

« بسم الله الرحمن الرحيم »

« آثار فیزیولوژیک سجده از دیدگاه علم پزشکی »

فاطمه وحیدیان^۱

چکیده

سجده از ارکان واجب نماز و از جمله عباداتی است که در قرآن کریم و روایات معصومین (ع) سفارش زیادی به آن شده و برترین عبادات دانسته شده است. انسان به طور روزانه با اشخاص، وسایل و فضاهایی مواجه است که باعث می‌شود ناخواسته امواجی را از آنان دریافت کند یا با شرایطی روبرو است که باعث می‌شود از لحاظ جسمی دچار خستگی‌ها و آشفتگی‌هایی شود. پس بدن‌بال راهی است تا قدری از بار خستگی‌های خود بکاهد و آرامش از دست رفته خود را بازیابد. سجده در پیشگاه خداوند بزرگ و نهادن پیشانی بر خاک، به تخلیه امواج و بار تحمیل شده کمک می‌کند و انسان را در جهت بالا بردن ظرفیت وجودی خود یاری می‌دهد. این مقاله، توصیفی و از نوع تحلیل محتوا است و ساختار آن به بررسی تأثیر عمل عبادی سجده بر گردش خون، ستون فقرات، مفاصل، سیستم ایمنی بدن، اضطراب و افسردگی، آرامش و تمرکز و عملکرد مغز پرداخته است.

کلید واژه‌ها: سجده، علم پزشکی، فیزیولوژیک

^۱ - طلبه سطح ۲، مرکز آموزش عالی الزهراء (سلام الله علیها)، دزفول ، vahidifat66@gmail.com

مقدمه

سجده عبادتی است که از روح نیازمند انسان به آستان بلند خداوند سرچشمه می‌گیرد. حقیقت سجده این است که انسان، در برابر عظمت خداوند به خاک بیفتد و هر چیزی از چشم او پوشیده و پنهان گردد و در همان حال، خداوند با صفت اعلی و برتر یاد شود: «سبحان ربی الاعلی و بحمده»

تمدن و تکنولوژی و پیدایش ابزار جدید، زندگی انسان امروزه را راحت‌تر کرده و رفاه و آسایش را برای او به ارمغان آورده است؛ اما متأسفانه زیستن در این دنیای مادی، باعث غفلت افراد از ارزش و جایگاه عبادت و بروز مسائل و مشکلات فردی و اجتماعی شده است. از اینجا می‌توان به ضرورت پی‌جویی و شناخت ابزاری کارآمد برای غلبه بر این مسائل پی برد. راز و نیاز با خداوند و ارتباط با خالق و تقرب به او ابزار مناسبی برای حل این مشکل است؛ حال آنکه بهترین راز و نیاز و زیباترین نوع ارتباط و آسان‌ترین وسیله تقرب به خداوند، سجده است.

بر اساس آنچه گفته شد، می‌توان با نگاهی در آیات و روایات قرآن به آثار معنوی سجده از قبیل تقرب به خدا، تواضع و فروتنی و... دست یافت؛ ولی هر عبادتی در کنار آثار و برکات معنوی، نتایج و پیامدهای مادی نیز به دنبال دارد.

پژوهش‌هایی که تاکنون در این زمینه انجام شده است، به شرح زیر می‌باشد:

۱. «تأثیر سجده در سرعت گردش خون مغزی» که توسط «عباس قربانی» و «سید علی موسوی» در سال ۱۳۸۶ نوشته شده است.

۲. «یاد خدا در سجده؛ بهترین راهکار مبارزه با دلتنگی و افسردگی» که توسط «صادق صالح» در سال ۱۴۰۰ ارائه شده است.

۳. «بررسی فیزیکی و بیولوژیکی مواد مختلف در سجده» که توسط «احسان مکاری منشادی»، «ژیلا پیرزاد جهرمی»، «غلامحسین مفتاحی»، «مجید مافی» و به سرپرستی «بشرا هاتف» در سال ۱۴۰۲ به رشته تحریر در آمده است.

۴. «بررسی تأثیر وضعیت سجده بر شدت درد و پیشرفت زایمان در زنان نخست‌زا» که توسط «طیبه صدیقی دریجانی»، «ساره مهنی»، «ندا دستیار»، «اعظم امیریان» و «اکبر مهرعلیزاده» در سال ۱۴۰۱ نگاشته شده است.

آثار دیگری نیز در این زمینه وجود دارد که هر کدام تنها به یکی از آثار پزشکی و فیزیولوژیک سجده پرداخته‌اند؛ اما پژوهشگر در این مقاله به دنبال آن است تا پژوهشی جامع در این زمینه ارائه دهد و در واقع به این سوال پاسخ دهد که «آثار پزشکی و فیزیولوژیک سجده کدامند»؟

مفهوم شناسی

۱_ مفهوم شناسی سجده

معنای لغوی

سجده در لغت به «معنای تذلل، خضوع و فروتنی» است.

سجده این است که انسان سر و پیشانی خود را در حالتی از خشوع بر زمین نهد.^۱

سجده عبارت است از «گذاشتن اعضای هفتگانه (پیشانی، دو کف دست، دو زانو، دو شست پا) بر زمین با شرایط مخصوص و خواندن ذکرهای لازم»^۲

معنای اصطلاحی

سجده عالی‌ترین درجه عبودیت و بندگی است زیرا انسان بالاترین نقطه‌ی جسم خود یعنی پیشانی را بر خاک می‌گذارد و اظهار ذلت و عجز به درگاه عزیز قادر می‌برد. سجده انسان را همگام و هماهنگ با کل هستی می‌سازد زیرا همه موجودات آسمان و زمین به درگاه الهی ساجد و خاضعند. «والله یسجد ما فی السماوات و ما فی الارض»^۳

حضرت علی (علیه السلام) می‌فرمایند: «ظاهر سجده صورت گذاردن بر خاک از روی اخلاص و خشوع است اما باطن آن دل کندن از همه امور فانی و دل بستن به سرای باقی و رهایی از تکبر و تعصب تمام وابستگی‌های دنیوی است»^۴.

۲_ مفهوم شناسی علم پزشکی

علم پزشکی در لغت به معنای «علم و دانش مربوط به تشخیص درمان و پیشگیری از بیماری‌ها»، «حفظ و ارتقای سلامت انسان‌ها» و در اصطلاح عبارت است از «فرایندها، تکنیک‌ها، تحقیقات، تجهیزات و مهارت‌های مورد نیاز برای تشخیص درمان و پیشگیری از بیماری‌ها»^۵.

۱- فرهنگ بزرگ جامع نوین، جلد ۱

۲- قاموس قرآن، جلد ۳، صفحه ۲۲۵

۳- فرهنگ فارسی معین، جلد ۲، صفحه ۱۲۸۸

۴- سوره مبارکه نحل، آیه ۴۹

۵- مستدرک الوسائل، جلد ۴، صفحه ۴۸۸

۶- وبلاگ صالح طب، ۱۲ خرداد ۱۴۰۲، صالحی

۳_ مفهوم شناسی فیزیولوژیک

فیزیولوژی دانش بررسی شیوه کارکرد اندام‌های مختلف بدن می‌باشد. فیزیولوژی از شاخه‌های زیست‌شناسی و یکی از دانش‌های پایه‌ای در پزشکی می‌باشد که ارتباط تنگاتنگی با دانش کالبدشناسی (آناتومی) نیز دارد.

۴_ اهمیت جایگاه سجده در میان عبادات از منظر قرآن

در میان عبادت‌ها نماز معراج مؤمن و معیار تمایز مومن از کافر شمرده شده و سجده از ارکان این عبادت به حساب می‌آید. از آنجایی که چیزی آشکارتر از سجده بر خاک، نشان دهنده فروتنی و تذلل نیست، این عمل با ارزش‌ترین اعمال در پیشگاه الهی است. امر به سجده مکرراً در آیات قرآن بیان شده و خدای متعال پاک‌ترین انسان‌ها را امر فرموده تا برای ابراز عبودیت در برابر معبود به آن تمسک جویند. «یا مریم اقنتی لربک واسجدی وارکعی مع الرّاکعین» «ای مریم برای پروردگار خود سجده کن و با رکوع کنندگان رکوع کن.»

از جمله مواردی که به اهمیت سجود اشاره دارد این است که خداوند تبارک حضرت آدم را با سجده فرشتگان در برابر او گرامی داشت؛ که اگر چیزی بزرگتر از سجده می‌بود، قطعاً خدای سبحان فرشتگان خود را امر می‌کرد تا برای تکریم آدم از آن استعانت جویند. گرچه سجده ملائک بر انسان به سبب عبادت خداوند و پیروی فرمان او بود.

نکته دیگری که در توضیح اهمیت سجده می‌توان به آن توجه کرد، تسمیه مکان نماز به مسجد است. دلیل این نامگذاری، اهمیت ویژه سجده در میان سایر ارکان نماز می‌باشد. مهمترین اجزای نماز یعنی سجده، خاستگاه عروج است؛ از این رو خدای سبحان می‌فرماید: «سبحان الّذی اسرى عبده لیلاً من المسجد الحرام الی المسجد الاقصی الذی بارکنا حوله» «منزه است خدایی که بنده‌اش را شبانگاه از مسجد الحرام به سوی مسجد الاقصی، که پیرامون آن را برکت دادیم، سیر داد.»

یکی دیگر از چیزهایی که اهمیت سجود را بیان می‌کند، این مطلب است که خداوند بصیرّ علی کلّ شیء، در خصوص قیام و سجده عنایتی ویژه دارد آنجا که فرموده است: «الّذی یریک حین تقوم و تقلبک فی الساجدین» «کسی که چون به نماز برخیزی تو را می‌بیند و حرکت تو را در میان سجده کنندگان می‌نگرد.»

۱- سوره مبارکه آل عمران، آیه ۴۳

۲- سوره مبارکه اسراء، آیه ۱

۳- سوره مبارکه شعراء، آیه ۲۱۸ و ۲۱۹

در سایت خبرگزاری برنا، ذیل مقاله «آثار علمی و پزشکی نماز بر جسم و روان» آمده است: «سجده، به خاطر فرم خاص قرار گرفتن پیشانی در پایین ترین نقطه، باعث افزایش جریان خون در سر و رگهای واقع در اعضای سر، می شود که در نتیجه، با تغذیه غدد واقع در سر و صورت، باعث حفظ نشاط و شادابی، زیبایی و طراوت پوست می شود. همینطور هم، سجده باعث آسودگی خیال و آرامش ذهنی و روحی در فرد شده و خشم و عصبانیت و غم را تسلی می دهد. همچنین افزایش جریان خون به سمت مغز که در حالت سجده رخ می دهد، باعث تقویت حافظه و بالا رفتن قدرت درک و فهم و نیز آرامش درونی در فرد می شود.»^۱

بهبود عملکرد دستگاه گوارش: با انجام دادن تمرین سجده، جریان خون در بدن تحریک شده و بخش های مختلف دستگاه گوارش، از جمله معده و روده، بهبود یافته و کارایی آنها افزایش می یابد.

مهمترین فایده سجود این است که در وصول خون به اعضاء و نواحی بدن کمک می کند و نیروی جداره معده را نیز افزایش می دهد و فعالیت و حرکات امعاء نیز تقویت می گردد، یکی دیگر از فواید سجود (البته اگر سجده بطور صحیح انجام گیرد) این است که از بزرگ شدن شکم و ورم معده که بر اثر فشردن عضلات آن پدید می آید و خود بیماری بزرگی محسوب می شود، جلوگیری خواهد کرد.

دکتر مصطفی حفار، متخصص امراض دستگاه هضم و عضو تحقیقات علمی مجلس شورای ملی لبنان و استاد دانشکده طب فرانسه، راجع به فواید ضمنی اعمال و حرکات نماز می گوید:

«و اما سجود باعث رانده هوا از میان معده به دهان می شود و دشواری های هضم و انعکاسات قلبی را برطرف می سازد.»^۲

کاهش فشار خون: افرادی که با مشکل فشار خون بالا روبه رو هستند، می توانند با انجام دادن تمرین سجده، فشار خون خود را کنترل کرده و آن را کاهش دهند. این روش به عنوان یک روش پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی نیز شناخته شده است.

دکتر دیاب و دکتر قرقوز در باره فواید طبی سجود چنین می گویند: «پایین آمدن سر به هنگام سجود منجر به احتقان خون در رگهای خونی مغز می شود و هنگامی که سر به صورت ناگهانی به طرف بالا می رود، فشار داخل رگها کاهش می یابد و این حرکت در هر رکعت نماز شش بار در رکوع و سجود تکرار می شود و این در حالی است که انسان فقط نمازهای واجب را به جا آورد. در هر حرکت، رگهای خونی منقبض و منبسط شده و بر نرمی و قدرت جداره و عضلات آن افزوده می شود.»^۳

^۱ - سایت خبرگزاری برنا، ۵ تیر ۱۴۰۳ .

^۲ - سایت خبرگزاری دانشجو، ۱۳ مهر ۱۳۸۹ .

^۳ - همان .

سجده علاوه بر موارد یاد شده، فواید بیشمار دیگری نیز دارد که از جمله آنها میتوان به بهبود کیفیت خواب، تسکین دردهای قاعدگی، بهبود عملکرد قلب و دستگاه تنفسی، کاهش دردهای دوران بارداری، افزایش آرامش روانی و کاهش استرس و... اشاره کرد. به طور کلی درمان با سجده یک روش ساده است که در هر سنی و هر محیط و شرایطی میتوان آن را انجام داد و از مزایای زیادی که دارد بهره‌مند شد. بسیاری از افراد از این روش به عنوان یکی از راه‌های بهبود سلامت روانی و جسمانی در زندگی روزمره خود استفاده می‌کنند. توجه داشته باشید که مهم‌ترین نکته در انجام سجده درمانی، حضور ذهن در همان لحظه و داشتن تمرکز کافی است تا نتایج عالی از این روش درمانی به دست آید.

نتیجه‌گیری

با توجه به عظمت و جایگاهی که سجده در میان عبادات دارد، می‌توان دریافت که سجده در پیشگاه خداوند بزرگ، با رعایت آداب و گفتن ذکر مخصوص، که گاه در قالب نماز و گاه بشکل جدا (مثلاً در هنگام تلاوت آیات سجده‌دار یا سجده شکر) صورت می‌گیرد، هیئت ظاهر این عبادت است. اما آنچه این عبادت را ارزشمند ساخته و آن را در میان سایر عبادات متمایز کرده و فواید متعددی را در آن جای داده، هیئت باطنی و روح آن است.

روح و باطن سجده و راز عظمت آن در خاکساری انسان نهفته است؛ چون تنها در آن حالت است که انسان، چشم خود را از هر آنچه در اطراف اوست می‌بندد، پس اگر انسان در آن حال خدا را در نظر آورد، کامل‌ترین عبادات را به جای آورده است و خداوند نیز او را از برکات این عمل بهره‌مند و سیراب می‌گرداند؛ و اگر فکر و ذهن آدمی درگیر مسائل و احوالات دنیایی باشد می‌تواند به مواردی از آثار جسمانی آن دست یابد.

علت اینکه سجده _حتی اگر با نیت عبادت و قصد قربت انجام نشود_ آثار متعددی را برای سجده کننده به دنبال دارد، این است که انسان در هنگام سجده به اصل و جایگاه خویش برمی‌گردد و با قراردادن قسمت‌هایی از جسم خود (به خصوص پیشانی) بر زمین، آرامشی به آن می‌بخشد که رهایی از دردها و مشکلات جسمانی کمترین اثر آن است.

فهرست منابع

* قرآن کریم

۱. قرآن کریم، ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای .
۲. سیاح، احمد، فرهنگ بزرگ جامع نوین جلد ۱، تهران، انتشارات اسلام، چاپ هفتم، ۱۳۸۷ .
۳. قرشی بنایی، سیدعلی اکبر، قاموس قرآن جلد ۳، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چاپ سوم، ۱۳۷۸ .
۴. معزی ملایری، اسماعیل، جامع الاحادیث الشیعه جلد ۵، قم، چاپ علمیه، ۱۳۹۹ ق .
۵. معین، محمد، فرهنگ فارسی معین جلد ۲، تهران، انتشارات نامن، چاپ دوم، ۱۳۸۶ .
۶. نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل جلد ۴، بیروت، مؤسسه آل البيت (ع) لإحياء التراث، چاپ اول، ۱۴۰۸ ق.
۷. وبلاگ صالح طب

<https://tebsaleh.ir>

۸. سایت پژوهشکده باقرالعلوم (پژوهه)

<http://pajoohe.ir>

۹. سایت شرکت تحقیقاتی پارسی طب

<https://fa.parsiteb.com>

۱۰. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب

<https://www.entekhab.ir>

۱۱. سایت کلینیک دکتر کبیر

<https://drkabirclinic.com>

۱۲. سایت خبرگزاری دانشجو

<https://snn.ir/fa/newe>

۱۳. سایت خبرگزاری برنا

<https://borna.news/fa/news>