



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَبِهِ نَسْتَعِينُ إِنَّهُ خَيْرُ نَاصِرٍ وَبِعَيْنِ الْحَمْدِ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ وَآلِهِمُ الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ وَلَعْنَةُ اللَّهِ عَلَىٰ أَعْدَائِهِمْ أَجْمَعِينَ أَبَدَ الْأَبَدِينَ

یافته های پزشکان از نماز = E

تذکره: در شماره های گذشته، این مجموعه ۱۹ نوع از یافته های پزشکان درباره نماز به اطلاع شما رسید، در این بخش ادامه این یافته ها مطرح می شود، قبلاً اشاره شده که: در این مجموعه مواردی جزئی اشتباهاتی وجود داشت، ولی بخاطر تقدیر از کل کار جمع آوری کننده این مطالب (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 بیستم پزشکان: تاثیر نماز بر خود شکوفایی

امام صادق (ع): نمازی که از ترس جهنم خوانده شود، نماز غلامان است، نمازی که به سودای بهشت خوانده شود، نماز تجار است، اما نماز اولیاء الهی نمازی است که با عشق به خدا اقامه می شود

در میان غربیها: موضوع "خود شکوفایی" (self-actualization) در مفهوم عمده و کلاسیک خود، نخستین بار توسط "کورت گلداشتاين" (روانپزشک آلمانی ۱۹۶۵ - ۱۸۷۸) مورد بحث و بررسی قرار گرفت، او خود شکوفایی را به صورت توانائی نیرومند ذاتی موجود در هر فرد، که موجب شکوفایی شدن استعدادهاي مثبت او می گردد، تعريف نمود. (۱) (شکوفایی کردن فطرت نیک درونی)

گلداشتاين معتقد بود، برای آن که انسان به موفقیت های بزرگ دست یابد، باید با محیط اطراف و زندگی خود به بهترین نحوه ممکن، کنار بیاید و چنانچه محیط و زندگی، هر روز ضربه سنگین تری بر پیکره انسان وارد کردند (مثلاً موجب بیماری انسان شدند) انسان باید سعی در بهبود روش مقابله خود، با این قبیل مشکلات بنماید تا بدین ترتیب به مرزهای "خودشکوفایی" (درک و فعال نمودن همگی استعدادهای خود) نزدیک شود.

در این مورد، روانشناس دیگری به نام "کارل راجرز" (۱۹۸۷ - ۱۹۰۲) نشان داده که انسانهایی که توانایی فرمان دادن به خود (self-direction) را پیدا کنند و در حقیقت بر کنترل کامل افکار و افعال خود، موفق شوند به خود شکوفایی، که والاترین درجه انسانیت است، نائل خواهند شد.

از دیگر معتقدان به نظریه خود شکوفایی که آن را با مفاهیم عالی عجین کرد و به اوج قدرت رسانید "آبراهام مزلو" است. (روانشناس آمریکائی ۱۹۷۰ - ۱۹۰۸) تحقیقات گسترده و مطالعات عمیق "مزلو" پیرامون این قبیل مقولات، سبب تکوین شاخه ای قدرتمند و پویا در روانشناسی امروز، موسوم به "روانشناسی انسان گرا" گردید. او در مقدمه یکی از کتابهایش toward a psychology of being می نویسد:

"اگر قرار باشد معنایی را که روانشناسی انسان گرا، برابرم داشته است، در یک جمله بیان کنم، می گویم: ترکیبی گلداشتاين، با روانشناسی فروید، که کل آن با روحیه علمی که از استادانم در دانشگاه ویسکانسن، آموختم پیوند خورده است." (۲)

"مزلو" خود شکوفایی را بالاترین و برترین نیاز انسان می دانست، که پس از ارضای سلسله مراتب نیازهای پایین تر انسان از جمله نیازهای جسمی (مثل غذا و مسکن)، نیازهای ایمنی، تعلق و محبت، نیاز به احترام، نیاز به دانستن و فهمیدن (که بعداً اضافه کرد)، مطرح می شود، او خود شکوفایی (نیاز به تحقق خود) را در مورد ۲۹ نفر از اشخاص سرشناس جهان (زنده و مرده) از جمله: "انیشتن"، "آبراهام لینکلن"، "باروخ اسپینوزا"، "بندیکت" (۳) و .. مورد توجیه و بررسی قرار داد.

"مزلو" بیان نمود: "در افراد معمولی، انگیزش در پی جبران "کمبود" یعنی کمبودهای ارگانیزم (چه جسمانی و چه روانی) است یعنی آنها در صدد ارضای نیازهای پایین ترند ولی افراد عالی (خود شکوفاهای) خواستار متحقق ساختن استعدادهای درونی و بالقوه خود و شناخت و فهم دنیای پیرامونشان هستند." (۴) او نیازهای عالی افراد خود شکوفای را فهرست می کند و آنها را "فرا نیاز" نام می نهد، از جمله این فرا نیازها می توان به: "حقیقت"، "قاطعیت"، "یگانگی و تمامیت"، "فرار از دوگانگی"، "سر زندگی و شادابی"، "یکتایی"، "کمال"، "نظم"، "عدالت"، "سادگی"، "استغناء" و جامعیت و .. اشاره نمود. (۵)

مزلو، نتیجه وصول به این نیازها را، رسیدن به مدینه فاضله (آرمانشهر) روانی (یوسایکی شدن) می دانست (یوسایکی ترکیبی است از: پسیکولوژی + اتوپیا، به معنای آرمانشهر روانی).

حال اگر با این دیدگاه که "نماز کاملترین پاسخ برای عالیترین نیازهاست" به سراغ نظریات روانشناسان انسانگرا برویم، متوجه خواهیم شد، که چگونه مفاهیم متعالی نماز قابل مقایسه با هر یک از موضوعات مطرح در این گرایش غنی از روانشناسی است.

بعنوان مثال اگر به آن قسمت از نظریات "گلداشتاين" که بهبود روشهایی مقابله با مشکلات را شرط لازم برای نزدیک شدن به مفهوم خود شکوفایی می دانست توجه کنیم و به یاد آوریم که نماز چگونه به انسان احساس امنیت روان می دهد و توانایی مقابله در برابر استرس ها را فزونی می بخشد (۶) و یا اگر نظریه "کارل راجرز" پیرامون self-direction (توانایی فرمان دادن بخود) را با توانایی که شخص نمازگزار، به مدد نماز در کنترل نفسانیات خود، پیدا می کند. مقایسه نماییم تصدیق خواهیم کرد که همه تعالیم اساسی نظریه روانشناسی انسان گرا، را می توان در آموزشهای نماز پیدا کرد.

یا اگر بخواهیم در مقابل لیست ۲۹ نفره آبراهام مزلو، فهرست افرادی را قرار دهیم که صفات آنها نه تنها در برگزیده تمام ویژگیهایی باشد که مزلو درباره خود شکوفای، بیان می کند، بلکه از جهت ارتباط با غیب و معنویت دارای ویژگیهایی برجسته مزید بر آنها هم باشد، کافیهست به جمع نوانی "نمازگزاران اسوه" اشاره نماییم.

چرا که همه این مؤمنین، از تمامی "فرانیزهای" خود، با بهره از متکامل ترین پاسخ ممکن یعنی "نماز" برخوردار شده اند حقیقت، قاطعیت، نیکی، یگانگی و تمامیت، فرار از دوگانگی، کمال و همه فرا نیازهای دیگر، همگی در آموزشهای نماز حضور زنده و محسوس دارند و هر کس به فراخور حال خود، برای وصول هر یک از آنها چنانچه به نماز نزدیک شود، پاسخی عالی تر از حد تصور دریافت می کند و "نماز" تکرار شکوهمند درس خود شکوفایی در پیشگاه مبداء آفرینش است.

اما مفهوم دیگر از آبراهام مزلو، در مورد خود شکوفایی به آن اشاره می کند، مفهوم تجربه اوج (peak experience) است که در خود شکوفای، فراوان پیش می آید: "تجربه اوج، اتفاقی دوره ای و زود گذراست، که در آن شخص ناگهان به یک احساس ابر آگاهی و هوشیاری بسیار بالا، سرخوشی و جذب عمیق، در آمیخته شدن و همسو شدن پر انسجام با همه عالم، دگرگونی در احساس زمان و مکان، دست می یابد. این تجربه قوی غالباً در افرادی که از نظر روانی کاملاً "سالم" هستند، رخ می دهد و قرار گرفتن در برابر این تجربه آثار مفید و دیر پای برج می گذارد." (۷)

" تجربه اوج " با این که بسیار شبیه به آنچه که از قرنها پیش ، در مکاتب رازورانه شرق دور ، به نام تجربه " پرواز به ملکوت آسمان " (nirvana) ، یا حتی شبیه به آن چه در عرفان اسلامی ، از آن با عنوان " حیرت " و " فنا نام برده شده می باشد. اما چنانچه بخواهیم برای آن مفهومی جامع تر و همه شمول تر را پیدا کنیم ، کافیهست که باز هم به " نماز روی نمایم و به آن بعد نماز توجه کنیم که عرف در مضامین عارفانه است . شاید کمتر کسی به این نکته فکر کرده باشد که منظور از کلمه " شما " در سومین سلام نماز (السلام علیکم و رحمه الله و برکاته) که تنها سلام واجب نماز است ، به کیست ! و این " سلام بر شما " خطاب به چه کسانی اطلاق می شود ؟ عارفان نماز این سلام نماز را " سلام عارفانه " آن دانسته اند ، که خطاب به همه هستی و آفرینش و خطاب به همه موجودات حاضر در آن ، از ذرات کوچک اتمی گرفته تا کهکشانهای بی انتها سر داده می شود . چرا که همه این اجزای آفرینش ، بدون استثناء مشغول حمد و ثنای الهی اند و پیوسته و مداوم ، توحید را اقرار می کنند و شاید به واسطه این حمد و تسبیح دایم و ابدی ، مورد خطاب تنها سلام واجب نماز قرار می گیرند . بدین ترتیب نمازگزار ، پس از فرستادن سلام بر نبی گرامی اسلام (ص) (السلام علیک ایها النبی و رحمه الله و برکاته) و سلام بر همه بندگان صالح خدا ، از جمله خودش (السلام علینا و علی عباد الله الصالحین) سرانجام بر تمام اجزای آفرینش سلام می فرستند و این جلوه ای شکوهمند از " در آمیخته شدن و همسو شدن بر انسجام با عالم " که در " تجربه اوج " از آن بحث می شود ، در خود دارد . و اضافه بر آن ، این که نمازگزار حقیقی ، یعنی آنان که به تعبیر امام صادق (ع) ، " نماز عاشقانه " به جای می آورند در راز و نیاز با معبود خویش ، به چنان جذبه و خلسه ای وارد می شوند و چنان از حیثه زمان و مکان خارج می گردند که حتی اگر تیر دردناک و سهمگین از پای مبارکشان بیرون بکشند ، هرگز از آن سرخوشی و جذبه عمیق خارج نمی شوند . و چه عاشقانه بود نماز علی (ع) و چه زیباست تعبیر جاودانه علی (ع) از عشق .. آری ! او که در قبله " نماز " به دنیا آمد و در محراب " نماز " رستگار شد و این گونه " عشق " را برای آفرینش ، عظمت و معنا بخشید و جاودانه کرد . و چه ملکوتی است ، نماز فرزند علی(ع) و حضرت امام زمان (عج) ، که جهان در انتظار عدالتش خون می گیرد . و چه عطشی است بی پایان ، عاشقانش را برای اقامه نمازی با امامت او ...

- ۱- ترجمه فارسی روان پزشکی کاپلان - سادوک جلد اول صفحه ۵۴۵
۲. این کتاب در سال ۱۳۷۱ توسط آقای احمد رضوانی ترجمه و بوسیله انتشارات فرهنگی آستان قدس رضوی به چاپ رسیده است . (به سوی روانشناسی بودن)
۳. رات بندیکت " جزو استادان مزلو ، در دانشگاه ویسکانسین است . او همان کسی است که تحقیقات وسیعی در مورد تاثیر اجتماع و فرهنگ بر شخصیت انسان انجام داده است (رجوع کنید به نکته بیست و نهم از همین مجموعه مقالات (تاثیر نماز بر ثبات شخصیت)
۴. روانشناسی شخصیت سالم " اثر : آبراهام مزلو ، ضمنا برای مطالعه بیشتر مراجعه کنید به مقاله اندیشمندانه آقای مسعود آذربایجانی تحت عنوان : " انسان کامل " در شماره نهم فصلنامه وزین : حوزه و دانشگاه
۵. " روانشناسی شخصیت سالم " اثر : آبراهام مزلو : ضمنا برای مطالعه بیشتر مراجعه کنید به مقاله اندیشمندانه آقای مسعود آذربایجانی تحت عنوان : " انسان کامل " در شماره نهم فصلنامه وزین : حوزه و دانشگاه
۶. رجوع کنید به نکته بیست و یکم از این سلسله مقالات (تاثیر نماز بر احساس امنیت روانی)
۷. ترجمه سیناپس کاپلان - سادوک جلد اول - صفحه ۵۲

یافته بیست و یکم پزشکان : تاثیر نماز بر بیماری آسم

" آسم " یکی از شایعترین بیماریهای انسان است ، به طوریکه شیوع آن در طب اطفال ، ۵ تا ۱۰ درصد کل کودکان تخمین زده می شود . (۱) که این بیماری در بسیاری از آنها تا بزرگسالی نیز ادامه پیدا می کند . بدین ترتیب کمتر کسی است که در دوران زندگی خود با بیماران مبتلا به آسم ، برخورد نکند و شاهد مشکلات مختلف آنان از جمله تنگی نفس ، سرفه مداوم ، خس خس سینه و .. که گاهی به صورت حمله های شدید بیماری تظاهر می کنند نباشد . مطالعات علمی جدید بر گروههای سنی مختلف مبتلا به آسم ، نشاندهنده آن است که در ایجاد بیماری آسم ، سه عامل برجسته ، مهمترین نقش را ایفا می کنند ، که این سه عامل عبارتند از :

۱. میکروبیایی که وارد دستگاه تنفسی انسان می شوند (عفونتها) ۲
۲. عوامل حساسیت زا ، از جمله گردوغبار ، دود سیگار ، گرده گیاهان ، که در مورد اشخاص مختلف ، ممکن است این عوامل مختلف باشند .
۳. مسائل روانی از جمله اضطراب ، عصبانیت ، غم ، شادی ، تحقیر ، خنده و حتی انتظار خوشایند شرکت در یک محفل اجتماعی مطلوب و به طور کلی استرس های حاد و مزمن .

اما نقش عوامل روانی از دیدگاه دیگری نیز ، توجه پزشکان را به خود جلب نموده است و آن " تاثیر تلقین بر آسم " است ، چرا که در برخی از موارد تلقین می تواند ، موجب تسکین حمله های آسم شود : " یک مثال مشهور در این مورد ، مربوط به پزشکی است ، که مبتلا به آسم بود و برای گذراندن تعطیلات آخر هفته ، به هتل دورافتاده ای ، در یک منطقه بیلاقی رفته بود ، در نیمه های شب او با یک حمله شدید آسم از خواب بیدار شد و کورمال کورمال به جستجوی کلید لامپ برق بر آمد و وقتی که از پیدا کردن آن عاجز شد ، ناامیدانه کفش خود را برداشت و قصد پنجره را کرد و وقتی وجود شیشه ای را احساس کرد ، آن را شکست و نفسهای عمیقی کشید و حمله آسمی او متوقف شد و شب آرامی را گذراند ولی صبح روز بعد ، او با وحشت زیاد ، دریافت که بجای پنجره آینه را شکسته است ! "

با توجه به این قبیل شواهد است که می توان آسم را نیز جزو بیماریهای مورد بحث در طب روانی ، به شمار آورد و نتیجه گرفت که چنانچه احساس امنیت روانی در بیماران آسمی ایجاد گردد و چنانچه مکررا در معرض تلقین های سازنده روانی ، قرار گیرند ، قدم بزرگی در تسکین بیماری آنها برداشته شده است . در شماره های گذشته این مجموعه مقالات به تاثیر نماز بر عفونت های تنفسی اشاره نمودیم و بدین نکته رسیدیم که " عفونت " ها (که خود یکی از عوامل برانگیزنده آسم می باشند بوسیله شستشوی مجرای تنفس در وضو تا حدی قابل کنترل هستند . این نکته را می توان در مورد سایر عوامل حساسیت زا ، مثل گرد و خاک و گرده گیاهان (یعنی دومین عامل برانگیزنده آسم) نیز به نحوی صادق دانست . اما آنچه که در مورد تاثیر نماز بر آسم ، غیر قابل انکار است ، تاثیر تنش زانی نماز و احساس امنیت روانی عمیقی است که بر اثر آن حاصل می شود و بی شک اثر التیام بخش بزرگی بر بروز سومین گروه از عوامل برانگیزنده آسم ، یعنی عوامل روانی می گذارد .

به خصوص که تلقین های سازنده و زندگی بخش توأم با نماز (۲) ، قابل مقایسه با آن گروه تلقین های روانی است که گهگاه باعث تسکین آسم یا پیشگیری از بروز حملات آن می شوند .

ضمنا دیدگاه ویژه نمازگزار به زندگی در دنیا و ثبات شخصیت او (که در شماره های آینده پیرامون آن بحث خواهیم کرد) باعث می شود که نمازگزار در مقابل افت و خیزهای غیر منتظره زندگی ، نه چندان شاد و نه چندان غمگین شود ، و در نتیجه به حذف آن گروه از تغییرات هیجانی که مسبب تشدید آسم هستند ، از زندگی خود ببردازد .

۱. مبانی طب اطفال نلسون - بخش آسم
۲. رجوع کنید به " تاثیر نماز بر تلقین های سازنده روانی " در ادامه همین مقالات

یافته بیست و دوم پزشکان : تاثیر نماز بر اعتیاد

امام صادق (ع) : ای انسان ، تو طبیب خویشتن هستی، هم دردها برای تو بیان شده است، و هم به دواي آن دردها راهنمایی شده ای (۱)

اعتیاد بلاي سیاه و خانمان سوز بشري در عصر بیگانگی از خود است . دامنه ابتلاء به اعتیاد از وابستگی به مشروبات مرگبار الکلي در کشورهای غربي (الکلیسم) گرفته تا اعتیاد به مواد افیوني که بدیخانه هنوز گریبانگیر جامعه مسلمانان است گسترده است . گویی ، انسان امروزي برای کم کردن خود و فرار از اضطرابها و افسردگیهای خویش راهي جز وابستگی به صدها نوع ماده ، روانگردان پیدا نکرده است . حال آن که اگر به مجموع تعداد معتادان به الکل و مواد مخدر در سراسر جهان ، شمار کسانی که به لهو و لعب های دیگر از جمله قمار و انحرافات جنسي و .. اعتیاد دارند را اضافه کنیم ، به آمار تکان دهنده و وحشتناکی خواهیم رسید که خبر از افول دردناک ستاره انسانیت می دهد . با این که فجایع ناشي از اعتیاد از جنبه های مختلف فرهنگی ، اجتماعي ، سياسي ، اقتصادي و .. قابل بررسی است . اما تنها در بعد پزشکی قضیه می توان به این نکته اشاره کرد که هر سال بخش عظیمي از توان پزشکی و روانپزشکی کشورها ، مصروف درمان عوارض جسمي و رواني متعدد معتادان و تاثیرات شومي که خواه ناخواه بر اعضاي خانواده شخص معتاد وارد میشود ، می گردد . هر چند علتهای مختلفی در ابتلاي به اعتیاد مطرح شده است ، اما بیشتر تخدیر روان و تجربه تغییر حالات رواني ناشي از سرخوشي و نشئه است که سبب گرایش به اعتیاد می شود و به این ترتیب ، شخص معتاد از خود می گریزد و دچار خود فراموشي می شود و این درست برعکس جریان مقتدر خودشناسي و معرفت النفس موجود در تعالیم نماز است . نمازگزاران با تکرار دایم آیات هفتگانه سوره حمد (سبع المثاني) که " چون حلقه های به هم متصل ، هر کدام راهگشای بعدی می باشد " پیوسته سرنوشته خود را مرور می کنند و در مسیر خودشناسي و خود باوري گام بر می دارند و با اعتقاد به " ایك نعبد و ایك نستعین " = از هیچ چیز جز خدا برای التیام دردهای خویش یاری نمی جویند . و این گونه است که نماز حقیقي تیشه بر ریشه اعتیاد می زند . به قول اندیشمند شهید و استاد بزرگ مطهری (ره) : " راز این که اکثر جانی های دنیا معتاد به يك سلسله سرگرمیهای خيلي شدید از قبیل مصرف تریاک و هروئین و مشروبات الکلي و قمار هستند ، این است که می خواهند از خودشان فرار کنند. مثل این که درونشان پر از مار و پر از عقرب است و دایم او را می گزند و این اعتیاد ها مانند مرفیني است که به انسانی که از شدت درد می نالد تزریق می کنند ، تا درد را احساس نکند ، این بدیختي بزرگی است که انسان نتواند خودش را آنچنان بسازد تا بتواند با خودش خلوت کند . بر عکس بیشتر اهل صلاح و تقوي و اخلاق (نمازگزاران) و آنهایی که ندای وجدانشان را همیشه می شنوند، معتاد به اینها نیستند و از هر چه که آنها را از خودشان منصرف می کند فرار می کنند، دلشان می خواهد، خودشان باشند و در خودشان فکر کنند. چون عالم درویشان از عالم بیرویشان واقع " سالم تر است"(۲)

۱. تحف العقول ، صفحه ۲۲۴

۲. فلسفه اخلاق - استاد شهید مطهری - صفحه ۳۸

یافته بیست و سوم پزشکان : تاثیر نماز بر وسواس فکري

امام صادق (ع) : شیطان ، به وسیله وسواس نمی تواند بر ضرر بنده خدا کاری بکند، مگر آن که بنده از یاد خدا اعراض کرده باشد (۱).

" وسواس (Obsession) از قديمي ترين اختلالات شناخته شده رواني است که بين مردم از شیوع نسبتا بالائي (حدود دو درصد جامعه) برخوردار است (۲) وسواس را امروزه در دو عنوان کلي " وسواس فکري " (مانند احتیاط یا تفر بیمارگونه نسبت به ترشحات و مواد دفعي بدن ، ترس از وقوع اتفاقات وحشتناک مثل آتش سوزي و مرگ و ..) و " وسواس عملي " (مانند شست و شوي دست ، استحمام ، آرایش مفرط ، امتحان درها و قفلها ، مرتب و منظم کردن ، احتکار و جمع آوري و ..) طبقه بندي می کنند . (۳)

موضوع سخن امروز ما " وسواس فکري است " که می تواند مشکلات متعدد و مسایل آزار دهنده بسیاری را برای شخص مبتلا و اطرافیان به همراه داشته باشد . در این حالت شخص مبتلا ممکن است تصاویری ذهنی به شکل صحنه های وحشتناک و ناراحت کننده بسیاری داشته باشد که هر چه بیمار سعی در مقاومت در مقابل آنها دارد ، نمی تواند از آنها خلاص شود این وسوسه فکري از موضوعات بسیار کلي مانند سؤال ذهنی درباره اینکه : چه کسی خدا را آفریده ؟ هدف از زندگی چیست ؟ و .. گرفته تا افکار گناه آلوده جنسي و ترسهای مرضي و .. متفاوت است و تقریبا همه این افکار بیمار را در وضعیت وحشتناکی قرار می دهند .

اما درست برخلاف آنچه که در مورد شخصیهایی مثل " جان بانی یان " (خطیب و مؤلف انگلیسی در قرن هفدهم) که به شدت از افکار وسواسي در ارتباط با خدا و مذهب رنج می برد . به نظر می رسد ، مذهب و شکوهمندترین جلوه آن یعنی " نماز " می تواند در زدودن وسواس فکري نقش بسیار مهمي بازی کند . گواه این موضوع نیز یادآوری این مساله است که در منابع اسلامي وسواس پدیده شناخته شده ایست و به آن به عنوان " وسوسه ای از سوی شیطان " اشاره می شود . به عنوان مثال در کتاب اصول کافی (باب عقل و جهل) آمده است : " در نزد امام صادق (ع) شخصي را به عقل و درایت نام بردند و گفتند او وسواس دارد ، حضرت فرمود : چگونه عاقل است که شیطان را اطاعت می کند ؟ "

در این مورد حتي منابع اسلامي از قول معصومین (ع) روشهای متعددي را برای پیشگیری و درمان وسواس پیشنهاد کرده اند ، که از آن جمله بهره از ادعیه و اذکار خاصی از جمله (لا اله الا الله) و (لا حول و لا قوه الا بالله) می باشد که در حقیقت ما حصل همه آن روشها را می توان در " ذکر خدا " خلاصه کرد . در منابع علمي جدید ، برای متوقف کردن افکار وسواسي ، علاوه بر درمانهای دارويي و حتي فیل از آن درمانها ، از روشهای خاصی استفاده می شود که مهمترین آنها روش " توقف فکر " نام داد و بدین ترتیب است که از بیمار خواسته می شود که به طور عمد افکار وسواسي خود را آزاد بگذارد و در این بین ناگهان درمانگر با صدای بلند و بیزار کننده ، فریاد می زند : ایست !! به نظر می رسد این عمل جریان فکر وسواسي را متوقف می کند . (۴) با این وصف برخی از اذکار و توجهات حین نماز نه تنها به این قبیل روشها قابل مقایسه است ، بلکه بسیار موثرتر به نظر می رسد .

استفاده زبان و ذهن از ذکر " غیر المعصوب علیهم و الضالین " که جدائی راه مؤمن را از ابلیس و شیطان نشان می دهد دست کم ده بار ، طی نمازهای یومیه و فیض بردن از سوره مبارکه " ناس " بعد از حمد ، بخصوص توجه آیات شریفه " من شر وسواس الخناس " " الذي یوسوس فی الصدور الناس " به عنوان عواملی قدرتمند در توقف افکار وسواسي مطرحند .

همان طور که اشاره شد ائمه معصومین (علیهم السلام) که پزشکان حقیقي بشرند ، برای دوری از وسواس " ذکر خدا " را پیشنهاد کرده اند و این فرمان الهی است که " برای ذکر من نماز را به پا دارید " (اقم الصلوه لذکري) .

۱. بحار الانوار . جلد ۶۹ ، صفحه ۱۲۴ ، حدیث ۲

۲. ترجمه سیناپس کاپلان - سادوک - جلد ۲ - ص ۵۱۹

۳. همان منبع ص ۵۲۴

۴. روانپزشکی لیتفوردریس - ص ۳۰۲

یافته بیست و چهارم پزشکان : تاثیر نماز بر انحرافات جنسی

ان الصلوه تنهي عن الفحشاء و المنکر (سوره مبارکه عنکبوت آیه ۴۵)

انحرافات جنسی از دردناک ترین مشکلات بشر در آستانه قرن بیست و یکم است . بررسیهای کینزی در سال ۱۹۴۸ نشان داد که از هر ۱۰۰ مرد آمریکایی ۶ مرد منحصرًا همجنس خواه هستند ، یعنی کوچکترین تمایلی به جنس مخالف ندارند؟! این در حالیست که گروههای پر تعداد دیگری از این ۱۰۰ نفر ، همجنس را بر غیر همجنس ترجیح میدهند یا تفاوتی بین همجنس و غیر همجنس برایشان نیست و یا با این که به غیر همجنس متمایلند ، بطور اتفاقی یا بیش از اتفاقی همجنس بازی نیز می کنند . بدین ترتیب این آمار نشان می دهد ، بیش از یک سوم مردان آمریکایی بعد از سالهای بلوغ خود همجنسی بازی کرده اند و حداقل نصف این آمار در مورد زنان آمریکایی نیز ، صادق است . (۱)

تازه این آمار مربوط به زمانی است که تفسیر غلط از نظریات فروید و انحراف از آن ، گسترش چندانی پیدا نکرده بود . بدیهی است پس از گذشت چند دهه باید هم همجنس بازیها به جایی رسیده باشند که در پارلمان آمریکا برای خود نماینده داشته باشند و کمیسیون تشکیل دهند .

جالب اینجاست که برخی منابع علمی روانپزشکی ، حتی این تمایل را در برخی کاملاً بهنجار و در افراد طبیعی با شخصیت پایدار و عاری از هر گونه نشان روانی و با انطباق خوب از نظر اجتماعی توصیف کرده اند ! (۲) با این اوصاف اگر همجنس بازی و لواط انحراف جنسی نیست ، می توان حدس زد ، که انحرافات جنسی در قاموس غرب دیگر چه اوایلایی است !؟!

بچه بازی ، نمایش اعضای جنسی ، سادیسم و مازوخیسم جنسی ، مبدل پوشی ، خود ارضایی ، نظر بازی ، حیوان دوستی ، مرده دوستی و نمونه های بسیار متعدد دیگری که قداست قلم مانع از توصیف آنهاست ، همگی نمونه هایی از مهار گسیختگی و سقوط فاجعه آمیز غرب در قهقرای فساد جنسی و فحشاء به شمار می آیند .

بدین ترتیب انحرافات جنسی صرفنظر از مشکلات اجتماعی ، فرهنگی ، خانوادگی و .. که ایجاد می کنند تنها در بعد پزشکی و آن هم جدای از نتایجی که در بروز بیماریهای جسمی ماند بیماریهای مقاربتی بر جای می گذارند ، به خودی خود ، از بزرگترین مشکلات پزشکی بشر امروز به حساب می آیند . این در حالیست که در جوامع اسلامی ، قرنهایست که نماز فعالانه و مقتدرانه بسان يك منجی از هر حیث قابل اطمینان ، دامان مدد جویندگان از خویش را از هر گونه فحشاء و انحراف جنسی پاک و مصون داشته است .

آیین اسلام با ترغیب هایی متعدد به امر ازدواج و بخصوص با وضع قانون مقدس و درخشان ازدواج موقت (که با وجود آنکه از موارد اساسی اختلاف شیعه و سنی است ، در کشور شیعه مذهب ما نیز بسان ممالک اهل سنت به فراموشی محض سپرده شده است) از هر جهت انسان را برای ارضای غریزه نیرومند جنسی ، از طریق مشروع راهنمایی می کند . آیات متعدد سوره های نور ، احزاب ، بقره . نساء و .. بهترین گواه برای این موضوع است .

اما علاوه بر تحریک همه جانبه اسلام برای ازدواج و حتی سهل نمودن آن مثلاً با وضع قانون متعه (برای ریشه کن کردن موانع اقتصادی ازدواج) و علاوه بر مجازاتهای سختی که برای منحرفین جنسی در نظر گرفته شده است ، سایر قانونهای اسلامی به گونه ای آرایه شده اند که چنانچه حتی شخص بدایلی از ازدواج باز ماند ، هرگز به فساد و انحراف آلوده نشود و در رأس این قانونها ، فریضه نورانی " نماز " است . (۳) نمازگزار با امداد از " نماز " توانایی کنترل غرایز خود را افزونی می بخشد و آتش سوزاننده و پر لهیب فحشاء را که چه بسا ممکن است به انحراف جنسی بیانجامد به آب عفاف ، سرچشمه گرفته از " نماز " خاموش می کند .

۱. ترجمه سیناپس روانپزشکی کاپلان - سادوک - جلد سوم - ص ۷۲

۲. روانپزشکی لیفودریس - مقاله اختلالات جنسی - ترجمه دکتر لون داویدیان - ص ۲۱۲

۳. برای شرح بیشتر رجوع شود به نکته پانزدهم از این مجموعه مقالات ، با عنوان " تاثیر نماز بر بیماری مقاربتی "

یافته بیست و پنجم پزشکان : تاثیر نماز بر منع خودکشی

(واستعینوا بالصبر و الصلوه ..) سوره مبارکه بقره / آیات شریف ۴۴۵ و ۱۵۲

قدمت " خودکشی " به اندازه قدمت خود انسان است . در سراسر تاریخ مکتوب بشر ، به اقدام انسان برای از میان بردن خود اشاره شده است . ۱ که از آن جمله می توان به داستان خودکشی "آژاکس" در ایلیاد هومر اشاره کرد .

تقریباً هیچ جامعه ای را نمی توان یافت که اقدام به خودکشی در آن بوقوع نیبندد. توجه کنید که " اقدام به خودکشی " با " خودکشی موفق " تا حدودی متفاوت است ، بعنوان مثال ثابت شده است که خودکشی های جدی و مصمم که معمولاً از روشهای جدی و خشونت آمیز (مثل پرت کردن خود از ساختمانهای مرتفع ، پریدن زیر فاطر ، حلق آویز کردن ، پریدن رگ یا استفاده از گلوله و ..) صورت می گیرد ، عمدتاً در مردها و در سنین بالا و با موفقیت بوقوع می پیوندد.

در عوض " اقدام به خودکشی " به شیوه تهدید آمیز یا نمایشی و با استفاده از روشهای کم خطر تر مثل مصرف دارو ، بیشتر در خانمها و در سنین جوانی شایع است و کمتر به موفقیت می انجامد . هر چند که در موارد تهدید و اقدام نمایشی به خودکشی نیز باید مساله را کاملاً جدی گرفت . چرا که ۷۰ تا ۸۰ درصد کسانی که خودکشی موفق می کنند ، قبلاً نیت خود را با کسی در میان گذاشته اند که البته مورد توجه قرار نگرفته است . (۲)

* در هر صورت آن چه که برای ما مهم است ، دلایل اقدام به خودکشی یا خودکشی موفق است که عمدتاً به سه گروه تقسیم می شوند :

۱. زمینه های روانی ، ۲. زمینه های اجتماعی ، ۳. بحرانهای شخصی و اتفاقاتی که ایجاد فشار روانی می کنند (۳) .

درباره زمینه روانی ، یک بررسی آماری در آمریکا پیرامون خودکشی نشان داده است که : ۷۲ درصد خودکشی های موفق به علت بیماری افسردگی ، ۱۳ درصد به علت می بارگی (الکلیسم) ، ۸ درصد به علت سایر بیماریهای روانی و ۷ درصد بدون هیچ زمینه قبلی یا بیماری روانی خاص بوقوع پیوسته اند . بررسیهای مشابه وجود اختلالات شخصیت توأم با اعتیاد به الکل و یا مواد مخدر را در اقدام کنندگان به خودکشی و کسانی که موفق به خودکشی می شوند نشان می دهد .

اما از جمله زمینه های اجتماعی موثر در خودکشی ، به انزوای اجتماعی (ناشی از پیری ، بازنشستگی ، تغییر منزل و گسستن پیوند از خانواده و ..) اشاره شده است .. بعنوان مثال آسیب پذیرترین گروه مردان پیری شناخته شده اند که بر اثر بازنشستگی از کار و تقلیل روابط اجتماعی و کم شدن یا از دست دادن درآمد در آنها باعث ایجاد احساس از دست دادن موقعیت در جامعه و فقدان هدف در زندگی فردی شده است که ممکن است منجر به احساس بی ارزشی و افسردگی گردد و در نهایت به خودکشی منجر شود.

در میان بحرانهای شخصی (سومین گروه) نیز فشارهای روانی ناشی از داغیدگی ، فشار مالی و قانونی و وجود بیماری در خانواده حائز اهمیت بیشتری شناخته شده اند . (۴)

با مرور کلی و گذرایی که بر عوامل ایجاد خودکشی انجام دادیم ، نقش " نماز " در تخفیف یا از بین بردن کامل هر يك از عوامل قابل بررسی است . درباره تاثیر ایمان و " نماز " بر زمینه های روانی ، می توانیم به تاثیر عمده نماز در زدودن افسردگی و ایجاد امید و انگیزه زندگی در افراد اشاره نمود و این غیر از عوامل درونی و ناقل های عصبی شیمیایی ضد افسردگی است که توسط نماز فعال می شود و ما در نکته دوم از این مجموعه مقالات بدان اشاره نموده ایم .

علاوه واضح است که نمازگزار واقعی را با " می و آفیون " (که عوامل محرک دیگری در تحریک به خودکشی هستند) ، میانه ای نیست . در مورد تاثیر نماز بر رفع اختلالات شخصیت نیز در آینده طی چند نکته سخن خواهیم گفت . ما در زمینه های اجتماعی از جمله انزوای سالخوردگان نیز تاثیر نماز نمود بارزی دارد ، دیدگاه معنوی و آخرت گرایی نمازگزار سبب می شود ، که به دوران پیری خویش ، بعنوان فرصتی از آخرین فرصتها برای تجدید میثاق با پروردگار خویش و توبه و رهایی از گناهان بنگرد و درست به همین دلیل است که پای ثابت مسجد های ما را پیران و خردمندان تشکیل می دهند . گو این که جامعه اسلامی و نمازگزار روابط توأم با احترام و ارزش را با این گروه افراد بواسطه سابقه اسلامی شان از ضروریات می داند .

اما در بعد بحرانهای شخصی ، مثلاً در مورد داغیدگی ، باز هم دیدگاه معاد نگر و تکرار " مالک یوم الدین " توسط نمازگزار او را به طور کلی ، حتی از فکر خودکشی نیز دور می سازد . چرا که دیدگاه معاد نگر نمازگزار سخن مولای متقیان جهان حضرت علی (ع) را به یاد می آورد که فرمودند : " گمان کنید این شخصی که مرده است ، به مسافرتی دور و دراز رفته است و اگر روزی او از سفر باز نگردد ، شما برای دیدارش به همان سفر دور و دراز خواهید رفت "

به این ترتیب واکنش نشان دادن در مقابل داغدیدگی و سایر بحرانهای شخصی، آن هم به شکل خودکشی در مورد مسلمان نمازگزار به کلی بعید به نظر می رسد. بخصوص که " صبر و صلوه " قدرتمندترین دستاویزهای انسان در بحرانهای زندگی، به حساب می آیند. به قول رهبر عظیم الشان انقلاب: انسان در هر شرایطی به نماز محتاج است و در عرصه های خطر محتاج تر".

۱. روانپزشکی لینفورد - ریس : مقاله اختلالات خلقی - ترجمه دکتر لون داویدیان ، ص ۲۵۴
۲. همان منبع ص ۲۵۷
۳. همان منبع ص ۲۵۸
۴. همان منبع ۲۵۸

یافته بیست و ششم پزشکان : تاثیر نماز بر احساس امنیت روانی

پس کدامیک از دو دسته مردم سزاوار به امنیت اند (بگویند) اگر می دانید! (بگو): کسانی که ایمان آورده اند و ایمان خود را به ستم نمی بینند (سوره مبارکه انعام - آیه شریفه ۸۲)

هر چند که در پزشکی و زیست شناسی امروزی واژه استرس به معنی هایی متفاوتی به کار می رود، اما بر اساس تعریف " هانس سلیه " (روانشناس مشهور) استرس در پزشکی و روانپزشکی معمولاً اشاره به موقعیت های روانی و اجتماعی متنوعی دارد که قادر به ایجاد بیماریهای جسمی و روانی و سایر اختلالات رفتاری است.

مطالعات " هاروی برنر " (محقق برجسته استرس) نشان می دهد که آمار مرگ و میر، بیماریهای جسمی، خودکشی و دیگر کشتی، پذیرش به بیمارستانهای روانی و زندانها و.. در میان افرادی که در معرض استرس های گوناگون بوده اند، به مراتب بیشتر از افراد عادی است.

از آنجا که زندگی انسانها در عصر حاضر، با استرس های بسیار متعدد و گوناگونی همراه شده است و با توجه به این که لازمه زیستن و تداوم زندگی سازش پذیری و مقاومت در برابر استرس هاست، لزوم برخورداری انسان از وسایلی که درجه مقاومت او را در مقابل استرس ها افزایش بخشد و احساس آرامش و امنیت روانی را در وجود او حکمفرما سازند، بوضوح احساس می شود.

چنانچه با دقت کافی و استناد به شواهد آماری به مکانهایی که استرس های متعدد زندگی کار افراد را بدانجا می کشاند (مکانهایی مثل مطب پزشکان، بیمارستانهای جسمی و روانی، قبرستان جوانمرگ ها؟!، زندانها و..) سری بزنیم متوجه می شویم که تعداد مذهبی ها، در مقایسه با غیر مذهبی های حاضر در این قبیل جاها بسیار متفاوت است.

بعنوان مثال در کشور خودمان ۹۰٪ محکومان زندانها را افراد بی نماز تشکیل می دهند. یا مثلاً آمار بیماران بستری در بیمارستانها که با نماز بیگانه اند به طرز باورنکردنی بیش از اشخاص مقید به نماز است.

این موضوع نه فقط در کشورهای مسلمان، بلکه در سرتاسر جهان عمومیت دارد. بعنوان مثال: بررسی جوامع " هوتری " در آمریکا شمالی حاکی از آن بود که بروز اختلال روانی در آنها کمتر از سایر افراد جامعه است. جوامع هوتری نسبتاً پایدار و منزوی هستند و در شرایط آرام کشاورزی و با عقاید دینی استوار زندگی می کنند.

بدین ترتیب می توان با فیلسوف بزرگ قرن اخیر " لیمان " هم عقیده بود، آنجا که گفته است: " دین و مذهب در زندگی به انسان اطمینان و تکیه گاه روحی می بخشد. " با این اوصاف " نماز " بعنوان برجسته ترین چهره ایمان، نقش بزرگی در ایجاد امنیت روانی و توانایی مقابله با استرس ها در انسان ایفا می کند و اگر به یاد آوریم که بیش از ۶۰٪ مراجعه کنندگان به بیمارستانهای عمومی، در واقع از يك مشکل روانی رنج می برند و بیماریهای (روان تنی) در طب نوین روز به روز جایگاه مهمتری پیدا می کند، می توانیم از دریچه تازه ای از نقش نماز در بیماریهای جسمی سخن بگوییم.

یافته بیست و هفتم پزشکان : تاثیر نماز بر بیماریهای تیروئید

در اصطلاح لغوی بسیاری از مردم فارس زبان از جمله کرمان (بویره در گویش سیرجانی)، از بیماری گواتر تیروئید با عنوان " غمباد " (غم + باد) نام برده می شود. چرا که تجربه به آنها نشان داده است این بیماری که تظاهر عمده آن به صورت بزرگی منتشر غده تیروئید است بیشتر در اشخاصی بروز می کند که در معرض غم و غصه و ناراحتی بیشتری در طول زندگی خود بوده اند!

این باور قدیمی کرمانیان، توسط منابع علمی جدید نیز تا حدودی تأیید می شود. چرا که " طی سالیان دراز، پزشکان بروز پرکاری تیروئید را متعاقب ناراحتیهای هیجانی، استرس و شوک های مختلف، گزارش کرده اند. استرس های هیجانی متفاوتی ممکن است با بروز پرکاری تیروئید، همراه باشد. مثلاً داغدیدگی، گرفتاریها و بحرانهای زناشویی، نگرانی های خانوادگی و مال، تصادف و غیره " (۱)

هر چند که عوامل مختلفی، بصورت پدیده های زنجیره ای و پی در پی، در تیروئید، بیماری ایجاد می کنند. ولی شواهد قوی نشان میدهد که استرس های روانی - اجتماعی و گرفتاریهای هیجانی می تواند اثر آشکار ساز در شروع بیماری داشته باشد.

بنابراین هر عاملی که سبب تخفیف و کاهش استرس ها شود، می تواند بعنوان پیشگیری کننده از برخی بیماریهای غده تیروئید مطرح گردد.

تلقیح های امید بخش و زندگی ساز توأم با نماز (۲) که در صورت حضور قلب و توجه به مفاهیم نماز تجلی می کنند، به نمازگزار حس همه جانبه امنیت روانی را هدیه می دهد که در شماره گذشته به اختصار پیرامون، آن سخن گفته ایم. در اینجا نیز بد نیست اشاره کنیم، در پاییز ۱۹۹۴ یک پزشک محقق آمریکایی به نام " ارنست - لی - رسی " پس از سالها تحقیق به پیشنهاد مقوله ای به نام " پزشکی انسانی " پرداخته است که در آن " احساس " بعنوان پل ارتباطی میان " جسم و روح " معرفی شده است.

بدین معنا که این محقق آمریکایی و همکارانش به اثبات رسانده اند که روان از طریق تصورات و احساسات انسان بر ریو " ژن ها " تاثیر می گذارد و انقلاب نوین که متحول کننده عرصه علم خواهد بود، ورود احساس و روان در دنیای پزشکی است. (۲)

بدین ترتیب روح و روان قدرتمند نمازگزار میتواند پیشگیری کننده و حتی درمانگر بسیاری از بیماریهای جسمی (از جمله بیماریهای تیروئید) باشد.

۱. روانپزشکی لینفورد - ریس (ویراستار: دکتر عظیم وهابزاده) - ص ۱۷۲
۲. در این مورد مراجعه کنید به " تاثیر نماز بر تلقین های سازنده روانی " در ادامه همین مجموعه مقالات
۳. شرح تحقیقات این پزشک و همکارانش در سالهای اخیر در ماهنامه ای موسوم به " پیشنهاد " به چاپ می رسد. هر چند که نتایج او با امکانات امروزی علم بشر کمی غلو آمیز به نظر می رسد و شاید به همین دلیل نتایج او هنوز در منابع معتبر علمی، به چاپ نرسیده اند.

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

والحمد لله رب العالمین