

نماز و روزه از دیدگاه علمی

پژوهش و تألیف؛
مهسا سادات شریفی

۱۳۹۱

انتشارات صداقت

سرشناسه: شریفی، مهسا، ۱۳۵۹-

عنوان و نام پدیدآور: نماز و روزه از دیدگاه علمی / پژوهش و
تألیف مهسا شریفی

مشخصات ناشر: تهران، انتشارات صداقت، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ۱۶۴ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۰۴-۰۱-۸

ولایت فهرست‌نویسی: فیبا

موضوع: نماز

رده‌بندی کنگره: BP ۱۸۶/ش ۴۳۸ ۱۳۹۰

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۲۵۶۹۵۲۰



انتشارات صداقت

آدرس: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پاساژ ۱۲ فروردین، واحد ۲۱
تلفن: ۰۹۱۲۲۲۱۷۲۹۳ شریفی

نام کتاب: نماز و روزه از دیدگاه علمی

نویسنده: مهسا سادات شریفی

ویراستار فنی و علمی: خسرو امیر حسینی

طرح جلد: کمال سبک بار

سال چاپ: ۱۳۹۱

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۵۰۰۰

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

شماره صفحه

عنوان

۱۱	مقدمه
۱۵	فصل اول: جایگاه علمی و فلسفی نماز
۱۶	علم چیست؟ آیا نماز و روزه مینای علمی دارند؟
۱۷	معانی اصطلاحی علم
۱۸	تعریف علم از نظر بزرگان علم
۱۹	ابطه علم و دین در تاریخ
۲۳	جایگاه نماز و روزه در علوم
۲۴	مفهوم نماز
۲۶	جایگاه دنیوی نماز
۲۸	برخی از فوائد دنیوی نماز
۳۰	هدف از نماز خواندن
۳۱	فلسفه نماز چیست؟
۳۳	اهمیت و ضرورت نماز
۳۷	فصل دوم: نماز و روزه در علم روان‌شناسی
۳۸	روان‌شناسی چیست؟
۳۹	نقش نماز در بهداشت روان
۴۳	نماز و سلامت عمومی
۴۵	نماز و روزه رافع تعارض
۴۷	نماز و مقبولیت اجتماعی
۵۳	تأثیر نماز بر اختلال شخصیت نارسیتیک
۵۹	مذهب درونی چیست؟
۶۱	تلقین و نماز
۶۵	تعریف تلقین
۷۱	فصل سوم: نماز و روزه در علم پزشکی
۷۲	رابطه علم پزشکی و دین
۷۴	اثر نماز بر کارکرد مغز
۷۵	رابطه نماز صبح و سرطان
۷۵	ارتباط نماز و میدان مغناطیسی
۷۶	رابطه نماز با بیماری گواتر تیروئید
۷۷	تأثیر نماز بر تعادل ناقل‌های عصبی
۸۰	تأثیر نماز در ایجاد تعادل ذهنی و جسمی
۸۵	اثر نماز بر دهان و دندان
۸۹	تأثیر نماز بر اعتیاد

فهرست مطالب

شماره صفحه

عنوان

۹۱.....	تأثیر نماز بر سلامت کلیه‌ها.....
۹۲.....	تأثیر وضو بر بیماری‌های پوستی.....
۹۴.....	اثر نماز بر روح و روان از منظر تحقیقات.....
۹۹.....	نتیجه‌گیری.....
۱۰۵.....	فصل چهارم: روزه از نظر علمی.....
۱۰۶.....	مقدمه.....
۱۰۶.....	روزه چیست؟.....
۱۰۷.....	زمان روزه‌داری در قرآن کریم.....
۱۱۰.....	آیا روزه فعلی علمی است؟.....
۱۱۱.....	اهمیت روزه از نظر بهداشتی.....
۱۱۶.....	فواید و مزایای عمومی روزه.....
۱۲۱.....	تأثیر روزه بر تناسب اندام.....
۱۲۲.....	نقش روزه در چاقی.....
۱۲۴.....	روزه و کاهش وزن.....
۱۲۵.....	روزه‌داری در بیماران کلیوی.....
۱۲۶.....	روزه‌داری در بیماران مبتلا به عفونت مثانه.....
۱۲۷.....	روزه‌داری در بیماران مبتلا به تفرس.....
۱۲۷.....	نقش روزه در تقویت اراده.....
۱۲۹.....	روزه و صبر.....
۱۲۹.....	روزه و قناعت.....
۱۳۰.....	همدردی با فقیران.....
۱۳۱.....	روزه و نظم.....
۱۳۲.....	خلاصه فواید پزشکی روزه.....
۱۳۳.....	دیدگاه علم تغذیه به روزه.....
۱۳۴.....	رابطه روزه و دفاع روانی بدن.....
۱۳۶.....	فواید روان‌شناختی روزه.....
۱۳۹.....	نقش روزه در سم‌زدایی از بدن.....
۱۴۰.....	روزه در کنترل و کاهش دمای سلول‌های بدن.....
۱۴۳.....	فصل پنجم: وضو از نظر علمی.....
۱۴۵.....	تعریف وضو.....
۱۴۵.....	فلسفه و فواید وضو چیست؟.....
۱۴۵.....	آثار دنیوی و بهداشتی وضو.....

فهرست مطالب

شماره صفحه

عنوان

۱۴۶	آثار بهداشتی وضو
۱۴۸	مضالاتی پیرامون وضو گرفتن جنسیت‌های مختلف
۱۴۹	اسرار علمی وضو
۱۴۹	اثرات وضو از دیدگاه علم بهداشت
۱۵۰	بهداشت اعصاب و روان
۱۵۰	رابطه وضو و ساختمان مغز
۱۵۰	نور و فیزیولوژی با فیزیولوژی سیستم عصبی
۱۵۲	واکنش مغز آدمک حسی نسبت به وضو
۱۵۲	وضو در اعتقادات چینی
۱۵۹	منابع

مقدمه

کتابی که تحت عنوان «نماز و روزه از منظر علم» پیش روی شماست، حرکتی کوچک در جهت هدفی بزرگ است که آن هدف بزرگ، همانا اثبات همسویی «علم و دین» می باشد.

در جهان امروز گروهی از مردمان، از جمله مردم ممالک غرب، با پیشرفت روز افزون و حیرت برانگیز علوم مختلف و با مشاهده توانایی های بی حد و حصر علم در گره گشایی از مشکلات بشری، اصالت محض را به «علم» داده اند و آن را به عنوان تنها راه نجات خویش برگزیده اند.

در مقابل، در طول تاریخ همواره مردمان دیگری نیز وجود داشته اند که «دین» را برای برخورداری از زندگی سعادت‌مندانه، کافی دانسته اند و با بی اهمیت جلوه دادن همه مسائل دنیایی و حتی «علم» در اعتقادات خویش، اصالت مطلق را به «دین» بخشیده اند.

از جمله پیروان این عقیده نیز می توان به رهبران مذهبی کلیسای کاتولیک در قرون وسطی، اشاره نمود. اما در این میان، دین مقدس

اسلام، به خصوص شکل حقیقی آن یعنی مکتب «تشیع»، «علم و دین» را به عنوان دو بال نیرومند برای پرواز انسان، به سوی کمال مطلق خویش که همانا نزدیک شدن به مرزهای عصمت و تخلق به اخلاق الهی در سایه قرب به حضرت حق است، معرفی می‌کند و پرداختن به هر یک بدون توجه به دیگری راه آفتی برای سعادت و نیکبختی انسان، به حساب می‌آورد.

به این ترتیب همان قدر که عالم بی‌دین، مسبب بدبختی خود و دیگران است، جاهل مقدس مآب نیز موجبات خسارت در دنیا و آخرت را برای خود و اطرافیانش فراهم می‌آورد. این سخن مولای متقیان و پیشوای شیعیان حقیقی، حضرت علی (ع) است که می‌فرمایند:

العلم و الدین توأمان، اذا افترقا احترقا «علم و دین پیوسته با یکدیگرند و هرگاه جدای از هم شدند، آتش افروز خواهند بود».

اما نکته بسیار مهمی که در این میان هرگز نباید آن را فراموش کرد، نقصان علم نسبت به دین است، چرا که «دین» توسط آفرینشگر و خالق توانای هستی وضع شده است که هم آگاه و مسلط بر همه جزئیات و ظرایف آفرینش است و هم، همه‌ی آنچه را که برای سعادت و نیکبختی انسان در دنیا و آخرت لازم است، بهتر از هر کس دیگری می‌داند، اما «علم» حاصل مجاهدات و تلاش‌های پی‌گیر «انسان» برای آگاهی یافتن به اسرار آفرینش و ارائه راه‌حل برای مشکلات و نابسامانی‌های زندگی بشری است. بر این اساس «علم» راهی را می‌پیماید که در انتهای آن راه، دین قرار گرفته است و هر روز که جانفشانی‌های بشر در کشف اسرار

علمی حیات به نتیجه‌ای جدیدتر می‌رسد، صحت و کمال دستورات دین، آشکارتر می‌گردد.

بدین ترتیب بشریت وظیفه دارد، با ابراز قدرتمندی که «علم» در اختیار او قرار می‌دهد و در راه روشن و صراط مستقیمی که «دین» فراهمش گذاشته است، حرکت کند و مدارج کمال را مرحله به مرحله طی نماید.

بی‌شک در این مسیر، سرانجام انسان به درجه‌ای خواهد رسید که در یک نگاه توحیدی، «علم و دین» را با یکدیگر «یکی» خواهد دید و متوجه خواهد شد که هر حقیقتی که «علم» به طور مسلم بر آن دست یافته است از جمله همان حقایقی است که «دین» در کامل‌ترین شکل خود، یعنی «اسلام» و دقیق‌ترین تعبیر آن یعنی «تشیع» از آن سخن گفته است.

در این مورد خیلی جالب است که بدانیم در دیدگاه توحیدی حاکم بر سراسر قرآن، حتی یک بار کلمه «علوم» یا کلمه «دین» در آیات شریفه این کتاب سعادت به کار نرفته است، بلکه هرچه هست سخن از «علم» است و «دین». بدین معنا که در دیدگاه آفریدگار یگانه، تنها «یک علم» و تنها «یک دین» وجود دارد و در مکتب توحید این هر دو یک با هم، همسو و یکسان هستند. با این توضیحات، هرگاه فرمانی از طرف دین صادر شود مثل؛ نماز و روزه، ولو اینکه فرمان در نگاه اول یک «عبودیت محض» و یک «اطاعت صرف» به نظر برسد، اما چنانچه بشر با ابراز نیرومند علم، در آن فرمان، تفکر و تأمل نماید، قطعاً به تاییدات علمی و عقلی متعددی، حول و حوش آن خواهد رسید، چرا که: کل حکم به الشرع، حکم به العقل.

و بدین وسیله نه تنها ایمان انسان نسبت به الهی بودن فرامین دین تقویت می‌شود و سایر فرامین دین که احیاناً به دلیل نقص نسبی علم و محدودیت دایره عقل انسان، هنوز توجیه قابل قبولی پیدا نکرده‌اند، مورد قبول و اطاعت کامل انسان قرار می‌گیرد، بلکه خط مشی انسان در جریان پژوهش‌ها و مطالعات علمی به طور دقیق روشن می‌گردد. با توجه به مطالب گفته شده، تلاش ما در این کتاب آن است که نماز و روزه را از منظر علم مورد بررسی، تشریح و تبیین قرار دهیم. هرچند بسیاری از مطالب دین اسلام با عقل و علم همسویی دارد لیکن این طور نیست که الزاماً تمام احکام را بتوان با جهاتی علمی و عقلی در تمام جزئیات توجیه نمود و حتی آنچه در این کتاب آمده همه‌ی آثار و مستندات علمی و عقلی نماز و روزه نیست و این تنها بخشی از آن است که در اثر حاضر آمده است.

مهسا سادات شریفی

۱۳۹۱