

# لازمیائش

آوایں البی و درمانی نماز

مؤلف

گودرز نجفی



شرکت چاپ و نشر بین الملل



شرکت چاپ و نشر بین الملل

نام کتاب: راز نیایش (فواید طبی و درمانی نماز)

مؤلف: گودرز نجفی

نوبت چاپ: هم - زمستان ۱۳۹۵

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: آنگار، ایمان

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

صفحه آرای: مهدی فرج‌اللهی

طراح جلد: مه‌ری ابراهیمی

مسئول تولید: شریف شایسته

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۲۶-۵۴-۰

دفتر مرکزی:

تهران، میدان استقلال، سعدی جنوبی، پلاک ۲،

طبقه سوم

تلفن: ۰۲۱-۳۳۹۲۲۹۵۹

نمابر: ۴۳۱۱۸۶۰۲

فروشگاه مرکزی:

میدان فلسطین، ضلع شمال شرق، پلاک ۴ و ۵

تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۲۱۹۸۰

نمابر: ۸۸۹۰۳۸۲۳

نجفی، گودرز- ۱۳۳۶-

راز نیایش: فواید طبی و درمانی نماز/ تألیف: گودرز نجفی-

تهران: سازمان تبلیغات اسلامی، شرکت چاپ و نشر بین الملل، ۱۳۸۰.

ص ۹۶

Email: [intlpub@intlpub.ir](mailto:intlpub@intlpub.ir)

[www.intlpub.ir](http://www.intlpub.ir)

ISBN 978-964-7126-54-0

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیفا.

کتابنامه.

۱. نماز، ۲. نماز - پزشکی و بهداشت. الف. سازمان تبلیغات اسلامی، شرکت چاپ و نشر

بین الملل. ب. عنوان، فواید طبی و درمانی نماز.

۳۹۷/۳۵۳

BP ۱۸۶/ن ۳۷ ر ۲

۱۳۷۷-۸۰

کتابخانه ملی ایران

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه‌برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره‌ی کامپیوتری اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی، اقتباس در گیومه در مستندنویسی و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

|    |   |
|----|---|
| ۷  | پیشگفتار  |
| ۱۱ | مقدمه   |
| ۱۳ | فطری بودن پرستش در آیات روایت                                 |
| ۱۴ | گواهی تاریخی بر فطری بودن پرستش                               |
| ۱۷ | فطرت خداجویی و پرستش از دیدگاه روان‌شناسان و جامعه‌شناسان     |
| ۲۳ | ۱. چرا نماز بخوانیم؟  |
| ۲۹ | نماز از نظر قرآن  |
| ۳۰ | اهمیت نماز در آئینه روایات                                    |
| ۳۵ | فلسفه نماز از دیدگاه ائمه معصومین <small>علیهم‌السلام</small> |
| ۳۹ | ۲. فواید و آثار روانی نماز                                    |
| ۴۳ | رابطه نماز و آرامش روانی                                      |
| ۴۳ | الف) صبر بر مصایب و مشکلات                                    |
| ۵۱ | ب) ایجاد اوصاف انسانی و جلوگیری از فساد و فحشا                |
| ۵۲ | پیام مهم سوره حمد به همه نمازگزاران در حال و آینده            |

- چرا برخی از نمازگزاران به سوی گناه می‌روند؟ .. .. . ۵۸
۳. آثار بهداشتی نماز .. .. . ۶۷
۱. نظافت لباس .. .. . ۶۹
۲. نظافت جسم .. .. . ۷۰
- الف) فواید بهداشتی وضو .. .. . ۷۰
- ب) فواید بهداشتی استنشاق .. .. . ۷۴
- ج) فواید بهداشتی مضمضه و مسواک .. .. . ۷۷
۴. فواید بشکی رکعات نماز .. .. . ۸۱
- فایده پزشکی سجده و سجد .. .. . ۸۶
- تأثیر نماز در تمرکز .. .. . ۸۹
- تأثیر نماز در طول عمر .. .. . ۹۱

## پیشگفتار

هر چند نماز یکی از عبادت تعبدی است و از وجدان و فطرت پاک آدمی سرچشمه گشته است و باید آن را از روی تعبد و برای اجرای فرمان معبود و خشنودی او بپذیریم، ولی نامل امروز به ویژه قشر تحصیل کرده، به دلیل ترقی فکر و اندیشه و پیشرفت علم، گهگاه سؤالاتی درباره احکام به ذهن کنجکاو جست و جوگرش خطور می کند که بسیار مایل است برای آن‌ها پاسخی منطقی و روشن بیابد. سؤالاتی از قبیل:

— چرا نماز بخوانیم؟

— چرا بعضی از نمازگزاران به سوی گنبد می روند؟

— نماز خواندن و حرکات آن چه فایده‌ای برای انسان دارد؟

— آیا نمی شود نماز بخوانیم، ولی به جای آن کارهای دیگر انجام بدهیم؟

— چرا باید نماز را در اوقات معین (در پنج وقت) ادا کنیم؟

— چرا باید به رکعات معینی نماز بخوانیم؟

— چرا باید نماز را به عربی بخوانیم؟

— چرا باید برای نماز وضو ساخت و غسل انجام داد؟

— آیا تیمم برای نماز غیر بهداشتی نیست؟

و چراهای بسیار دیگر.

واضح است که اسلام دینی نیست که حکمی از احکام دینی را بی دلیل و به طوری که فاقد حکمت و یا مصلحتی برای انسان باشد، صادر کند. به طور یقین بر هر کدام از احکام شرع، فلسفه و فایده‌ای روانی، معنوی و بهداشتی مترتب است که بر حسب نیاز به فلسفه و فواید اخلاقی و روانی برخی از آنها در آیات و روایات اشاره شده است. امام رضا علیه السلام در این باره می‌فرماید:

ما می‌بینیم که خدای متعال چیزهایی را حلال کرده است که مردم در زندگی و ادامه آن، به آن چیزها نیازمندند و برای آن‌ها مصلحت و فایده دارد و چیزهایی را حرام کرده است که علاوه بر اینکه نسبت به آن‌ها نیاز ندارد، موجب فساد، فنا و نیستی او می‌اشد.

دین مبین اسلام نیز این حق را اجازه را به مسلمانان داده تا از اسرار نماز و دیگر احکام دینی آگاهی یابند. این به این معنا نیست که اگر فردی فلسفه یا فایده یکی از احکام و قوانین الهی را پیدا نکرد، آن حکم را ترک کند یا... امام علی علیه السلام چه قدر زیبا می‌فرماید:

چیزی که همه آن درک نمی‌شود، باید همه آن ترک شود.

چنان‌که امروزه با پیشرفت علوم، روز به روز پرده از اسرار و نوایدهای طبی و اخلاقی و روانی احکام و قوانین الهی برداشته می‌شود. ناگفته نماند که ما نیز ادعا نمی‌کنیم که در این نوشتار، فلسفه و اسرار اعمال را کاملاً بیان کرده‌ایم، چراکه دانش محدود بشر در برابر علم بی‌کران و نامحدود خداوندی مانند قطره‌ای است در برابر دریا.

در این کتاب سعی شده است که مطالب و عبارات کتاب با ذکر سند

و با توجه به سخنان ائمه معصومین علیهم السلام، پزشکان، روان‌شناسان و دانشمندان جهان، هرچه ساده‌تر و بی‌آلایش‌تر و در عین حال مفیدتر، بیان شود تا همگان به‌ویژه نوجوانان و جوانان دبیرستانی و دانشگاهی بتوانند از آن، هرچه بهتر و بیشتر، بهره‌مند گردند.

www.ketab.ir