**مسابقه کتاب خوانی نماز**

**(کانون قرآن وعترت)**

**اهمیت نماز جماعت**

غیر از آثار فردی و اجتماعی نماز جماعت(که به آنها اشاره خواهد شد) پاداش های عظیمی برای آن بیان شده که در اینجا به بعضی ازروایات،اشاره می شود. از رسول خدا(ص)نقل شده که:«من سمع النداء فلم یجبه من غیرعلة فلا صلاة له » (1) نماز کسی که صدای اذان را بشنود و بی دلیل،در نماز جماعت مسلمانان شرکت نکند،ارزشی ندارد.

در حدیث،تحقیر نماز جماعت،به منزله تحقیر خداوند بشمار آمده است:«من حقره فانما یحقر الله » (2) شرکت دائم در نماز جماعت،انسان را از منافق شدن بیمه می کند. (3) و برای هر گامی که به سوی نماز جماعت و مسجد برداشته شود،ثواب و حسنه در نظر گرفته شده است. (4) همین که کسی برای شرکت در نماز جماعت از منزل خارج می شود، یا در مسجد، در انتظار نماز جماعت به سر می برد پاداش کسی را دارد که در این مدت، به نماز مشغول بوده است. (5) تعداد حاضران در نماز جماعت،هر چه بیشتر باشد،پاداش آن بیشتراست. این کلام رسول خداست که فرمود:«ما اکثر فهو احب الی الله» (6)

عدد افراد از ده نفر گذشت، حساب آنرا جز خداکسی نمی داند. (7) در حدیث دیگر است: هر که نماز جماعت را دوست بدارد، خدا وفرشتگان او را دوست می دارند . (8) در زمان پیامبر(ص) هرگاه افراد نماز جماعت کم می شدند، آن حضرت به جست و جو و تفقد از افراد می پرداخت و می فرمود: شرکت درنماز صبح و عشا، بر منافقان از هر چیز سنگین تر است. (9) قرآن نیز، از اوصاف منافقان، بی حالی و کسالت هنگام نماز را بیان کرده است. (10 چرا که سحر خیزی و حضور در جماعت مسلمین، آن هم ازراه های دور و در گرما و سرما، نشانه صداقت در ایمان و عشق نمازگزاراست.

حضور در نماز جماعت، خاص یک منطقه نیست. انسان در هر جا که باشد، خوب است به فکر نماز جماعت و حضور در آن و تشویق دیگران باشد.

رسول خدا(ص)در باره اهمیت جماعت، فرمود:

«صلاة الرجل فی جماعة خیر من صلاته فی بیته اربعین سنة. قیل: یارسول الله! صلاة یوم؟ فقال(ص): صلاة واحدة» (11) یک نماز با جماعت، بهتر از چهل سال نماز فرادی در خانه است. پرسیدند: آیا یک روز نماز؟ فرمود:بلکه یک نماز.

و می فرمود: صف های نماز جماعت، همانند صف های فرشتگان درآسمان چهارم است. (12) اولین نماز جماعتی هم که بر پا شد،به امامت رسول خدا و شرکت حضرت علی(ع)و جعفر طیار(برادر حضرت علی(ع))بود.همین که ابوطالب،فرزندش علی(ع)را دید که به پیامبر اقتدا کرده،به فرزنددیگرش جعفر گفت:تو نیز به پیامبر اکرم اقتدا کن و این جماعت دو سه نفری،پس از نزول آیه «فاصدع بما تؤمر» بود،که فرمان به علنی ساختن دعوت و تبلیغ می داد. (13)

**آثار نماز جماعت**

بر پایی فریضه های دینی به صورت دسته جمعتی،غیر از پاداش های فراوانی که یاد شد، در زندگی فردی و اجتماعی امت مسلمان نیز، آثارمثبت و فراوانی دارد که به برخی اشاره می شود:

**1- آثار معنوی**

بزرگترین اثر معنوی نماز جماعت، همان پاداش های الهی است که گفته شد. روایت است که شبی،علی علیه السلام تا سحر به عبادت مشغول بود. چون صبح شد، نماز صبح را به تنهایی خواند و استراحت کرد.

رسول خدا(ص)که آن حضرت را در جماعت صبح ندید، به خانه اورفت. حضرت فاطمه(ع) از شب زنده داری علی(ع) و عذر او از نیامدن به مسجد سخن گفت. پیامبر فرمود: پاداشی که به خاطر شرکت نکردن درنماز جماعت صبح، از دست علی(ع)رفت، بیش از پاداش عبادت تمام شب است. (14) رسول خدا (ص) فرموده است:

لان اصلی الصبح فی جماعة احب الی من ان اصلی لیلتی حتی اصبح  (15) اگر نماز صبح را به جماعت بخوانم، در نظرم محبوب تر ازعبادت و شب زنده داری تا صبح است.

به خاطر همین فضیلت و پاداش هاست که اگر تعداد نمازگزاران از ده نفر بیش تر شود، اگر تمام آسمان ها کاغذ، و دریاها مرکب و درخت ها قلم شود و فرشتگان بنویسند، پاداش یک رکعت آن را نمی توانند بنویسند. (16). و نماز جماعت با تاخیر، بهتر از نماز فرادی در اول وقت است. (17)

**2- آثار اجتماعی**

نماز جماعت،مقدمه وحدت صفوف و نزدیکی دل ها و تقویت کننده روح اخوت است.

نوعی حضور و غیاب بی تشریفات، و بهترین راه شناسائی افراد است.

نماز جماعت، بهترین،بیش ترین، پاک ترین و کم خرج ترین اجتماعات دنیاست و نوعی دید و بازدید مجانی و آگاهی از مشکلات و نیازهای یکدیگر و زمینه ساز تعاون اجتماعی بین آحاد مسلمین است.

**3- آثار سیاسی**

نماز جماعت، نشان دهنده قدرت مسلمین و الفت دل ها و انسجام صفوف است.

تفرقه ها را می زداید، بیم در دل دشمنان می افکند، منافقان را مایوس می سازد، خار چشم بدخواهان است.

نماز جماعت، نمایش حضور در صحنه و پیوند «امام »و«امت » است.

**4- آثار اخلاقی،تربیتی**

در نماز جماعت،افراد در یک صف قرار می گیرند و امتیازات موهوم صنفی،نژادی،زبانی،مالی و...کنار می رود و صفا و صمیمیت ونوع دوستی در دل ها زنده می شود و مؤمنان، با دیدار یک دیگر در صف عبادت، احساس دلگرمی و قدرت و امید می کنند.

نماز جماعت، عامل نظم و انضباط، صف بندی و وقت شناسی است.

روحیه فردگرایی و انزوا و گوشه گیری را از بین می برد و نوعی مبارزه با غرور و خودخواهی را در بر دارد.

نماز جماعت، «وحدت » در گفتار، جهت، هدف و امام را می آموزد و از آن جا که باید پرهیزکارترین و لایق ترین اشخاص، به امامت نمازبایستد، نوعی آموزش و الهام دهنده علم و تقوا و عدالت است.

نماز جماعت،کینه ها و کدورت ها و سوء ظن ها را از میان می برد و سطح دانش و عبودیت و خضوع را در جامعه اهل نماز، افزایش می دهد.

به خاطر این همه آثار است که به نماز جماعت، آن همه توصیه شده است. حتی نابینایی وقتی از حضور پیامبر، اجازه خواست که به مسجد نیاید، آن حضرت فرمود: از خانه تا مسجد، ریسمانی ببندد و به کمک آن، خود را به نماز جماعت برساند. (18) و نیز، نابینایانی که اجازه ترک شرکت در نماز خواستند،رسول خدا(ص)اجازه نفرمود. (19) از طرف دیگر، برخورد شدید نسبت به کسانی که به نماز جماعت اهمیت نمی دهند، نشان دیگری بر اهمیت و سازندگی آن است.

در حدیث است که به چنان کسان، همسر ندهید (20) و معرف آنان نشوید. (21)

**چرا بعضی به جماعت نمی روند؟**

با همه پاداشها و آثاری که برای نماز جماعت وجود دارد،برخی ازاین فیض بزرگ محرومند و با تاسف، شاهدیم که بسیاری، به آن بی اعتنا و کم رغبت اند و حتی در همسایگی مسجد به سر می برند، ولی در جماعت مسلمین حاضر نمی شوند و مسجدها،گاهی به صورت ناراحت کننده و دردآوری خلوت است.

علت شرکت نکردن افراد در نمازهای جماعت،گوناگون است.

بعضی واقعا عذر دارند و دلیلشان پذیرفتنی است،ولی در بسیاری موارد، بهانه هایی پوچ، بیش تر نیست. مروری به این گونه دلایل و بهانه ها می کنیم:

بعضی، از پاداش های نماز جماعت، غافلند.

برخی، از بدرفتاری برخی نمازگزاران در مسجد، به نماز جماعت بی رغبت می شوند.

بعضی، تنها بد اخلاقی امام جماعت را، بهانه عدم شرکت خود قرارمی دهند و آن را منافی با عدالت او به حساب می آورند.

بعضی، به خاطر هم فکر نبودن امام جماعت، با دیدگاه های سیاسی آنان نسبت به موضوعات و اشخاص و...از شرکت در جماعت، دوری می کنند.

بعضی، به خاطر مشغولیت های اقتصادی و اجتماعی و گرفتاری های روزمره، از پاداش های عظیم نماز جماعت محروم می شوند.

بعضی، از برخورد سرد افراد مسجد، دلسرد می شوند و دیگرنمی روند.

بعضی، عیب های بستگان و نزدیکان امام جماعت را به حساب اومی گذارند و او را قبول ندارند.

بعضی، شرکت خود را در نماز جماعتی را، مایه تقویت و بزرگ شدن پیش نماز در جامعه می دانند و از آن پرهیز دارند، بی آنکه دلیلی روشن بربی عدالتی امام جماعت داشته باشند.

بعضی، از روی غرور، حاضر نیستند در نماز جماعت یک امام جوان یا فقیرزاده، اما پاک و متعهد و لایق، شرکت کنند.

برخی هم، تن پرور و تنبل اند و در عبادات، بی حوصله و کسل اند ونماز جماعت را، به جای آن که کار بدانند، بار می دانند و به سختی حاضرند دست از کارهای دیگر بکشند و به جمع مسلمانان در نماز بپوشندند.

بعضی نیز، از طول کشیدن نماز جماعت،از مسجد می گریزند.

بعضی نیز،از متولی یا دست اندرکاران مسجد،خوششان نمی آید،ازاین رو به نماز جماعت نمی آیند.

این ها گوشه ای از علل سردی برخی نسبت به حضور در نماز جماعت بود.

همان طور که دیدید،بیش تر این ها،بهانه هایی غیر قابل اعتناست. اگر آگاهی و رشد دینی مردم به حدی برسد که عوامل یاد شده راکنار بگذارند،و با خلوص و همدلی،در صفوفی منظم کنار هم بنشینند،به پاداش های عظیم جماعت،توجه داشته باشند،بدخلقی پیش نماز را،مغایر با عدالت او ندانند،گناه بستگان او را به حساب او نگذارند،و...به برکات و آثار مثبت فراوان این «گردهمایی دینی »بیندیشند،خواهیم دید که مساجد،رونق بیشتری خواهد یافت و خلوتی نمازهای جماعت،از میان خواهد رفت.

البته،صلاحیت های علمی و اخلاقی پیش نماز،و محیط گرم وآموزنده بودن مساجد،و برخورد شایسته و احترام آمیز با شرکت کنندگان درنماز،به خصوص با جوانان و نوجوانان،می تواند سهم عمده ای در جذب آنان به مسجد،این کانون وحدت و معنویت داشته باشد.

سهم مسئولان فرهنگی،تبلیغی و تربیتی کشور نیز در این زمینه،مهم است.

اگر مربیان محترم و معلمان و پدران و مادران،خود در جماعت ها شرکت کنند و در برابر شاگردان و فرزندان به نماز بایستند،یا به مساجدبروند، الهام بخش دیگران نیز خواهد بود.

اگر مدارس، در کنار مساجد ساخته شود، برای حضور دانش آموزان در نمازهای جماعت، تسهیلی به حساب می آید.

**تاثیرات نماز بر جسم انسان**   
برخی از کارشناسان معتقدند نماز خواندن تنها غذای روح انسان نیست , بلکه جسم انسانها را نیز تقویت می کند و آنها را در مبارزه با مشکلات روزمره یاری می دهد . وقتی چشمها در حالت نماز ثابت می ماند جریان فکر هم خود به خود آرام شده و در نتیجه تمرکز فکر افزایش می یابد. ثابت ماندن چشم باعث بهبود ضعف و نواقصی مانند نزدیک بینی می شود و به لحاظ روانی این حالت باعث افزایش مقاومت عصبی فرد شده و بی خوابی و افکار ناآرام را از انسان دور می کند.   
ایستادن در حالت نماز باعث تقویت حالت تعادلی بدن شده و قسمت مرکزی مخچه که محل کنترل اعمال و حرکات ارادی است را تقویت می کند و این عمل باعث می شود فرد با صرف کمترین نیرو و انرژی به انجام صحیح حرکات بعدی بپردازد.   
نماز قسمت فوقانی بدن را پرورش داده و ستون مهره ها را تقویت کرده و آن را در حالت مستقیم نگاه می دارد. تقویت احشاء و ماهیچه های شکم , حفظ سلامت دستگاه گوارش و رفع یبوست مزمن سوء هاضمه و بی اشتهایی از دیگر خواص نماز خواندن و رکوع در نماز است. کارشناسان می گویند در حالت رکوع ماهیچه های اطراف ستون مهره ها منبسط می شود که در متعادل و آرام کردن سمپاتیک موثر است. مدت زمان خواندن ذکر رکوع نیزباعث تقویت عضلات صورت و گردن ساق پا و رانها می شودو به این ترتیب به جریان خون در قسمتهای مختلف بدن سرعت می بخشد.   
تنظیم متابولیسم بدن فراهم نمودن زمینه از بین رفتن اکثر بیماری ها از بدن , کمک به افزایش حالت استواری و استحکام مغز و بهبود ناراحتی های تناسلی و نارسایی های تخمدان از دیگر خواص رکوع در نماز است. سجده نیز ستون مهره های بدن را تقویت کرده و دردهای سیاتیک را آرام می کند. سجده علاوه بر از بین بردن یبوست و سوء هاضمه ,پرده دیافراگم را تقویت کرده و به دفع مواد زاید بدن به دلیل فشرده شدن منطقه شکمی کمک می کند.  
سجده همچنین باعث افزایش جریان خون در سر شده که این امر با تغذیه این غدد باعث حفظ شادابی , زیبایی و طراوت پوست می شود. حالات سجده به واسطه بازشدن مهره ها از یکدیگر باعث کشیده شدن اعصابی کهقسمتهای مختلف بدن را به مغز وصل می کند,شده و این اعصاب را در یک حالت تعادلی قرار می دهد که این امر برای سلامت انسان بسیار حائز اهمیت است سجده باعث آسودگی و آرامش در فرد شده و عصبانیت را تسکین می دهد.  
استحکام بخشیدن و تقویت عضلاتپاها و ران ها , کمک به نفخ معده و روده , بهبود فتق , از خواص نشستن بعد نماز است. روشن است که نماز فلسفه خاص خود را دارد که معراج مومن و مایه ی قرب به حق است و آن را باید فقط برای خداوند تعالی خواند و نه به انگزه فواید و آثاری از این دست, ولی آگاهی ازاین دست نظرات علمی نیز می تواند برای برخی مفید باشد. عوامل عفوني مختلف اعم از باکتري ها، ويروس ها و انگل ها، مي توانند باعث درگيري دستگاه گوارش انسان و مشکلات متعدد ناشي از آن شوند. اين مشکلات مي توانند از يک خارش ساده شبانه بر اثر ابتلا به نوعي انگل، تا اسهال هاي وحشتناک تظاهر کنند. اما يکي از برجسته ترين مواردي که در آن شعار معروف علم طب: " پيشگيري هميشه مؤثرتر از درمان است " صدق مي کند، همين مورد عفونت هاي گوارشي است.  
دانش پزشکي، امروزه عامل انتقال بسياري از عوامل عفوني را اصطلاحاً Fecal Oral (مدفوعي ـ دهاني) شناسايي کرده است که يک گروه عمده از اين عوامل عفوني داراي اين ويژگي هستند که پس از اجابت مزاج بر روي دست باقي مي مانند و بعداً در موقع غذا خوردن و از طريق دهان وارد بدن مي شوند و ايجاد بيماري مي نمايند . از اين جهت امروزه در همه ممالک پيشرفته اولين اصل بهداشتي که براي مقابله با عفونت هاي گوارشي به همگان (به خصوص کودکان) آموزش داده مي شود، شستشوي دست ها قبل از غذا خوردن و پس از اجابت مزاج است و به اين ترتيب تأثير نظافت دست ها در پيشگيري از گروه زيادي از بيمار هاي عفوني، باور نکردني است. فرمان وضو که در آيه شريفه ۶ از سوره مبارکه مائده در قرآن مجيد-، صادر شده است، به سادگي و صراحت امر به شستشوي دستان (تا آرنج) مي کند و ۱۴ قرن پيش با بيان دستوري پيرامون نماز ، پيام آور نکته اي مي شود که علم بشري در آستانه قرن ۲۱ به اهميت بيش از پيش آن، دست يافته است.   
مقارنت اوقات نماز با سه وعده معمول غذايي (صبحانه و نهار و شام) يا حتي وعده هاي غذا هنگام روزه داري (سحر و افطار) سبب مي شود که شخص نماز گزار، موقع انجام وضو (که معمولا متعاقب اجابت مزاج نيز هست) خود به خود به شستشوي دست ها بپردازد و هر گونه عامل بيماري زاي عفوني را از دست هاي خويش بزدايد و در نتيجه موقع صرف غذا، هيچ عامل عفوني ناشي از دست هاي آلوده موفق به ايجاد بيماري در بدن او نشود.

**یافته های جدید درباره سجده کردن**  
هر اندازه که محور طولی ا نسان کاهش یابد، میزان در معرض اشعه‌های الکترومغناطیسی قرار گرفتن او نیز کم می‌شود.   
در زمان سجده کردن هم محور طولی انسان و هم به دنبال آن میزان تاثیرگذاری الکتریسیته‌ها کم می‌شود و سپس عمل تخلیه از طریق تماس پیشانی با زمین صورت می‌گیرد، البته در زمان سجده به دلیل آنکه دیگر نقاط بدن هم با زمین ارتباط می‌یابند، عمل تخلیه آسان تر انجام می‌شود و انسان از بیماری‌های روحی، جسمی و حتی سرطان در امان می‌ماند.  
شیوه درست تخلیه الکتریسیته‌ی بدن به همان شیوه‌ای است که انسان در زمان نماز گزاردن دارد و به سوی مکه نماز می‌خواند، چرا که این حالت بهترین حالت است و شخص احساس آرامش و راحتیبیشتری خواهد داشت. الا بذكر الله تطمئن القلوب (سوره رعد/آیه 28)

**تاثیر نماز بر آرامش عضلات**  
گروهی از نویسندگان مسلمان ، كوشیده اند ، در حركات حین نماز اعم از قیام و قعود و ركوع و سجود جنبه هایی از نرمش عضلانی و ورزش بدنی را بجویند و آن را با نرمش های متداول دیگر كه منجر به استراحت و آمادگی عضلانی می شوند ، مقایسه كنند . اما دیدگاه ما به آرامش عضلانی ناشی از نماز ، از دریچه دیگری است .   
دانش پزشكی امروزه ، به اثبات رسانده است كه اگر شخصی در ساعت حدود 10 شب بخوابد و حدود ساعت 5 صبح از خواب بیدار شود ( یعنی حدود 7 ساعت خواب ) در ساعت حدود 1 بامداد ، در بدن او برخی مواد شیمیایی شبه مورفین كه به عنوان گروهی اندورفین ها و آنگفالین ها نامگذاری شده اند ، ترشح می شوند كه این مواد اثر مستقییم بر روی قسمتهای مختلف بدن از جمله عضلات اسكلتی دارند و منجر به راحتی  ( (RELAXATION) عضلانی ، در طول روز آینده برای فرد می شوند .(1)   
اما چنانچه شخص در ساعت حدود 12 شب بخوابد و صبح روز بعد ساعت 10 صبح از خواب برخیزد ( یعنی حدود 10 ساعت خوا ب) اندروفین ها و آنكفالین ها برخلاف حالت گذشته افزایش ترشح كافی پیدا نمی كنند و در نتیجه این امر ، سبب می شود با این كه این شخص حدود 3 ساعت بیشتر از شخص قبلی خوابیده است ، از آرامش و استراحت عضلانی به اندازه كافی بهره مند نشود .  و درست به همین علت است كه هر چه خواب انسان بیشتر ادامه پیدا كند و مثلا تا ساعت 10 صبح به دراز بكشد ، احساس خستگی و كوفتگی عضلانی پس از آن بیشتر خواهد بود .       
و اما فریضه “ نماز ” با اثر درخشان و بی نظیری كه 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 كند . چرا كه “ نماز صبح ” ضمن ایجاد الزام و وجوب برای سحر خیزی ، انسان را خود به خود به سوی یك 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 10 شب و برخاستن از خواب ، حدود نیم ساعت قبل از اذان تنظیم كرده بودند (2) تا از مواهب خدا دادی و بی حد و حصر نماز ، حداكثر فیض و بهره را ببرند . خوشا به سعادتشان .

**ایستادن در نماز:**   
**ایستادن در نماز، باعث تقویت حالت تعادلی بدن شده و قسمت مرکزی مخچه که محل کنترل اعمال و حرکات ارادی است را تقویت می کند. این عمل باعث می شود تا فرد با صرف کمترین نیرو و انرژی به انجام صحیح حرکات بعدی بپردازد.**  
 **نماز قسمت فوقانی بدن را پرورش داده و ستون مهره ها را تقویت کرده و آن را در حالت مستقسم نگاه می دارد.    وقتی چشمها در حالت نماز ثابت می ماند، جریان فکر هم خود به خود آرام شده و در نتیجه تمرکز فکر افزایش می یابد. ثابت ماندن چشم باعث بهبود ضعف و نواقصی چون نزدیک بینی می شود و به لحاظ روانی باعث افزایش مقاومت عصبی فرد شده و بی خوابی و افکار نا آرام را از انسان دور می کند.**

**● تأثير نماز بر سلامت کليه ها**   
سلامت دستگاه ادراري انسان، به خصوص کليه ها، تأثير بي ن هاي ت مهمي در ادامه حيات انسان دارند و بيماري کليوي از دردناک ترين و پر مخاطره ترين، گرفتاري هاي جسمي است.   
در اين ميان عفونت دستگاه ادراري که يکي از شايع ترين علل مراجعه بيماران به مطب پزشکان مي باشد، علاوه بر آن که خود بخود و به تن هاي ي بيماري آزار دهنده اي است، گاهي سبب بروز بيماري هاي ديگر نيز در بدن انسان مي شود. به عنوان مثال برخي عفونت هاي دستگاه ادراري مي توانند، گاهي باعث نارسا شدن و از کارافتادگي کليه شوند يا عفونت کليوي در خون و در نتيجه در تمام بدن پخش شود يا برخي عفونت ها ممکن است به ايجاد سنگ کليه در بيماران منتهي شوند، که همه اينها نشانه اهميت موضوع است.  
ادرار پس از آنکه توسط دو کليه انسان توليد شد، توسط دو لوله موسوم به " حالب" که کليه ها را به مثانه وصل مي کنند، به مثانه تخليه مي شود تا بدان وسيله از بدن دفع گردد. حال چنانچه مثانه به موقع از ادرار خالي نشود، ادرار از مثانه به حالب ها و حتي کليه باز مي گردد و همين "برگشت ادرار از مثانه به حالب ها، سبب ايجاد استعداد در فرد براي ابتلا به عفونت کليه مي شود" و به اين ترتيب کساني که در شبانه روز، بنا به هر علتي به ندرت ادرار مي کنند به طور جدي در معرض خطر هستند. اما در رسايل فقهي توضيح المسائل، يکي از مبطلات وضو و نماز ، خروج بول و غائط و نفخ کليه (گاهي کليه ها را دردي مي گيرد شبيه به درد کليه اما شن يا سنگي در کليه ها يا مجاري ادراري وجود ندارد. اطباء سنتي معتقدند گاهي مقداري از گازها و حباب هاي هواي داخل خون از راه مويرگ ها به کليه منتقل شده و تجمع تعدادي از آنها در کليه ها حالتي را به نام نفخ کليه به وجود مي آورد)، از بدن انسان درج شده است و اين موضوع سبب مي شود که شخص نماز گزار و احياناً "دائم الوضو"، براي پرهيز از ابطال عبادتش به طور معمول و بر حسب عادت ، قبل از وضو ، به تخليه ادرار بپردازد.(تعبيه توالت در مجاورت وضو خانه مساجد در واقع به منظور پاسخ به اين عادت پسنديده و سلامت ي بخش صورت مي گيرد).   
به اين ترتيب حداقل سه بار، دفع ادرار از بدن، در زمان هاي ي به فواصل مناسب نسبت به يکديگر و در حدي که براي يک انسان طبيعي لازم است، فرد را در مقابل ابتلا به عفونت هاي کليه و دستگاه ادراري مصون مي سازد و مي تواند به عنوان نکته اي مهم پيرامون نماز مورد توجه قرار گيرد.   
  
**● تأثير نماز بر بيماري فشار خون**  
افزايش فشار خون يکي از شايع ترين دلايل مراجعه به پزشک در سرتاسر دنياست. به علت عوارض خطرناک و متعددي که اين بيماري براي بسياري از اعضاي بدن از جمله قلب، مغز، کليه و چشم و .. دارد، سعي و اهتمام فراواني در دانش پزشکي براي پيشگيري و کنترل اين بيماري وجود دارد.   
در تمامي منابع معتبر علمي، براي پيشگيري از ابتلا به افزايش فشار خون و همچنين کنترل تعداد زيادي از بيماران که افزايش فشار خون ي در حد خفيف يا متوسط دارند، رعايت برخي اصول و استفاده از درمان هاي غير دارويي توصيه مي شود. درمان هاي غير دارويي ضمن آن که هزينه چنداني را بر بيمار تحميل نمي کنند، در پايين آوردن فشار خون و ممانعت از بروز و پيشرفت آن مؤثرند.   
چهار درمان اوليه و بسيار مهم غير دارويي که در منابع جديد علمي براي کنترل فشار خون مورد توجه قرار مي گيرند ، عبارتند از:  
۱) کاهش اضطراب و استرس  
۲) کاهش يا عدم مصرف الکل  
۳) کم کردن وزن  
۴) انجام ورزش هاي سبک به طور منظم در شبانه روز  
  
اما با توجه به نقش بسيار مهمي که نماز هاي واجب يوميه، در ايمن کردن انسان در مقابل استرس ها و مشکلات گوناگون زندگي ايفا مي کنند( از جمله تأثير نماز بر اضطراب که در قسمت هاي بعدي مورد توجه قرار خواهد گرفت ) و نيز با توجه به الزامي که نماز به شخص نماز گزار مبني بر عدم مصرف مشروبات الکلي مي دهد، مي توان اين امر را قدم مؤثري در پيشگيري و کنترل فشار خون تلقي کرد. از طرفي نماز با حرکات موزون و قيام و قعود و رکوع و سجود منظمي توأم است که قابل مقايسه با يک نرمش سبک روزانه مشابه آنچه که در درمان هاي غير دارويي فشار خون توصيه مي شود، مي باشد. همچنين اگر به ياد آوريم که مسلمان نماز گزار، رو به قبله مکتبي نماز مي خواند که خداي آن مکتب از پُرخوري و شکم پارگي بيزار است و مثلاً "عالمان فربه و چاق را دشمن مي انگارد " متوجه خواهيم شد که هر چهار درمان غير دارويي مذکور، براي کنترل و پيشگيري افزايش فشار خون ، در وراي احکام نوراني نماز نهفته است.

**اضطراب" بیماری شایع قرن اتم و كهكشان 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 به وجود می آورد. از نظر روان پزشكان، اضطراب با یك احساس منتشر و مبهم دلواپسی كه اغلب ناخوشایند و بدون دلیل استمشخص می شود كه معمولا با یك یا چند مشكل جسمی همراه می گردد. از جمله شخص ممكن است علامت های جسمی چون احساس تپش قلب، تنگی نفس و درد قفسه سینه، خالی شدن سردل، تعریق، سردرد، تكرر ادرار، اسهال، گزگز دست و پاها، لرزش و… را نیز به همراه داشته باشد.   
اضطراب، گاهی به شكل طبیعی در اشخاص سالم بروز می كند و گاهی به صورت بیمارگونه و دائمی در می آید كه نیاز به درمان و مراقبت پزشكی دارد. با اینكه دلایل علمی گوناگونی از دیدگاه های مختلف به عنوان دلایل بروز اضطراب و تشدید آن ارائه شده است اما همچنان دور شدن از ایمان مذهبی، به عنوان یك عامل مهم در بروز اضطراب نقش غیرقابل انكاری داردو به این ترتیب نقش پیشگیری كننده و حتی درمانگر مذهب درمورد اضطراب قابل بررسی است. آرامش حاكم بر روح و روان و در نتیجه آن سلامت جسم اشخاص مذهبی، در مقایسه با آشفتگی روانی و جسمی و اضطراب لامذهب ها از دیر باز مورد توجه پزشكان بوده است.   
به این ترتیب در بعد پیشگیری از اضطراب و برای آرامشدائمی جسم و روان، "نماز" نقش خارق العاده ای را ایفا می كنددر مورد اضطراب، بد نیست به این نكته اشاره كنیم كه شخص نمازگزار با ایمان به قدرت لایتناهی پروردگاری كهدر مقابلش كرنش می كند، خود را در مقابل هر عاملیكه قصد به خطر انداختن و ترساندن (و در نتیجه مضطرب ساختن) او را داشته باشد ایمن می یابد و ضمن تكرار باور اعتقادی خود طی نمازهای پنجگانه یومیه این ایمنی همه جانبه را، به روان خود تلقین می كند و سرانجام آرامش عمیق را در وجود خود ملكه می سازد.در راستای این موضوع تحقیقات علمی در برخی كشورهای مسلمان نشان می دهد كه بیماران مضطربی كه در كنار درمان های رایج ضد اضطراب، به خواندن نماز و قرآن و حتی احادیث نبوی مشغول شده اند، از بهبودی بالاتری نسبت به سایرین برخوردار بوده اند.

**تاثیر نماز بر بیماری افسردگی**   
حضرت علی (ع(  
“ خداوند هر گاه خیری بر بنده اش بخواهد به او كم خوابی و كم خوری و كم حرفی را تلقین می كند .”   
در مقاله  گذشته از تاثیر نماز بر بهداشت خواب به نكته ای اشاره كردیم . حال در ادامه همان موضوع باید گفت كه دانش پزشكی ظرف چند دهه اخیر موفق به اكتشاف مهمی پیرامون خواب شده است و آن كشف بخشی مهم در طول خواب انسان به نام خواب  REM بوده است .  
(1)  پس از آنكه حدود 45 دقیقه از به خواب رفتن انسان گذشت ، مرحله  REM آغاز می شود و به مدت كوتاهی حدود 10 تا 15 دقیقه ادامه می یابد .  
در طول مرحله REM از خواب ، به طرز اسرار آمیزی تمام عضلات اسكلتی بدن از كار می افتد و شخص كاملا بی حركت می شود و نوار مغزی شخص به جای حالت خواب ، حالت بیداری كامل را نشان می دهد . بطوریكه 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 حركات سریعی در چشمان فرد دیده می شود كه وجه تسمیه این مرحله نیز می باشد ( مرحله حركات سریع چشم  RAPID  EYE  MOVEMENT) و چنانچه شخص را در این حالت بیدار كنیم به احتمال بسیار قوی ابراز می كند كه در حال خواب دیدن بوده است . مرحله REM پس از 10 تا 15 دقیقه متوقف می شود و پس از آن در طول خواب و به طور دوره ای و بطور منظم تكرار می شود . با این وجود كل دوران R  EM در طول یك خواب 8 ساعتی در اشخاص طبیعی 90 دقیقه خواهد بود و قسمت اعظم آن در ساعات نزدیك به صبح به وقوع می پیوندد.        
امروزه دانش پزشكی به اثبات رسانده است كه در بیماری افسردگی یكی از تظاهرات مهم ، افزایش یافتن طول خواب  REM نسبت به میزان طبیعی است . بطوریكه شخص افسرده به میزانی بیش از سایر اشخاص خواب می بیند . یعنی زمان بیشتری را در مرحله  REM بسر می برد .       
از این جهت یك مبنای مهم در تولید داروهای ضد افسردگی ایجاد داروهایی است كه كاهش دهنده مرحله  REM خواب باشند .( از جمله داروهای ضد افسردگی 3 حلقه ای)  
علاوه بر این یك روش درمانی جدید برای بیماران افسرده ، بیدار نگه داشتن آنها ، برای كاهش میزان REM می باشد . زمان نماز صبح كه در سوره مباركه “ اسراء ” با عنوان “ ان قران الفجر كان مشهودا ”  از آن نام برده شده است و مورد تاكید فراوان می باشد . بگونه ای قرار گرفته است كه سبب كاهش دادن قابل ملاحظه میزان خواب REM در اشخاص می شود .  
همانطور كه خواندید قسمت اعظم خواب REM در حوالی صبح بوقوع می پییوندد و چنانچه شخص خود را ملزم به بیداری صبحگاهی كند 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 واكسنی در پیشگیری از افسردگی و حتی دارویی در درمان افسردگی مطرح باشد .migna.irلازم به توضیح است كه خواب  REM در حد تعادل برای سلامت و رفع خستگی لازم است اما زیادی آن منجر به مشكلات مختلف از جمله افسردگی می شود و نقش نماز بعنوان متعادل كننده میزان  REM مطرح است .

**تاثير معجزه آساي صوت قرآن :**

    اگر چه از نزول اين كتاب هدايت و انسان ساز و داروي آرامبخش آسماني، بيش از هزار و چهارصد سال مي گذرد اما آدمي همچنان به ابعاد گسترده و اعجاز تاثيرگذاري آن در مسائل مختلف پي نبرده و هر از گاهي به كشفياتي در يكي از عرصه هاي علمي و... به وسيله قرآن دست مي يابد. شايد بتوان گفت پي بردن به خاصيت آرامبخشي و درمان گري در زمينه هاي گوناگون، يكي از مهمترين كشف هاي كساني است كه شايد حتي به اين كتاب آسماني باور ديني نداشته باشند.  
تاثير شگرف اين نعمت الهي در درمان دردها تا جايي است كه برخي از كشورها و مجامع دنيا براي درمان بيماري هاي روحي و جسمي بيماران به دعا و قرآن روي آورده اند. بگونه اي كه هم اينك به لحاظ علمي نيز ثابت شده است كه شنيدن صوت قرآن كريم، مي تواند تنش هاي رواني را در انسان كاهش دهد.  
بر اساس تحقيقات صورت گرفته در آمريكا ثابت شده است، گوش كردن به صوت ترتيل قرآن كريم، تغييرات فيزيولوژيكي در سيستم عصبي انسان ايجاد مي كند و تنش هاي شديد روحي را كاهش مي دهد.  
    تاثير آرام بخش شنيدن قرآن كريم در افراد عصبي و پرتنش به حدي است كه 97 درصد اين مشكلات كاهش مي -يابد. جالب تر آنكه اين نتايج مثبت در حالي به دست آمده است كه بسياري از اين افراد حتي با زبان عربي آشنا نبوده و متوجه مفهوم آيات نمي شدند.  
در همين راستا، پايگاه اينترنتي «ميدل ايست آن لاين» هم گزارش داد، كساني كه تسلط به زبان عربي ندارند نيز با شنيدن آيات قرآن به آرامش مي رسند و اين به علت تاثير فيزيولوژيكي آن بر سيستم عصبي آنهاست.  
همچنين در يك تحقيق صورت گرفته درباره اثر صوتها بر روي موجودات، معلوم شده است كه اصوات، تاثير مستقيمي بر سلولها و بافتها دارند،به نحوي كه در ميزان زيبايي شكل آنها نقش آفريني مي نمايند. بطور مثال نتايج حاصل از قرارگرفتن مولكولهاي آب در برابر آهنگهاي پاپ و كلاسيك و همچنين صوت قرآن، نشان داد كه آن دسته از مولكولهايي كه در برابر صوت قرآن قرار داشتند از شكل و چينش زيباتري برخوردار شده اند. 