



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَبِهِ نَسْتَعِينُ إِنَّهُ خَيْرُ نَاصِرٍ وَمَعِينٍ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ وَآلِهِمُ الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ وَلَعْنَةُ اللَّهِ عَلَىٰ أَعْدَائِهِمْ أَجْمَعِينَ أَدَبُ الْآدَبِينَ

یافته های پزشکان از نماز = ۵

تذکر: در شماره های گذشته، این مجموعه ۲۷ 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 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 بیست و هشتم پزشکان : تاثیر نماز بر وسواس علمی

در مقاله گذشته از تاثیر نماز بر وسواس فکری سخن گفتیم و اینکه به نکته ای پیرامون وسواس علمی می پردازیم که نمونه های آشنای زیادی از آن را می توان در جامعه اطراف پیدا کرد . از جمله این نمونه ها می توان به افرادی اشاره کرد که گرایش به انجام مکرر فعالیت هایی معین مثل شستشو و نظافت دارند و حتی پس از بارها شستشو و آب کشیدن همچنان نسبت به پاک شدن شی مورد نظافت شک دارند !

یا کسانی که هیچوقت از موثر بودن استحمام یا صحت غسل هایشان مطمئن نیستند ، و یا خانم هایی که به شکل مبالغه آمیز آرایش می کنند یا لباسی را بارها می پوشند و در می آورند . اما سرانجام باز هم نسبت به زیبا شدن خود شک دارند ! یا افرادی که میل نامعقول و اجباری نسبت به شمارش یا جمع آوری اشیاء یا مرتب و منظم بودن افراطی و غیر منتظره دارند یا کسانی که در مورد این که آیا فلان کار را انجام داده اند (مثلا کلید برق را خاموش کرده اند ؟ یا شیر آب و گاز را بسته اند ؟) دائما دو دل هستند و..

با این که نقل سرگذشت های بامزه این قبیل افراد نمونه های برجسته ای از ادبیات طنز دنیا را به خود اختصاص می دهد و یا حتی عده ای از شخصیت های علمی جهان را مبتلا به این بیماری دانسته اند اما روشن است که زندگی این قبیل افراد برای خود و اطرافیان شان گاهی تا چه حد غیر قابل تحمل و ناراحت کننده می شود. بدین ترتیب لزوم توجه خاص به منظور رفع این عارضه و مقابله با آن از مباحث ویژه روانشناسی و روانپزشکی امروز به شمار می آید .

بخصوص که وسواس (فکری و عملی) در ارتباط نزدیک با بیماری های دیگر روانی نیز می باشد . بعنوان مثال : معلوم شده است که یک پنجم از موارد حالت های وسواسی نشانه های افسردگی و یک هشتم نشانه های اضطرابی دارند . (۱)

علیرغم این که اسلام ، آیین نظم و ترتیب و مسلک پاکیزگی و طهارت است ، اما آنجا که کار به افراط و مبالغه می کشد و پدیده ای از " عدل " دور می گردد ، اسلام (بخصوص تشیع) آن پدیده را مذموم تلقی می نماید و برای نزدیک نمودن آن به تعادل راه حل عملی پیشنهاد می کند . از جمله این افراط ها " وسواس " است . (۲) که گفتمیم به عنوان وسوسه ای از سوی شیطان در تعالیم اسلامی نام برده می شود و بخش قابل توجهی از تعالیم اسلامی و بخصوص نمود برجسته آن یعنی " نماز " به زدودن و سواس از زندگی انسانها اختصاص دارد.

چنانچه مروری بر آداب طهارت در رساله های فقهی علماء شیعه داشته باشیم ، متوجه می شویم ، که بسیاری از دستورات توجه به شک های وسواس آمیز در مورد طهارت جسم یا لباس را باطل اعلام کرده اند ، مثلا اگر شخصی شک کند که وضویش باطل شده یا نشده است ، باید بنا را بر باطل نشدن آن بگذارد ، یا آن که اگر شک کند لباسش نجس یا پاک است بنا را بر پاک بودن لباس می گذارد .

این دستورات در آداب نماز نیز به همین گونه است ، بعنوان مثال از جمله شک های آنکه هرگز نباید بدان اعتنا نمود ، شک کثیر الشک (کسی که زیاد شک می کند) است . یا این که در بسیاری از سایر شک های نماز (مثلا شک بین ۲ و ۴ رکعت) باید برای پرهیز از وسواس بنا را به یک طرف شک گذاشت و بدان عمل نمود . بدین ترتیب آموزش های نماز ، بسی قدرتمندتر از روش های معمول در علم غرب (مثل روش حساسیت زدایی تدریجی) در زدودن وسواس مطرحند ، چرا که انسان نمازگزار که در شبانه روز بارها به تعالیم ضد وسواس توأم با نماز گردن می نهد ، در زندگی روزمره خود ، قطعا دور از وسواس خواهد زیست .

۱. روانپزشکی لیتفورد - ریس (ترجمه زیر نظر عظیم وهابزاده) صفحه ۲۹۷

۲. در حاشیه شاید جالب باشد به یاد آوریم بسیاری از خوارج ملعون نهروان دچار وسواس های فکری و عملی شدید در مسائل اسلامی بوده اند .

یافته بیست و نهم پزشکان : تاثیر نماز بر سکنه های قلبی و مغزی

" سکنه قلبی " شایعترین علت مرگ و میر در ایالات متحده آمریکا و سایر ممالک صنعتی است . (۱) این شیوع بالا در کشور ما نیز صدق می کند . بعلاوه سکنه مغزی که به عللی تقریبا مشابه سکنه قلبی ایجاد می شود نیز عامل مهمی در مرگ و بروز ضایعات متعدد روانی و جسمی ، در ممالک مختلف به حساب می آید .

هر چند که عوامل متعدد و گوناگونی ، بعنوان علل ایجاد کننده " سکنه " شناسایی شده اند ، اما در این میان تاثیر روان بر ایجاد هر کدام از آن علل ، منجر به این شده است که امروز سکنه ها را بعنوان قسمتی از اختلالات روانی تپ (بیماری هایی که بر اثر تاثیر روان بر جسم ایجاد می شوند) بشناسیم .

مطالعات " فلاندر زانبار " در سال ۱۹۳۶ و مطالعات تکمیلی پزشکان دیگر در سال های بعد تا کنون ، این فرضیه را مسلم کرده است ، که بین تیپ شخصیت افراد و بروز سکنه قلبی و مغزی در آنها رابطه تنگاتنگی وجود دارد ، بعلاوه این نکته نیز امروزه از مسلمات است که استرس های مداوم و طولانی با ایجاد شرایط خاص ، در رگ های خون دهنده به قلب و مغز ، زمینه را برای بروز سکنه در این اعضا مساعد می سازد .

در این باره ، بسیاری از مؤلفین گزارش داده اند که در موارد بسیار زیادی ، فشارهای شدید حرفه ای ، نگرانی خانوادگی یا مالی ، افسردگی و خستگی مقدم بر بروز سکنه های قلبی وجود داشته است . این مؤلفین نشان داده اند که سطح کلسترول (چربی حیوانی) در خون افرادی که تحت فشار فکری هستند بالا می رود و احتمال بروز لخته های منجر به سکنه در رگ های قلب بیشتر می شود . متخصصین دیگر نیز یکی از مهمترین عوامل منجر به سکنه مغزی را ، تنش های هیجانی که در پاسخ به گرفتاریها ، کشمکش های روانی و استرس ها ، بوجود می آید ، ذکر نموده اند . (۲)

بر این اساس حتی برای درمان مبتلایان به سکنه که جان سالم بدر می برند . علاوه بر درمان های طبی مختلف ، استفاده از داروهای روانپزشکی و حتی روان درمانی و رفتار درمانی نیز . توصیه می شود . (۳)

با این اوصاف ، توجه به این نکته مهم است که هر عاملی که سبب تخفیف استرس ها و ایجاد امنیت روانی در شخص گردد و هر عاملی که بتواند در برقرار کردن شخصیت متعادل در افراد موثر واقع شود ، خواهد توانست تاثیر چشمگیری بر کاهش میزان سکنه های قلبی و مغزی بگذارد .
ما در شماره های مختلف این مجموعه نوشتار ، از احساس امنیت روانی ، که بر اثر نماز برای انسان حاصل می گردد و نقش حفاظتی که نماز در مقابل اضطراب ها و استرس های حاد و مزمن زندگی ایفا می کند ، سخن گفته ایم و خواهیم گفت . علاوه بر این ، شماره های آینده راجع به تاثیر نماز بر اختلالات شخصیت و نحوه ای که نماز از آن طریق شخصیتی باثبات و متعادل ایجاد می کند ، به بحث مختصری خواهیم پرداخت .
با عنایت به مجموعه مباحث مذکور و با توجه به این که دانستیم در بروز سکنه های قلبی و مغزی ، علاوه بر این که تیپ شخصیت افراد ، نقش مهم دارد ، استرس های حاد و مزمن زندگی نیز ایفای نقش موثر می کنند ، می توانیم به این نکته درخشان دست یابیم که " نماز " با ایجاد ثبات در شخصیت و ایمنی بخشی در مقابل استرس ها ، ریسک ابتلا به سکنه های مغزی و قلبی را به شدت کاهش می دهد .

۱. ترجمه مبانی طب سبسیل - بیماریهای قلب و عروق
۲. روانپزشکی لینهفورد - ریس ، ترجمه زیر نظر دکتر عظیم وهابزاده . صفحه ۱۷۳
۳. ترجمه سیناپس روانپزشکی کاپلان - سادوک - جلد ۲ - صفحه ۲۰۲

یافته سی ام پزشکان : تاثیر نماز بر اسکیزوئید

" شخصیت " اسکیزوئید و مبتلایان به این اختلال ، در مطالعات آماری در ایالات متحده آمریکا ، احتمال این که از هر ۱۰۰ آمریکایی حدود ۷ نفر مبتلا به این اختلال باشند را مطرح کرده است که دلالت بر شیوع بالای آن دارد .
مبتلایان به این حالت اکثرا مشاغل افرادی که حداقل تماس با دیگران را ایجاب می کند ، انتخاب می کنند و حتی برخی کارشبانه را به کار روزانه ترجیح می دهند تا مجبور به مدارا با افراد بیشتری نباشند .
این افراد آرام ، مردم گریز ، درون گرا و غیر اجتماعی هستند و ضمن کناره گیری و عدم دخالت در امور روزمره به دیگران چنان اهمیتی نمی دهند.
همین وضعیت آنهاست که باعث می شود غیر از بستگان درجه یک ، دوستان نزدیک یا محرم خاصی نداشته باشند و علاوه بر آن هیچ میلی نیز برای ایجاد روابط نزدیک با دیگران در خود احساس نکنند .
روشهای مورد استفاده در روانپزشکی امروز برای درمان این عارضه اعم از روان درمانی ، گروه درمانی و یا حتی دارو درمانی ، به خصوص در شرایط و امکانات کشور ما چندان عملی و مورد استفاده و کاربرد نمی باشند .
اما چنانچه در پیشگیری و یا درمان این اختلال شایع شخصیت ، روش عملی پی نظری را جویا باشیم ، کلمه درخشان " نماز " باز هم راهگشا خواهد بود .
توصیه مؤکد اسلام مبنی بر اقامه نمازهای واجب یومیه به جماعت و علاوه بر آن بانگ روح افزای نماز جمعه در فراخواندن به یک اجتماع شکوهمند و پر شور هفتگی بعنوان سمبل بزرگی از اصالت " اجتماعی بودن " و ترک رهبانیت در همه تعلیم اسلامی مطرحند و گویی همه این قبیل تعلیم ، خود به خود نمازگزار را از گوشه نشینی و تنهایی ، به بطن اجتماع می کشانند .
علاوه نکته مهم دیگری که در آموزشهای متعالی نماز در زدودن عوارض شخصیت اسکیزوئید ، خودنمایی می کند ، این مطلب است که ضمائر سوره مبارکه " حمد " بعنوان ، ام الكتاب " و هسته اصلی نماز و تعلیم اسلامی ، همگویی به صورت جمع ادا می شوند : (.. ایك نعید و ایك نستعین ، اهدنا صراط المستقیم)
به قول استاد ارجمند و دوست بزرگوارم ، جناب آقای " دکتر حسن توانایان فرد " در کتاب ارزشمند " بهره وری در آموزشهای نماز " : " این که بعد می گوئیم و نه اعید و این که نستعین می گوئیم و نه استعین " ، به عبارت دیگر این که ، می پرستیم " می گوئیم و نه می پرستم و " کمک می گوئیم " می گوئیم و نه کمک می جویم ، یعنی ضمیر جمع به کار رفته و نه ضمیر متکلم وحده ، به این دلیل است که به ما پیامورد ، در اسلام ، جمع مقدم بر فرد است .. " .
این مطلب ، یعنی وجود ضمائر جمع و تکرار " ما بودن " و نه " من بودن " در جای جای نماز عمومیت دارد و در اساسی ترین اذکار نماز به چشم می خورد . مثلا در سلام دوم نماز می گوئیم : (السلام علینا و علی عباد الله الصالحین) و یا حتی در معروفترین دعاهای مستحب در قنوت ، دعا می کنیم : (ربنا آتنا فی الدنيا حسنه و فی الآخرة حسنه و قنا عذاب النار)
به این ترتیب ، نماز نه تنها از ابتلا به اختلال اسکیزوئید پیشگیری می کند ، بلکه توانایی دارد که مبتلایان به این عارضه را برای همیشه از حالت ترس از ارتباط با دیگران به قلب جامعه بکشاند .

۱. مطالب علمی این مقاله از ترجمه فارسی کاپلان - سادوک جلد سوم صفحات ۲۷۸ + ۲۷۵ ، گرفته شده است .
۲. بهره وری در آموزشهای نماز ، صفحه ۱۶۲

یافته سی و یکم پزشکان : تاثیر نماز بر شخصیت نارسیتیک

حضرت علی (ع) : نماز ، داروی تکر است .
نارسیس ، نام پسر جوان افسانه ای است ، که در دوران کهن ، تصویر خود را در آب زلالی دید و یک دل نه صد دل ، عاشق خود شد !؟! و این داستان عجیب ، وجه تسمیه ای برای معرفی نوعی اختلال شخصیت موسوم به اختلال شخصیت خود شیفته narcissistic personality disorder (نارسیتیسیسم) گردید .
افراد مبتلا به این اختلال ، با احساس عمیق اهمیت شخصی ، احساسات خود بزرگی بینی و به نوعی ، اعتقاد به بی نظیر بودن خودشان مشخص هستند !
این اختلال عمیق شخصیت که در اوایل بزرگسالی به ظهور می رسد ، روی افکار ، اعمال و رفتار شخص به شدت تاثیر می گذارد بدین نحو که آنان خود را آدم های خاصی می پندارند و انتظار دارند که به طور خاصی ، با آنان مدارا شود ، اینان هرگز تحمل انتقاد را ندارند و چنانچه کسی از آنان انتقاد بکند ، دچار خشم می گردند یا ممکن است چنان به رفتار خود اطمینان داشته باشند که شخص انتقاد کننده را جز ابله می شمار نیاورند و نسبت به انتقاد او ، کاملا " بی تفاوت " باشند .
خودشیفته ها ، چنانچه مختصر استعداد ، یا اندک موفقیتی در زمینه ای داشته باشند در آن مورد به شدت مبالغه می کنند و انتظار دارند ، بدون هیچ دلیلی با آنها ، به صورت فردی بی نظیر ، مخصوص و استثنایی رفتار شود !
این بیماران برای رسیدن به اهداف خود ، به راحتی از دیگران سوء استفاده می کنند و در اشتغال ذهنی دائم ، با مفاهیمی چون : موفقیت ، قدرت ، استعداد درخشندگی ، زیبایی و ایده آلیسم به سر می برند و پیوسته در پی شکار اظهارات محبت آمیز و تعریف و تمجید دیگران می باشند .
نمونه مبتلایان به این اختلال را ، در جامعه ما نیز بسیار می توان یافت ، مثلا " کسانی که تصور می کنند ضرورتی ندارد آنها هم در صفی که دیگران منتظر ایستاده اند ، انتظار بکشند !
این یافته های جدا یافته ، که " من " خود بر همه چیز و بر همه کس ترجیح می دهند ، با عناوینی چون : از خود متشکر ، خودخواه ، مغرور ، از خود راضی و .. در جامعه ایرانی شناخته می شوند و بوسیله این صفت بد خود ، ناراحتی های متعددی را برای خود و اطرافیانشان ایجاد می کند .
به اعتقاد بسیاری از روانپزشکان " درمان اختلال شخصیت خود شیفته بی نهایت مشکل است ، چون برای پیشرفت درمان خود این افراد باید دست از خودشیفتگی بردارند " که این کار راحتی نیست و در واقع هنوز ساخت داروی شیمیایی که بر " عدم تعادل ناقل های عصبی " مربوط به خودخواهی انسان غلبه کند هم ، ممکن نشده است .
اما پزشکان معنوی بشر ، از قرنهای پیش ، راه حل های بی نظیر و درخشانی ، برای مقابله با خودخواهی و تکر او ، پیشنهاد کرده اند که بنا بر فرمایش حضرت علی (ع) در صدر این راه حلها " نماز " جای دارد .
در شماره گذشته گفتیم که در سرتاسر اذکار نمازهای یومیه ، ضمائر متکلم مع الغیر (جمع) به جای ضمائر متکلم وحده (مفرد) بکار رفته است . بدین معنی که پیوسته " ما بودن " و نه " من بودن " در آموزش های نماز ، تکرار و تلقین می گردد و این موضوع در رفع بسیاری از اختلالات پیچیده شخصیت ، از جمله اختلال شخصیت اسکیزوئید (منزوی) ، اختلال شخصیت ضد اجتماعی ، اختلال شخصیت اسکیزوتایپی (اسرار آمیز) ، اختلال شخصیت خودشیفته و .. نقش مهم و اساسی دارد . چرا که در همه این اختلالات که ما به شرح مختصر برخی پرداخته این ، اصالت یافتن و تفوق " من " نسبت به " ما " زیر بنای اختلال به حساب می آید .

در حالیکه در جریان " نماز " این " ما " ست که اهمیت می یابد و " من " بودن انسان (به عنوان مثال خودخواهی و تکبر او) به فراموشی سپرده می شود . اما جالب اینجاست که اشاره کنیم که در اذکار نماز تنها یک جاست که سخن از " من " به میان می آید و آن زمانی است که بنده ناتوان در نهایت ذلت در مقابل پروردگار خود ، کرنش می کند (رکوع) پس آن گاه خود را در مقابل آفریننده خویش به خاک می اندازد و به سجده می رود و نغمه سر می دهد : سبحان ربی الاعلی و بحمده و " سجده " در روایات بالاترین مرتبه قرب نمازگزار ، به پروردگار معرفی شده است . (۲) و شاید سخن گفتن از " من " در لحظاتی سرشار از خشوع و هنگام افتادن به خاک و فلسفه آن که سجود نزدیکترین لحظه بنده به خدا معرفی شده است . این نکته باشد که " من " را باید از میان برداشت و به خاک سپرد تا به " او " نزدیک شد . به قول ملامحسن فیض کاشانی (ره) :
با من بودی ، منت نمی دانستم = یا من بودی ، منت نمی دانستم = چون " من " شدم از میان ، تو را دانستم = تا من بودی ، منت نمی دانستم

۱. مطالب علمی این مقاله از جلد سوم ترجمه فارسی کاپلان - سادوک ، صفحات ۲۸۶ - ۲۸۴ اقتباس شده است .
۲. پرتوی از اسرار نماز - اثر حاج شیخ محسن قرآنتی - صفحه ۱۷۴

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

والحمد لله رب العالمین