عنوان : نماز ، پلی به سوی تندرستی

دکتر فرزانه تقیان ، استادیار فیزیولوژی ورزشی ، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی ، دانشگاه آزاد اسلامی ، واحد خوراسگان ، اصفهان

Email : f_taghian@yahoo.com **تلفن : ۰۹۱۱۳۳۰۸۰۲۴۱**

چکیده :

در مجموعه عبادات اسلامی، نماز برترین عبادت است که با عنوان عمود و ستون خیمه دین از آن یاد شده است. زیباترین مجموعه ای که خداوند برای ذکر و یاد خود در اختیار بندگان قرار داده است . امام صادق(ع) در آخرین وصیت خویش می فرماید :به شفاعت ما خاندان نمی رسد کسی که نماز را سبک بشمارد و نماز را اول وقت نخواند. 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. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت، حالت تندرستی کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است و نه صرفاً فقدان ضعف یا بیماری. از دیدگاه الگوی زیستی، روانی و اجتماعی سلامت چیزی است که فرد از طریق توجه به نیازهای زیست شناختی، روحی، روانی و اجتماعی آن را به دست می آورد. امروزه بر همگان روشن است که تأمین نیازهای روانی و عاطفی در گرو معنویت و دین نهفته است. دیده شده بسیاری از مسلمانان بزرگسال که از زمان کودکی به اقامه‌ی نماز مشهور بوده اند، در سن پیری و با داشتن عمرهای بالا، تا حد زیادی از سلامت جسمانی و عقلی قابل قبولی برخوردارند. نماز به عنوان یک واکسن قدرتمند در ایمن بخشی انسان در مقابل استرس ها و ناملایمات زندگی و ایجاد احساس امنیت روانی در اشخاص و مهم تر اینکه با ایجاد ثبات شخصیت و برقرارکردن تعادل روانی، می تواند اثر شگرفی بر همه ی مشکلات جسمی بگذارد.روشن است که نماز فلسفی 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 از این دست نظرات علمی نیز می تواند برای برخی مفید باشد . اکنون دیدگاه «زیستی، روانی و اجتماعی» دیدگاه نظری برجسته ای است که فرض اساسی آن تأثیر متقابل عوامل زیست شناختی، روان شناختی، معنوی و اجتماعی در تعیین سلامت و بیماری است. این الگو، محور زمینه روبه رشد روان شناسی سلامت و دین است که بر مراقبت از سلامت با تأکید بر انجام فرایض دینی نظیر نماز و ارتقای آن تمرکز کرده است

هدف این تحقیق، توجه دادن به حقیقتی مهم است: عبادت‌های اسلامی فواید جسمی روشنی برای بدن انسان دارد .این پژوهش با بررسی متون علمی ، به دنبال بیان تاثیرات مثبت حرکات نماز بر سلامت و بهبود عملکرد دستگاه های مختلف در بدن است . امید اینکه با مطالعه این تحقیق بتوانیم انگیزه نماز خواندن را به خصوص در دانشجویان طالب علم افزایش دهیم .

مقدمه

عبادت و پرستش ، ریشه در اعماق جان و فطرت انسان دارد و فطری بودن پرستش پاسخی است درمان بخش به نیاز و خواست بشر.آنچه در شرع آمده و شارع مقدس آن را بیان نموده ، حتما ریشه در فطرت انسانها دارد . لذا می بینیم بنا به فرموده قرآن و احادیث متعدد، در زمینه فطری بودن دین و پرستش و مطابق تحقیق و بررسی دانشمندان روان شناس ، در نهاد آدمی نیروی بسیار مرموزی وجود دارد که ناخود آگاه او را به سوی خدا جویی و پرستش سوق می دهد.
مکانیسم سرشت آدمی به مصداق آیه (نفخت فیه من روحی) چنان ساخته و پرداخته شده است که اگر انسانی دارای فطرتی پاک و سالم و دست نخورده باشد، ناخود آگاه به سوی خدا حرکت می کند و در برابر عظمت کبریایی اش سر تعظیم فرود می آورد.

ریشه واژه نماز درفارسی از لفظ پهلوی« نماک» گرفته شده وآن هم به نوبه خود از ریشه باستانی«نِم» ؛ به معنی« خم شدن وتعظیم کردن» مأخوذ است که به تدریج بر معنی« صلاۀ» یعنی عبادت ویژه مامسلمانان اطلاق گردیده است. بر اساس بعضی از کتب تاریخی، برخی از ایرانیان تازه مسلمان در سالهای حکومت اعراب بر ایرانیان به جای کلمه« صلاۀ» از کلمه« نماک» استفاده می‌کرده اند. و هنگام فراخواندن مردم به سوی نماز به جای « الصلوۀ» کلمه« اَلنِّماک» وبه جای« حَیَّ عَلَی الصَّلوۀِ» جمله «بشتابید به سوی نماک» را به کار می برده اند. معنی اول: خدمت وخدمتکاری ، اطاعت وفرمانبرداری، سرفرودآوری وتعظیم سر به زمین نهادن ، کرنش وتکریم اظهار طاعت وبندگی لذا واژه های« نماز بردن » ،« در نماز آمدن» ،«به نماز آمدن» و«نماز آوردن» به معنای پرستش کردن ، عاجزی نمودن ،خم شدن به علامت تعظیم وبندگی وبه خاک افتادن به قصد تعظیم در برابر پادشاهی یا بزرگی دیگر به کار رفته است معنی دوم: کلمه "نماز" ؛ به معنی« پرستش وادای طاعت ایزد تعالی وعرض نیاز به سوی خدای عالمیان است به طریقی که در شریعت پیغمبران وارد شده است که در این معنی، معادل کلمه« صلوۀ» می باشد (۱) .
یاد خدا و کرنش بی‌تکلف در مقابل خالق هستی از مهمترین دستاوردها و نشانه‌های ترنم روح بخش نماز است. آرامش روحی، اعتماد به نفس و امید به حال و آینده نیز از برکات ذکر و یاد خدا هستند، ضمن اینکه براساس تحقیقات جهانی نماز تاثیر مستقیمی بر سلامتی قلب دارد. به گزارش خبرنگار مهر، از دیگر محسنات یاد همیشگی خدا توجه ویژه به اعمال و رفتار، اصلاح آنها و تلاش برای انجام بهترینها است . انسانی که همواره به یاد خدا باشد، آن خالق هستی بخش را ناظر برهمه اعمال خود دانسته و با دقت نظر بیشتر رفتار کرده و حتی صحبت می کند .پذیرش نماز و مورد قبول واقع شدن این عمل عبادی نیازمند شرایطی است، بنابراین به طور طبیعی انسان نمازگرار نهایت تلاش خود را به کار می

گیرد تا به گونه ای رفتار و زندگی کند که نمازش مورد قبول واقع شده، از خیرات و برکات دنیوی و اخروی آن بهره مند شود.یکی از ضرورتهای پذیرش دعا، دوری و پرهیز از گناه است. به همین دلیل نمازگزار مراقب است هرگونه معصیت دوری کند نظیرغیبت، دروغ، خیانت درامانت و دزدی. همچنین از آنجا که لباس و محل اقامه نماز باید پاکیزه و حلال باشند، توجه به بهداشت فردی و خانوادگی و نیز کسب حلال نیز مورد توجه ویژه قرار می گیرد(۲) .

خداوند در سوره هود، آیه ۱۱۴ می فرماید : وَأَقِمِ الصَّلاَةَ طَرَفَيِ النَّهَارِ وَزُلَفًا مِّنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ؛ و در دو طرف روز [=اول و آخر آن] و نخستین ساعات شب نماز را برپا دار زیرا خوبیها بدیها را از میان می‌برد این برای پندگیرندگان پندی است (۳).

تاثیر نماز بر آرامش عضلات

اندورفین ها انواع مختلفی دارند که معروفترین آنها بتا اندورفین است که در انتقال عصبی و سرکوب درد دخالت دارد . این ماده بطور طبیعی وقتی کسی از نظر جسمی آسیب می بیند آزاد شده و تا حدودی مسئول فقدان درد در ضایعات حاد می باشد. اثرات اپیوییدها بر سیستم ایمنی اولین بارتوسط ویبران در سال ۱۹۷۹ مورد مطالعه قرار گرفت. وی دریافت که مورفین توانایی سلولهای T را در تشکیل گلبولهای قرمز گوسفند کاهش می دهد و نالوکسان این اثر را خنثی می کند.در این مطالعه علاوه بر تاثیر اپیوییدها بر سیستم ایمنی، وجود پذیرنده های اپیویدی بر سطح سلولهای ایمنی نیز مورد تایید قرارگرفت. اپییوید به واسطه نقش تعدیلی که بر اعمال مختلف سلول های ایمنی اعمال می کنند در بیماری های مختلف از جمله سرطان ها که در آنها سیستم ایمنی نقش مراقبت را ایفا می کند، اهمیت ویژه ای دارند. برخی از اپیوییدها خواص ضد سرطانی دارند (۴).

دانش پزشکی، امروزه به اثبات رسانده است که اگر شخصی حدود ساعت ۱۰ شب بخوابد و ساعت ۵ صبح از خواب بیدار شود(یعنی ۷ ساعت خواب) در ساعت ۱ بامداد ، در بدن او اندورفین ها و آنکفالین ها ترشح می شوند که این مواد اثر مستقیم بر روی قسمت های مختلف بدن از جمله عضلات اسکلتی دارند و منجر به ریلاکسیشن عضلانی، در طول روز بعدی برای فرد می شوند. اما چنانچه شخص در ساعت ۱۲ شب بخوابد و صبح روز بعد، ساعت ۱۰ صبح از خواب بلند شود (یعنی حدود ۱۰ ساعت خواب)، اندروفین ها و آنکفالین ها بر خلاف حالت قبلی، افزایش ترشح کافی نخواهند داشت و در نتیجه سبب می شود با این که شخص حدود ۳ ساعت بیشتر از حالت قبلی خوابیده است، از آرامش و استراحت عضلانی به اندازه کافی بهره مند نشود، و درست به همین علت است که هر چه خواب انسان بیشتر ادامه پیدا کند و مثلاً تا ساعت ۱۰ صبح به درازا بکشد ، احساس خستگی و کوفتگی عضلانی پس از آن، بیشتر خواهد

بود . فریضه " نماز " با اثر درخشان و بی نظیری که در ایجاد سلامت خواب دارد در این مورد نیز نقش بسیار مؤثری ایفا می کند، چرا که " نماز صبح" ضمن ایجاد الزام و وجوب برای سحر خیزی، انسان را خود به خود به سوی یک آرامش عضلانی ناشی از مواد شیمیایی درون زا 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 ۱۰ شب و برخاستن از خواب، حدود نیم ساعت قبل از اذان تنظیم کرده بود تا از مواهب خدادادی و بی حد و حصر نماز، حداکثر فیض و بهره را ببرد (۵).

نماز صبح و کاهش بیماری‌های قلبی

امروزه بیماری قلبی عروقی را به عنوان یکی از اصلی ترین عوامل مرگ و میر در دنیا می شناسند. تقریبا نیمی از همه مرگ ها در کشورهای صنعتی و ۲۵ درصد در کشورهای درحال توسعه مربوط به بیماری کرونری قلب می باشد(۶). اخیرا اطلاعاتی برآورد شده که نشان می دهد عدم فعالیت بدنی منظم و رژیم غذایی نامناسب باعث ۴۰۰۰۰۰ مرگ و میر در سال ۲۰۰۰ در ایالات متحده شده که پس از مصرف تنباکو رتبه دوم را دارا می باشد و احتمالا همراه با صنعتی شدن بیشتر جوامع عدم فعالیت بدنی منظم و رژیم نامناسب به رتبه اول این رتبه بندی صعود کند(۷). نکته جالب توجه این که هزینه اقتصادی درمان بیماری های قلبی عروقی در ایالات متحده سالانه برابر۳۵۱/۸ میلیون دلار برآورد شده است(۸). براساس آمار وزارت بهداشت ایران ۳۸/۵ درصد مرگ ومیرها در ایران به سبب بیماری کرونری می باشد(۹) نتایج تازه‌ترین تحقیقات علمی نشان می‌دهد، خواندن نمازصبح، بهترین شیوه برای پیش‌گیری از بیماری‌های قلبی ـ عروقی است. بر اساس تحقیقات انجام شده ازسوی مؤسسه‌ی قلب و عروق اردن، خواب طولانی مدت در طول شبانه‌روز، مهم‌ترین عامل ابتلا به بیماری‌های قلبی است .این تحقیقات نشان می‌دهد اگر فردی به مدت طولانی بخوابد، ضربان قلب او به پنجاه بار در دقیقه کاهش می‌یابد که این امر، منجر به کندی گردش خون در سرخرگ‌ها و سرانجام انسداد رگ‌ها شده و حملات قلبی عروقی را به‌دنبال خواهد داشت .این تحقیق همچنین بر ضرورت حداقل پانزده دقیقه تحرک بدنی پس از چند ساعت خواب تأکیدمی‌کند. در نتایج این تحقیق با بیان اینکه ادای نماز صبح برای این امر کافی است، به سلامت قلبی مسلمانانی که صبح زود بیدار شده و برای انجام فریضه‌ی نماز به مسجد می‌روند، اشاره شده و آمده است: اگر این عمل در مسجد و یا به صورت گروهی انجام شود، نتیجه‌ی بهتری خواهد داشت(۱۰).

تأثیر نماز بر بیماری فشار خون

افزایش فشار خون می تواند اعضای مختلفی از جمله قلب، عروق خونی، کلیه ها و مغز را تحت تاثیر قرار دهد.
میزانی از فشار خون که بالا در نظر گرفته می شود در منابع مختلف متفاوت است ولی معمولاً به فشار خون بیشتر از۱۴۰/۹۰میلیمتر جیوه افزایش فشار خون اطلاق می شود(۱۰) . به فشار خون افزایش یافته گاهی قاتل خاموش گفته می شود چون اگرچه معمولاً بی علامت است ولی می تواند منجر به حمله قلبی و سکته مغزی شود.فشار خون بالا خصوصاً در افراد مسن بسیار شایع است.تقریباً در حدود یک نفر از هر چهار نفر از فشار خون بالا رنج می برند. در بیماران جوانتر در مردان شایعتر است ولی در سنین بالاتر در زنان بیشتر از مردان دیده می شود. به طور کلی با افزایش سن خطر ابتلا افزایش می یابد.علل بروز این بیماری هنوز به طور کامل شناخته نشده است(۱۱) . در بیشتر موارد افزایش مقاومت محیطی عروق مسئول افزایش فشار خون است که خود علل متفاوتی دارد.افزایش فشار خون یکی از شایع ترین دلایل مراجعه به پزشک در سرتاسر دنیاست. به علت عوارض خطرناک و متعددی که این بیماری برای بسیاری از اعضای بدن از جمله قلب، مغز، کلیه و چشم و .. دارد، سعی و اهتمام فراوانی در دانش پزشکی برای پیشگیری و کنترل این بیماری وجود دارد .در تمامی منابع معتبر علمی، برای پیشگیری از ابتلا به افزایش فشار خون و همچنین کنترل تعداد زیادی از بیماران که افزایش فشار خونی در حد خفیف یا متوسط دارند، رعایت برخی اصول و استفاده از درمان های غیر دارویی توصیه می شود. درمان های غیر دارویی ضمن آن که هزینه چندانی را بر بیمار تحمیل نمی کنند، در پایین آوردن فشار خون و ممانعت از بروز و پیشرفت آن مؤثرند(۱۰). چهار درمان اولیه و بسیار مهم غیر دارویی که در منابع جدید علمی برای کنترل فشار خون مورد توجه قرار می گیرند ، عبارتند از:

- کاهش اضطراب و استرس
- کاهش یا عدم مصرف الکل
- کم کردن وزن
- انجام ورزش های سبک به طور منظم در شبانه روز

اما با توجه به نقش بسیار مهمی که نمازهای واجب یومیه، در ایمن کردن انسان در مقابل استرس ها و مشکلات گوناگون زندگی ایفا می کنند و نیز با توجه به الزامی که نماز به شخص نمازگزار مبنی بر عدم مصرف مشروبات الکلی می دهد، می توان این امر را قدم مؤثری در پیشگیری و کنترل فشار خون تلقی کرد. از طرفی نماز با حرکات موزون و سبک روزانه مشابه آنچه که در درمان های قیام و قعود و رکوع و سجود منظمی توأم است که قابل مقایسه با یک نرمش ملک محمدی غیر دارویی فشار خون توصیه می شود، می باشد (۱۲).

تأثیر نماز بر سلامت کلیه ها

سلامت دستگاه ادراری انسان، به خصوص کلیه ها، تأثیر بی نهایت مهمی در ادامه حیات انسان دارند و بیماری کلیوی از دردناک ترین و پر مخاطره ترین، گرفتاری های جسمی است (۱۳). در این میان عفونت دستگاه ادراری که یکی از شایع ترین 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 بیماری های دیگر نیز در بدن انسان می شود. به عنوان مثال برخی عفونت های 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 عفونت ها ممکن است به ایجاد سنگ کلیه در بیماران منتهی شوند، که همه اینها نشانه اهمیت موضوع است. ادرار پس از آنکه توسط دو کلیه انسان تولید شد، توسط دو لوله موسوم به " حالب" که کلیه ها را به مثانه وصل می کنند، به مثانه تخلیه می شود تا بدان وسیله از بدن دفع گردد. حال چنانچه مثانه به موقع از ادرار خالی نشود، ادرار از مثانه به حالب ها و حتی کلیه باز می گردد و همین "برگشت ادرار از مثانه به حالب ها، سبب ایجاد استعداد در فرد برای ابتلا به عفونت کلیه می شود" و به این ترتیب کسانی که در شبانه روز، بنا به هر علتی به ندرت ادرار می کنند به طور جدی در معرض خطر هستند (۱۴،۱۵).

اما در رسایل فقهی توضیح المسائل، یکی از مبطلات وضو و نماز، خروج بول و غائط و نفخ کلیه ، از بدن انسان درج شده است و این موضوع سبب می شود که شخص نمازگزار و احیاناً "دائم الوضو"، برای پرهیز از ابطال عبادتش به طور معمول و بر حسب عادت ، قبل از وضو ، به تخلیه ادرار بپردازد.(تعبیه توالت 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 زمان هایی به فواصل مناسب نسبت به یکدیگر و در حدی که برای یک انسان طبیعی لازم است، فرد را در مقابل ابتلا به عفونت های کلیه و دستگاه ادراری مصون می سازد و می تواند به عنوان نکته ای مهم پیرامون نماز مورد توجه قرار گیرد (۱۶).

تأثیر نماز و معنویت بر عملکرد سیستم ایمنی

معنویت راهی است که با آن می توان در زندگی به امید، آسایش و آرامش درونی دست یافت. به عبارت دیگر سلامت معنوی انسان از طریق اعتقاد به یک نیروی برتر که در زندگی از اوحمایت می‌کند، تامین می‌شود. برقراری ارتباط با منبع و سرچشمه هستی و استمداد از او به تقویت قوای روحی و جسمی انسان کمک می کند. دیدگاههای معنوی نه تنها روی نگرش‌ها و باورها و رفتارهای انسان تاثیر عمیق دارد بلکه بر روی فیزیولوژی و سلامت تن نیز تاثیرگذار می‌باشد. این تاثیر معنویت بر روی فکر و بدن به نام تندرستی معنوی نامیده می شود. بطور کلی دستیابی به سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی نیاز اصلی هر انسان است. نماز از جمله راههای ذکر و یاد خدا و توجه به معنویات، بهترین راه حضور در محضر او و ارتباط با منشا هستی است. امروزه برای کاهش تنش و اضطراب و حتی درمان بیماری‌ها از روش های مختلف مثل آرام سازی و مدیتیشن استفاده می شود که همگی آنها در نماز وجود داشته و به بهترین وجه از طریق آن قابل وصول است. در سال‌های اخیر توجه زیادی به تاثیر معنویت بر سلامتی انسان شده و شواهد بسیاری در مورد استفاده از نماز ونیایش برای سلامتی در مکاتب مختلف مثل اسلام، مسیحی ویهودی ارائه شده است مطابق بررسی مطالعات انجام شده، دیدگاه معنوی از چهار طریق روی سلامت جسمی، روانی و اجتماعی فرد تاثیر می‌گذارد:

۱- رفتارهای بهداشتی: تعهدات دینی و انجام فرایض مذهبی سبب می شود که فرد با انجام برخی دستورات و ترک بعضی اعمال دیگر اثرات مفید جسمانی و روانی برخود بگذارد. مثل عدم مصرف الکل و مواد مخدر و دستورات تغذیه ای.

۲- حمایت اجتماعی : انجام اعمال دینی سبب افزایش تعاملات اجتماعی شده و این امر حمایت اجتماعی بعنوان منبع، ارتقاء سلامت را فراهم می‌سازد (مانند حضور در مساجد و سایر مراکز تجمع دینی)

۳- سایکونوروایمونواندوکرینولوژی: احساس رضایت از دیدگاه معنوی از طریق نوروپپتیدهای مترشحه بدن انسان، بر کل سیستم فیزیولوژی بدن در ابعاد مختلف تاثیر گذاشته و خاصیت تقویت کننده ارگان های بدن را موجب می شود.

۴- اثرات مافوق طبیعی(متافیزیک) که اغلب ناشناخته بوده و یا قابل ارائه با معیارهای مادی نیستند.

نتیجه کلی این تاثیرات پیشگیری از بیماری‌ها، افزایش تحمل و بهبود سریع‌تر بیماری است. البته درباره مطالبی که در فواید جسمی نماز و معنویات گفته می‌شود باید توجه داشت گذشته از این که، در گروسلامت تن است که بعد معنوی انسان امکان رشد بیشتری می‌یابد ولی پرداختن به فواید دنیوی نماز و نیایش نباید انسان را از توجه به دریای نور و معرفت همراه با نماز غافل کند .این قبیل مقولات تنها به عنوان تاییدی علمی و دنیایی بر این عبودیت محض است و خدای ناکرده نباید حدود و مزایای این فرایض نورانی در حد خاک و دنیا بماند.اعمال مذهبی با فعال کردن لوب فرونتال مغز (بخصوص کورتکس پره فرونتال) و همراهی عملکرد شناختی، کمال گرایی را در انسان سبب می شوند.

بعلاوه فعال شدن کورتکس فرونتال مغز سبب افزایش توجه مورد نیاز برای نماز، نیایش، تفکر و ... می‌گردد.مطالعات نشان داده اند تفکر عمیق و سایر اعمال مذهبی سبب افزایش آزادسازی برخی واسطه های شیمیایی عصبی در مغز نظیرGABA ، ملاتونین، سروتونین و موارد دیگر شده، بر آگاهی معنوی و تجارب عرفانی تاثیرگذار می باشند. همچنین مشخص شده است که در طی تفکر عمیق در حین عبادت فعالیتهای نیمکره چپ مغز افزایش یافته و بر پاسخ‌های ایمنی از نظر تیتر آنتی بادی‌ها و فعالیت‌های سلول های NK تاثیرگذار می‌باشند. اعمال مذهبی علاوه بر فعال کردن قشر فرونتال مغز از طریق افزایش ارتباط بین لوب فرونتال، لیمبیک، هیپوتالاموس و هسته های آمیگدال فرد را تحت تاثیر بیشتر قرار می دهند . در واقع تاثیرات دو طرفه بین سیستم اعصاب مرکزی و سیستم ایمنی که در اعمال مذهبی و سایر اعمال مشابه رخ می دهد، نه تنها سبب تغییراتی در عملکرد مغزی می شود بلکه بر سیستم ایمنی مؤثر بوده ونیز با تاثیر بر سیستم اتونوم سبب کاهش فشار خون، ضربان قلب و تنفس و سطوح کورتیزول بدن می‌گردد و در نتیجه کاهش استرس، اضطراب و ترس را موجب می شوند .همانطور که اشاره شد، در سالهای اخیر، ارتباط بین اعتقاد به مذهب و معنویت با وضعیت ایمنی و سلامت موضوعی است که توجه بسیاری از دانشمندان جهان را به خود جلب کرده است (۱۷).

پیشگیری از افسردگی با نماز صبح

افسردگی احساسی است که مشخصه‌اش اندوه، بی‌احساسی ، بدبینی و احساس تنهایی است. این بیماری که امروزه از شیوع بالایی در میان مراجعه کنندگان به کلینیک‌های روانپزشکی برخوردار است، دارای تظاهرات متنوع و زیادی بوده که از مهمترین آنها می‌توان به اختلالات خواب اشاره نمود. تحقیقات نشان می‌دهد ۷۵ درصد از بیماران افسرده مشکلی در خواب (چه به صورت بی خوابی و چه پرخوابی) دارند و همچنین علایم این بیماران در هنگام صبح تشدید می‌شود(۱۸). نکته جالب و قابل توجه و مورد بحث ما این است که در این بیماران چگالیrem (حرکت سریع چشم) در نیمه اول خواب و همچنین کل زمان rem افزایش یافته و فاصله میان به خواب رفتن تا شروع اولین دوره latency) (rem -کم شده و مرحله ۴ خواب نیز کاهش می‌یابد. پس به عبارت ساده‌تر می‌توان گفت، افراد افسرده زمان بیشتری را در مرحله خواب rem به سر می‌برند. یعنی به میزان بیشتری نسبت به سایرین خواب می‌بینند.(۱۹)

یک روش درمانی جدید برای بیماران افسرده، بیدار نگه داشتن آن‌ها برای کاهش میزان rem است، که بهترین شکل آن نماز صبح است. زمان نماز صبح که مورد تاکید قرآن و همچنین بسیاری از روایات بوده، سبب کاهش قابل توجه میزان

خواب rem در اشخاص می‌شود. زیرا شخص نمازگزار که خود را ملزم به اقامه نماز صبح می‌داند و باید صبحگاه بیدار شود، پس در حقیقت جلوی ورود به مرحله قابل توجهی از rem را می‌گیرد. از این جهت بیداری صبحگاهی برای نماز خود به تنهایی می‌تواند یک عامل مهم بدون عارضه در پیشگیری از افسردگی مطرح باشد که بر تمام روش‌های درمانی دارویی و غیر دارویی ارجح است، چرا که پیشگیری بر درمان مقدم است. به طور متوسط ۲۰ – ۱۵ دقیقه طول می‌کشد تا یک فرد معمولی به خواب رود. پس در عرض ۴۵ دقیقه وارد مراحل ۳ و ۴ خواب شده که این مراحل عمیقترین مراحل خواب‌اند. یعنی بیشترین تحریک برای بیدار کردن فرد در این مراحل لازم است .حدود ۴۵ دقیقه پس از مرحله ۴ است که نخستین دوره حرکات سریع چشم (rem) فرا می‌رسد .هر چه از شب می‌گذرد، دوره‌های rem طولانی‌تر و مراحل ۳ و ۴ کوتاه‌تر می‌شود .بنابراین در اواخر شب، خواب شخص سبک‌تر شده و رؤیای بیشتری می‌بیند (یعنی خواب rem اش بیشتر می‌شود). پس قسمت اعظم خواب rem در ساعات نزدیک صبح به وقوع می‌پیوندد. و از طرفی دیدیم که یکی از مشکلات مهم بیماران افسرده، افزایش یافتن طول خواب rem و خواب دیدن زیاد است. از این جهت یک مبنای مهم در تولید داروهای ضد افسردگی ایجاد داروهایی است که کاهش دهنده مرحله rem خواب باشند . لازم به ذکر است آثار روحی و روانی ایمان به خدا و اقامه نماز بسیار زیاد است و نکات علمی بسیار شگرفی در اسرار سحر که مورد تاکید فراوان اسلام نیز بوده، نهفته است که انسان با دانستن آنها از تمام وجود زمزمه می‌کند.علاوه بر این یک روش درمانی جدید برای بیماران افسرده، بیدار نگه داشتن آن‌ها برای کاهش میزان rem است، که بهترین شکل آن نماز صبح است. زمان نماز صبح که مورد تاکید قرآن و همچنین بسیاری از روایات بوده، سبب کاهش قابل توجه میزان خواب rem در اشخاص می‌شود. زیرا شخص نمازگزار که خود را ملزم به اقامه نماز صبح می‌داند و باید صبحگاه بیدار شود، پس در حقیقت جلوی ورود به مرحله قابل توجهی از rem را می‌گیرد. از این جهت بیداری صبحگاهی برای نماز خود به تنهایی می‌تواند یک عامل مهم بدون عارضه در پیشگیری از افسردگی مطرح باشد که بر تمام روش‌های درمانی دارویی و غیر دارویی ارجح است، چرا که پیشگیری بر درمان مقدم است(۲۰،۲۱).

تاثیر نماز برکارآمدی چرخش خون درمغز

با توجه به این که مغز یکی از مهم ترین اعضای بدن به شما رمی رود ، وظیفه ی آن به میزان زیادی به جریان چرخش خون بستگی دارد . جریان چرخه ی خون ، تغذیه کننده ی مغز می باشد. به نظر می رسد ،حرکات نماز برجریان خون درمغز ، تاثیرات مثبت فراوانی داشته باشد.درهنگام سجده با متمایل شدن سربه سمت پایین ،جریان خون به سمت مغز افزایش می یابد همچنین خم شدن بدن بر روی خود هنگام سجده ، به جهت گیری خون از اطراف بدن به سمت

اعضای درونی ومغز کمک می مند اضافه براین ،هنگام سجده وتمایل سر به سمت پایین ، معدل دی اکسید کربن درخون باعث اضافه شدن جریان به سمت مغز خواهد شد.همچنین خم شدن مکرر سر به پایین درهنگام رکوع وسجود ، سپس بالا آمدن سر هنگام ایستادن ونشستن ،کمک می کند از نظام خودکار توازن جریان خون به مغز ،مراقبت بیشتری شود. مشهور این است که این نظام خودکار اعتدالی ،با افزایش سن ، فرسوده می شود.نظام خودکار توازن جریان خون درمغز ،درهنگام سجده ، عکس العمل دوگانه ای ازخود نشان می دهد: درابتدای سجده ، مانع جریان خون اضافه به مغز می شود.این حالت باعث آمادگی مغز برای دریافت جریان بیشتر خون می شود.جلوگیری ابتدایی از جریان خون به مغز به جریان چرخش احتیاطی خون به مغز ،این فرصت را می دهد تابرای فعالیت وعملکرد خودآماده شود.درمرحله ی بعد، به خون اضافه اجازه داده می شود به سمت مغز جریان پیدا کند وسرانجام درجایگاه های ذخیره خون توزیع شود.به این صورت ،ازاین کار کرد مهم احتیاطی مراقبت می شود.کارکردی که بنا برمشهورباافزایش سن وپیری ،تضعیف می شود وچه بسا بی توجهی وعدم به کارگیری هم دراین ضعیف شدن موثر باشد. براساس توضیحات بالا ،روشن می شودکه نماز دراسلام ،تاثیرات روشنی برجریان خون درمغز دارد، ازانجام وظیفه ی جایگاه های ذخیره ی خون درمغزوهمچنین ازنظام خودکارچرخش خون درمغز محافظت می نماید(۲۲).

خلاصه و نتیجه گیری:

مطالعات انجام شده تجربی تاثیرات مثبت اعمال مذهبی و نماز که شاخص این اعمال است را بر سلامتی انسان نشان داده اند. با وجود این کمتر از ۳٪ مطالعات علوم پزشکی به ارتباط این بعد وجودی انسان (معنویت) با سایر ابعاد و بخصوص سلامتی تن و جسم وی اختصاص یافته است. نیاز به مطالعات گسترده تری برای بررسی ابعاد و مکانیسم های مختلف تاثیر معنویت بر سلامت وجود دارد. بطور کلی در مورد مطالعات مربوط به تاثیرات نماز و سایر اعمال معنوی باید تجدید ساختاری صورت گیرد. با این افق که دیدگاهی کلی نگر به سلامت انسان بعنوان یک موجود چند بعدی داشته باشد. در این شرایط درک بهتری از نماز و سایر اعمال مذهبی شده و تاثیرات آن بر سلامت جسم بهتر پذیرفته می شود.

در یک بررسی همه جانبه می توان به این نتیجه رسید که درمان اختلالات سلامتی در تامین اهداف معنوی می تواند نقش بسیار وسیع و پایه ای بر عهده بگیرد بطوریکه محدوده زمانی تامین سلامتی جسمی روانی، اجتماعی تا پایان عمر انسان است ولی نتایج سلامت معنوی تا ابدیت ادامه دارد. در پایان توصیه میگردد که دانشجویان را با مفاهیم نماز و سلامتی آشنا کرده تا بتوانیم بیش از پیش بر آگاهی و شناخت دانشجویان بر دین مبین اسلام بیفزاییم .

منابع :

۱)عباس عزیزی ، کتاب تفسیرو پیام آیات نماز ، چاپ سوم ، انتشارات نبوغ، ۱۳۸۹

۲)مهدی شیبانی ، نماز راهی به سوی بهشت ، چاپ دوم ،انتشارات نگار، ۱۳۸۸

۳)سوره هود ، آیه ۱۱۴

۴) امینی ع و همکاران (۱۳۸۷) بررسی ایمونوتراپی بالنفوسیتهای ارتشاحی در تومورفعال شده به همراه مت انکفالین درموشهای به فیبروسارکوما.فصلنامه پزشکی یاخته

۵)http://www.rasekhoon.net

٦) اسدپورپیران فر،محمد.پردال،امیرحمزه.رجبیان،افسانه.عبداللهی مرتضی.بررسی دگرگونی میزان فیبرینوژن و CRP وفیبرینوژن به دنبال دریافت آسپیرین دربیماران قلبی–عروقی.تهران، ۱۳۸۵; ۱۱(پی در پی۱۴۹):۳۹–

۷) کارپنتر .سی.جی و همکاران. مبانی طب داخلی.سسیل ۲۰۰۷. بیماری های قلبی وعروق .دهنادی‌مقدم، انوش. انتشارات تیمورزاده–نشرطبیب.پاییز ۱۳۸۵

۸) هاریسون، تینسلی روندولف. کاسپر، دنیس. بیماری های قلب و عروق(اصول طب داخلی).(۲۰۰۵). ملک علایی، محسن. چاپ اول.تهران. سماط. ۱۳۸۴

9)http://www.bakhshi-b.blogfa.com

10)Duncan JJ, Farr JE, Upton SJ, Hagan RD, Oglesby ME, Blair SN. The effects of aerobic exercise on plasma catecholamines and blood pressure in patients with mild essential hypertension. JAMA 1995;254:2609-2613

11)Sheffield LT, Maloof JA, Sawyer JA, Roitman D. Cardiovascular disease risk factors and blood pressure response during exercise in healthy children and adolescents: The European Youth Heart Study J. Appl. Physiol.. 2010;109:1125-1132

۱۲) عالم ربانی ملا احمد نراقی ره ، معراج السعاده، –ص۲۳۵

۱۳) احمد راجی علی اصغر، سیف اکبر، نجفی ایرج. در ترجمه: بیماریهای کلیه و مجاری ادراری، تنسلی راندولف هریسون (مولف). جلد دوم، تهران: انتشارات ارجمند؛ ۲۰۰۸؛ ۳۰۴.

۱۴) نجفی ایرج، ارجمند محسن، گوران اوریمی امید. در ترجمه: مبانی طب داخلی سیسیل بیماریهای کلیه، آندرئولی تامس(مولف). چاپ اول. تهران: انتشارات ارجمند؛۲۰۰۷؛ ۱۵۲.

۱۵) نسابه زهرا، حضرتی مریم. در ترجمه: کلیه و مجاری ادراری، برونر و سودارث(مولف). چاپ سوم. تهران: نشر سالمی؛۲۰۰۸؛

16) http://darjostejoyemaana.blogfa.com

17) http://forum.nursism.ir

۱۸) علی صالحی خواه ، افسردگی از دیدگاه اسلام و علم روز، ، اصفهان: شهید حسین فهمیده، ۱۳۸۰.

۱۹) ایوی.ام. بلاک برن ، مقابله با افسردگی و شیوه های درمان آن، ، ترجمه: گیتی شمس، تهران: رشد، ۱۳۸۰.

20) http://www.thegalexy.blogfa.com/post-203.aspx

۲۱) روانپزشکی بالینی کاپلان، ترجمه دکتر مرسده سمیعی و دکتر حسن رفیعی، ص۱۵۲

22)http://shahrekord.namaz.ir