهایی که خاستگاه آنها در ممالک شرق دور می باشد (از جمله ورزشهای رزمی مثل کاراته، جودو، ساواته، کونگ فو و ..) شرط اصلی برای موفقیت و پیشرفت برخوردار از "تمرکز" می باشد. و از این رو بخش مهمی از تمرینات این ورزشها به "تمرین تمرکز" اختصاص یافته است.

اما در بعد فعالیتهای مادی و عادی روزمره انسان نیز "تمرکز حواس" دارای نقش بسیار کلیدی است.

از سردار افسانه ای فرانسویان، "ناپلئون بناپارت" چنین نقل می کنند که می گفت:

"تنها زمانی موفق شدم که به پیروزیهای بزرگ در عرصه سیاسی و نظامی دست پیدا کنم، که توانایی یافتن، مغز خود را کتفو بندی کنم؟! و در مورد انجام هر کار تنها کشویی مربوط به آن را بکشایم و بر آن تمرکز بدهم و سایر کتفوهای مربوط به دیگر کارها را ببندم. بدین معنا که مثلاً زمانی که به حل یک مسئله جنگی مشغول بودم، تنها کشویی مربوط به آن مسئله در ذهنم بیرون بود و تنها بر روی آن کار می کردم و در این زمان همه کتفوهای مغزی دیگرم، حتی کشویی مربوط به عشق "ژوزفین" بسته بود!"

به همین قیاس، چنانچه مثلاً یک دانش آموز یا یک دانشجو، بتواند موقع مطالعه دروس خود، تنها بر همان موضوع درسی مورد مطالعه تمرکز کند و از سایر افکار بر حذر باشد، موفق خواهد شد که به پیروزیهای چشمگیری در زمینه تحصیلی دست یابد. یا حتی یک کارمند، یک کاسب، یک بنا، یک راننده و .. تنها زمانی در کار خود کاملاً موفق خواهد بود که از تمرکز حواس کافی، موقع کار خود، برخوردار باشد و در اصطلاح مشهور حواسش به کارش جمع باشد.

به این ترتیب با این مثالها می توان به اهمیت زاید الوصف جمع بودن حواس یا همان تمرکز پی برد و توجه نمود که چنانچه در امور مختلف و بخصوص در کارهای فکری، با سلاح تمرکز به میدان رفت و با توجه به رابطه تنگاتنگ حافظه و تمرکز حواس، دانسته های جدید را با نظم و ترتیب روی یکدیگر قرار داد، قدم بزرگی در جهت تقویت حافظه نیز برداشته خواهد شد.

مطالعات مختلف علمی و پژوهشی و نظریه پردازیهایی گوناگونی نیز در دانش امروز، در این مورد صورت پذیرفته است که از آن جمله می توان به مطالعات

گاردنر مورفی "پیرامون canalization (متوجه ساختن اندیشه و فعالیت به موضوعی معین) اشاره کرد. (۲)

اما توصیه های مؤکد و متعددی که در تعالیم اسلامی مبنی بر "حضور قلب" در نماز و برخوردار از اقبال و توجه کامل به نماز به ما رسیده است، همگی دلالت بر آن دارد که نماز ارزشمند در درگاه الهی نمازی است که با تمرکز کامل و توجه دقیق به مضامین آن، به جای آورده شود و نمازی که با تمرکز کامل و توجه دقیق به مضامین آن، به جای آورده شود و نمازی که با تمرکز کامل و توجه دقیق به مضامین آن، به جای آورده شود. و حتی در حدیث معصوم (ع) آمده است که عابدی که بدون فهم و درک (و در نتیجه آن بدون توجه) عبادت می کند، همچون الاغ آشیاب است. (۴) (کحمار الطاحونه)

بدین ترتیب اقامه کننده حقیقی نماز، با برخوردار از حضور قلب در عبادت های یومیه خویش، در واقع "تمرکز حواس" را بارها و بارها در طول یک شبانه روز، تمرین می کند و از این جهت این صفت حسنه را در وجود خود، ملکه می سازد تا با بهره بردن از آن در همه عرصه های زندگی، موفقیت را در همه ابعاد ممکن نصیب خویش سازد.

۱. محجبه البیضاء، جلد ۱ صفحه ۳۵۴

۲. روانپزشکی کاپلان - سادوک ترجمه: دکتر پور افکاری جلد ۱ صفحه ۵۵۲

۳. سفینه البحار، ذیل کلمه "عبث" (این نماز، همان نمازی است که شاعر در مورد آن سروده است:

غیر از خدا که هرگز در فکر آن نبودی  
هر چیز کز تو گم شد وقت نماز پیدا است!

## نکته ۸: تاثیر نماز بر افزایش طول عمر

در سالهای نخستین که این حقیر نگارنده سطور، تحصیل طب را در تهران آغاز کرده بودم، در برخورد با استاد بزرگ پاتولوژی ایران، جناب آقای "دکتر کمال الدین آرمین" (۱) همواره این سؤال در ذهنم نقش می بست که چه نیروی عظیم و خارق العاده ای وجود دارد که سبب می شود این مرد در اوج کهولت مقتدرانه برکرسی تحقیق و پژوهش و تدریس همچنان تکیه بزند و در آستانه هشتاد و نه سالگی خود اینچنین شاداب و دل زنده باقی بماند!

تا این که روزی سر کلاس درس استاد این راز بر ما دانشجویان آشکار شد. بدین سان که، استاد هنگامی که مشغول تدریس اسلایدهای پیچیده و متنوع علمی مربوط به تشخیص های پاتولوژی بود، ناگهان به اسلایدی رسید که به کلی با همه چیزهایی که در دانشکده پزشکی دیده بودیم فرق داشت!؟! بر روی آن اسلاید تنها یک بیت از حافظ شیراز نگاشته شده بود که:

تکیه بر تقوی و دانش در طریقت کافریت = راهرو گر صد هنر دارد "توکل" بایدش

آن گاه استاد مدتی درباره توکل سخن گفت و به ما آموخت که والاترین و بالاترین قدرت پزشکی برای تشخیص و درمان بیمارها تنها توکل به باری تعالی است و دیگر هیچ.

ایمان متعالی و توکل بدون فید و شرط را یکبار دیگر من در ملاقات با پیر تاریخ ایران و پدر تاریخ کرمان، استاد باستانی پاریزی دیدم. مرد جاودانه ای که هنوز حتی در دوران کهولت، استوار و با عظمتی شکرف و ستودنی و بی آایشی و بی ریایی بی نهایت خود، زندگیش را وقف ایران عزیز نموده است. مشاهده بزرگانی چون آرمین، باستانی پاریزی و .. و توجه به این نکته ظریف که بسیاری از مراجع تقلید بزرگ و مشایخ عرفان که ایمان و ذکر خدا در جزء جزء زندگی پشان جاریست، عمرهای طولانی و پر برکت می کنند. آشکار کننده این مطلب است که میان "ذکر خدا" و فزونی طول عمر رابطه تنگاتنگی وجود دارد.

توجه علمی این موضوع نیز با توجه به فواید پزشکی مختلف نماز، که ما در این مجموعه مقالات تنها به فرازهای کوچکی از آن اشاره کرده ایم، روشن می شود. در این مورد حتی برخی از نویسندگان علت علمی طولانی شدن بی سابقه عمر حضرت صاحب الزمان (عج) را برای قرنها، تسلط همه جانبه و کامل ایشان بر مسایل جسمی و روانی بشر، به حساب می آورند.

و حضرت قائم (عج) همان بزرگ مردی است که والاترین حد نماز را به جای می آورد، نمازی که پیوسته سزاوار ستایش و سلام ابدی است:

"السلام علیک حین تقوم، السلام علیک حین تقعد، السلام علیک حین تقرء، السلام علیک حین تصلی، السلام علیک حین تقنت، السلام علیک حین ترتع و تسجد، السلام علیک حین تحلل و تکبر السلام علیک حین تخدمو تستغفر، السلام علیک حین تصبح و تمسی، السلام علیک فی اللیل اذا بغشی و النهار اذا تجلی" (۲)

۱. دکتر کمال الدین آرمین، فرزند حضرت آیت آ.. صدر آرمین می باشد، که از اولین گروه پاتولوژیست ها (آسیب شناسان) ایران به حساب می آیند. ایشان دو سال پیش دارفانی را وداع گفتند.

۲. مفاتیح الجنان - زیارت آل یاسین

## نکته ۹: تاثیر نماز بر سلامت جسمي کودکان

و أمر اهلك بالصلوه واصطبر عليها = و خانواده ات را به نماز و صبر نمودن بر آن امر کن (قرآن کریم سوره مبارکه طاه - آیه شریفه ۱۳۲)

پزشکان اطفال ضرب المثل مشهوری بدین مضمون دارند که "کودکان" هرگز بزرگسالان کوچک نیستند. بدین معنا که عوالم روانی وحتی جسمی کودکان به کلی متفاوت از بزرگسالان است و جا دارد حتی آنها را نوع دیگر از انسان به حساب آوریم و در بعد بررسی فواید پزشکی نماز، نکات متعددی را به سلامتی کودکان، جدای از بزرگسالان اختصاص دهیم. اما از آنجا که بنا را بر اختصار گذاشته این تنها طی دو نکته و به گونه ای فهرست وار، از برخی تاثیرات مستقیم و غیر مستقیم نماز بر سلامت جسمی و روانی کودکان، سخن می گوئیم.

سلامت کودکان، از آرزوها و ایده آلهای همه جوامع بشری است و از این رو مجامع بین المللی متعددی با قصد حمایت از سلامتی و کمک به پیشرفت کودکان، بوجود آمده اند. اما آنچه که کمتر مورد توجه همه این مجامع بوده است، شاید توجه به نقش بی نهایت عمیق دستورات دینی در ایجاد سلامتی اطفال باشد.

**بعنوان مثال حدود دو دهه پیش، مجامع علمی جهان، شیرمادر را برای شیرخواران، بی کفایت تشخیص دادند و اقدام به تهیه شیر خشکی که گمان می بردند، مفیدتر از شیر مادر است، نمودند و انواع و اقسام شیر خشک را با تبلیغات وسیع بر له آنها و علیه شیر مادر، به بازار فرستادند، این در حالی بود که از قرنهای پیش در آیات استوار قرآن از جمله آیه شریفه ۲۳۲ از سوره مبارکه بقره و آیه ۱۲ از سوره مبارکه لقمان، چند بار تأکید بر استفاده از شیر مادر، آن هم تا دو سال شده بود. با این وجود بسیاری از مادران (از جمله حتی مادران مسلمان) ، گول تبلیغات علمی را خوردند و به کودکان خود به جای حیاتی ترین و سلامتی بخش ترین ماده غذایی که توسط آفریدگار هستی تولید و توصیه شده بود، شیر خشک بی خاصیت و بسیار مضر ساخت انسانها را خوردند.**

اما با پیشرفت بیشتر دانش و تجهیز بیشتر آزمایشگاههای علمی، چند سال بعد برخی برتریهای شیر مادر، روشن شد و این بود که دامنه تبلیغ علیه آن محدود تر شد و علم نسبی بشر اعلام کرد: "شیر مادر، تا حداقل ۶ ماه مفیدترین ماده غذایی برای کودکان است" که این دستور نیز هنوز، با دستور قرآنی، کمی متناقض به نظر می رسد، تا این که آخرین تلاشهای بشر برای شکافتن هر چه بیشتر محتویات شیر مادر و شناسایی اجزای آن به نتیجه رسید و کار بدانجا کشید که سرانجام در سالهای اخیر، علم به این حقیقت اعتراف کند که: شیر مادر، آن هم تا دو سال، ضروری ترین، اساسی ترین و حیات بخش ترین نیاز کودک به شمار می آید و محرومیت کودک از شیرمادر، او را در معرض طیف بسیار وسیعی از بیماریهای جسمی و روانی، قرار می دهد. و آیات شکوهمند قرآن و فرمایشات معصومین (ع) در این مورد همچنان استوار و درخشان بر جای خود بود. (۱)

با این قیاس، می توان نتیجه گرفت وقتی که یکی از ساده ترین دستورهایی قرآنی غنایی تا بدین حد مثلا "در تأمین سلامت کودکان دارد، دستورات مؤکد و مکرر آن (مثل نماز) دیگر تا چه پایه ای مفید و سودمندند.

واقعیت این است که سودمندی "نماز در سلامت جسمی کودکان، بوضوح قابل مشاهده است. از جمله این که با پایبندی به نماز در جامعه می توان به راحتی با آن گروه از بیماریهای مادرزادی بسیار شایع در نوزادان که بر اثر فسادهایی مانند اعتیاد، الکلیسم، بیماریهای مقاربتی و.. بوقوع می پیوندد، وداع نمود. "کودک آزاری" که بخش مهمی از علل بستری و مراجعه کودکان به مراکز پزشکی و روانپزشکی 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 بعنوان 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 دستهای آنها) است. که طهارت دائمی ناشی از نماز می تواند يك عامل مهم پیشگیری از این قبیل مرگها باشد. که اگر به این قبیل مثالها، فواید دیگری ناشی از زندگی يك کودک، در خانواده های مذهبی را، اضافه کنیم، مثلا "به سنت حسنه ختنه اطفال، که خطر عفونتهای ادراری را در آنها تا یکصد برابر، کاهش می دهد و یا عادت پیدا کردن به مسواک و.. را اضافه نماییم خواهیم دید که چگونه تعالیم اسلامی، کودکان را در معرض سلامتی جسمانی قرار می دهد. یا این که آموزش وضو به کودکان، که در واقع نوعی آموزش پاکیزگی و طهارت به آنهاست و از آنجا که بخش عمده ای از بیماریهای عفونی شایع در اطفال از جمله حصه (تیفوئید)، فلج اطفال، هیاتیت A و.. از طریق مدفوعی - دهانی (Fecal - Oral) انتقال می یابند، می توان با بهره از طهارت ناشی از نماز، از میزان بروز و شیوع این بیماریها به شدت کم نمود، همانطور که امروزه در ممالک پیشرفته غربی، آموزش شستن دستها قبل از صرف غذا (که اتفاقا "با اوقات نماز، تقریبا" مقارنت دارد) از اصول اولیه ای است که به اطفال، در مدارس ابتدایی، آموزش داده می شود.

علاوه بر محاسن جسمی بسیار متعددی که از زندگی يك کودک در يك خانواده مومن و نمازگزار، برای او حاصل می شود (از جمله این که مادر با تقوی و 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 های پوچ و واهی، از جمله اشتغال در بیرون منزل (در غیر ضرورت) و.. رها نمی کند و در نتیجه کودک خود را در مقابل طیف بسیار وسیعی از بیماریهای مرگبار جسمی و روانی و انحرافات و اعتیادات و.. در آینده ایمن و واکسینه می کند) (۲). می توان بدین نکته مهم نیز توجه نمود که ملکه شدن عادت حسنه نماز، در کودک صرفنظر از عظمتهای عیودی بشمار آن و صرفا "از دیدگاه پزشکی، به خاطر محاسن بهداشتی و طبیی بیشماري که بر نماز مترتب است (و ما به قسمت کوچکی از آنها در این مجموعه مقالات اشاره کرده ایم) سبب خواهد شد که همه این محاسن بیشمار در آینده، کودک را همراهی کند و او را در راه ساختن زندگی سالم و موفق یاری دهد.

۱. علاوه بر آیه شریفه قرآن، احادیث متعددی از معصومین (ع)، به خصوص پیامبر اکرم (ص) و حضرت علی (ع)، مبنی بر این که شیر مادر مفیدترین غذا برای کودک است، به ما رسیده است.

۲. برای مطالعه پیرامون محاسن متعدد تغذیه کودک با شیر مادر، رجوع شود به متن سخنرانیهای استاد دکتر علی اصغر وحیدی، در کلاسهای تئوری اطفال در دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

## نکته ۱۰: تاثیر نماز بر عفونتهای گوارشی

عوامل عفونی مختلف اعم از باکتریها، ویروس ها و انگل ها، می توانند باعث درگیری دستگاه گوارش انسان و مشکلات متعدد ناشی از آن شوند. این مشکلات می توانند از يك خارش ساده شبانه بر اثر ابتلا به نوعی انگل، تا اسهال های وحشتناک ظاهر کنند. اما یکی از برجسته ترین مواردی که در آن شعار معروف علم طب که می گوید "پیشگیری همیشه موثرتر از درمان است" صدق می کند، همین مورد عفونتهای گوارشی است.

دانش پزشکی، امروزه عامل انتقال بسیاری از عوامل عفونی را اصطلاحا Fecal- Oral (مدفوعی - دهانی) شناسایی کرده است که يك گروه عمده از این عوامل عفونی دارای این ویژگی هستند که پس از اجابت مزاج بر روی دست باقی می ماند و بعدا در موقع غذا خوردن و از طریق دهان وارد بدن می شوند و ایجاد بیماری می نمایند.

از این جهت امروزه در همه ممالک پیشرفته اولین اصل بهداشتی که برای مقابله با عفونتهای گوارشی به همگان (به خصوص اطفال) آموزش داده می شود، شستشوی دستها قبل از غذا خوردن و پس از اجابت مزاج است و به این ترتیب تاثیر نطفات دستها در پیشگیری از گروه زیادی از بیماریهای عفونی باور نکردنی است.

اما فرمان وضو که در آیه شریفه ۹ 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 بیست و یکم 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 دستها بپردازد و هر گونه عامل بیماریزای عفونی را از دستهای خویش بزاید و در نتیجه موقع صرف غذا، هیچ عامل عفونی ناشی از دست آلوده موفق به ایجاد بیماری در بدن او نشود.

## نکته ۱۱: تاثیر نماز بر عفونتهای تنفسی

به علت پراکنده بودن عوامل عفونی متعدد در محیط اطراف و هوای تنفسی انسان ، و با توجه به این که استنشاق میکروب از طریق بینی روش عمده انتقال این عفونتهاست ، بیماریهای عفونی تنفس ، بوفور بوقوع می پیوندد. این مشکلات بویژه در فصل سرما که تجمع افراد در محیطهای بسته افزایش می یابد و ویروس ها و باکتری ها امکان رشد و بیماریزایی زیادتری پیدا می کنند بیشتر می شود و به همین علت است که در فصل سرما شایعترین علت مراجعه اطفال و بزرگسالان به مطب و کلینیک های عمومی ، بیماری common cold ( سرماخوردگی ) و عوارض متعدد ناشی از آن است و همانطور که اشاره شد ، عمده این درگیری ها ، ناشی از انتقال عامل بیماریزا از طریق بینی است .

اما از جمله مواردی که در حین وضو ، مورد توصیه موکد قرار گرفته است . سه مرتبه ، چشیدن و استنشاق آب سرد و پاک است و حتی شستن قسمتی از درون بینی حین وضو ، توسط برخی از علمای شیعه واجب اعلام شده است ( رجوع شود به مساله ۲۴۱ از رساله توضیح المسائل حضرت آیت .. العظمی اراکی (ره) .

با توجه به آن که اولین سد دفاعی بدن در مقابل عفونتهای تنفسی موهایی ریزی هستند که در مخاط بینی تعبیه شده اند ، عوامل عفونی متعددی از جمله بسیاری از ویروس ها و باکتری ها و حتی عامل بیماری سل در این موها متوقف می شوند و جلوی حرکت آنها به قسمتهای دیگر دستگاه تنفس گرفته می شود.

بر این اساس چنانچه مسلمین در مقدمات نماز و حین وضو دستور اسلامی استنشاق آب سرد (۱) را اجرا نمایند ، همه روزه چند نوبت میکروبیهای مجرای تنفس را زدوده و مجرای تنفسی خود را تمیز و پاکیزه می نمایند و بدین ترتیب از بروز بیماریهای متعدد تنفسی در امان خواهند بود .

۱. از روایات اهل بیت عصمت (ع) چنین مستفاد می گردد که وضو با آب سرد ، افضل از آب گرم است و در باب حکمت پزشکی این مطلب در آینده سخن خواهیم گفت .

## نکته ۱۲: تاثیر نماز بر بیماریهای پوست

در مقاله های گذشته پس از بحث کوتاه پیرامون برخی فواید پزشکی اوقات نماز به مقدمات نماز و طهارت نمازگزار توجه کردیم و برخی فایده های طبی مرتب بر آن را به اختصار اشاره نمودیم . از جمله پیرامون اهمیت نظافت دست و صورت که بر اثر نماز به انسان هدیه می گردد سخن گفتیم . اما در ادامه وضو ، فرمان الهی بر مسح سر و پا قرار گرفته است . (۱)

هر چند می توان در بعد نمادین و از دیدگاه زیبایی شناسی ، مسح سر و پا در پایان وضو را سمبلی جسم ، از سر تا پا و از فرق تا قدم به حساب آورد و به عنوان عاملی در یاد آوری پیوسته مسلمانان مبنی بر نظافت تمام بدن تلقی کرد ، اما در باره بیماریها نیز می توان به نکاتی چند توجه نمود .

پاها و سر انسان بر خلاف دست و صورت ، از اعضای هستند که در بخش قابل توجهی از شبانه روز پوشانیده هستند ، تا حدی که حتی خود نیز معمولا توجه کمی به آنها دارند . (۲)

اما امروزه دانش بشر ، گروهی از بیماریها را می شناسد که شروع تظاهرات این بیماریها از پوست سر و پاها است . بعنوان مثال برخی بیماریهای قارچی پوست از حد فاصل میان شصت و دیگر انگشتان پا آغاز می گردد که اتفاقا درست محل این ناحیه مسح واجب دارد و به همین ترتیب مسح سر نیز می تواند توجه انسان را به آلودگی یا ضایعه عفونی در مو و پوست سر توجه دهد و در نتیجه انسان را برای رفع آن به اقدام وادارد .

در ضمن وجوب مسح سر و پا فرصتی است برای برداشته شدن پوشش پا و سر و در معرض هوا و اکسیژن قرار گرفتن این اعضاء که علاوه بر شادابی پوست ، به نوبه خود مانع رشد ارگانیسم های بی هوازی در منافذ پوست خواهد شد .

البته لازم به توجه است که بسیاری از بیماریهای پوست ( بویژه عفونتها ) بوسیله غسل های متعدد اعم از واجب و مستحب که شخص نمازگزار در طول زندگی خود به جا می آورد ، قابل پیشگیری هستند که برای پرهیز از اطاله کلام تنها به همین اشاره بسنده می کنیم .

۱. آیه شریفه ۹ سوره مبارکه مائده

۲. پوشش پا به صورت جوراب و کفش تا قبل از اواسط قرن گذشته، به استثنای اقوامی دور از تمدن و امکانات رفاهی بشری؛ همه ملل و اقوام جهان حتی ملل غربی از زنان و مردان پوششهای مختلفی بکار می برده اند، تصاویر و تابلوهای موجود همه حکایت از پوشیدگی مردان و بانوان در حدی که امروزه به حجاب تعبیر می شود دارد، ولی متأسفانه در اواسط قرن گذشته یک جریان انحرافی در غرب شروع به ترویج برهنگی در میان مردم جهان کرد، که تا کنون تأثیر منفی آن در میان ملل مختلف باقی است، و هر چند این جریان امروزه به اوج ابتدال کشیده شده و برهنگی مطلق را دم می زند ولی محدوده تأثیرش کوچکتر از گذشته شده، و جوامع غربی و ملل متأثره از این تبلیغات انحرافی دوباره به سمت پوشیدگی بدن توجه پیدا کرده اند، امروزه در اکثر فرهنگها متداول شده است و پوشش سر به صورتهای مختلف از چادر و عمامه گرفته تا کلاه و روسری از دیر باز معمول بوده است .

والحمد لله رب العالمین