



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 پزشکان از نماز = ۳

**تذکر:** در شماره های گذشته، این مجموعه ۱۲ نوع 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 صرف نظر 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 ابتدائی موضوع بر آنها، تغییری داده نشد، و به عنوان سلیقه نویسنده آن تلقی شد، لذا وجود این گونه موارد به معنای تأیید آنها نیست.

### یافته سیزدهم پزشکان : تاثیر نماز بر ایمنی حواس

پیامبر اکرم (ص) : وضو کلید نماز و نماز کلید بهشت است .  
دانش بشری از سالها پیش حواس انسان را در پنج عنوان ( بینایی ، شنوایی ، بویایی ، چشایی و لامسه ) طبقه بندی می کند و همین حواس پنجگانه هستند که رابطه گسترده انسان و دنیای اطراف او را شکل می دهند .  
در بخشهای گذشته به چند مزیت پزشکی پیرامون نظافت دست ناشی از وضو ، توجه یافتیم و اینک به نظافت صورت رسیده ایم که آن نیز در آیه شریفه ۹ از سوره مبارکه مائده ، بعنوان يك فرمان لا بتغیر الهی بر عموم مسلمانان واجب شده است .  
در اهمیت نظافت صورت شاید همین نکته کافی باشد که چهار حس از مجموع حواس پنجگانه بشری در وابستگی کامل با صورت بسر می برند . تماس آب که منشأ پاکیزگی و حیات است و به صورت علاوه بر محاسن متعددی که از جهت برقراری تعادل ناقل های عصبی در بدن انسان دارد ( و ما در بحث مربوطه ، به آن خواهیم پرداخت ) از دیدگاه مقابله با آلودگیهایی که ممکن است ، در چشم ، بینی ، دهان و پوست صورت و .. ایجاد بیماری کند مهم است . بخصوص که در آب ، حین وضو ، و همچنین استفاده از شانه و مسواک ذکر شده است .  
با این که دست قدرتمند صنع الهی ، چنان ساختمان گوش و بینی و چشم و .. را آفریده است که خود بخود مقاومت بی نظیری در مقابل آلودگی می کنند و روزانه بارها و بارها بدون آنکه انسان وقوفی پیدا کند ، آلودگیها را از خود دور می سازند ( مثلا در گوش جریان موم ، در بینی موهای ریز متعدد ، در چشم پلک زدن و اشک و .. ) اما چنانچه آب نیز در شستشوی صورت بکار برده شود ، ما حاصل فعالیت پاک کنندگی اعضای صورت به نتیجه خواهد رسید .  
علاوه بر این که حداقل ۳ بار شستشوی صورت هر گونه آلودگی محیطی را نیز از آن خواهد زدود (۱) توجه به این نکته مهم است که دو راه عمده ابتلا به عفونتها ( دهانی و استنشاقی ) هر دو مربوط به محدوده صورت هستند .  
در هر صورت دستور قرآن مبنی بر شستن دستها و صورت قبل از نماز با توجه به این که اعضاء معمولا پوشانده نمی شوند ( حتی در مورد حجاب خانمها مورد استثناء واقع شده اند وجه و کفین ) و در نتیجه با وجود اهمیت آنها از نظر تمرکز حس های پنجگانه ، در معرض آلودگی دائمی هستند ، می تواند حاوی حکمتهای بی شمار باشد ، که در سطور گذشته با اختصار ، به مشتئی نمونه خروار اشاره شد .

۱. در رساله های فقهی هر گونه آلابشی که مانع رسیدن آب وضو به اعضاء شود ، مانع وضوی صحیح اعلام شده است .

### یافته چهاردهم پزشکان : تاثیر نماز بر سلامت روانی کودکان

رب اجعلنی مقیم الصلوه و من ذریتی ربنا و تقبل دعاء = پروردگارا ! من و فرزندانم را اقامه کنندگان نماز قرار ده و دعای مرا قبول فرما = سوره ابراهیم - آیه ۴۰  
عبارت مشهور " العلم فی الصغر ، کالنقش فی الحجر " ( دانش در کودکی ، مانند نقش پایدار در سنگ است ) ، امروزه با پیشرفت دانش پزشکی و روانپزشکی و بخصوص با پیدایش " روانکاوی توجیه کامل علمی پیدا کرده است .  
روانشناسی مدرن ، با تداعی از مکتب روانکاوی فروید و نظریات " ژان پیاژه " ، " جان بولف " و بسیاری از دانشمندان دیگر ، به ما می گوید که مهمترین دوران زندگی بشر که بوجود آورنده شخصیت نهایی او ، خواهد بود ، دوران کودکی است . بر این اساس هر قدمی که در جهت ایجاد سلامت روانی اطفال برداشته شود ، به نوبه خود سبب ایجاد جامعه ای سالم و موفق خواهد شد .  
اما بزرگترین موهبتی که ممکن است در جهت ایجاد سلامت روانی بچگان نصیب يك طفل نورسیده گردد ، پای گذاشتن او در خانواده ای مومن و نمازگزار است .  
تعالیم آیین حیات بخش اسلام که حتی کوچکترین مسائل بشری را بدون پاسخ نگذاشته است ، از همان بدو تولد نوزاد برای او برنامه ها و روشهای متعددی دارد ، که عمل به آنها ضامن سعادت و سلامت همیشگی انسان است .  
از جمله در بعد سلامت روانی ، آیین اسلام به والدین و بخصوص پدر ، مؤکدا حکم کرده است که مثلا نام نیک بر بچه بگذارند (۱) و امروز علمای روانشناسی متفقا به این نتیجه رسیده اند که چگونگی نام يك کودک در شکل گیری شخصیت او ، تاثیر گذار است و چگونگی يك نام بد ممکن است موجبات تحقیر کودک ( مثلا تمسخر او توسط همسالان ) و در نتیجه تزلزل شخصیتش گردد و یا هنگامیکه روانکاوی در قرن بیستم ، حکایت از حضور تظاهرات نهفته اما مقتدر جنسی در وجود اطفال می کند . آن گاه مفهوم عمیق آن بخش عظیم از احادیث و روایات معصومین (ع) که مثلا " بوسیدن دختران توسط مرد نامحرم را بعد از ۵ ، ۶ سالگی منع کرده اند ، یا اجازه نداده اند کودک برهنه در کنار کسی بخوابد و .... روشن می شود . (۲)  
در هر صورت کودکی که در خانواده مومن و نمازگزار دنیا می آید و زمزمه حیات بخش " اذان " و " اقامه " در گوش راست و چپش نخستین نغمه زندگی او می گردد ، کودکی است که گام در مسیری سعادت بخش گذاشته است .

تغذیه کودک تا دو سال بوسیله شیر مادر و بهره مندی کامل او از آغوش پر مهرش، که یک موهبت اسلامی است به او ایمنی محیر العقول در مقابل بخش عظیمی از بیماریهای روانی می بخشد، مثلاً احتمال اضطراب یا افسردگی که بر اثر جدایی از مادر به وقوع می پیوندد، بسیار کم می شود. با این که امروزه روشن شده است اکثر کسانی که به دام مهلك اعتیاد گرفتار می آیند کسانی هستند که در کودکی، از شیر و آغوش مادرانشان محروم بوده اند. (۳) شیوع اسکیزوفرنی که خطرناکترین و مهلك ترین بیماری در روانپزشکی است در بچه های خانواده های مسلمان و نمازگزار به شدت کاهش دارد. همچنین درباره آثار مثبت و متعدد، قانون مؤکد اسلامی مبنی بر آزاد گذاشتن کامل کودکان تا سن ۷ سالگی و پرهیز از تنبیه و ایجاد محدودیت نمودن برای آنها، می توان تعمق بسیار نمود.

هر چند که درباره تاثیر زندگی کودک، در یک خانواده نمازگزار در کاهش میزان ابتلای او به عوارض روانی (که از آثار غیر مستقیم نماز بر سلامت روانی اطفال است) بسیار می توان سخن گفت و بخصوص به تاثیر نماز در اختلالات روانی مختص اطفال که بخش قابل توجهی از کتب روانپزشکی را تشکیل می دهند، اشاره کرد، اما از آنجا که بنا بر اختصار گذاشته ایم، این بررسی را به فرصت دیگری موکول می کنیم و به همین نکات مختصر که فهرست وار اشاره نمودیم، بسنده می نمایم.

اما بعد دیگر، تاثیری است که نماز به طور مستقیم بر حالات روانی اطفال دارد و آن بر اثر نماز خواندن خود کودک حاصل می شود. شروع نماز در سنین کودکی، سبب می شود که او این صفت حسنه را به صورت یک عادت معمول و سازنده در جسم و روان خود، ملکه نماید و جزو برنامه های پیشگیری زندگی خود، قرار دهد و در نتیجه از همه فواید مترتب بر نماز، در بعد سلامت روانی (که به برخی از آنها در این مجموعه مقالات اشاره شده است) در آینده برخوردار گردد.

بعلاوه با شروع نماز در دوران کودکی، مفاهیمی مثل خدا و مذهب و دستوراتی مثل تعالیم اسلامی، چنان در ذهن پذیرنده و شفاف کودک که هنوز سنگینی و تیرگی گناهان صفحه وجود او را (در واقع ظرفیت های فکری و مغزی او را) آلوده نکرده است، جای می گیرد، که امکان شکاکتی در این مقولت در آینده و نشخوارهای منفی بافانه فلسفی، که سر منشاء ماده گرایي ها و دنیا طلبی ها و بسیاری از بیماریهای روحی و روانی است، بسیار کاهش می یابد.

این نکته بخصوص باید مورد توجه خانواده های قرار بگردد که با وجود آن که خود را مسلمان میدانند اما وقتی که فرزندشان به سن تکلیف می رسد او را به بهانه این که: "هنوز خیلی کوچک است!" به خواندن نماز تحریک نمی کنند. این مسئله که با کمال تأسف به خصوص در مورد دختر بچه ها که سن تکلیف آنها پایین تر است (۹ سالگی)، شیوع بیشتری دارد، مسبب عوارض مخرب بسیاری در آینده کودک خواهد شد.

در حقیقت پدر و مادرانی که با دلسوزی ساده اندیشانه، فرزند خود را به برپاداری نماز تحریک نمی کنند، خیانت بزرگی از جهت محروم نمودن کودک خویش از این نعمت بزرگ مرتکب می شوند چرا که به این ترتیب گویی به آلودگی کودک خویش، به انواع گناهان و انحرافات و بدبختیها و بیماریهای جسمی و روانی، رضایت داده اند و او را به خسارت سنگین در دنیا و آخرت، محکوم نموده اند.

و به همین دلیل است که آیین مقدس اسلام و بخصوص ائمه بزرگوار شیعه (ع) با توصیه های مؤکد مسلمانان را به آموزش مرحله به مرحله نماز، به کودکان فرا خوانده اند و حتی با این که از مجازات ها و تنبیهات بدنی در مورد کودکان، بخصوص قبل از ۷ سالگی، منع نموده اند در مورد تحریک به نماز گاهی امر به تنبیه کودکان فرموده اند. در این مورد در حدیثی معتبر از حضرت امام صادق (ع) آمده است که فرمودند: چون پسر، سه ساله شود، پدر و مادر به او می گویند که: هفت مرتبه بگو "لا اله الا الله" و چون سه سال و هفت ماه و بیست روز، از عمرش بگذرد، به او می گویند که هفت مرتبه بگوید: "محمد رسول الله"، پس چهار سالش تمام شود به او می گویند که هفت مرتبه بگوید: "صلي الله علي محمد و آله" پس چون پنج سالش تمام شود او را و می دارند، که خدا را سجده کند.

اما چون شش سالش تمام شود. نماز به یادش می دهند و به نمازش میدارند و چون هفت سالش تمام شد، وضو را به او یاد می دهند و امر به نماز می کنند او را و چون نه سال تمام شود وضو و نماز را بخوبی به او می آموزند و بر ترک وضو و نماز کتک بزنند. پس چون کودک وضو و نماز را یاد گرفت، خداوند پدر و مادرش را خواهد آفرید. (۵)

مفاهیم عمیق این حدیث از جمله این که اقامه نماز پس از اقرار به توحید و نبوت (که اساسی ترین اصول اعتقادی اسلام هستند) قرار گرفته و این که عمل به این حدیث ضامن آموزش پدر و مادر تلقی شده است، باید به دقت مورد توجه خانواده ها قرار بگردد.

۱. حدیث از امام صادق (ع) - کافی جلد ۶ صفحه ۴۹
۲. برای مشاهده این قبیل احادیث مراجعه کنید به کتاب ارزشمند حلیه المتقین، اثر علامه بزرگ مجلسی (ره)، صفحه ۴۹
۳. برای مطالعه درباره تاثیرات روانی تغذیه با شیر مادر رجوع کنید به مجموعه مقالات سمینارهای مربوطه و بخصوص تحقیقات آقای دکتر یاسمی (روانپزشک)
۴. رجوع کنید به مجموعه ارزشمند و بی نظیر "اولین دانشگاه، آخرین پیامبر" اثر جاودانه شهید دکتر سید رضا پاک نژاد - جلد ۲۱
۵. حلیه المتقین، علامه مجلسی (ره) صفحه ۹۳

## یافته بانزدهم پزشکان: تاثیر نماز بر بیماریهای دهان و دندان

پیامبر اکرم (ص): دو رکعت نماز با مسواک بهتر از هفتاد رکعت بدون آنست.

نکته ای که قابل توضیح است، توجه دادن به این حقیقت متعالی است که روح حقیقی نماز و فلسفه شکوهمند آن چیزی جز عبودیت محض در مقابل آفرینشگر یگانه هستی و ابراز خشوع بنده ناتوان در پیشگاه قادر متعال نیست و هر آنچه که اندیشمندان و قلم به دستان، پیرامون فواید گوناگون نماز در عرصه های مختلف بگویند و بنویسند تنها به منزله حاشیه ای بر این متن گهر بار خواهد بود.

و اما نکته امروز: دهان انسان را برخی قلب دوم بدن نامیده اند و توجه به این نکته که چنانچه محیط دهان فردی تمیز باشد، آن فرد از ابتلا به بسیاری از بیماریها در امان است، این نامگذاری را بسیار مناسب جلوه می دهد.

بعنوان مثال عفونتهای دهان و دندان بویژه در کودکان، نقش مهمی در ایجاد بیماریهای روماتیسمی دارد و نقش دندانها در حفظ و زیبایی و قدرت جویدن و صحبت کردن به خوبی مشخص است و حتی نبودن دندانهای سالم و زیبا برای بانوان و دانشجویان (بخصوص) اثرات روانی زیادی باقی می گذارد. چرا که در کتابهای علمی دندانپزشکی می خوانیم: نیمی از زیبایی بشر منوط به صورت او و از این مقدار ۲/۳ آن مربوط به دهان و دندانها است.

رعایت بهداشت دهان و دندان و پیشگیری از بیماریهای مختلف آن، از جمله بوسیدگی دندانها و بیماریهای پرپودنتال (بیماریهای لته و بافتهای پشتیبان) و .. به بهترین شکل بوسیله مسواک زدن، انجام می پذیرد.

اما دین مبین اسلام، از قرنها پیش با توصیه های مؤکد، مسلمانان را به طرف این نکته درخشان بهداشتی هدایت نموده است تا جایی که پیامبر اکرم (ص) می فرمودند: "اگر بر اتم سخت نمی شد مسواک زدن را واجب می کردم" و حتی در حدیثی دیگر نحوه مسواک زدن را از بالا به پایین و از پایین به بالا نموده اند که مطابق با جدیدترین توصیه های علمی درباره روش مسواک زدن است.

علاوه بر آن در کتب گوناگون فقهی و عبادی اسلام، دستورات مؤکد مبنی بر مسواک زدن هنگام ساختن وضو و نماز آمده است و با توجه به این که نمازگزار روزانه حداقل ۲ بار وضو می گیرد، چنانچه قبل از هر وضو اقدام به مسواک زدن بکند، از حد اکثر پاکیزگی لازم برای پیشگیری از تمامی بیماریهای دهان و دندان برخوردار می شود.

۱. در تهیه مطالب این قسمت، از برخی جزوات جامعه اسلامی دندانپزشکان دانشگاه شیراز بهره گرفته شده است.

## یافته شانزدهم پزشکان : تاثیر نماز بر بیماریهای همه گیر (ایدز)

آنتونی بارنت (۱) می نویسد : عادت به استحمام که در عصر جدید در مغرب زمین متداول شده است شاید در پیشگیری از بیماریها همان اندازه موثر بوده است که مراقبت از منابع آب اثر داشته است . در سال ۱۸۴۲ وقتی که از یک کارگز معدن در " لانکاشایر - انگلستان" می پرسند ، کارگران زغال کش هر چند وقت یکبار بدن خود را می شویند ؟ او جواب می دهد : آنها هیچوقت بدن خود را نمی شویند !!؟ من هم هیچوقت بدن خود را نمی شویم ، پیراهن من چرک بدنم را پاک می کند ...!؟

**(مجله):** برای اهتمام اسلام و مسلمین به طهارت شواهد بسیار روشنی وجود دارد، همچنانکه برای تأخر و عقب بودن غرب از موضوع شستشو و طهارت با آب نیز شواهد بسیار مهمی وجود دارد، از جمله مطرح کردن تاریخ ساخت حمام و رواج عمومی آن میان مردم اروپا چندین قرن بعد از رواج حمام در میان مسلمانان بوده است،

و یا مثال دیگر: تا حدود یک قرن قبل وقتی موضوع آلودگی و انتقال آن توسط برخی پزشکان غربی برای آنها کشف شد، و توصیه کرد که لا اقل جراحان قبل از انجام عمل جراحی دستشان را بشویند، چنان آن دانشمندان را انکار و استهزاء کردند مانند یک معتقد به خرافات و جادوگری!!!

این نمونه ها با شرح جزئیاتش برای رساندن مطلب گویاتر است از نمونه کارگر معدن ذغال سنک! که چه بسا در همان وقت مانند این طیف افراد در شرق و میان مسلمانها هم از این دور بودن از نظافت وجود داشته است، و با اینگونه موارد نمی شود حکم به کل یک ملت و قومی استدلال کرد.

و از آن گویاتر ، یاداشتهای روزانه دریاسالار " ساموئل پیز " است که با شادی درباره پیدا کردن بیست شپش در یک شب ، در موهای سر خود نوشته است . " روزهای روز بود که این اندازه نداشتم ، بنابراین امشب با رضای خاطر فراوان به رختخواب رفتم !!؟

گفته های این نویسنده آمریکایی نشانگر این موضوع است که غرب به ظاهر متمدن ، تا گذشته نه چندان دور ، به اهمیت استحمام و دوری از کثافات در پیشگیری از بیماریها ناآگاه بوده است و شاهد این مدعا نیز بروز اپیدمی های بزرگ بیماریهایی مانند " تیفوس " است که در قرن اخیر به علت عدم رعایت نظافت شخصی به مرگ و میرهای وحشتناک و نابودی انسانهای بسیاری منتهی شده است . در حالیکه تاریخ مسلمانان بندرت شاهد اپیدمی های اینچنین مرگبار حتی در قرنهای دور بوده است .

" حدت اکبر " در مباحث فقهی شیعه به مواردی مانند جنابت و حیض و ... اطلاق می شود که مانعی برای اقامه نماز صحیح به حساب می آیند و " غسل " بعنوان برطرف کننده حدت اکبر از واجبات نماز در این قبیل موارد به حساب می آید .

علاوه بر غسل های واجب در مکتب شیعه موارد متعددی از غسل های مستحب می توان سراغ گرفت که در مجموع مثلاً " در طول یک هفته ، غسل های متوالی ( اعم از واجب یا مستحب ) توسط یک مسلمان معتقد نمازگزار بوقوع می پیوندد .

به این ترتیب روشن است که سر نهادن به فرمان غسل ، که عمدتاً " برای اقامه صحیح نماز صورت می پذیرد ، در بعد نظافت شخصی از اپیدمی شدن برخی بیماریها " مانند گال و تیفوس " و در بعد نظافت عمومی ( یعنی اطاعت همه اعضای جامعه اسلامی از آن ) از اپیدمی شدن برخی بیماریهای دیگر مانند " طاعون " جلوگیری می کند .

۱. در کتاب ( A Biology of man ) ترجمه محمد رضا باطنی ، از انتشارات نشر نو ، صفحه ۳۰۰

## یافته هفدهم پزشکان : تاثیر نماز بر عفونت کلیه و مجاری ادراری

سلامت دستگاه ادراری انسان ، بخصوص " کلیه ها تاثیر بی نهایت مهمی در ادامه حیات انسان دارد و بیماری کلیوی از دردناکترین و پر مخاطره ترین ، گرفتاریهای جسمی است .

در این میان عفونت دستگاه ادراری که یکی از شایعترین علل مراجعه بیماران به مطب پزشکان می باشد علاوه بر آن که خود بخود و به تنهایی بیماری آزار دهنده ای است گاهی سبب بروز بیماریهای دیگر نیز در بدن انسان می شود .

بعنوان مثال برخی عفونتهای دستگاه ادراری می توانند گاهی باعث نارسا شدن و از کارافتادگی کلیه شوند یا عفونت کلیوی در خون و در نتیجه در تمام بدن پخش شود یا برخی عفونتها ممکن است به ایجاد سنگ کلیه در بیماران منتهی شوند (۱) که همه اینها نشانه اهمیت موضوع است.

ادرار پس از آن توسط دو کلیه انسان تولید شد ، توسط دو لوله موسوم به " حالب " که کلیه ها را به مثابه وصل می کنند . به مثابه تخلیه می شود تا بدان وسیله از بدن دفع گردد . حال چنانچه مثانه به موقع از ادرار خالی نشود ، ادرار از مثانه به حالبها و حتی کلیه باز می گردد و همین " برگشت ادرار از مثانه به حالبها ، سبب ایجاد استعداد در فرد برای ابتلا به عفونت کلیه می شود" (۲) و به این ترتیب کسانی که در شبانه روز ، بنا به هر علتی بندرت ادرار می کنند به طور جدی در معرض خطر هستند .

اما در رسایل فقهی توضیح المسائل ، یکی از مبطلات وضو و نماز ، خروج بول و غائط و ریح ، از بدن انسان درج شده است و این موضوع سبب می شود که شخص نمازگزار و حیوان " دائم الوضوء ، برای پرهیز از ابطال عبادتش بطور معمول و برحسب عادت ، قبل از وضو ، به تخلیه ادرار بپردازد . (تعبیه بیت الخلاء در مجاورت وضو خانه مساجد در واقع به منظور پاسخ به این عادت پسندیده و سلامتی بخش صورت می گیرد ) .

به این ترتیب حداقل سه بار ، دفع ادرار از بدن ، در زمانهایی به فواصل مناسب نسبت به یکدیگر ، و در حدی که برای یک انسان طبیعی لازم است ، فرد را در مقابل ابتلاء به عفونتهای کلیه و دستگاه ادراری مصون می سازد و می تواند بعنوان نکته ای مهم پیرامون نماز مورد توجه قرار گیرد.

۱. طب داخلی واشنگتن ، ترجمه فارسی ، صفحه ۲۸۱  
۲. ترجمه مبانی طب سبسیل ( بیماری های عفونی ) ، صفحه ۲۱۷

## یافته هجدهم پزشکان : تاثیر نماز بر بیماریهای اضطرابی

الا بذکر الله تظمن القلوب (قرآن مجید)

" اضطراب " بیماری شایع قرن اتم و کهکشان است ، پیشرفت سریع و پیچیده تمدن و در عین حال بی توجهی به ارزش های مذهبی و خانوادگی هر روز بیش از پیش برای افراد و اجتماع اضطراب های جدید بوجود می آورد . (۱)

از نظر روانپزشکان ، اضطراب با یک احساس منتشر و مبهم دلواپسی که اغلب ناخوشایند و بدون دلیل است مشخص می شود که معمولاً " با یک یا چند مشکل جسمی همراه می گردد . از جمله شخص ممکن است علامتهای جسمی چون احساس طپش قلب ، تنگی نفس و درد قفسه سینه ، خالی شدن سردل ، تعریق ، سردرد ، تکرر ادرار ، اسهال ، گزگز دست و پاها ، لرزش و ... را نیز به همراه داشته باشد . اضطراب ، گاهی به شکل طبیعی در اشخاص سالم بروز می کند و گاهی به صورت بیمارگونه و دائمی در می آید که نیاز به درمان و مراقبت پزشکی دارد . با اینکه دلایل علمی مختلفی از دیدگاههای مختلف بعنوان دلایل بروز اضطراب و تشدید آن ارائه شده است اما همچنان دور شدن از ایمان مذهبی بعنوان یک عامل عمیق در بروز اضطراب نقش غیر قابل انکاری دارد (۲) و به این ترتیب نقش پیشگیری کننده و حتی درمانگر مذهب در مورد اضطراب قابل بررسی است .

آرامش حاکم بر روح و روان و در نتیجه آن جسم اشخاص مذهبی ، در مقایسه با آشفتگی روانی و جسمی و اضطراب لامذهب ها از دیر باز مورد توجه پزشکان بوده است .

به این ترتیب در بعد پیشگیری از اضطراب و برای آرامش دائمی جسم و روان " نماز " نقش خارق العاده ای را ایفا می کند . از طرفی در بعد درمان بیماران مبتلا به اضطراب ، امروز علاوه بر درمانهای دارویی ، از روش های چون آموزش انبساط آرامش عضلانی و همچنین تلقین بوسیله هیپنوتیزم نیز استفاده می شود (۳) (مجله: نظیر آن در سطح بسیار بالاتر در توصیه های عرفانی اسلامی به: مراقبه و خلسه و انقطاع و توجه تعبیر و توصیه شده است) که ما در مورد انبساط عضلانی ناشی از نماز در نکته چهارم از این مجموعه مقالات ، سخن گفته ایم و درباره تلقین های سازنده ناشی از نماز نیز در آینده سخن خواهیم گفت . تنها در مورد اضطراب ، بد نیست به این نکته اشاره کنیم که شخص نمازگزار با ایمان به قدرت لا یتناهی پروردگاری که در مقابلش کرنش می کند ، خود را در مقابل هر عاملی که قصد به خطر انداختن و ترساندن ( و در نتیجه مضطرب ساختن ) او را داشته باشد ایمن می یابد و ضمن تکرار باور اعتقادی خود طی نمازهایی پنجگانه یومیه این ایمنی همه جانبه را ، به روان خود تلقین می کند و سرانجام آرامش عمیق را در وجود خود ملکه می سازد . در راستای این موضوع تحقیقات علمی در برخی کشورهای مسلمان نشان می دهد که بیماران مضطربی که در کنار درمانهای رایج ضد اضطراب ، به خواندن نماز و قرآن و حتی احادیث نبوی تحریک شده اند (۴) از درجه درمان به مراتب بالاتری نسبت به سایرین برخوردار بوده اند .

(۱) و(۲) - ترجمه فارسی سیناپس کاپلان - سادوک - ج دوم - صفحه ۷۷۳

۲. همان منبع ، صفحه ۵۱۷

۴. سخنرانی دکتر محمود گلزاری در اولین اجلاس نماز

## یافته نوزدهم پزشکان : تاثیر نماز بر بیماریهای مقاربتی

ان الصلوه تنهي عن الفحشاء والمنكر (سوره عنکبوت آیه ۴۵)

با این که همواره نام " زیگموند فروید " بعنوان پزشکی نابغه و اندیشمندی بی نظیر که با کاوش در عمیق ترین ابعاد روان انسانی ، بانی بزرگترین انقلاب در علم روانپزشکی شد ، بر پیشانی دانش بشری درخشش می کند ، اما برخی خطاهای او و همچنین تعبیرهای نادرستی که متأخرین او از نظریاتش به عمل آوردند ، منجر به فجایعی جبران ناپذیر در عرصه جوامع گوناگون شد .

فروید می گفت : عقده های جنسی بشر مسبب رکود و عقب ماندگی انسانها در زمینه های مختلف علمی ، اقتصادی ، صنعتی ، فرهنگی و .. است و غربیان با قبول نظریه او از حدود ۵ دهه پیش ، و آزاد گذاشتن بی قید و شرط روابط گسترده جنسی بناگاه به رشدی باور نکردنی و جهشی سرسام آور ، در زمینه های گوناگون دست یافتند !!! (۱)

اما در عوض ، آزادی بی حد و حصر جنسی ارمغانهای مرگبار گوناگون نیز برای آنها به همراه داشت که از آن جمله بیماریهای مختلف مقاربتی از جمله سوزاک و سیفلیس و .. که در طب امروز با عنوان بیماریهای ( S.T.D) Veneral شناخته می شوند و بخش عمده ای از مراقبت های پزشکی را به خود اختصاص می دهند .

از طرفی بیماری مهلک و مرموز Aids ( ایدز ) را نیز می توان بنوعی جزو این گروه بیماریها به حساب آورد. در بروز همه این بیماریها ، روابط متعدد و نامشروع جنسی با شریک های جنسی گوناگون نقش اصلی را ایفا می کنند . اما اسلام و شکل حقیقی آن یعنی تشیع با این که با رهبانیت و تجرد به شدت مخالفت می کند ( بر خلاف مسیحیت کاتولیکی و متعصب ) و نسبت به ارضای غریزه جنسی در حد نیاز و در چارچوب مشروع نظر بسیار مساعدی دارد تا جائیکه قانون درخشان " ازدواج موقت " را برای بهره وری از این نعمت بزرگ الهی وضع می نماید - اما آنجا که کار این غریزه به فساد کشیده شود و به صورت فحشا(۲) بروز نماید ، اسلام برخورد و مقابله قاطع با موارد فتنه را پیشنهاد می نماید و مجازاتهای سخت برای افراد خاطی در نظر می گیرد. از طرفی بسیاری از قوانین اسلامی از جمله " نماز " به گونه ای خود بخود و شاید ناخودآگاه ( آن طور که خدای بزرگ در سوره عنکبوت فرموده است ) انسانهای مومن را از نزدیک شدن به فحشاء بر حذر می دارد که مثلاً " ضمن مقایسه اجمالی آمار بیماریهای مقاربتی در غرب با جوامع مسلمان ، می توان به این نکته مهم دست یافت . توجیه علمی این قضیه نیز با توجه به تغییر و تحولاتی که بر اثر نمازهای پنجگانه در ناقلهای عصبی محرک جنسی بوقوع می پیوندد و منجر به مهار شهوت در موارد نامشروع می شود ، قابل بررسی است که ما در بحث تعادل ناقل های عصبی بدان توجه خاص خواهیم داشت . هر چند که در این مورد تلقین نیز به عنوان یک توجیه علمی خوب ، مطرح است .

وقتی پسر و دختر جوان که انگیزه شهوت دارد نماز را شروع کند و پنج نوبت " الحمد لله رب العالمین " را با توجه به معنای آن بگوید ، یعنی تمام سپاس و ثنای من مال آن کسی است که مالک بدن و جسم عواطف و احساس ، سلسله اعصاب و قلب و گردش خون من و تمام امکانات و ارزشهای من است ، یک انگیزه قوی در او پیدا می شود . انگیزه ای که توان مقابله او را در مقابل انگیزه جنسی فزونی می بخشد " ، و به این ترتیب نماز حقیقی ، خود به خود و فعلاً ریشه فساد جنسی و فحشاء را می خشکاند و متعاقب آن آمار بیماریهای مقاربتی را به شدت کاهش می دهد .

۱. در مورد این ادعا رجوع کنید به مجموعه آثار فروید و اگر خدا بخواهد به کتاب منتشر نشده نویسنده به نام " نیروی جنسی از دیدگاه شیعه "؟!؛

۲. در قاموس قرآن کلمه " فحشا " تقریباً همیشه به مفهوم فساد جنسی به کار رفته است .( رجوع شود به تفسیر سوره " نور " در تفسیر نمونه "

۳. نماز ، بهشت خلوت انس ، صفحه ۷

آنچه در این بخشها نقل می شود تنها نمونه هایی از این نکات طبی درباره نماز است، اهل تدبر و تحقیق و متخصصان متعهد؛ موارد بسیار دیگری را نیز می توانند شناسایی و معرفی نمایند

والحمد لله رب العالمین