

## نکات علمی شگفت انگیز درباره نماز و وضو

### وضو و معالجه بیماری ها

وضو سبب رفع بسیاری از بیماریها می شود. دلیلش اثر آب سرد بر روی نقاط حساس بدن در قسمتهایی است که وضو می گیریم. جالب این است که در دین اسلام نقاط طب سوزنی مخصوصا در وضو رعایت شده است. برای مثال، آقایان باید آب را از پشت آرنج بریزند. ولی خانمها باید آب را از قسمت تای دست بریزند. چونکه نقاط طب سوزنی در آقایان و خانها در بعضی از نقاط فرق می کند.

نصف النهار را هم بدانید که با تحریک نقاط طب سوزنی بوسیله آب سرد وضو، خط سیر چهارده این جسمانی و روحی و معالجه را تحریک می کنیم و باعث سرحالی، شادابی، تسکین دردها، نیروی داخلی بدن را تقویت می کند. از جمله: ریه ها، بسیاری از بیماریها می گردد. و همچنین تمامی اعضاء... ها، کبد و روده بزرگ، معده، قلب، کلیه

### ایجاد نیرو و نشاط با وضو

در احادیث آمده که بعد از وضو، بدن را با چیزی خشک نکنیم و بگذاریم خودش خشک شود. دلیل آن اینست که بدن در برابر سرمائی که حس می کند، خود به خود درجه حرارت آن بالا می رود تا بدن را خشک کند، که همین تحریکات حرارتی باعث باز شدن منافذ زیر پوست می شود و اکسیژن بیشتری به بافتهای پوست و مقداری هم عضلات زیر پوست می رسد و باعث نیرو و نشاط می گردد.

### رابطه نماز با میدان مغناطیسی و بارهای الکتریکی

همانطور که می دانید، در بدن ما میلیونها عصب وجود دارد که کار انتقال پیام در بدن ما بوسیله در اثر شارش بار در اطراف آنها، در بدن ما یک تحریک الکتریکی این عصبها صورت می گیرد. میدان تشکیل می شود و میدان بدن ما در اثر فعالیت همزمان میلیونها عصب به وجود می آید. میدان مغناطیسی بدن و امواج مغزی در معرض خطر

بنابر تحقیقات پرفسور لای، امواج مغناطیسی خارجی که از نیروگاه های برق یا وسایل برقی مثل سلولهای مغزی آسیب می رساند و قابلیت ترمیم را در آنها از DNA سشوار و ... ساعت می شود، به بین می برد. و همچنین این میدانها باعث اختلال در میدان مغناطیسی طبیعی بدن می شوند. همانطور که می دانید نزدیک به ۷۰٪ از بدن ما را آب فرا گرفته است و مولکولهای آب به صورت دو قطبی هستند و زمانی که ما در معرض یک میدان مغناطیسی خارجی قرار می گیریم، این مولکولها در جهت آن میدان قرار می گیرند و این پدیده باعث می شود، نظم میدان مغناطیسی ما به هم بریزد.

علاوه بر عوامل خارجی یکسری عوامل داخلی نیز وجود دارند که باعث می شوند اختلال در میدان بدن ایجاد شود. مهمترین آنها بارهای الکتریکی هستند که هنگام شارش بار در عصب، در اطراف آن به وجود می آیند و به صورت الکتریسته ساکن در بافتهای بدن ذخیره می شوند و میدانی که در اطراف این بارها به وجود می آیند در میدان بدن ایجاد خلل می کنند. این بارها به خصوص در نقاطی که تراکم اعصاب بیشتر است ذخیره می شوند و به دلیل این که هم تراکم زیادی دارند و هم در نزدیکی عصبهای بیشتر و مهمتری قرار دارند، برای بدن به شدت مضر هستند. از جمله این نقاط ناحیه سر، دستها و قسمت مچ پا به پایین است.

به ظاهر ما روزانه تنها دقایقی را در معرض میدان مغناطیسی هستیم. مثل موبایل، سشوار و ... اما

در طول دوران زندگی خود در معرض میدان مغناطیسی بسیار قوی هستیم و آن میدان مغناطیسی زمین است.

### **نماز و میدان مغناطیسی:**

انگونه که از تصاویر به دست آمده از میدان مغناطیسی زمین پیداست، به طور شگفت انگیزی اگر انسان در هر نقطه ای از زمین رو به قبله بایستد، میدان مغناطیسی بدنش بر میدان مغناطیسی زمین منطبق می گردد و در مدتی که در نماز است میدان بدنش منظم می شود.

### **نماز و بارهای الکتریکی:**

همان طور که قبلا اشاره شد، بارهای زائدی که در اثر تحریکات الکتریکی اعصاب به وجود می آیند هم شبیه میدان بدن بر امواج مغزی اثر سوء دارند. این اثرات در نواحی که اعصاب در آن تحریک بیشتری دارند، خطرات جدیتری ایجاد می کنند. و باید هر چه سریعتر از آن نواحی دور شوند. به طرز حیرت آوری می بینیم که این نواحی، دقیقا نواحی هستند که در وضو شسته می شوند (سر، دست، مچ پا به پایین) و بنابر تحقیقات صورت گرفته، بهترین راه دفع این بارهای زائد، استفاده از يك ماده رساناست. سریعترین و ارزانتترین و بی ضررترین ماده برای این کار، آب است. جالب این جاست که آب هر چه خالص تر باشد، سریعتر بارهای ساکن را از بدن ما به اطراف گسیل می دهد و هیچ مایعی مثل آب خالصی که در وضو به انسانها سفارش شده این اثر را ندارد.

### **نماز و امواج مغزی:**

با دفع بارهای زائد بدن در وضو، امواج مغزی در ایده آل ترین حالت قرار می گیرند. علاوه بر آن حالت تمرکزی که در هنگام نماز در انسان به وجود می آید، تشعشع امواج آنها را به اندازه قابل توجهی بالا می برد و توانایی مغز را در تولید این امواج بالا می برد.

### **حالات نماز:**

#### **ایستادن در نماز**

اعمال و در نماز، باعث تقویت حالت تعادلی بدن شده و قسمت مرکزی مخچه که محل کنترل ایستادن صرف کمترین نیرو و حرکات ارادی است را تقویت می کند. این عمل باعث می شود تا فرد با انرژی به انجام صحیح حرکات بعدی بپردازد. 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.

#### **رکوع در نماز**

تقویت ماهیچه های شکم، حفظ سلامت دستگاه گوارش و رفع یبوست مزمن، سوء هاضمه و بی اشتهایی از خواص رکوع در نماز است. کارشناسان می گویند در حالت رکوع ماهیچه های اطراف ستون مهره ها منبسط می شود که در تعادل و آرام کردن سمپاتیك موثر است. مدت زمان خواندن ذکر رکوع نیز باعث تقویت عضلات صورت، گردن، ساق پا و رانها می شود و به این ترتیب به جریان

تنظیم متابولیسم بدن، فراهم نمودن زمینه از بین .خون در قسمتهای مختلف بدن سرعت می بخشد رفتن اکثر بیماریها از بدن، کمک به افزایش حالت استواری و استحکام مغز از دیگر خواص رکوع در نماز است

## سجده در نماز

علاوه بر از ستون مهره های بدن را تقویت کرده و درد های سیاتیک را آرام می کند. سجده سجده، دفع مواد زاید بدن به دلیل فشردن بین بردن بیوست و سوء هاضمه، پرده دیافراگم را تقویت کرده و به باعث افزایش جریان خون در سر شده، که این امر با شدن منطقه شکمی کمک می کند. سجده همچنین شادابی، زیبایی و طراوت پوست می شود تغذیه غدد باعث حفظ حالات سجده به واسطه باز کردن مهره ها از یکدیگر، باعث کشیده شدن اعصابیکه قسمتهای 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. اگر فاصله مهر از نمازگزار به اندازه حدودا یک و جب جلوتر از حالت معمولی باشد، کشش بیشتری در کمر حس می شود که باعث مداوای کسانی که دیسک و یا ناراحتی کمر دارند می شود. و اگر کسی که سالم است این کار را انجام دهد، هیچ گاه دچار دیسک و ناراحتی کمر نمی شود. سجده باعث آسودگی و آرامش در فرد شده و عصبانیت را تسکین می دهد. سجده قدرت درک و فهم دلایلش این است که در سجده به پیشانی ما فشار می آید و باعث می شود که کاملا .را زیاد می کند روی پیشانی متمرکز شویم ( اگر در این حالت به نوک بینی مان نگاه کنیم، خود به خود به پیشانی . ( فشار می آید

## نشستن بعد از نماز

استحکام بخشیدن و تقویت عضلات پاها و رانها، کمک به نفخ معده و روده، بهبود فتق و... از خواص نشستن بعد از نماز است

سخن آخر

این مطالب فقط بعضی از دلایل علمی در نماز بود و به هیچ عنوان نمی توانیم بگوییم که دلیل اصلی گزینش و چینش این حرکات توسط پروردگار حکیم این نکات علمی بوده است و بنده معتقدم که دلایل گنجاندن نماز در دین ما حکمتهای معنوی و علمی است که هنوز بشر از درک تمام آنها عاجز مانده است. برای پی بردن به برخی از آثار و دلایل معنوی نماز می توانید کتاب "پرتوی از اسرار نماز" نوشته محسن قرائتی را مطالعه بفرمایید. در ضمن چون نماز فلسفه ی خاص خود را دارد که معراج مومن و مایه ی قرب به حق است باید آن را فقط برای خداوند متعال خواند و نه به انگیزه فواید و آثاری از این دست. ولی آگاهی از این دست نظرات علمی نیز می تواند برای برخی مفید باشد و دلیلی باشد برای پای بند بودن به دستورات دین مبین اسلام.