

اسرار پزشکی  
بیمار از شب

محمود غفاری

غفاری، محمود، ۱۳۵۶ هـ.ش.  
 اسرار پزشکی نماز شب / نویسنده محمود غفاری - قم: نشر شهاب الدین ،  
 ۱۳۸۴ هـ.ش.  
 ۱۴۴ ص. - چاپ اول  
 نمودار .  
 کتابخانه . همچنین به صورت زیر نویس .  
 نمایه .  
 ۱. نماز شب ۲. پزشکی .

**کلیه حقوق برای نویسنده محفوظ است**



### **اسرار پزشکی نماز شب**

- نویسنده: محمود غفاری
- ناشر: شهاب الدین
- نوبت چاپ: اول
- تاریخ چاپ: ۱۳۸۴ هـ.ش
- چاپخانه: گلها
- شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۷۰۰ تومان
- شابک: ۸ - ۴۸ - ۸۳۴۶ - ۹۶۴

قم: پخش ملیکا - تلفن: ۷۷۳۱۵۳۹ - ۲۵۱

# فهرست

مقدمه ..... ۱۱

## بخش اول

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| نماز شب در آیات و روایات.....            | ۱۳ |
| آرامش شب.....                            | ۱۵ |
| پرورش مسلمانان بوسیله نماز شب.....       | ۱۶ |
| آیاتی از قرآن کریم در مورد نماز شب.....  | ۱۶ |
| احادیثی در فضیلت نماز شب.....            | ۱۷ |
| برخی آثار و فواید نماز شب در روایات..... | ۲۲ |
| ۱- اخلاق خوش.....                        | ۲۲ |
| ۲- درمان بیماریها.....                   | ۲۳ |
| ۳- سلامتی، تندرستی و راحتی بدن.....      | ۲۳ |
| ۴- طولانی شدن عمر.....                   | ۲۳ |
| ۵- خوشبویی بدن.....                      | ۲۴ |
| ۶- روشنی چشم.....                        | ۲۴ |
| ۷- نورانیت و زیبایی چهره.....            | ۲۴ |
| ۸- نورانیت قلب.....                      | ۲۶ |
| ۹- نورانیت منزل.....                     | ۲۶ |
| ۱۰- افزایش رزق و روزی.....               | ۲۶ |
| ۱۱- ادای دین.....                        | ۲۷ |
| ۱۲- جلوگیری از کارهای زشت و ناپسند.....  | ۲۷ |
| ۱۳- رفع مشکلات و گرفتاریها.....          | ۲۷ |
| ۱۴- نجات از عذاب دنیا.....               | ۲۸ |
| ۱۵- سلاحی در مقابل دشمن.....             | ۲۸ |

|    |                                |
|----|--------------------------------|
| ۲۹ | ..... علل محرومیت از نماز شب   |
| ۲۹ | ..... ۱- گناه                  |
| ۲۹ | ..... ۲- دروغ                  |
| ۲۹ | ..... ۳- پرخوری                |
| ۳۰ | ..... ۴- عجب                   |
| ۳۱ | ..... کیفیت نماز شب            |
| ۳۲ | ..... بهترین زمان برای نماز شب |
| ۳۲ | ..... مقدمات نماز شب           |
| ۳۴ | ..... جمع بندی و چکیده بخش اول |

#### بخش دوم

|    |                                              |
|----|----------------------------------------------|
| ۳۷ | ..... تحقیقات پزشکی در رابطه با نماز شب      |
| ۳۹ | ..... فصل اول: خواب                          |
| ۳۹ | ..... اهمیت خواب در زندگی انسان              |
| ۴۱ | ..... فواید خواب                             |
| ۴۱ | ..... ۱- راحتی و سلامتی بدن                  |
| ۴۲ | ..... ۲- آسایش فکری و روانی                  |
| ۴۳ | ..... ۳- کاهش فشار مشکلات زندگی              |
| ۴۳ | ..... ۴- درمان برخی بیماریها                 |
| ۴۴ | ..... عوامل بوجود آورنده خواب                |
| ۴۶ | ..... انواع و مراحل خواب                     |
| ۴۷ | ..... ۱- خواب آرام و معمولی (Orthodox sleep) |
| ۴۸ | ..... ۲- خواب متناقض (Paradoxical sleep)     |
| ۴۸ | ..... زمان و مقدار خواب                      |
| ۴۸ | ..... اهمیت خواب در هنگام شب و مدت زمان آن   |
| ۴۹ | ..... یکنواختی ساعت خواب                     |
| ۴۹ | ..... بهترین وقت برای خواب                   |
| ۵۱ | ..... بدترین وقت برای خواب                   |
| ۵۲ | ..... فعل و انفعالات بدن موقع خواب           |

|    |                                                    |
|----|----------------------------------------------------|
| ۵۳ | تغییرات شیمیایی که در خواب سبک و آرام صورت می‌گیرد |
| ۵۳ | تغییرات حاصل بر وظایف غدد در موقع خواب             |
| ۵۴ | آیا هنگام خواب طبیعی خطری وجود دارد؟! .....        |
| ۵۵ | مضرات بی‌خوابی .....                               |
| ۵۷ | مضرات پر خوابی .....                               |
| ۵۸ | ساعت بیدار باش بدن .....                           |
| ۵۹ | علل بی‌خوابی .....                                 |
| ۶۰ | آداب و چگونگی خوابیدن .....                        |
| ۶۲ | فواید پزشکی خوابیدن به دست راست .....              |
| ۶۳ | مضرات پزشکی دَمر خوابیدن .....                     |
| ۶۴ | فواید سحر خیزی .....                               |
| ۶۸ | روایاهای دروغ .....                                |
| ۶۹ | جمع بندی و چکیده فصل اول .....                     |
| ۷۲ | نتیجه گیری .....                                   |
| ۷۳ | فصل دوم: هورمون ملاتونین .....                     |
| ۷۳ | ملاتونین چیست؟ .....                               |
| ۷۳ | منشأ ملاتونین .....                                |
| ۷۴ | عامل و زمان ترشح هورمون ملاتونین .....             |
| ۷۶ | ارتباط ملاتونین با دمای حرارت بدن .....            |
| ۷۶ | تولید ملاتونین در مراحل مختلف عمر .....            |
| ۷۹ | فری رادیکالها (Free radicals) .....                |
| ۸۰ | «فری رادیکالها» عامل بیماریهای مختلف .....         |
| ۸۰ | «فری رادیکالها» و مغز انسان .....                  |
| ۸۱ | وظایف هورمون ملاتونین .....                        |
| ۸۳ | تقویت دستگاه ایمنی بدن .....                       |
| ۸۵ | محافظت از سلولهای مغز .....                        |
| ۸۵ | محافظت از چشم .....                                |
| ۸۶ | محافظت از سلولهای بدن .....                        |

|     |                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------|
| ۸۶  | آزمایشهایی در مورد نقش ملاتونین در تقویت دستگاه ایمنی بدن |
| ۸۷  | محافظة از قلب                                             |
| ۸۸  | عوامل کاهش ترشح هورمون ملاتونین                           |
| ۸۸  | عامل اول: پر خوری                                         |
| ۸۸  | نهی از پر خوری در روایات                                  |
| ۸۹  | پر خوری عامل بسیاری از بیماریها                           |
| ۸۹  | پر خوری از عمر انسان می کاهد                              |
| ۹۱  | پر خوری ترشح ملاتونین را کاهش می دهد                      |
| ۹۱  | پر خوری سبب پیری زود رس می شود                            |
| ۹۲  | فواید کم خوری                                             |
| ۹۳  | کم خوری ابتلا به بیماریها را کاهش می دهد                  |
| ۹۶  | کم خوری ابتلا به سرطان را کاهش می دهد                     |
| ۹۶  | عامل دوم: تابش نور                                        |
| ۹۸  | چگونگی ایجاد بالاترین حد طبیعی ملاتونین در بدن            |
| ۱۰۰ | جمع بندی و چکیده فصل دوم                                  |
| ۱۰۲ | نتیجه گیری                                                |
| ۱۰۵ | فصل سوم: طهارت و وضو گرفتن برای نماز شب                   |
| ۱۰۵ | فلسفه پزشکی وضو                                           |
| ۱۰۶ | وظایف پوست                                                |
| ۱۰۷ | بهداشت پوست                                               |
| ۱۰۸ | اثر اخلاقی و معنوی                                        |
| ۱۱۳ | فصل چهارم: تأثیر روح و روان بر بدن                        |
| ۱۱۹ | نتیجه گیری                                                |
| ۱۲۱ | نقش معنویت و آرامش روحی در شفای بیماریها                  |
| ۱۲۷ | فهرست ها                                                  |

## اللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى عَلِيٍّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ

در معبد بزرگ هستی کسی که به عبادت هستی آفرین نپردازد از سنگ هم بی احساس تر است.<sup>۱</sup>

بهترین مظهر عبادت و عبودیت نماز است. نماز چهره دین است و عمود آن. و آنان که در برابر عظمت خدای، رکوع و سجود نکنند، در برابر بندگانی مانند خورشید حقیرانه به خاک خواهند افتاد.

نماز دل را با صفا، اندیشه را زلال، امید را افزون، عشق را جهت دار، جهت را خدایی و زندگی را پاک از گناه و زشتی می سازد.<sup>۲</sup>

قرآن کریم در میان نمازها به نماز نیمه شب اهمیت فراوانی داده است. نماز شب نور است، حضرت علی علیه السلام می فرماید: «ما ترک صلاة اللیل منذ سمعت قول النبی صلی الله علیه و آله: صلاة اللیل نور»؛ از آن زمان که این سخن پیامبر صلی الله علیه و آله را شنیدم که نماز شب نور است، نماز شب را ترک نکردم.<sup>۳</sup>

نماز شب بهترین راه رسیدن به خدای متعال است، امام حسن عسکری علیه السلام می فرماید: «إن الوصول إلى الله عزوجل سفر لا یدرک الا بامتطاء

۱ و ۲. برگرفته از کتاب «قطعات»، حجة الاسلام والمسلمین جواد محدثی.

۳. میزان الحکمة: حدیث ۱۰۷۶۱.

اللیل؛ «رسیدن به خداوند متعال سفری است که جز با شب زنده داری پیموده نمی شود»<sup>۱</sup>.

پس از این مقدمه تذکر سه نکته در مورد این کتاب لازم و ضروری به نظر می رسد:

۱ - عبادت اسرار و ابعاد مختلفی دارد؛ اما مهمترین راز عبادت طهارت ضمیر است، که انسان جانش را از هرچه غیر خداست پاک کند.

البته، فواید و آثار نماز شب منحصر به یک بُعد نیست بلکه فواید جسمی و مادی نیز در بر دارد حضرت علی علیه السلام می فرماید: «قیام اللیل مصحّة للبدن»؛ شب زنده داری، مایه سلامتی بدن است<sup>۲</sup>.

۲ - در این کتاب سعی کرده ایم با استفاده از آنچه علم پزشکی امروزه به آن دست یافته، دلائلی علمی و طبّی برای فواید نماز شب که در روایات ذکر شده بیاوریم و از نگاه پزشکی پرده از اسرار آن برداریم.

۳ - خواننده گرامی در نظر داشته باشد که گرچه همه عبادات برای سلامتی بدن انسان مفیدند و همانگونه که روح او را پرورش می دهند، مایه تندرستی و سلامتی جسم هم می شوند؛ ولی اگر در انجام این عبادات منحصرأ قصد و نیت نماید که بهره مادی و جسمی از آنها ببرد قطعاً بر «اخلاص» که شرط اساسی پذیرش و به ثمر رسیدن اعمال عبادی است خدشه وارد ساخته و به منزله ضایع کردن آنها قلمداد می شود و از بُعد اصلی آن غافل بوده و به جنبه ظاهری و کم ارزش آن پرداخته است.

محمود غفاری - قم  
۱۳۸۳/۱۱/۱۹

۱ - بحار الانوار: ۳۸۰/۷۵.

۲ - میزان الحکمة: حدیث ۱۰۷۶۰.

# فهرست

- فهرست آیات
- فهرست روایات
- فهرست نمایه (فارسی - انگلیسی)
- فهرست منابع و مآخذ (عربی - فارسی)

## فهرست آیات

| متن آیه                                                             | سوره     | آیه    | صفحه |
|---------------------------------------------------------------------|----------|--------|------|
| ۱- ﴿وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ﴾                            | آل عمران | ۱۷     | ۱۶   |
| ۲- ﴿يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوهٌ وَتَسْوَدُّ وُجُوهٌ﴾                   | آل عمران | ۱۰۶    | ۲۵   |
| ۳- ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ...﴾                   | آل عمران | ۱۹۰    | ۳۲   |
| ۴- ﴿وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدُ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ...﴾           | اسراء    | ۷۹     | ۱۷   |
| ۵- ﴿إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسُ أَمَنَةً مِّنْهُ﴾                  | انفال    | ۱۱     | ۴۶   |
| ۶- ﴿أَلَمْ يَرَوْا أَنَّا جَعَلْنَا آلِيلَ لِسَمْعِكُمْ فِيهِ...﴾   | نمل      | ۸۶     | ۹۶   |
| ۷- ﴿إِنَّ الْخَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ الْخَسَنَاتِ﴾                     | هود      | ۱۱۴    | ۲۰   |
| ۸- ﴿قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ...﴾      | كهف      | ۱۱۰    | ۵۸   |
| ۹- ﴿وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَاجِدْ لِلَّهِ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ...﴾ | روم      | ۲۴     | ۳۹   |
| ۱۰- ﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا...﴾              | زمر      | ۴۲     | ۵۴   |
| ۱۱- ﴿تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ...﴾        | سجده     | ۱۷، ۱۶ | ۱۹   |
| ۱۲- ﴿يَا أَيُّهَا الْمُرْسَلُونَ قُلِ اللَّيْلِ إِلَّا قَلِيلًا...﴾ | مزل      | ۴-۱    | ۱۶   |
| ۱۳- ﴿إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً...﴾              | مزل      | ۶      | ۱۷   |
| ۱۴- ﴿كَانُوا أَقْلِيًّا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ﴾            | ذاریات   | ۱۷     | ۲۱   |
| ۱۵- ﴿وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ﴾                         | ذاریات   | ۱۸     | ۱۶   |
| ۱۶- ﴿وَسَيُخْرِجُ لِيْلًا طَرِيلاً﴾                                 | انسان    | ۲۶     | ۲۱   |
| ۱۷- ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا...﴾                            | نبا      | ۱۱، ۱۰ | ۳۹   |

## فهرست روایات

### حضرت عیسیٰ علیہ السلام

- ۱- «طوبی للذين يتهجدون من الليل، أولئك الذين يرثون النور الدائم من أجل أنهم قاموا في ظلمة الليل» ..... ۲۴

### رسول خدا ﷺ

- ۲- «المهديّ طاووس أهل الجنة» ..... ۶
- ۳- «أوصيك في نفسي بخصال فاحفظها ... عليك بصلوة الليل» ..... ۱۷
- ۴- «خيركم من ... صلى بالليل والناس نيام» ..... ۱۷
- ۵- «يا علي ثلاث كفارات، منها التهجد بالليل والناس نيام» ..... ۲۰
- ۶- «أشرف أمتي حملة القرآن وأصحاب الليل» ..... ۲۱
- ۷- «عليك بصلوة الليل» ..... ۲۱
- ۸- «الركعتان في جوف الليل أحب إلي من الدنيا وما فيها» ..... ۲۱
- ۹- «عليكم بصلوة الليل فإنّها .. مطردة الداء عن أجسادكم» ..... ۲۳
- ۱۰- «صلاة الليل ... راحة الأبدان» ..... ۲۳

- ۱۱ - «من كثرت صلاته بالليل حسن وجهه بالنهار» ..... ۲۵، ۱۱۱
- ۱۲ - «إنَّ العبد إذا تخلَّى بسيدته في جوف الليل المظلم و نأجاها أثبت الله النور في قلبه» ۲۶
- ۱۳ - «فإنَّ صلاة الليل منهاة عن الإثم» ..... ۲۷
- ۱۴ - «صلاة الليل سلاح على الأعداء» ..... ۲۸
- ۱۵ - «ان آخر الليل في التهجد احب إلى من أوله، لأن الله يقول ﴿و بالاسحار هم يستغفرون﴾» ..... ۳۲
- ۱۶ - «النوم من أوّل النهار حُرْق، والقائلة نعمة والنوم بعد العصر حَق، و بين العشاءين يحرم الرزق» ..... ۵۱
- ۱۷ - «اياكم و كثرة النوم، فإنَّ كثرة النوم يدع صاحبه فقيراً يوم القيامة» ..... ۵۷
- ۱۸ - «اياكم و البطنة؛ فإنَّها مفسد للبدن، و مورثة للسقم و مكسلة عن العبادة» .... ۸۹
- ۱۹ - «من قلَّ طعمه صحَّ بطنه و صفا قلبه، و من كثر طعمه سقم بطنه و قسا قلبه» .. ۹۳
- ۲۰ - «لا يبيتن أحدكم و يده غمرة، فإنَّ فعل فأصابه لممٌ للشيطان فلا يلومن الآ نفسه» ۶۰
- ۲۱ - «اغسلوا صبيانكم من الغمر، فإنَّ الشيطان يشمُّ الغمر فيفرغ الصبي في رُقاده، و يتأذى بها الكاتبان» ..... ۶۰
- ۲۲ - «من تطهَّر ثمَّ أوى الى فراشه بات و فراشه كمسجده» ..... ۶۱
- ۲۳ - «ای مردم هیچ کس از شما نیست، مگر اینکه مشکلات و گرفتاریها همچون کمر بندی او را محاصره کرده است...» ..... ۲۷
- ۲۴ - «گاه باشد که یکی از بندگان مؤمن من در عبادت من می کوشد و از بستر خود بر می خیزد...» ..... ۳۰
- ۲۵ - به جبرئیل فرمود: مرا پند ده جبرئیل گفت: «یا محمد عش ما شئت فانك ميت، و احبب ما شئت فانك مفارقة، و اعمل ما شئت فانك ملاقيه، و اعلم ان شرف المؤمن صلوته بالليل، و عزه كفه عن اعراض الناس» ..... ۱۸

## امام علی علیه السلام

- ۲۶- «ما تركت صلاة الليل منذ سمعت قول النبي ﷺ: صلاة الليل نور»..... ۱۱
- ۲۷- «يا بني ألا أعلمك أربع خصال تستغني بها عن الطب؟.....» ۶۱
- ۲۸- «قيام الليل مصحّة للبدن»..... ۲۳، ۱۲
- ۲۹- «النوم بين العشاءين يورث الفقر والنوم قبل طلوع الشمس يورث الفقر»..... ۵۲
- ۳۰- «من خاف البيات قلّ نومه»..... ۶۰
- ۳۱- «المستقلّ النائم تكذّبه أحلامه»..... ۶۸
- ۳۲- «من أكثر المنام رأى الأحلام»..... ۶۸
- ۳۳- «آياك والبطنة، فمن لزّمها كثرت أسقامه»..... ۸۸
- ۳۴- «آياك وإدمان الشبع، فإنّه يهيج الأسقام ويشير العلل»..... ۸۸
- ۳۵- «لا يجتمع الصّحة والنهم»..... ۸۸
- ۳۶- «كثرة الأكل تُدَفِّرُ»..... ۸۹
- ۳۷- «قلّة الغذاء أكرم للنفس وأدوم للصّحة»..... ۹۲
- ۳۸- «من قلّ طعامه قلّت آلامه»..... ۹۲
- ۳۹- «من قلّ أكله صفا فكه»..... ۹۲
- ۴۰- «من اقتصر في أكله كثرت صحته و صلحت فكرته»..... ۹۳
- ۴۱- «لا تطمع في ثلاث مع ثلاث: في قيام الليل مع الإكثار من الطعام ولا نور الوجه مع النوم في الليل كلّ ولا في الأمان من الدنيا مع مصاحبة الفساق»..... ۹۲، ۲۹
- ۴۲- «خوابیدن چهار صورت دارد: پیامبران به پشت... مؤمن به دست راست... شاهان و شاهزادگان به دست چپ...»..... ۶۲
- ۴۳- «پیامبر خدا هرگاه، برای نماز شب برمی خاست نخست مسواک می کرد، و سپس نظری باسمان می افکند...»..... ۳۲
- ۴۴- «انت رجل قد قيدتك ذنوبك»..... ۲۹

۴۵- «آنگاه که خداوند می بیند قومی در گناهان زیاده روی کردند...» ..... ۲۸

### امام سجاده (ع)

۴۶- لما سئل ما بال المتجهدين بالليل من أحسن الناس وجهاً؟ قال: «لأنهم خلوا بالله

فكساهم الله من نوره» ..... ۲۵، ۶

۴۷- «... لا تنامن قبل طلوع الشمس فإنى أكرهه لك، إن الله يقسم في ذلك الوقت أرزاق

العباد، و على أيدينا يجريها» ..... ۵۲

### امام صادق (ع)

۴۸- «لا تدع قيام الليل فان المغبون من حرم قيام الليل» ..... ۱۸

۴۹- «ثلاثة هم فخر المؤمن وزينة في الدنيا والاخرة، الصلوة في آخر الليل و بأسه مما فى

ايدى الناس و ولاية الامام من آل محمد» ..... ۱۹

۵۰- «ما من حسنة الا و لها ثواب مبین فى القرآن، الا صلوة الليل، فان الله عز اسمه لم يبين

ثوابها لعظم خطرها، قال: (تجافى جنوبهم عن المضاجع يدعون ربهم خوفا و طمعا و مما

رزقناهم ينفقون) فلا تعلم نفس ما اخفى لهم من قرة اعين جزاء بما كانوا يعملون» ..... ۱۹

۵۱- «ان من روح الله تعالى ثلاثة: التهجد بالليل و افطار الصائم، و لقاء الاخوان» ..... ۲۰

۵۲- در تفسیر آیه (ان الحسنات يذهبن السيئات) «صلاة الليل تذهب بذنوب النهار» ..... ۲۰

۵۳- در تفسیر آیه (كانوا قليلا من الليل ما يهجعون) «كانوا اقل الليالى تفوتهم لا يقومون

فيها» ..... ۲۱

۵۴- «صلاة الليل تحسن الخلق» ..... ۲۲

۵۵- «صلوة الليل تطيب الريح» ..... ۲۴

۵۶- «صلاة الليل... تجلو البصر» ..... ۲۴

۵۷- «صلاة الليل تحسن الوجه» ..... ۲۵

- ۵۸- «صلاة الليل تُبَيِّضُ الوجه»..... ۱۱۱، ۲۵
- ۵۹- «إِنَّ البيوت التي يصلى فيها صلاة الليل تضيء لأهل السماء كما تضيء النجوم لأهل الأرض»..... ۲۸
- ۶۰- «صلاة الليل تجلب الرزق»..... ۲۶
- ۶۱- «صلاة الليل... تقضي الدين»..... ۲۷
- ۶۲- «الرجل ليكذب الكذبة ويحرم بها صلاة الليل فإذا حرم بها صلاة الليل حرم بها الرزق»..... ۲۹
- ۶۳- «كانوا يستغفرون الله في الوتر سبعين مرة في السحر»..... ۳۲
- ۶۴- «النوم راحة للجسد والنطق راحة للروح والسكوت راحة للعقل»..... ۴۱
- ۶۵- «بئس نمر خواب ندارند: کسی که در فکر ریختن خونی است، ثروتمندی که برای خود امانتداری پیدا نمی‌کند...»..... ۵۹

### امام کاظم علیه السلام

- ۶۶- «لو أَنَّ النَّاسَ قَصَدُوا فِي الطَّعْمِ لَاعْتَدِلَتْ أَبْدَانُهُمْ»..... ۹۳

### امام رضا علیه السلام

- ۶۷- در پاسخ به پرسش از تسبیح در آیه (وَسَبِّحْهُ لَيْلاً طَوِيلًا): «صلاة الليل»..... ۲۱
- ۶۸- «بر شما باد به نماز شب؛ هیچ بنده‌ای نیست که آخر شب بیدار شود...»..... ۲۳
- ۶۹- «إِنَّ النوم سلطان الدماغ، و هو قوام الجسد وقوته»..... ۳۹

### امام حسن عسکری علیه السلام

- ۷۰- «إِنَّ الوصول إلى الله عز وجل سفر لا يدرك إلا بامتناء الليل»..... ۱۱

## فهرست نمایه

|                          |                |                            |
|--------------------------|----------------|----------------------------|
| احمد رضوان               | ۶۶             | حرف آ                      |
| اختلالات روانی           | ۱۱۸، ۷۰، ۵۷    | آب مروارید                 |
| اختلال دو قطبی           | ۱۱۴            | ۸۵، ۸۰، ۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۴      |
| اختلال و نوسان ضربان قلب | ۵۵             | آترواسکلروز                |
| اخلاص                    | ۳۴، ۱۶، ۱۵، ۱۲ | ۷۹، ۶۵                     |
| آذان صبح                 | ۷۰، ۵۱         | آدرنالین                   |
| اسپرما توزوئید           | ۱۱۹            | ۱۱۸، ۸۲                    |
| استخوان                  | ۸۴، ۷۷         | آرامش روحی                 |
| استخوان جناغ             | ۹۵، ۸۴         | ۱۲۱، ۱۲۰، ۱۱۷، ۱۰          |
| استمناء                  | ۶۳             | آگرانولوسیت                |
| اسکیزوفرنی               | ۱۱۴            | ۹۵                         |
| اسیدهای چرب              | ۸۱             | آمریکا                     |
| اشعه فرابنفش             | ۱۰۶            | ۹۰، ۸۱                     |
| اضطراب و سوسه‌ای         | ۱۱۵            | ۹۱، ۹۹، ۱۱۵، ۱۱۷، ۱۲۱، ۱۲۳ |
| اعتیاد به مواد الکلی     | ۱۲۰، ۱۱۴       | آمفیزم                     |
| اعصاب                    | ۱۰۸، ۶۵، ۴۶    | ۸۰                         |
|                          |                | آنتی ژن ها                 |
|                          |                | ۹۵                         |
|                          |                | آنفارکتوس میوکارد          |
|                          |                | ۶۷                         |
|                          |                | آنفلوآنزا                  |
|                          |                | ۱۳۵                        |
|                          |                | آیت الله جوادی آملی        |
|                          |                | ۵                          |
|                          |                | آیندرید کرینیک             |
|                          |                | ۴۵                         |
|                          |                | حرف ا                      |
|                          |                | ابی فیز                    |
|                          |                | ۷۳                         |
|                          |                | اتم سفر                    |
|                          |                | ۶۵                         |

|                                    |                                          |
|------------------------------------|------------------------------------------|
| انستیتوی ملی بیماریهای کھولت       | اعصاب پاراسمپاتیک ..... ۱۰۸، ۱۰۷         |
| ویری ..... ۱۲۳                     | اعصاب سمپاتیک ..... ۱۰۸، ۱۰۷             |
| انفعالات شیمیایی ..... ۱۲۴         | اعضای تناسلی ..... ۶۳                    |
| انگلستان ..... ۱۱۷                 | افسردگی ..... ۵۷، ۷۰، ۱۱۴ الی ۱۲۱        |
| اورژانس ..... ۸۷                   | اکسایش ..... ۷۹، ۱۰۱                     |
| ایالات متحده آمریکا ..... ۱۱۷، ۱۲۳ | اکسیژن ..... ۶۴، ۷۹، ۸۰، ۱۰۶، ۱۰۷        |
| ایالت کارولینا ..... ۱۲۳           | الإعاقه المرضیة ..... ۱۱۳                |
| ایالت مریلاند ..... ۱۱۵            | التهاب شامگان ..... ۸۷                   |
| ایمان ..... ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۹۰         | الکترونها ..... ۸۱                       |
| ۹۱، ۱۱۷، ۱۱۹ الی ۱۲۵، ۱۳۶          | النعاس ..... ۴۷                          |
| <b>حرف ب</b>                       | النوم الحالم المتناقض ..... ۵۳           |
| بارداری ..... ۴۳، ۷۴               | النوم الهادی، التقليدی ..... ۵۳          |
| بافت ..... ۸۰، ۹۵، ۱۰۷، ۱۱۶        | امام حسن علیہ السلام ..... ۶۱            |
| بافت استخوانی ..... ۱۱۶            | امام حسن عسکری علیہ السلام ..... ۱۱، ۱۳۴ |
| باکتری ..... ۸۵                    | امام رضا علیہ السلام ..... ۲۱، ۲۳، ۲۹    |
| برنامه وراثتی ..... ۷۹             | امام سجاده علیہ السلام ..... ۶، ۲۵، ۵۹   |
| بریتانیا ..... ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۵۵      | امام صادق علیہ السلام ..... ۱۸ الی ۲۹    |
| بطن چپ ..... ۶۷                    | ..... ۳۲، ۴۸، ۵۸، ۵۹                     |
| بوستن آمریکا ..... ۱۱۷             | امام علی علیہ السلام ..... ۲۹، ۶۰ الی ۶۲ |
| بهداشت پوست ..... ۱۰۷              | ..... ۶۸، ۸۸، ۹۲، ۹۳                     |
| بیکروگرم ..... ۷۵، ۷۸، ۹۸          | امام کاظم علیہ السلام ..... ۹۳           |
| بیمارستان دیکنس ..... ۱۱۷          | املاح ..... ۹۶                           |
| بیماری قند ..... ۷۳                | امواج آرام ..... ۴۸، ۶۹                  |
| بیماریهای داخلی ..... ۷۳           | امواج مغزی ..... ۴۸، ۵۵                  |

## حرف ج

|                    |                               |
|--------------------|-------------------------------|
| جایزه نوبل .....   | ۴۲                            |
| جبرئیل .....       | ۱۸                            |
| جریم میتسئون ..... | ۴۲                            |
| جنون .....         | ۱۱۴، ۷۰، ۵۷                   |
| جنون جوانی .....   | ۱۱۴                           |
| جنین .....         | ۷۴، ۴۳                        |
| جوق .....          | ۶۵، ۶۴                        |
| جواد محدثی .....   | ۱۱                            |
| جیم هورن .....     | ۴۳                            |
| جربی ها .....      | ۱۰۷، ۹۶، ۸۴، ۶۰               |
| جرت .....          | ۶۹، ۴۷، ۳۰                    |
| چشم .....          | ۶۲، ۴۸، ۴۷، ۳۴، ۳۲، ۲۸، ۲۴    |
| .....              | ۱۰۴، ۱۰۳، ۱۰۰، ۹۶، ۸۵، ۸۰، ۷۴ |

## حرف ح

|                 |     |
|-----------------|-----|
| حالت مرضی ..... | ۱۱۳ |
| حش لاسه .....   | ۱۰۶ |
| حمله قلبی ..... | ۶۷  |

## حرف خ

|                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| خواب آرام و معمولی ..... | ۶۹، ۴۷                     |
| خواب آلودگی .....        | ۶۹، ۴۷                     |
| خواب سبک .....           | ۶۹، ۵۳، ۴۷                 |
| خواب عمیق .....          | ۴۳، ۴۲                     |
| .....                    | ۶۹، ۵۳، ۵۰، ۴۸، ۴۷، ۴۶، ۴۴ |

بیماریهای ریوی ..... ۱۰۲، ۱۰۱، ۸۰

## حرف پ

|                      |                             |
|----------------------|-----------------------------|
| پارادوکسی کال .....  | ۶۹                          |
| پارنوئید .....       | ۱۱۴                         |
| پر خوری .....        | ۱۰، ۸                       |
| .....                | ۱۰۱، ۹۲، ۸۹، ۸۸، ۳۴، ۳۰، ۲۹ |
| پرفسور اوزولد .....  | ۵۰                          |
| پرفسور رایتز .....   | ۹۶، ۸۶، ۸۳، ۸۱              |
| پرفسور والفورد ..... | ۹۵، ۹۴، ۹۳                  |
| پروتئین .....        | ۱۰۱، ۹۵، ۹۰، ۷۹، ۷۷، ۵۳     |
| پوست .....           | ۱۰۷، ۷۹، ۷۱، ۶۵، ۱۰۴، ۱۰۷   |
| پوکی استخوان .....   | ۱۲۰، ۱۱۶                    |
| پیامبر ﷺ .....       | ۱۱۶، ۱۱، ۱۰، ۲۳، ۲۱، ۳۰     |
| .....                | ۶۲، ۳۴، ۳۲                  |

پیری زودرس ..... ۱۰۲، ۱۰۱، ۹۱، ۸۰، ۷۹

## حرف ت

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| تابش نور .....        | ۱۰۱، ۹۸، ۹۷، ۹۶، ۸۸ |
| تالاموس .....         | ۸۳، ۷۳              |
| تستوسترون .....       | ۷۷                  |
| تصلب شرایین .....     | ۷۹، ۶۵              |
| تغییرات شیمیایی ..... | ۵۳                  |
| تنفس .....            | ۱۱۷، ۱۰۶، ۶۳        |
| تنگی نفس .....        | ۱۲۰، ۸۸، ۶۳، ۵۵     |
| توهم .....            | ۵۷                  |

|                                  |            |                  |             |
|----------------------------------|------------|------------------|-------------|
| دکتر ماک کیز.....                | ۹۱         | خواب متناقض..... | ۶۹، ۴۸، ۴۷  |
| دکتر متاک کای.....               | ۹۰         | خیال.....        | ۱۱۴، ۵۷، ۳۱ |
| دکتر محمد حسین ضیائی بیگدلی..... | ۴۱، ۴۵، ۴۲ | خیالباقی.....    | ۵۷          |

## حرف د

|                           |                      |                                   |            |
|---------------------------|----------------------|-----------------------------------|------------|
| دکتر ولید احمد فتیحی..... | ۷۳                   | دائرة المعارف.....                | ۴۱         |
| دکتر هیربرت بنسون.....    | ۱۲۴، ۱۱۷             | دانشکده عقل و جسم.....            | ۱۱۷        |
| دمای حرارت.....           | ۱۰۸، ۱۰۶، ۷۶، ۵۵، ۴۸ | دانشگاه ادنبره.....               | ۵۵، ۵۰، ۴۲ |
| دمدمی مزاجی.....          | ۱۱۴                  | دانشگاه تکزاس آمریکا.....         | ۸۱         |
| دَمَر خوابیدن.....        | ۷۱، ۶۳، ۶۲           | دانشگاه جون هوبکیتز بالتیمور..... | ۱۱۵        |
| دنیای اسلام.....          | ۹۴                   | دانشگاه کالیفورنیا.....           | ۱۲۵، ۹۳    |
| دنیای غرب.....            | ۹۴                   | دانشگاه کورنل آمریکا.....         | ۹۱، ۹۰     |

## حرف ر

|                    |                         |                       |        |
|--------------------|-------------------------|-----------------------|--------|
| رَجم.....          | ۴۳                      | دانشگاه لومالندا..... | ۱۲۴    |
| رگ های اکلیلی..... | ۶۷                      | دانشگاه هاروارد.....  | ۱۱۳    |
| روانشناس.....      | ۱۱۹، ۹۹، ۵۶، ۵۵، ۴۳، ۴۲ | درجه سانتیگراد.....   | ۷۶     |
| روده بزرگ.....     | ۱۰۰، ۷۴                 | درد مفاصل.....        | ۷۰، ۵۷ |
| رؤیا.....          | ۶۸، ۶۷                  | دریچه های قلب.....    | ۷۹، ۶۵ |

## حرف ص

|                                        |                              |                          |            |
|----------------------------------------|------------------------------|--------------------------|------------|
| سازمان جهانی بهداشت.....               | ۱۱۳                          | دکتر ابراهیم راوی.....   | ۶۴         |
| سازمان جهانی بهداشت روانی.....         | ۱۱۶                          | دکتر توماس اوکسمن.....   | ۱۲۲، ۱۲۰   |
| سازمان ملی مبارزه با تخلفات پزشکی..... | ۱۲۵                          | دکتر جاروس.....          | ۱۲۴        |
| سزیها.....                             | ۹۶                           | دکتر دیوید مایکلسون..... | ۱۱۶        |
| سحرخیز.....                            | ۳۰، ۶                        | دکتر شاپیرو.....         | ۵۵، ۴۹، ۴۲ |
| .....                                  | ۱۰۳، ۱۰۲، ۹۹، ۹۲، ۷۱، ۶۵، ۶۴ | دکتر لارسون.....         | ۱۲۰        |
| .....                                  |                              | دکتر لوین.....           | ۱۲۰        |

|                                   |                    |                                 |
|-----------------------------------|--------------------|---------------------------------|
| سرخرگ                             | ۷۹، ۶۵             | حرف ع                           |
| سرطان ۷۹، ۸۰، ۸۲، ۸۶، ۹۵، ۹۶، ۱۰۱ |                    | عامل شیمیایی ۴۵                 |
| سکته قلبی                         | ۷۱، ۶۸، ۶۷، ۵۵     | عامل عصبی ۴۵                    |
| سکته قلبی MI                      | ۶۷                 | عامل فیزیکی ۴۴                  |
| سکته مغزی                         | ۵۵                 | عُجب ۳۴، ۳۰                     |
| سلول نگهبان                       | ۷۰، ۵۹، ۵۸         | عدسی ۸۵                         |
| سلولهای بنیادی                    | ۸۴                 | عرق ۱۰۷، ۱۰۶                    |
| سلولهای سرطانی                    | ۹۵                 | عضله قلب ۱۲۴                    |
| سمیر اسماعیل                      | ۸۹                 | عقیم شدن ۱۲۰، ۱۱۸               |
| سندرم                             | ۱۲۰، ۱۱۸           | علامه مجلسی ۵۲، ۵۱              |
| سوخت و ساز سلولها                 | ۴۱                 | عوارض پیش قاعدگی ۱۲۰            |
| سویس                              | ۸۶                 | عوامل بیماری زا ۹۶، ۸۹، ۸۵      |
| سهل العلاج                        | ۱۱۷                | عوامل حیاتی ۹۶                  |
| سیروتونین                         | ۹۷                 | حرف غ                           |
| حرف ش                             |                    | غدد تناسلی ۸۳                   |
| شبکیه چشم                         | ۱۰۰، ۷۶            | غده پینه آل ۱۰۰، ۸۴، ۷۶، ۷۴، ۷۳ |
| شش                                | ۶۲                 | غده تیموس ۹۵، ۸۴                |
| شعائر دینی                        | ۱۲۳، ۱۲۲           | غده صنوبری ۷۳                   |
| شیزوفرنی                          | ۱۲۰، ۱۱۴           | غده فوق کلیه ۱۱۸، ۸۲            |
| شیطان                             | ۶۰                 | غده هیپوفیز ۸۳، ۷۷              |
| حرف ط                             |                    | حرف ف                           |
| طبابت                             | ۶۱                 | فرائض ۱۰۶                       |
| طلوع فجر                          | ۷۰، ۶۹، ۶۴، ۵۲، ۵۱ | فرانسیس کریک ۴۲                 |
| طهارت ۱۰۵، ۱۰۲، ۶۱، ۳۷، ۱۲، ۵     |                    | فری رادیکال ۸۰، ۷۹، ۷۸          |

## حرف ل

|                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| فشار خون.....           | ۸۴، ۶۷                      |
| لا علاج.....            | ۱۱۷، ۱۲۴، ۱۲۲، ۱۱۸، ۱۱۶، ۸۷ |
| لگن.....                | ۱۲۳، ۱۱۶                    |
| لماسترونی.....          | ۸۴                          |
| لنفوسیت.....            | ۹۵، ۸۵، ۸۴                  |
| لنفوسیت T.....          | ۹۵، ۸۵، ۸۴                  |
| لوله های اسپرم ساز..... | ۷۷                          |
| فیزیولوژی.....          | ۱۲۴، ۱۲۲، ۷۲                |

## حرف ق

|                |        |
|----------------|--------|
| قرن بیستم..... | ۹۴، ۹۳ |
| قفه سینه.....  | ۶۳     |

## حرف م

|                  |            |
|------------------|------------|
| قند خون.....     | ۷۳، ۷۱، ۶۶ |
| قیلوله.....      | ۶۹، ۵۰     |
| ماده ژنتیکی..... | ۷۹         |

## حرف ک

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| کاناتونیک.....              | ۱۱۴                 |
| کاناتونی.....               | ۱۱۴                 |
| کالری.....                  | ۹۴                  |
| کبد.....                    | ۶۳                  |
| کپسول چشم.....              | ۸۵                  |
| کشورهای پیشرفته.....        | ۹۱                  |
| کلسترول LDL.....            | ۱۱۶، ۸۴             |
| کم خونی.....                | ۱۰۷                 |
| کوننی.....                  | ۸۴                  |
| ماکروفاژ.....               | ۹۵                  |
| مالیخولیا.....              | ۱۱۴                 |
| ماهیچه قلب.....             | ۶۷                  |
| متابولیسم.....              | ۱۰۴، ۱۰۱، ۷۹، ۴۱    |
| مجرای تنفسی.....            | ۵۵                  |
| مرکز ملی بهداشت آمریکا..... | ۱۲۱                 |
| مرگ و میر.....              | ۹۹، ۵۵              |
| مزم.....                    | ۱۲۴، ۱۱۴            |
| مستحب.....                  | ۵۱                  |
| مسمومیت.....                | ۱۰۷                 |
| مفر استخوان.....            | ۸۵، ۸۴              |
| مکانیسم ایمنی.....          | ۱۰۱، ۹۵             |
| مکانیسم دفاعی.....          | ۱۰۴، ۹۴، ۸۵، ۸۴، ۸۳ |
| ملاتونین.....               | ۱۰۴ الی ۷۳          |
| ملکوت.....                  | ۱۲۰، ۳۳، ۱۸         |

## حرف گ

|                    |            |
|--------------------|------------|
| گاز ازون.....      | ۷۱، ۶۵، ۶۴ |
| گرانولوسیت.....    | ۹۵         |
| گلبولهای سفید..... | ۹۵، ۸۴     |
| گلوکوتائون.....    | ۸۳         |

|                  |                       |                                  |
|------------------|-----------------------|----------------------------------|
| ملکول پروتئینی   | ۹۵                    | حرف و                            |
| مننژیت           | ۸۷                    | وضو ۲۷، ۶۱، ۶۴، ۷۰، ۱۰۵، ۱۰۹ الی |
| مورتون شاترمان   | ۴۳                    | وهم                              |
| موش              | ۹۱، ۹۰، ۸۷، ۸۶        | ویتامین D                        |
| مونوسیت          | ۹۵، ۸۵                | ویتامین E                        |
| مونوسیت های بالغ | ۸۵                    | ویروس                            |
| میانگین          | ۱۰۰، ۷۴، ۵۵           | حرف ه                            |
| میکروب           | ۶۰                    | هابنولا                          |
| میکروگرم         | ۱۰۸، ۱۰۶، ۱۰۵، ۸۴، ۸۲ | هذیان                            |
| میلی متر جیوه    | ۶۶                    | هورمون پرولاکتین                 |
|                  | ۱۲۲                   | هورمون جنسی                      |
| حرف ن            |                       | هورمون دستگاه های تناسلی         |
| ناخود آگاه       | ۵۸، ۴۱                | هورمون رشد                       |
| ناقله            | ۳۵، ۳۴، ۳۱، ۱۷        | هورمون کورتیزول                  |
| نای              | ۹۵، ۸۴                | همگامی اجتماعی                   |
| نایژه            | ۸۰                    | هیفرنیک                          |
| نشریه تایم       | ۱۲۱                   | حرف ی                            |
| نشریه لانست      | ۹۶، ۶۷                | یوتیو                            |
| نظافت            | ۱۰۵                   |                                  |
| نعاس             | ۶۹، ۴۶                |                                  |
| نقاقت            | ۱۲۳                   |                                  |
| نمودار           | ۸۷، ۷۸، ۷۵، ۴۰        |                                  |
| نوف بکالی        | ۳۳                    | Adrenal gland..... 83            |
| نیریس دی         | ۶۷                    | Benson..... 123                  |

\*\*\*