

(خدا مرا دوست دارد)

آثار روحی، روانی و جسمی نماز

مؤلفان

علی شکارلو، مهدی رستمی
محمود صیدانلو، طاهره سخنور



انتشارات آزادی انلم

عنوان و نام پدیدآور	: آثار روحی، روانی و جسمی نماز / مولفان علی شکارلو ... [و دیگران]؛
مشخصات نشر	: تبریز: آزادی قلم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۴ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۳۵۰۰۰ ریال: ۹-۲۲-۷۹۴۷-۶۲۲-۹۷۸
یادداشت	: مولفان علی شکارلو، مهدی رستمی، محمود صیدانلو، طاهره سخنور.
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۸۹] - ۲۰۴؛ همچنین به صورت زیرنویس.
موضوع	: نماز - تأثیر Salat - Influence نماز - جنبه‌های بهداشتی Salat - Health aspects نماز - جنبه‌های روان‌شناسی Salat - Psychological aspects
شناسه افزوده	: شکارلو، علی، ۱۳۳۹ -
رده بندی کنگره	: BP۱۸۶/۲
رده بندی دیویی	: ۲۲۷/۳۵۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۶۸۶۱۰



انتشارات آزادی قلم

۱. انتشارات آزادی قلم از هرگونه نقد نسبت به محتوای کتاب استقبال می‌کند.

۲. کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و متعلق به ناشر می‌باشد.

۳. نقل هرگونه مطلب با ذکر منبع بلامانع می‌باشد.

www.ketab.ir

عنوان کتاب:	آثار روحی، روانی و جسمی نماز
مؤلفان:	علی شکارلو، مهدی رستمی، محمود صیدانلو، طاهره سخنور
ناشر:	انتشارات آزادی قلم
ویراستار:	امین شریفی
نوبت چاپ:	چاپ اول - پاییز ۱۴۰۰
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۹۴۷-۲۲-۹
قیمت:	۳۵۰۰۰ تومان

آدرس اینترنتی: www.azadigalam.ir سایت فروشگاه: www.azadigalambook.ir

تلفن مرکز پخش: ۰۹۹۰۱۳۰۸۷۹۰

تلگرام: @azadigalam-pub

اینستاگرام: @azadigalam

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۱
پیشگفتار.....	۱۵
فصل اول: آفرینش.....	۱۷
الف: فلسفه آفرینش.....	۱۷
۱. فلسفه آفرینش از نظر قرآن.....	۱۷
۲. فلسفه آفرینش از دیدگاه پیامبر ﷺ.....	۱۹
الف: فلسفه و هدف از آفرینش مال.....	۱۹
ب: فلسفه و هدف از علم.....	۲۰
ج: فلسفه عبودیت و بندگی انسان.....	۲۰
د: عبرت، دیگر فلسفه آفرینش جهان.....	۲۰
۳. فلسفه آفرینش از دیدگاه حضرت علی علیه السلام.....	۲۱
۴. فلسفه آفرینش جهان از دیدگاه دانشمندان.....	۲۳
ب: نظریات دانشمندان عصر حاضر درباره جهان آفرینش.....	۲۶
۱. نظریه شبیه سازی.....	۲۶
۲. نظریه ریسمان.....	۲۷
ابعاد در نظریه ریسمان ها:.....	۲۸
۳. نظریه پارادوکس فرمی.....	۲۹
۴. نظریه چند جهانی.....	۳۰
۵. نظریه سفید چاله ها.....	۳۰
۶. نظریه خلا کاذب.....	۳۱
۷. نظریه جهان جاسازی شده.....	۳۲
۸. نظریه ترس از مرگ.....	۳۳
ج: شناخت هدف آفرینش از منظر دین.....	۳۶
۱. فطرت انسان.....	۳۶

الف: تکامل، هدف آفرینش جهان هستی..... ۳۹

ب: انواع فطرت ۴۱

ج: فطرت اقتضای زندگی اجتماعی ۴۲

د: گواهی تاریخ بر فطری بودن پرستش ۴۵

فصل دوم: دین ۴۷

الف: کلیات دین ۴۷

۱. تعریف دین ۴۷

۲. کاربردهای دین ۴۷

۳. وحدت آفرینی دین ۴۸

۴. حقیقت مشترک ادیان ۵۰

۵. تنوع ادیان ۵۱

۶. اختلاف ادیان ۵۱

۷. ضرورت دین باوری ۵۲

۸. قدمت دین ۵۳

۹. کمال تدریجی ادیان و خاتمیت دین اسلام ۵۴

ب: علم و دین ۵۵

۱. مقایسه یافته‌های علمی با دستورات دینی ۵۷

۲. تقدم و تأخر دین و علم ۶۰

- تقدم موضوعات دینی بر علم بشری از بعد زمانی ۶۱

فصل سوم: روح، روان و جسم ۶۳

الف: روح و روان ۶۴

۱. جاودانگی روح ۶۸

۲. تاثیر متقابل جسم، روح و روان ۷۵

الف: تأثیرات جسم بر روان ۷۶

ب: تأثیرات روان بر جسم ۷۹

ب: دیدگاه‌های عمده درباره تعامل روان و بدن ۸۲

۱. نظریه عمل متقابل ۸۲

۸۳	- مناظره سقراط و گلاوکن
۸۷	- تاثیر روان بر بدن از نظر ابن سینا
۸۷	۲. نظریه تعامل گرائی
۸۸	۳. نظریه فرانمودگرایی
۸۹	۴. نظریه جنبه مضاعف
۹۰	۵. نظریه توازی گرایی
۹۱	ج: موضع گیری متفاوت در ارتباط با تعامل روان و بدن
۹۲	۱. مخالفان مغایرت روان و بدن
۹۳	۲. موافقان مغایرت روان و بدن
۹۴	۳. نتیجه گیری از بحث تعامل نفس و جسم
۹۶	۴. تفاوت های پیمبران با اندیشمندان و نوابغ
۱۰۱	فصل چهارم: فرایض عبادی
۱۰۱	الف: نماز
۱۰۲	۱. اهمیت و جایگاه نماز
۱۰۴	۲. نماز در ادیان مختلف
۱۰۵	الف: نماز در دین زرتشت
۱۰۵	ب: نماز در آئین یهودیت
۱۰۶	ج: نماز در آئین مسیحیت
۱۰۶	د: نماز در دین اسلام
۱۰۷	۳. نماز کمپوزسیون هنری
۱۰۸	۴. چرا برای نماز رو به قبله می ایستیم
۱۰۸	الف: ویژگی های مکه
۱۰۹	- محل کعبه و عدد برتر ریاضی
۱۱۱	- مکه مکرمه و ساعت جهانی
۱۱۲	ب: ویژگی های کعبه
۱۱۶	- ویژگی های فرهنگی کعبه
۱۱۸	ب: وضو

۱. رابطه وضو و ساختار مغز..... ۱۱۸
- آدمک حسی مغز انسان و ارتباط با وضو..... ۱۱۹
۲. مستحبات و یافته‌های علمی وضو..... ۱۲۳
- الف: وضو گرفتن قبل از خواب..... ۱۲۳
- ب: وضو گرفتن قبل از هر کار..... ۱۲۳
- ج: دائم الوضو بودن..... ۱۲۳
- د: وضو گرفتن با آب سرد..... ۱۲۴
- ه: خشک نکردن اعضاء بعد از وضو..... ۱۲۴
- ر: فواید دیگر وضو..... ۱۲۴
۱. سبب طولانی‌تر شدن عمر..... ۱۲۵
۲. پرآورده شدن حاجت..... ۱۲۵
۳. ثواب شهید..... ۱۲۵
۴. خواب با وضو..... ۱۲۵
- فصل پنجم: نماز از دیدگاه پزشکی..... ۱۲۷**
- الف: ارتباط ارکان نماز با سلامت بدن..... ۱۲۷
۱. فواید طبی قیام در نماز..... ۱۳۲
۲. فواید طبی رکوع در نماز..... ۱۳۳
۳. فواید طبی سجده در نماز..... ۱۳۶
۴. فواید طبی تشهد در نماز..... ۱۴۰
۵. فواید طبی سلام آخر نماز..... ۱۴۲
۶. یافته‌های جدید محققان درباره فواید فیزیکی نماز..... ۱۴۲
- ب: نماز و آثار جسمانی..... ۱۴۴
۱. پنجاه ثانیه بعد از آغاز نماز..... ۱۴۵
۲. اثر نماز بر ضربان قلب و فشار خون در وضعیت‌های مختلف..... ۱۴۶
۳. اثر فعالیت جسمانی مرتبط با نماز بر تعادل دینامیکی ایستادن..... ۱۵۰
۴. مزایای نماز به عنوان یک فعالیت بدنی..... ۱۵۵
۵. ارتباط بین عبادت مسلمانان و فعالیت بدنی..... ۱۶۱

مقدمه

انسان در طول زمان و طی تکامل خود، زمانی که وجوه ممیزه خود با دیگر موجودات اعم از حیوانات، نباتات و جمادات را متوجه شد در ذهن خود به دنبال پاسخ گویی به سؤالات متعددی در زمینه نظام آفرینش، خالق هستی، هدف از آفرینش و ویژگی‌های مخلوقات برآمد.

خداوند رحمان که رحمت واسعه خود را بر تمامی مخلوقاتش گسترده است. به وسیله ارسال پیامبران در طول زمان، انسان را که اشرف مخلوقات است با یادآوری پیمان انسان با خداوند متعال را که در روز الست یعنی هدایت تکوینی بسته و در فطرت انسان نهاده شده، هدایت تشریعی و راهنمایی نموده است.

هر چند که کل موجودات در نظام آفرینش، شب و روز در حال تسبیح گویی خداوند متعال هستند در این میان موضوع جبر و اختیار که اولی (جبر) برای کل موجودات غیر از انسان و جن و اختیار مخصوص انسان و جن در سرشت و نهاد آنها به ودیعه گذاشته شده است. فطری بودن گرایش انسان به خداوند متعال در کتاب آسمانی و معجزه جاوید پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله و در آیات مختلفی آمده اما عدم آگاهی انسان در خصوص این موهبت الهی موجب هرز رفت وی در شناخت معبود او گردیده است.

پرستش خورشید، ماه، بت‌ها و دیگر موجودات نیز متأثر از فطرت خدا جویی انسان ولی کج روی ناشی از عدم آگاهی اشی بود.

خداوند متعال با ارسال پیامبران، ادیان را برای ارشاد و راهنمایی بشر معرفی کرده و هر چند اصل و ریشه ادیان یکی بوده لیکن به فراخور میزان سطح آگاهی و تکامل انسان‌ها تفاوت‌هایی در اجرا قابل مشاهده است.