

ترجمہ:

عنایت اللہ اسد منشی (عضو هیات علمی دانشگاه شیراز)

حسن صادقی (دانشجوی دکتری علوم و فنون)

ویراستار: دکتر قربان ہمتی علمدار لو (عضو هیات علمی دانشگاه شیراز)

با مقدمہ دانشمند معظم حضرت آیت اللہ دکتر احمد بہشتی

نویسندگان:

فاطمہ ابراہیم

وان ابوبکر وان عباس

ان جی سیو چئوک

سرشناسه: ابراهیم، فاطیما
 عنوان: نام و پدیدآور: نماز و تاثیر جسمی آن / نویسندگان: فاطیما ابراهیم، وان ابوبکر وان عباس، ان جی سیو چوک؛ ترجمه: عنایت‌الله اسدمنش، حسن صادقی
 ویراستار: قربان همتی علمدارلو؛ با مقدمه: احمد بهشتی.
 مشخصات نشر: تهران: سازمان اوقاف و امور خیریه، انتشارات اسوه، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری: ۱۱۰ ص.
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۴۲-۲۴۴-۲
 وضعیت فهرست نویسی: فایا
 یادداشت: عنوان اصلی: Salat benefit from the science perspective
 یادداشت: کتابخانه.

موضوع: نماز - تاثیر
 موضوع: نماز

شناسه افزوده: عباس، وان ابوبکر وان
 Abu Bakar Wan Abas, Wan

شناسه افزوده: چنوک، ان جی سیو

شناسه افزوده: Cheok, Ng Siew

شناسه افزوده: اسدمنش، عنایت‌الله، ۱۳۴۵ -

شناسه افزوده: صادقی، حسن، ۱۳۶۰ -

شناسه افزوده: همتی علمدارلو، قربان، ۱۳۵۷ - ویراستار

شناسه افزوده: بهشتی، احمد، مقدمه نویسی

رده بندی کنگره: BP۱۸۶/الف۱۳۹۳

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۳۵۳

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۵۰۲۹۳



شرکت چاپ انتشارات اسوه

نماز و تاثیر جسمی آن

بامقدمه: دانشمند منش، حضرت آیت الله

دکتر احمد بهشتی

نویسندگان: فاطیما ابراهیم - وان ابوبکر وان عباس - ان جی سیو چنوک

مترجمان: عنایت الله اسدمنش (عضو هیات علمی دانشگاه شیراز)

حسن صادقی (دانشجوی دکتری علوم ورزشی)

ویراستار: دکتر قربان همتی علمدارلو (عضو هیات علمی دانشگاه شیراز)

ناشر: انتشارات اسوه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپخانه بزرگ قرآن کریم (۱۴-۰۲۵-۳۶۶۴۲۲)

نوبت چاپ: اول

سال نشر: ۱۳۹۳

شمارگان: ۲۰۰۰

بهاء: ۸۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۴۲-۲۴۴-۲

فروشگاه و نمایشگاه دائمی تهران: خیابان انقلاب، ابتدای پل کالج، روبروی خیابان خارک، پلاک ۷۸۷

تلفن: ۶۶۴۱۸۰۹۹ و ۶۶۴۱۷۴۷ فاکس: ۶۶۴۱۸۰۲۲

فروشگاه شماره (۲) قم: خیابان ارم، مقابل پاساژ قدس تلفن: ۳۷۷۴۱۲۸۲ فاکس: ۳۷۳۷۶۶۰

فروشگاه شماره (۳) قم: بلوار معلم - مجتمع ناشران - پلاک ۳۰ تلفن: ۳۷۸۴۱۷۲۱-۲۳

www.Osvehpublishing.com www.Osveh.ir

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه
۲۳	پیشگفتار مترجمان
فصل اول: مقدمه	
۲۹	ایستادن
۳۱	رکوع
۳۲	توقف بعد از رکوع (طمأنینه)
۳۲	سجده
۳۴	نشستن بین دو سجده و نشستن در اولین تشهد و سلام
۳۵	نشستن در سلام آخر
فصل دوم: ترکیب بدن	
۳۷	اصطلاح ترکیب بدن انسان
۳۸	اجزای ترکیب بدن
۳۸	روش‌های اندازه‌گیری ترکیب بدنی
۳۸	استفاده از کالیپر
۳۹	اندازه‌گیری شاخص توده بدن (BMI)
۳۹	اندازه‌گیری دور اندام یا محیط اندام بدن
۴۰	وزن کشتی در زیر آب
۴۰	اندازه‌گیری با روش جذب اشعه ایکس دوگانه
۴۰	اندازه‌گیری میزان مقاومت الکتریکی بدن
۴۱	متغیر مقاومت الکتریکی بدن به عنوان شاخص سلامتی
۴۱	فواید تمرین بر روی ترکیب بدنی
۴۲	مطالعه تأثیر نماز بر روی ترکیب بدنی
۴۸	اثرات مثبت تمرین نماز با ترکیب بدنی
۴۸	نماز به عنوان عادت روزانه
۴۹	درک معنای جملات نماز
۵۱	نماز جماعت و نماز فردی

۵۲.....	رکوع در زاویه ۹۰ درجه.....
۵۴.....	وضعیت انگشتان پا و پا در حالت سجده و نشستن.....
۵۵.....	بحث و نتیجه گیری.....
۵۷.....	منابع.....

فصل سوم: قلب و نماز

۶۰.....	ضربان قلب طبیعی.....
۶۰.....	تغییرات در ضربان قلب.....
۶۱.....	وضعیت در نماز.....
۶۱.....	اندازه گیری ضربان قلب.....
۶۲.....	عوامل مؤثر بر ضربان قلب.....
۶۸.....	بحث و نتیجه گیری.....
۷۰.....	منابع.....

فصل چهارم: کمر درد

۷۱.....	مقدمه.....
۷۳.....	حرکات نماز و تمرین درمانی کمر درد.....
۷۳.....	رکوع.....
۷۶.....	سجده.....
۷۹.....	مطالعه اثر حرکات نماز بر زنان مبتلا به کمر درد.....
۸۳.....	بحث و نتیجه گیری.....
۸۵.....	منابع.....

فصل پنجم: مغز

۸۷.....	مقدمه.....
۸۷.....	ساختار و وظایف مغز.....
۸۸.....	امواج مغزی.....
۹۰.....	مراقبه.....
۹۰.....	نماز.....
۹۲.....	الکتروآنسفالوگرافی در نماز.....
۹۲.....	مطالعه امواج مغزی در هنگام طمأنینه.....

۹۶	مطالعه اثر ذکر کلامی بر علائم مغزی
۹۷	بحث و نتیجه گیری
۹۸	منابع

فصل ششم: عضلات

۱۰۱	واحد حرکتی و ثبت فعالیت الکتریکی عضله
۱۰۳	مطالعه فعالیت‌های عضلانی در طول فعالیت حرکات
۱۰۹	فواید کشش
۱۰۹	بحث و نتیجه گیری
۱۱۱	منابع

مقدمه

عبادت‌هایی که در اسلام و سایر ادیان آسمانی سفارش شده است، هم دارای فواید دنیوی، وهم مادی و جسمی است و هم دارای فواید اخروی، معنوی و روحی است. آثار اخروی، معنوی و روحی عبادت‌های دینی بر هیچ کس پوشیده نیست؛ زیرا انسان عبادت‌های شرعی را مطابق برنامه‌هایی که شرع مقدس تنظیم کرده به قصد اطاعت فرمان خدا و ورود در آستان قرب معبود مطلق وانقطاع از ماسو الله و اتصال به عالم قدس ربوبی و راز و نیاز با خدای مهربان انجام می‌دهد. به سخن دیگر:

جزوها را روی با سوی کل است	بلبلان راعشقبازی با گل است
همچو میل کودکان با مادران	سر میل خود ندانند در لبان
همچو میل مغرط رنو مرید	سوی آن پیر جوان بخت مجید
جزو عقل این از آن عقل کل است	جنبش این سایه زان شاخ گل است

با این وجود نباید از فواید جسمی، دنیوی و مادی عبادت‌ها غافل شد. زیرا برنامه‌های اسلام همه جانبه است، و چنین نیست که به یک بعد وجودی زن و مرد آدمی توجه کند، و بعد دیگری را مورد غفلت قرار دهد.

پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمود:

صُومُوا تَصِحُّوا^۱ روزه بگیرید تا از صحت و سلامت برخوردار شوید.

آیا منظور از صحت و سلامت، تنها صحت و سلامت جسمی یا روحی است، یا هر دو مورد نظر است؟ به طور یقین رهبر عالیقدر مسلمانان با دیدی جامع و همه جانبه به مساله روزه نگریسته است.

^۱ - بحار الانوار ج ۵۹ ص ۲۶۷ ح ۴۶

امام سجاد(ع) فرمود: حجو و اعتمرو تصح اجسامکم و تتسع ارزاقکم و یصلح ایمانکم و تکفوا مؤونه الناس و مؤونه عیالکم^۱

حج کنید و عمره به جای آورید، تا بدن شما صحت و سلامت یابد و روزی شما وسعت پیدا کند و ایمان تان اصلاح شود، و هزینه‌هایی که نسبت به مردم و عائله خود دارید، کفایت گردد.
امام علی (ع) فرمود:

قیام اللیل مَصْحَةً لِلْبَدَنِ^۲

شب زنده داری و عبادت شبانه وسیله تندرستی است.

امام صادق (ع) فرمود:

نماز شب صورت را زیبا و اخلاق را نیکو و روزی را پاکیزه و دین را ادا می‌کند و اندوه را می‌زداید و دیده را جلای می‌بخشد. شما باد به نماز شب که سنت پیامبر شماسست و بیماری را از بدن تان دور می‌کند.^۳

در روایات آمده است که خدای متعال به موسی کلیم الله فرمود:

می‌دانی چرا تو را از میان خلق برگزیدم و با تو تکلم کردم؟ عرض کرد: خیر، خطاب آمد: به خاطر این که متواضع‌تر از تو نیافتم. موسی به سجده افتاد. از جانب خداوند وحی آمد که سرت را بلند کن و دستت را به محل سجده بمال و به صورت و اعضای بدنت بکش؛ تا تو را از هر بیماری سلامت بخشم.

پیامبر گرامی اسلام فرمود: کسی که چهل سال از عمر خود را با آداب اسلام بگذراند، از جذام و جنون مصونیت می‌یابد.

^۱ - همان، ج ۴۸

^۲ - همان، ج ۴۹

^۳ - همان، ص ۲۶۸، ج ۵۱

روایات درباره تاثیر روحی و بدنی و معنوی و مادی عبادت‌ها بسیار است و اگر بخواهیم آن‌ها را جمع آوری کنیم و به لحاظ علمی آنها را مورد تحقیق قرار دهیم، به قول معروف "مثنوی هفتاد من کاغذ شود".

کتاب حاضر که توسط دو تن از تحصیل کرده‌های رشته تربیت بدنی آقایان عنایت الله اسد منش و حسن صادقی با قلمی روان ترجمه شده، گوشه‌هایی از فواید و آثار حرکات بدن را در افعال و ارکان نماز بررسی کرده و خدمتی است ارزشمند، و جا دارد که اهل فن درباره آثار و فوائد قطعی عبادت‌های اسلامی تحقیقات گسترده‌تر و عمیق تری انجام دهند. البته برخی از جنبه‌های عبادت‌ها و بخشی از فواید جسمی آن‌ها تا اندازه ای بررسی شده است، ولی ما هنوز در آغاز راهیم و باید برای پیش روی در این راه طولانی همت‌های عالی به کار افتد و تحقیقاتی عمیق صورت بگیرد.

نگارنده این سطور، قبلاً کتابی درباره آثار و فواید وضو، و این که چرا باید فقط صورت و دست‌ها را شست و سر و پاها را مسح کرد، مطالعه کرده است.

این جانب چند سالی پیش کتابهایی درباره "مبانی تربیت دینی در اسلام" و "اسلام و بازی کودکان" تالیف کرده و به مسأله تأثیر جسمی عبادت‌ها توجه داشته است. ناگفته نگذاریم که ریشه تمام مطالبی که در روایات اسلامی راجع به تأثیر بدنی و روحی عبادت‌ها آمده، در قرآن کریم است. قرآن کریم در دو آیه از آیات سوره مبارکه بقره به فواید نماز و روزه توجه داده و فرموده است:

اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ^۱

از روزه (که یکی از مصادیق صبر است) و نماز کمک بگیرید.

از این بیان شیوا و رسای قرآنی استفاده می‌شود که: انسان موجود مستقلی نیست که از هر گونه کمک و استعانتی بی نیاز باشد؛ بلکه موجودی است که به خودی خود ضعیف و ناتوان

^۱ - بقره: ۲، آیه ۴۵

است.^۱ این موجود ضعیف می‌تواند با کمک گرفتن و استعانت از موجودات دیگر- به ویژه از یگانه موجودی که مبدأ و منشأ تمام قوه‌ها و نیروهاست و از قوت و نیرویی بی پایان و رقابت ناپذیر برخوردار است-^۲ خود را تقویت کند.

او در درجه اول در هر نمازی اعلام می‌کند که تنها خدا را می‌پرستد و تنها از او کمک می‌خواهد.

در درجه بعد با حفظ توحید افعالی و توجه به اینکه منشا و مبدا تمام قوه‌ها و نیروها خدای متعال است، حق دارد که برای جبران ضعف‌های بیشمار خود از امور دیگر استعانت جوید.

هر کاری که انجام آن مستلزم صبر و شکیبایی است، در خور این است که انسان از آن کمک بخواهد. علت این که در آیه «إِسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ»^۳ صبر را به روزه تفسیر کرده اند، این است که روزه از مصادیق بارز مهم صبر است. نماز هم از مصادیق صبر است و علت این که بعد از صبر آمده، به خاطر اهمیت بیشتر آن و تاکید بر فواید بی حد و حصر آن است و به اصطلاح از قبیل ذکر خاص بعد از عام است. مسلمانان بدانند که برای جبران ضعف‌های جسمی و روحی خود در تمام عرصه‌های زندگی (اعم از ضعف علمی و سیاسی و دفاعی و اخلاقی و خلاصه تمام ضعف‌های جسمی و روحی) تنها به عوامل مادی محض دل نبندند، بلکه از اسباب معنوی بیشتر کمک بگیرند.

این سینا هنگامی که در حل یک مسأله مشکل علمی یا فلسفی در مانده می‌شد، به مسجد می‌رفت و دو رکعت نماز می‌گزارد و با کمک گرفتن از نماز بر حل مشکل توفیق می‌یافت.

^۱- ایاک نعبد و ایاک نستعین (فاتحه: ۱، آیه ۵)

^۲- أَنْ الْقُوَّةُ لِلَّهِ (بقره: ۲، آیه ۶۵)

^۳- بقره: ۲، آیه ۴۵

هنگامی که مالک اشتر از بازار عبور می‌کرد، سبزی فروشی آشغال مغازه را بدون اعتنا بر سر و لباسش ریخت و او برای آرام کردن روح و روان خود و دعا برای آن شخص بی ادب به مسجد رفت و مشغول نماز شد. سبزی فروش هنگامی که او را شناخت به مسجد آمد و زبان به عذرخواهی گشود، ولی پاسخ مالک این بود که او برای رفع همین مشکل به مسجد آمده و به نماز ایستاده است.^۱

هرگاه پیامبر گرامی اسلام غمگین می‌شد، به نماز و روزه پناه می‌برد.^۲ ممکن است مقصود از صلات در آیه «إِسْتَعِينُوا» مطلق دعا باشد.^۳ چرا که نماز نوعی خاص از دعاست.

امام صادق (ع) فرمود: هرگاه گرفتاری پیدا کردید، وضو بگیرید و صدقه دهید و به مسجد بروید و دو رکعت نماز بگزارید و حمد و ثنای الهی را به جای آورید و صلوات بفرستید و بگوئید: خدایا، مرا عافیت ببخش.^۴

امام علی (ع) فرمود: الصلاه میزان فمن اوفى المیزان^۵ نماز میزان است. هر کس که نماز را کامل کند، به همه فواید آن می‌رسد. کمال نماز در این است که انسان تمام آداب آن را در حال قیام، رکوع، سجود، تشهد و سلام به طور دقیق به جای آورد و تمام آن چه به زبان و اعضای بدن و دل و جانش مربوط است، به طور کامل به جای آورد و حال و قال و افعال را هماهنگ کند، و مواظبت کند که هیچ کم نگذارد، چرا که پیامبر اعظم (ص) فرمود: اسرق السراق من سرق من صلاته (یعنی لم یتمها)^۶

^۱ - ترجمه و شرح نهج البلاغه، فیض الاسلام، مقدمه نامه ۵۳

^۲ - تفسیر منهج الصادقین از ملافتح الله کاشانی ج ۱ ص ۱۰۷ چاپ و نشر نوید اسلام چاپ دوم ۱۳۸۹

^۳ - تفسیر منهج الصادقین از ملافتح الله کاشانی ج ۱ ص ۱۰۷ چاپ و نشر نوید اسلام چاپ دوم ۱۳۸۹

^۴ - بحار الأنوار ج ۸۸ ص ۳۵۱ ح ۱۲

^۵ - بحار الأنوار ج ۸۱ ص ۲۶۴ ح ۶۶

"بدترین دزدها کسی است که از نماز خود بدزد-یعنی ناقص بگذارد."

در رساله‌های عملیه آمده است که مستحب است نمازگزار در حال ایستادن بدن را راست نگه دارد، شانه را پایین بیندازد، دست‌ها را روی ران‌ها بگذارد، انگشت‌ها را به هم بچسباند، جای سجده را نگاه کند، سنگینی بدن را به طور مساوی روی دو پا بیندازد، با خضوع و خشوع باشد، پاها را پس و پیش نگذارد، اگر مرد است پاها را از سه انگشت باز تا یک وجب فاصله دهد و اگر زن است پاها را به هم بچسباند.

و نیز گفته‌اند مستحب است که در رکوع زانوها را به عقب دهد و پشت را صاف نگاه دارد و گردن را بکشد و نگاه دارد، بین دو قدم را نگاه کند، بعد از آنکه از رکوع برخاست، راست بایستد و در حال آرامش بدن بگوید: سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ.

سجده نماز نیز آدابی دارد. در موقع سجده، زن اول زانوها را بر زمین گذارد و مرد دست‌ها را. همچنین مرد نباید آرنج‌ها و شکم را به زمین بچسباند و بازوها را باید از پهلوی جدا نگه دارد، ولی زن به عکس مرد عمل کند.

هنگامی که نمازگزار سر از سجده بر می‌دارد، باید بر زمین چپ نشیند، روی پای راست را بر کف پای چپ گذارد، دست‌ها را بر رانها قرار دهد، انگشت‌ها را به هم بچسباند و به دامن خود نگاه کند. در کتاب حاضر به بیان راز و رمز بیشتر حرکات و سکناتی که در نماز باید انجام گیرد، پرداخته شده است.

اگر می‌خواهیم تمام فواید جسمی و روحی نماز را استیفا کنیم، باید تکنیک نماز را کامل کنیم و تمام اجزا و جزئیات مورد نظر شرع مقدس را با نیت پاک انجام دهیم تا دانسته یا ندانسته چه از نظر روحی و چه از نظر جسمی دچار ضرر و زیان نشویم.

جهان خلقت، جهانی است یک پارچه که تمام اجزای ظاهر و باطن آن به هم مرتبط و پیوسته است. انسان نیز با همه حرکات و سکنات و گفتار و کردار و حالات، جزئی از این جهان است و از فرمول‌ها و قوانین آن خارج نیست. قرآن کریم می‌گوید: وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا^۱

هر کس تقوا پیشه کند، خدای متعال راه‌هایی برای خروج از مشکلات به رویش می‌گشاید و از جایی که پیش بینی نمی‌کند، روزیش را می‌رساند و هر که بر خدا توکل کند، خدا او را بس است.

آیا از صراحت اینگونه آیات نمی‌توان تأثیر متقابل مادیات و معنویات را استفاده کرد؟ به طور یقین تقوا در سلامت جسم و جان انسان تأثیری غیر قابل انکار دارد. آیا آن که از جسم و جان سالم برخوردار است بهتر می‌تواند از مزایای حیات برخوردار شود یا آنکه چنان نیست؟

آیا کسی که متکی به خداست و جسم و جان و تمام امور خود را به او می‌سپارد، از آرامش و قدرت تمرکز فکر و حواس و سلامت اعضا و جوارح و بهره‌برداری صحیح از آنها موفق‌تر است یا آنکه چنین نیست و از اصل گسیخته و به شل و برگرک جسدیده است؟ در آیه دیگر می‌گوید: اتقوا الله و يعلمکم الله^۲ پرهیزکاری پیشه کنید و بدانید که خدا ست که حقایق و مصالح را به شما می‌آموزد.

یکی از نویسندگان معاصر که ضمن برخورداری از علوم روز، مطالعات قرآنی هم داشت با عنایت به آیات تقوا و فواید و آثار آن، اینگونه استفاده کرده بود که اروپاییان بعد از جنگ جهانی دوم به شدت دچار فقر و استیصال شده بودند. با وجود این با توجه به این که به طور نسبی برخوردار از تقوای علمی و عملی بودند، طولی نکشید که خدای متعال درهای روزی را با استفاده از صنعت پتروشیمی به روی آنها گشود و راه خروج از تنگناها برایشان هموار شد و از

^۱ - طلاق ۱ و ۲

^۲ - بقره ۲، آیه ۲۸۲

ته مانده‌های بدرنگ و بدبوی مواد نفتی انواع و اقسام کالاهای مورد نیاز را تولید کردند و بر مشکلات فایق آمدند.

اگر فایده تقوای نسبی و ناقص غریبان این است، فایده تقوای مطلق و کامل اسلامی و قرآنی چه خواهد بود؟ چه شده است که مسلمانان که بر گنج تقوا تکیه دارند از آن بهره مند نمی‌شوند و از فواید بی نهایت آن محروم‌اند و در صنعت و دانش و سیاست و اقتصاد و دفاع وابسته‌اند؟! مرحوم سید جمال الدین اسد آبادی در زمان حکومت شوم و ننگین قاجاریه گفته بود: در ایران اسلام هست ولی مسلمان نیست. اما در غرب، اسلام نیست ولی مسلمان هست. مقصودش این بوده است که اعمال آنها به اسلام نزدیکتر است، تا اعمال مسلمانان.

همو گفته بود: «کَهِم اتَّفَقُوا عَلَىٰ أَنْ لَا يَتَّفَقُوا» گویا مسلمانان جهان اتفاق کرده‌اند که بایکدیگر اتفاق نکنند.

اگر عبادت‌های ما و به ویژه نماز که ستون محکم دین است آن گونه که باید و شاید برگزار شود و از سهو و تسامح و سبک شماری پیراسته گردد، رستگاری و پیروزی و تفوق بر مشکلات جسمی و روحی از آن ماست. چرا که خدای متعال می‌فرماید: قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ.^۱

مومنان به پیروزی و رستگاری رسیدند، همان‌ها که در نماز خود خشوع دارند.

خشوع با خضوع فرق دارد. اولی به معنای تواضع قلبی و دومی به معنای تواضع جسمی است. پس واضح است کسی که تواضع قلبی دارد، به لحاظ بدنی هم در پیشگاه خدا متواضع است؛ ولی کسی که خضوع دارد ممکن است از خشوع برخوردار نباشد.

^۱ - مؤمنون، آیه ۱ و ۲

آنچه توجه به آن مهم است این است که نمازهای فاقد خضوع و خشوع مشمول ویل و وای است و چنین نمازی در واقع نماز نیست. زیرا خدای متعال می‌فرماید: قَوْلٌ لِّلْمُصَلِّينَ، الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ^۱ وای بر نمازگزارانی که دل را از یاد خدا غافل دارند! حرکات ناموزون و نا متعادل بدن حاکی از غفلت دل و پراکندگی حواس و گریز از مبدا هستی و اشتغال به امور مادی است.

ایاک نعبد بر زبان دل در خیال این و آن
کفر است اگر گوئی یکی شرک است اگر گوئی دوتا

ظاهر، عنوان باطن است نگاه‌های نابجا و حرکات بی نظم و نارسا و آهنگ نامناسب با کرنش و نیایش کجا و مار تار و تمامی که ظاهرش حاکی از باطن و باطنش هادی و راهنمای ظاهر است، کجا؟

اگر نه روی دل اندر برابر است
من این نماز حساب نماز نگذارم
مرا غرض ز نماز آن بود که پنهانی
حدیث درد فراق تو با تو بگذارم
کسی که جامه به سگ برزند نمازی نیست
نماز من به چه ارزد که در بغل دارم
از این نماز ریائی چنان خجل شده ام
که در برابر درایت نظر نمی‌آرم

تحلیل‌های ارزشمندی که در این کتاب درباره وضعیت متعادل و متناسب بدن در حالت‌های مختلف نماز صورت گرفته، نه تنها در سلامت بدن نقشی غیر قابل تردید دارد، بلکه نمازگزار را از سهو و غفلت به دور می‌دارد، بر خضوع و خشوع او می‌افزاید، از پریشانی و پراکندگی حواس او جلو گیری می‌کند، روح و بدن را هماهنگی می‌بخشد و نمازگزار را برای معراجی که با نماز مومن تحقق می‌یابد، آماده می‌سازد.

حرکات ناموزون نمازگزار و عدم تعادل او به هنگام ادای اذکار و اوراد نماز، بر ناهماهنگی قلب و زبان می‌افزاید و انتظار قبولی چنین نمازی بی جا و بی مورد است. حال آن که ثبات و سکون بدن و توازن و تعادل آن زمینه ساز پرواز روح به سوی عرش اعلا و باز یافتن در بارگاه کبریایی است.

عبادت واقعی زمینه ساز تقوا و تقوا بر اعتبار عبادت‌ها و اعمال صالح می‌افزاید. تقوای فراگیری که روح و اعضا و جوارح بدن را پوشش دهد، به قدری اعتبار دارد که تضمین کننده قبولی طاعات و عبادات است و قرآن کریم می‌گوید: «إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ»^۱ خدای متعال، اعمال نیکم را تنها از اهل تقوا می‌پذیرد.

جسم و جل انسان دو موجود مستقل از یکدیگر و تافته‌های جدا بافته نیستند. از قدیم گفته اند: عقل سالم در بدن سالم است.

عقل اگر سالم باشد از همه امکانات و از همه رهنمودهای عقلی و شرعی و از همه تجارب عرفی و مردمی برای حفظ سلامت و پویایی بدن بهره می‌گیرد و همچنین بدن اگر سالم باشد، مجری فرامین و دستورات عقل است و هرگز تخلف نمی‌کند. اگر غیر از این بود، اسلام این همه بر وظایف بدن در برابر عقل و از وظایف عقل در برابر بدن تأکید نمی‌کرد و در چهار برنامه مهم عبادی یعنی نماز و روزه و حج و جهاد تکالیفی بر عهده بدن نمی‌نهاد. تکالیف بدنی با تکالیف روحی هماهنگ است. این تکالیف جامع و فراگیر، روح انسان را کمال و جسم انسان را نظام و استحکام و سلامت و توان می‌بخشد. اشخاصی که تکالیف شرعی را طبق دستور شرع انجام می‌دهند و از افراط و تفریط می‌پرهیزند، در برابر بیماری‌ها و سختی‌ها مقاوم‌تر و از عمری طولانی‌تر برخوردارند و در برابر توطئه دشمنان آسیب ناپذیرند. به همین جهت خدای متعال فرمود: «إِنْ تَمْسَسْكُمْ حَسَنَةٌ تَسُوهُمْ وَإِنْ تَصِيبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرَّكُمْ

^۱ - مائده: ۵، آیه ۲۷

كَيْدَهُمْ شَيْئًا^۱ اگر موفقیتی نصیب شما شود، دشمنان غمگین می‌شوند. اگر گرفتار حادثه ناگواری شوید، شادی می‌کنند و اگر صبر و تقوا پیشه کنید، از نیرنگ آنها آسیبی به شما نمی‌رسد.

امت اسلامی به طور عام و مردم ایران اسلامی به طور ویژه، دشمنانی کینه توز و بد خواه و نیرنگ باز و توطئه گر دارند و بدون ورزش‌های کامل جسمی و روحی محال است که بتوانند از عهده آنها برآیند. عبادت‌هایی که اسلام مقرر داشته هم ورزش روح است و هم ورزش تن؛ آن هم بدون اینکه روح و بدن را مستقل از یکدیگر ببیند. مساجد و اماکن عبادی تنها ورزشگاه روح نیست. در واقع به همان نسبتی که در آن محیط‌ها روح پرورده و سالم می‌شود، جسم هم پرورش و سلامت می‌یابد. این عبادت‌ها مرگ طبیعی را به تاخیر می‌اندازند و از مرگ‌های غیر طبیعی پیش‌گیری می‌کنند.

چه خوب است که باشگاه‌ها و میادین ورزشی تنها به پرورش اندام و عضلات توجه نکنند و فقط به برد و باخت‌های ظاهری و تشریفاتی نپردازند، بلکه به پرورش روح ورزش‌کاران و رشد اخلاقی بازی‌کنان نیز توجه کنند و آنها را در مسیر رسیدن به شاه انسانیت، یاری بخشند.

آنها باید توجه کنند که آنچه را بازی می‌نامند، باید هدف دار و سازنده باشد. کسی که تنها در پی پرورش تن باشد و از روح خود غفلت کند، در حق خود ظلم کرده است.

امید است که مترجمان ارجمند این کتاب با استفاده از تجارب ارزنده و معلومات برارنده ای که در زمینه تربیت بدنی به دست آورده اند، بتوانند مطالعات خود را در زمینه غسل، وضو، نماز، حج، روزه و جهاد که عبادت‌های بدنی و روحی محسوب می‌شوند، گسترش بخشند و فواید جسمی و روحی آنها را به گونه ای عمیق و سازنده مورد بررسی قرار دهند و از این رهگذر، خدمتی ماندگار برای عموم مردم و به ویژه نسل جوان که تشنه اینگونه معارف و معلومات است انجام دهند.

کتابی که آقایان اسدمنش و صادقی ترجمه کرده‌اند، از نظر مطالب قابل استفاده است. شایان ذکر است که برخی از تصویرها با شرایط جامعه ما ناسازگار است و این جانب پیشنهاد اصلاح یا حذف آنها را داده ام. توفیق روز افزون مترجمان محترم را از خدای متعال خواهانم و امیدوارم بعد از این، شاهد کارهای مهمتر و خدمات برتر ایشان باشم.

میان شهر، رمضان ۱۴۳۵ برابر با مرداد ۱۳۹۳

احمد بهشتی

www.ketab.ir