

قرآن و درمان بیماریهای جسمی

1- عسل:

عسل غذای شیرینی است که اغلب به صورت مایع بوده و از زنبور عسل به دست می‌آید. در قرآن کریم از مواد غذایی مختلفی نام برده شده است، اما تنها در مورد عسل است که آن را «شفا» نامیده است.

قال الله تعالى: «و اوحى ربك الى النحل ان اتخذى من الجبال بيوتا و من الشجر و مما يعرشون ثم كلى من كل الثمرات فاسلكى سبل ربك ذللاً يخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فيه شفاء للناس».[1]

« و پروردگار تو به زنبور عسل «وحی» و الهام غریزی نمود که: از کوهها و ثمرات گلها بخور و راههایی را که پروردگارت برای تو تعیین کرده است به راحتی بپیمای؛ از درون شکم نوشیدنی با رنگ‌های مختلف خارج می‌شود که در آن شفا برای مردم است.»

نکات تفسیری :

آیات فوق نکات ارزنده‌ای را در مورد زنبور عسل یادآور می‌شود، مثل وحی به آنان که در اینجا با توجه به ریشه لغوی (اشاره مخفی سریع) آمده است (یعنی وحی اصطلاحی که توسط جبرئیل بر پیامبران نازل می‌شود، مقصود نیست) و یا مسئله خانه‌سازی زنبوران که از محل بحث ما خارج است.[2]

قرآن کریم در آیه‌ی فوق از عسل به عنوان « شراب» یاد کرده است و در آیه دیگری که در مورد بهشت است از « جوی‌هایی از عسل مصفی » (وانهار من عسل مصفی) [3] سخن می‌گوید.

تاریخچه :

عسل از زمان‌های قدیم مورد توجه بشر بوده است. علاوه بر جنبه غذایی آن، در زمان «بقرات» و در متون «تورات» به عنوان یک ضد عفونی کننده در بیماری‌های پوستی و زخمها مورد توجه بوده است. [4]

در کتاب مقدس می‌گوید: «همواره در اراضی مقدسه شیر و عسل جاری است.» [5]
فقیرترین و بی‌چاره‌ترین مردم عسل را توانند خورد. [6]

حکمت‌ها و اسرار علمی :

بسیاری از صاحب‌نظران، مفسران و پزشکان در مورد اهمیت غذایی و دارویی (شفابخشی) عسل سخن گفته و بر قرآن کریم آفرین گفته‌اند که آن را «شفا» خوانده است. در این میان یکی از کاملترین تحقیقات در این زمینه را از نظر می‌گذرانیم و به برخی دیگر اشاره خواهیم کرد:

«دکتر عبدالحمید دیاب و دکتر احمد قوفوز» نتایج تحقیقات، تجارب و آزمایشات علمای جهان به ویژه در روسیه و آمریکا را جمع‌آوری کرده‌اند و این گونه گزارش می‌کنند:

اول : مواد تشکیل دهنده عسل: عسل دارای بیش از 70 ماده مختلف است:

1- عسل مهمترین منبع مواد قندی طبیعی است و تاکنون 15 نوع قند در آن کشف گردیده است که از مهمترین آنها می‌توان به فرکتوز (قند میوه) به نسبت 40٪ و گلوکز (قند انگور) به نسبت 30٪ و قند نیشکر به نسبت 40٪ [اشاره کرد] و در مجموع یک کیلوگرم عسل 3250 کالری حرارت می‌دهد.

2- عسل به لحاظ داشتن برخی از انواع مواد تخمیری در تبادلات غذایی و کمک به هضم غذا در میان خوراکی‌ها بالاترین مرتبه را دارد. مهمترین مواد تخمیری موجود در عسل عبارتند از آمیلاز (Amylase) که مواد نشاسته‌ای را مبدل به قند می‌کند و اینورتاس

(Inverase) که قند معمولی را به قند میوه مبدل می‌سازد و نیز کاتالاس (Catalase) ، پروکسیداز (Peroxidase) و لیپاز (Lipase) .

3- عسل دارای ویتامین‌های بسیار است که از جمله مهمترین آنها ویتامین B5, B2, B (اسید نیاسین)، B6 (پرودکسین)، ویتامین C ، ویتامین K ، ویتامین E و ویتامین A . هر چند مقدار این ویتامین‌ها در عسل زیاد نیست، ولی کافی و مفید می‌باشد. عسل مکان مناسبی برای حفظ این ویتامین‌هاست، البته مقدار این ویتامین‌ها بستگی به نوع شیرهای دارد که زنبور از گلها می‌گیرد.

4- عسل دارای انواع پروتئین ، اسیدهای آمینه و اسیدهای آلی مثل اسید فورمیک (Formic Acid) ، مشتقات کلروفیل ، مقداری آنزیم و محرک‌های حیاتی (Biostimulators) و رایحه‌های معطر می‌باشد.

5- املاح معدنی در عسل فراوانند از جمله : کلسیم، سدیم ، پتاسیم، منگنز، آهن، کلر، فسفر، گوگرد و ید. املاح موجود در عسل 0/002٪ وزن آن را تشکیل می‌دهد.

6- بسیاری از محققین تأکید دارند که عسل دارای عوامل قوی ضد میکروب می‌باشد. همچنین اعتقاد بر این است که عسل دارای هورمون نباتی و نوعی هورمون جنسی (از مشتقات استروژن) است . می‌بینیم که عسل ماده‌ای بسیار پیچیده و البته ممکن است با توجه به نوع گل‌هایی که زنبورها از آن تغذیه می‌کنند، عسل مناطق مختلف، اندک تفاوتی باهم داشته باشند. [7]

دوم: خاصیت ضد میکروبی و ضد عفونی عسل :

دانشمندان تأکید دارند که میکروب‌هایی که عامل بیماری انسانها هستند، قادر به ادامه‌ی حیات در عسل نیستند و عملاً عسل آنها را از بین خواهد برد. برای این خاصیت عسل نظریات بسیاری ارائه گردیده که از جمله آنها موارد زیر را می‌توان نام برد:

1- وجود سایید فورمیک (Formic Acid) در عسل که یک ماده ضد میکروب است.

2- بالا بودن میزان مواد قندی موجود در عسل که 80٪ از ترکیب آن را در برمی گیرد. خرما نیز به دلیل داشتن ترکیبات قندی بالا همین خاصیت را دارد و میکروب در آن رشد نمی کند.

3- وجود موادی که مانع از رشد میکروب می شوند (Antibactereril Inhibitore) این مواد توسط زنبور ساخته می شود و در عسل های مصنوعی وجود ندارد. این نظریه نسبت به سایر نظریه ها از اهمیت بیشتری برخوردار است.

4- وجود آب اکسیژنه در عسل (H_2O_2 Hydroxyen Perozide) که ماده ای است میکروب کش.

واقعیت این است که خاصیت ضد میکروبی عسل در نتیجه وجود تمام عوامل یاد شده می باشد.

اما خاصیت ضد عفونی عسل، درست عکس اغلب مواد غذایی از قبیل شیر و عصاره های گیاهی و غذاهای پخته است و هیچ گونه قارچی در آن رشد نمی کند، فاسد نمی گردد، رنگ، بو و طعم آن عوض نمی شود. مشروط به اینکه آن را دور از رطوبت نگه داری نمایند. [8]

سوم : عسل و طب اطفال:

عسل برای کودک هم یک ماده غذایی است [9] و هم یک داروی بسیار ارزشمند است زیرا:

1- گلبول های قرمز خون را افزایش داده و رنگ آن را شفافیت می بخشد.

2- حال عمومی کودک را به نحو قابل ملاحظه‌ای بهبود می‌بخشد. به ویژه کودکانی که از نارسایی‌های دستگاه گوارش از قبیل اسهال، نارسایی در جذب مواد غذایی و یا سوء تغذیه و کم‌خونی رنج می‌برند.

3- خاصیت ضد میکروبی آن، کودکان را از خطر ابتلای به بیماری‌های انگلی و عفونی مصون می‌دارد.

4- باعث بهبودی کودکان بیمار شده و وزن آنها را افزایش می‌دهد.

5- به درآمدن دندان کودکان کمک کرده و از پوسیدگی آنها جلوگیری می‌نماید.

6- نیاز کودک را به ویتامین B6 مرتفع ساخته و به سوخت و ساز کلسیم و منیزیم در بدن کمک می‌کند و به همین دلیل، اکثر پزشکان توصیه می‌کنند که مقداری عسل به غذای روزانه کودک در تمام مراحل رشد اضافه شود؛ زیرا این عمل به رشد آنها کمک کرده و از ابتلای آنها به بیماری‌های خطرناک از قبیل اسهال و سوء تغذیه پیشگیری می‌کند. [10]

چهارم: عسل و پیشگیری از عوارض تابش انواع اشعه و سرطان :

گاهی پرتودرمانی مستمر، هم برای بیمار و هم برای کارکنان مراکز درمانی و پزشکانی که با این وسیله سروکار دارند، مضر است. عوارض زیان‌آور این امر به صورت کم‌خونی، کاهش گلبولهای سفید خون، سردرد، ضعف عمومی، استفراغ، تب و ... ظاهر می‌شود و ثابت گردیده که تنقیه این افراد با محلول عسل موجب برطرف شدن سریع این عوارض می‌گردد. اگر قبل از مرحله‌ی درمان با اشعه، مقداری عسل به بیمار خورانده شود از عوارض یاد شده مصون خواهد ماند.

آمار نشان می‌دهد که به نسبت سایر حِرَف، زنبورداران به ندرت به سرطان مبتلا می‌شوند هر چند تاکنون دلیل علمی برای این امر اثبات نگردیده است. طبق این آمار، نسبت

ابتلای کارکنان شاغل در کارخانه‌های مشروب‌سازی و زنبورداران به سرطان، 13 به یک است.

یعنی ابتلای به سرطان نزد کارکنان کارخانه‌های مشروب‌سازی 13 برابر کارکنان مراکز زنبورداری است. شاید به همین دلیل باشد که عسل یکی از ارکان اصلی رژیم‌های غذایی بیمارستان اورام سرطانی « ایسلر » در آلمان غربی را تشکیل می‌دهد. [11]

پنجم: کاربرد درمانی عسل :

تأثیر بهبود بخشی عسل کاملاً مدلول صریح آیه قرآنی است که می‌فرماید: « فیه شفاء للناس ». هنگامی که انسان بر قدرت این داروی الهی در بهبود بخشیدن بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری‌هایی که دانش بشری تاکنون نتوانسته درمان مؤثری برای آنها بیابد، پی ببرد، واقعاً شگفت‌زده می‌شود. مهمترین ویژگی که عسل را به عنوان یک دارو از سایر داروها متمایز می‌سازد، نداشتن عوارض زیان‌آور جنبی بر سایر اندام‌های بدن است و بلکه برعکس حال عمومی سایر دستگاهها را نیز بهبود می‌بخشد که این خود در کوتاه کردن زمان بیماری و سرعت درمان مؤثر است.

1- عسل و بیماری‌های پوستی (Dermatolojy) :

درمان بیماری‌های پوستی به ویژه جوش‌های چرکی و زخم‌های کهنه و عفونی با عسل از قدیم‌الایام یعنی از زمان بقراط و متون تورات گرفته تا دوران ابن سینا که معتقد بود عسل در درمان دمل‌ها و زخم‌های عمیق عفونی بسیار سودمند است، رایج و متداول بوده است.

در عصر حاضر نیز پزشکان بسیاری کاربرد عسل را در درمان این قبیل بیماری‌ها آزمایش کرده‌اند. نتایج بدست آمده از این آزمایشات بدین شرح بوده است:

* عسل التیام زخم‌ها را سرعت بخشیده و آنها را از وجود میکروب پاک می‌کند؛ زیرا در عسل ماده‌ای به نام گلوناس وجود دارد که کار ترمیم ضایعات بافت‌ها را تسریع می‌بخشد.

* عسل داروی مؤثر و مناسبی برای معالجه زخم‌های پوستی مزمن می‌باشد؛ به ویژه اگر ترکیبی از عسل و وازلین باشد (وازلین 1/5 + 4/5 عسل).

* عسل در درمان زخم‌های چرکی از قبیل دمل‌ها و جوش‌های خوش خیم سودمند است زیرا رشد میکروب‌ها را متوقف ساخته، پوست، اعصاب را تغذیه می‌نماید.

* در زخم‌های عمیق ناشی از گلوله هر چند توأم با شکستگی استخوان نیز باشد، کاربرد عسل به صورت پماد بسیار نافع بوده و بهبودی را تسریع می‌نماید.

* در ضماد زخم‌های ناشی از برخی اعمال جراحی که احتمال عفونت در آنها وجود دارد سودمند می‌باشد. دکتر بولمان که یک پزشک جراح بیماری‌های زنان است، این روش را به کار برده و در پایان گزارشی در همین زمینه می‌گوید:

« دلایل بسیار روشنی در دست دارم که مرا وادار می‌سازد تا درباره این ماده که در عین سادگی، پاسخگوی تمام سؤالات من در رابطه با زخم‌ها و جوش‌های عفونی است، بیشتر بیندیشیم. این ماده نه تند و سوزاننده است و نه مسموم کننده. به طور ذاتی ضد عفونت است و ضد میکروب. دارویی است مغذی برای پوست. ارزان است و سهل الوصول و سهل‌الاستعمال و بالاتر از همه‌ی اینها ماده‌ای است فعال و زنده.»

بسیاری از دانشمندان ضرورت کاربرد وسیع عسل را چه به تنهایی و چه به همراه سایر ادویه در زمینه درمان بیماری‌های پوستی حاد و مزمن به صورت کرم یا مرهم و ... پیشنهاد کرده‌اند. [12] و [13].

تزریق موضعی عسل: عده‌ای از پزشکان تأکید دارند که از عسل می‌توان به صورت تزریق موضعی برای درمان خارش‌های حاد و مزمن پوستی استفاده کرد و نتیجه‌ی مطلوب گرفت.

2- عسل و بیماری‌های گوارشی:

عناصر گوناگون شیمیایی موجود در عسل به نوعی است که قادر است تأثیرات نیکوئی بر برخی از بیماری‌های دستگاه گوارش بگذارد. برای مثال:

* به دلیل داشتن آنزیم‌های گوارشی، به هضم غذا کمک می‌کند. این آنزیم‌ها عبارتند از: آمیلاز، ساکاراز، لیپاز و ...

* عسل از شدت ترش کردن معده می‌کاهد (افزایش ترشحات اسیدی معده را تعدیل می‌کند). برای زخم معده و التهاب معده مفید است. کاهش ترشحات اسیدی معده را تعدیل می‌کند و در حقیقت می‌توان گفت عسل نقش مؤثری در تنظیم اسیدهای معده دارد. در همین زمینه یک بررسی جالب توسط پروفیسور «خوتکین» بر روی تعداد زیادی از بیماران مبتلا به زخم معده و زخم روده انجام گرفت. در این بررسی گروهی از این بیماران به روال معمول مراکز درمانی تحت معالجه قرار گرفتند و گروهی دیگر فقط به وسیله‌ی عسل، نتیجه فوق‌العاده جالب بود. 61٪ از گروه اول کاملاً بهبود یافته و 18٪ آنها کماکان از درد رنج می‌بردند، اما از گروه دوم 84٪ کاملاً بهبود یافته و 5/9٪ آنها کماکان از درد شکایت داشتند.

دانشمندان بر این عقیده‌اند که عسل به طور مضاعف روی زخم معده تأثیر می‌گذارد: یک تأثیر موضعی که باعث التیام سریع زخم و تعدیل اسیدهای معده می‌گردد و یک تأثیر کلی که بر اثر آن حال عمومی بیمار بهتر شده و دستگاه عصبی او آرامش می‌یابد.

* حسن تأثیر فعال عسل در درمان عفونت‌های روده‌ای به ویژه نزد اطفال، کاملاً روشن و اثبات شده می‌باشد. از رسول اکرم (ص) نیز نقل گردیده که در موارد بسیاری خوردن عسل را برای درمان اسهال سفارش فرموده‌اند.

* عسل به دلیل داشتن اسید فورمیک مانع از تخمیر می‌گردد؛ زیرا این ماده روی میکروب‌های امعاء مؤثر می‌باشد.

* عسل مانع به وجود آمدن یبوست است، به ویژه یبوستی که بعد از اعمال جراحی عارض می‌شود؛ زیرا دارای اسانس‌های فراری است که باعث افزایش فعالیت روده‌ها می‌گردد. همین طور عسل دارای ماده گلوکوسید استرئاستیل است که در امعاء تبدیل به اوکسی متیل انتراکینون شده و مانع از ایجاد یبوست می‌گردد.

* در اکثر بیماریهای کبدی و کیسه صفرا، اگر عسل را جزء رژیم غذای بیمار قرار دهند، مفید و مؤثر خواهد بود؛ زیرا عسل برای بافت‌های کبد یک ماده مغذی است و ذخیره مواد قندی در کبد را افزایش می‌دهد.

اگر عسل را با گرده گل و شاه‌انگبین (غذای ملکه زنبورهای عسل) ممزوج کنند، به دلیل داشتن املاح معدنی، ویتامین‌ها، هورمون‌ها، اسیدها و ... در اکثر بیماری‌های کبد مؤثر بوده و فعالیت تبادلات مواد قندی کبد را افزایش می‌دهد. دکتر کخ این قدرت تأثیر در عسل را مرهون ماده‌ای به نام (Glueatilic Factory) می‌داند که تأثیری ویژه بر کبد و دستگاه جریان خون و قلب دارد. [14]

3- عسل و بیماریهای تنفسی:

* در بیماری سل: عسل تأثیر مفیدی بر بیماری سل دارد و شاید این حسن تأثیر در نتیجه این باشد که عسل مقاومت بدن را در مقابل التهاب سلی افزایش می‌دهد. خوراندن 100 تا 150 گرم عسل به بیمار مبتلا به سل ریوی، باعث می‌شود که وزن بیمار نسبت به سایر بیمارانی که عسل نخورده‌اند، افزایش یافته؛ از میزان سرفه وی کاسته و شفافیت خون او زیاد شود.

* سیاه سرفه و التهاب حنجره و گلو از بیماری‌هایی هستند که عسل در بهبودی آنها بسیار مؤثر است.

* التهاب ریه: مصرف عسل در التهاب ریه و برطرف کردن سرفه سودمند است و به همین دلیل شرکت داروئی Natterman آلمان، عسل را به ترکیبات داروئی ضد سرفه خود اضافه کرده است. از جمله شربت Melrosum که یکی از بهترین داروهای ضد سرفه و التهاب قصبالریه به ویژه برای اطفال می باشد.

* در بیماری های آسم و ذات الریه، عسل به صورت شربت به همراه کلرور کلسیم و محلول دیمدرول مصرف می شود.

4- عسل و درمان بیماری های چشم:

عسل را از قدیم الایام در معالجه ی بیماری های چشم به کار می برده اند و به نتایج مطلوبی نیز دست می یافتند. امروزه تجارب و آزمایشات بی شمار تأثیر و فایده ی عسل را در درمان بیماری های زیر ثابت کرده است:

* التهاب پلک ها

* انواع التهابات قرنیه از قبیل التهاب سلی چشم، سیفیلیس و تراخم.

* آلودگی و زخم قرنیه.

* انواع سوزش های چشم، (با به کارگیری ترکیبی از عسل با روغن ماهی) به همین دلیل اکثر پزشکان توصیه می کنند که در ترکیبات داروئی ضد التهابات چشمی عسل را نیز به دلیل خاصیت ضد میکروبی، طراوت بخشی، مغذی و ترمیم کنندگی بافت ها (Regeneration) به ویژه در قرنیه، ملحوظ دارند.

* جدیدترین مطلبی که درباره ی عسل و بیماری های چشم منتشر گردیده، کتابی است از دو محقق به نامهای ماکسیمکو و بالوتینا درباره معالجه نزدیک بینی (Myopia). در این کتاب موفقیت عسل در جلوگیری از پیشرفت بیماری و بهبودی دید چشم و افزایش قدرت بینایی طی تجارب فراوانی اثبات گردیده است.

5- عسل و درمان بیماری‌های گوش، حلق و بینی :

* عسل و انواع سرماخوردگی: از قدیم گفته شده که سرماخوردگی‌ها (زکام، آنفلوونزا و گریپ) بدون معالجه در مدت هفت روز و با معالجه در یک هفته!! بهبود می‌یابند (کنایه از اینکه دارو تأثیر چندانی در بهبودی سریع این بیماری‌ها ندارد). ولی گویا عسل این قاعده را تغییر داده است؛ زیرا تجربه ثابت کرده در صورت مصرف عسل همراه با شیر داغ و یا با عصاره لیمو و یا با چای، مدت بیماری به سه روز تقلیل می‌یابد.

* التهاب پنهان مجاری تنفسی: مانند التهاب پنهان بینی و حلق که با معالجات معمولی بهبود نیافته باشند. در این گونه موارد عسل را به صورت محلول رقیق شده در آب درآورده و استنشاق می‌نمایند. این عمل نتایج بسیار خوبی در پی خواهد داشت.

* التهاب مزمن سینوسها و التهاب چرکی مزمن گوش میانی اگر با محلول عسل شستشو داده شوند، بهبود می‌یابند؛ زیرا استفاده از محلولی که 30٪ آن را عسل تشکیل دهد، برای متوقف ساختن رشد انواع میکروب‌ها کفایت می‌کند.

* زکام حاد (Rhinitis) و التهاب حلق و نایژه‌ها را برطرف می‌سازد.

* در التهاب خشک بینی و حلق، معالجه با عسل نتایج سودمند و امیدوار کننده‌ای دربر خواهد داشت.

* التهاب دهان (Aphthose) در برابر معالجه موضعی با عسل به مدت پنج روز، واکنش مساعد نشان می‌دهد.

6- عسل و درمان بیماری‌های قلبی :

عسل باعث می‌شود خون بیشتری به عضله قلب برسد و از طریق مواد قندی موجود در آن انرژی بیشتری به قلب می‌دهد. همچنین باعث انبساط شریان‌های اکلیلی قلب شده و در

تنظیم ضربان نامنظم قلب نیز مؤثر می‌باشد. مهمترین بیماری‌های قلبی که عسل در درمان آنها مؤثر است عبارتند از :

* التهاب دیفتریایی قلب که گاهی نیز توأم با نامنظم بودن ضربان می‌باشد.

* پس از اعمال جراحی به عنوان تقویت‌کننده .

* خناق سینه و سوزش قلب.

* ناتوانی توأم با پایین آمدن ضربان قلب چه همراه با سوزش سینه باشد و چه نباشد.

7- عسل و بیماری‌های کلیه:

در مواردی که فعالیت کلیه دچار نارسائی گردد، از عسل به دلیل دارا بودن مقدار اندکی پروئین و املاح معدنی می‌توان به عنوان رژیم غذایی استفاده کرد و به عنوان داروی مؤثر نیز نتیجه بخش خواهد بود. عده‌ای از پزشکان با استفاده از عسل در ترکیبات گیاهی مثل عصاره تره و یا روغن زیتون و یا عصاره لیمو، نتایج مثبتی در دفع سنگ مثانه به دست آورده‌اند.

8- عسل و دستگاه عصبی :

عسل در حالات زیر مفید خواهد بود:

* گرفتگی مویرگ‌های مغزی.

* در درمان داءالرقص (Chorea).

* به عنوان آرام بخش دستگاه عصبی.

* التهاب عصب سیاتیک با استفاده از ملکاتین (Malcatin).

و در پایان، عسل در درمان کم‌خونی مفید بوده، گلبول‌های قرمز و هموگلوبین را افزایش می‌دهد و خاصیت ضد خونریزی دارد و از این بابت می‌تواند نقص ویتامین K بدن را جبران کند.

در خاتمه‌ی بحث درباره این داروی جادوئی، لازم به تذکر می‌دانیم که معالجه با عسل باید زیر نظر پزشک معالج انجام شود نه سرخود؛ زیرا ممکن است که نتیجه‌ی مطلوب به دست نیاید.

با توجه به آنچه به صورت خلاصه گذشت به حیطة تأثیر وسیع این ترکیب عجیب که خداوند حشره کوچکی را مأمور تهیه آن فرموده، پی می‌بریم. حشره‌ای که شاید از نظر حجم کوچک باشد، ولی از نظر نظم و تلاش و کوشش و انجام وظایف بسیار آگاه و با مهارت و بزرگ است.

بحث درباره‌ی عسل در این مختصر نمی‌گنجد و شاید اسرار بسیاری وجود داشته باشد که هنوز کشف نشده زیرا: «و ما أوتیتم من العلم الا قليلاً» [15]

بررسی:

1- در اینکه عسل خواص غذایی و درمانی فراوان دارد، جای تردید نیست؛ همان‌گونه که اشاره صریح قرآن به «شفا» بودن عسل «فیه شفاء للناس» یک مطلب علمی است.

2- با توجه به اینکه قبلاً در فرهنگ پزشکی، بشر تا حدودی پی به این مطلب برده بود و امثال «بقراط» از روش شفابخشی عسل استفاده می‌کردند و حتی در تورات نیز از عسل به نیکی یاد شده است.

پس نمی‌توان گفت که این مطلب اعجاز علمی قرآن کریم است. فقط می‌توانیم بگوییم که این آیه قرآن «فیه شفاء للناس» ارشادی است؛ یعنی تأیید مطلبی است که پزشکان و کتب مقدس قبل از اسلام متذکر آن شده بودند.

پس این مطلب علیرغم اصرار بسیاری از صاحب‌نظران و پزشکان محترم، یک اعجاز علمی قرآن نیست. بلکه یک مطلب علمی است که قرآن کریم بر آن مهر تأیید زده است.

3- با توجه به انواع مختلف زنبورهای عسل و مناطق متفاوت که دارای گیاهان مختلفی است، در نتیجه عسل‌هایی با رنگ‌ها و خواص مشترک یا متفاوتی به دست می‌آید. از این رو ممکن است برخی از این آثار در مورد همه‌ی عسل‌ها صادق نباشد، بلکه این مطالب در مورد، عسل فی الجمله صحیح است.

2- روزه :

روزه (صوم) عبارت است از غذا نخوردن از صبحگاهان تا اول شب (با نیت و شرایط ویژه که در کتابهای فقهی دینی موجود است) که این عمل تأثیرات روحی و جسمی فراوانی بر انسان می‌گذارد و مورد توجه قرآن کریم قرار گرفته است.

در مرحله اول روزه‌داران را وعده‌ی بخشش و اجر عظیم می‌دهد:

« و الصائمین و الصائمات و الحافظین فروجهم و الحافظات و الذاکرین الله کثیراً و الذاکرات اعدالله لهنم مغفرة و اجرا عظیما» [16]

«و مردان روزه‌دار و زنان روزه‌دار ، مردان پاک‌دامن و زنان پاک‌دامن و مردانی که بسیار به یاد خدا هستند و زنانی که بسیار یاد خدا می‌کنند، خداوند برای همه‌ی آنان مغفرت و پاداش عظیمی فراهم ساخته است.»

برخی مفسران گفته‌اند که آیات فوق پس از سؤال « اسماء بنت عمیس » همسر جعفر بن ابی طالب نازل شده است. او هنگامی که با همسرش از حبشه برگشت به دیدن همسران پیامبر (ص) آمد و از آنان پرسید که آیا چیزی از قرآن درباره‌ی زنان نازل شده است؟ آنها گفتند: نه و اسماء خدمت پیامبر (ص) رسید و عرض کرد: جنس زن گرفتار خسران و زیان

است و پیامبر (ص) فرمود: چرا؟ او گفت: چون در اسلام و قرآن فضیلتی درباره‌ی آنها همانند مردان نیامده است و اینجا بود که آیات فوق نازل شد. [17]

در مرحله‌ی دوم روزه را بر مسلمانان واجب می‌کند:

«یا ایهاالذین آمنوا كتب علیکم الصیام کما كتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون ایاما معدودات فمن کان منکم مریضا او علی سفر فعدۀ من ایام اخر و علی الذین یطیقونه فدیۀ طعام مسکین فمن تطوع خیرا فهو خیر له و ان تصوموا خیر لکم ان کنتم تعلمون شهر رمضان الذی انزل فیہ القرآن هدی للناس و بینات من الهدی و الفرقان فمن شهد منکم الشهر فلیصمه و من کان مریضا او علی سفر فعدۀ من ایام اخر یرید الله بکم الیسر و لایرید بکم العسر...» [18]

«ای افرادی که ایمان آورده‌اید روزه بر شما نوشته شده همان‌گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند، نوشته شد تا پرهیزکار شوید. چند روز معدودی را باید روزه بدارید و هر کس از شما بیمار و یا مسافر باشد، تعدادی از روزهای دیگر را روزه بدارد و بر کسانی که روزه برای آنها طاقت‌فرساست، همچون بیماران مزمن و پیرمردان و پیرزنان لازم است و روزه داشتن برای شما بهتر است اگر بدانید. (روزه در چند روز معدود ماه رمضان است) ماهی که قرآن برای راهنمایی مردم و نشانه‌های هدایت و فرق میان حق و باطل در آن نازل شده است. پس آن کس از شما که در ماه رمضان در حضر باشد (در سفر نباشد) روزه بدارد و آن کس که بیمار یا در سفر است، روزهای دیگری را به جای آن روزه بگیرد. خداوند راحتی شما را می‌خواهد نه زحمت شما را.»

نکات تفسیری:

قرآن کریم در این آیات به چند نکته اساسی توجه می‌دهد:

1- روزه بر اقوام قبل از ما مسلمانان نیز واجب بوده است و یک دستور بدون سابقه‌ای نیست.

2- هدف قانونگذار از روزه، تقوا (حفظ جسم و روح از ضرر) است.

3- مدت و زمان روزه (ماه رمضان) مشخص شده است.

4- کسانی که عذری دارند (مثل بیماران - مسافران ...) باید قضای روزه را بعداً بجا آورند.

5- کسانی که طاقت روزه ندارند، روزه بر آنان واجب نیست و بجای آن مقداری از مال خویش را در راه خدا بدهند.

6- روزه برای انسانها بهتر است اگر به اسرار آن آگاهی یابند. «خیر» بودن روزه مطلب مهمی است که قرآن کریم بدان اشاره می‌کند و بسیاری از اسرار و حکمت‌های روزه در همین نکته نهفته است.

7- خداوند قصد به زحمت‌انداختن انسانها را ندارد، بلکه می‌خواهد که انسان راحت باشد. پس در اسرار این احکام راحتی انسان نهفته است.

در مرحله سوم: روزه به عنوان کفاره‌ی برخی گناهان و اعمال قرار گرفته و واجب می‌شود مثل وجوب ده روز روزه برای کسی که در ایام حج قربانی نیابد [19] و در دیه قتل خطایی دو ماه روزه قرار داده شده است [20] و نیز در کفاره‌ی قسم نیز دو ماه روزه قرار داده شده است. [21] همانگونه در کفاره ظهار نیز دو ماه روزه قرار داده شده است. [22]

شاید قرار دادن این روزه‌ها برای سختی و زحمت آن باشد و شاید هم برای توجه بیشتر انسان به روزه و نوعی توفیق یافتن برای این عمل عبادی و بهداشتی باشد.

تاریخچه:

روزه در ادیان قبل از اسلام سابقه‌ای طولانی دارد و با شرایط ویژه‌ای و با انواع خاصی (مثل روزه سکوت) وجود داشته است. قرآن کریم به این سابقه در دو مورد اشاره می‌کند. نخست در هنگام تشریح روزه می‌فرماید:

«یا ایها الذین آمنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم» [23]

«ای افرادی که ایمان آورده‌اید روزه بر شما نوشته شده همان‌گونه که برای کسانی که قبل از شما بودند، نوشته شد.»

و در آیه دیگری به روزه حضرت مریم(س) اشاره می‌کند:

«فاماترین من البشر احدا فقولی انی نذرت للرحمن صوما فلن اکلم الیوم انسیاً» [24]

«و هر گاه کسی از انسانها را دیدی، با اشاره بگو: من برای خداوند رحمان روزه‌ای نذر کرده‌ام.»

تذکر: روزه حضرت مریم «سکوت» بوده است و از لحن آیه برمی‌آید که روزه سکوت برای قوم او شناخته شده بوده است، اما این نوع از روزه در اسلام مشروع نیست. [25]

کتاب مقدس نیز پیروان یهودیت و مسیحیت را به روزه‌داری فرا می‌خواند و می‌گوید:

چهل روز روزه داشتن موسی(ع) و ایلیا(ع) و عیسی مسیح(ع) به طور معجزه و خارق عادت بوده است. [26]

قوم یهود غالباً در موقعی که فرصت یافته، می‌خواستند اظهار عجز و تواضع در حضور خدا نمایند روزه می‌داشتند تا گناهان خود را اعتراف نموده و به واسطه روزه توبه، رضای حضرت اقدس الهی را تحصیل نمایند. [27]

مخصوصاً در مواقع مصیبت عام روزه غیر موسوم قرار می‌دادند و در این صورت اطفال شیرخواره [را از شیر] و گاهی حیوانات را نیز از چرا منع می‌کردند. [28]

شروع روزه و امتناع از خوراک از غروب آفتاب بود که آن شب و فردا را تا غروب بدون خوراک بسر می‌بردند.

حضرت مسیح(ع) نیز فرمود که شاگردانش بعد از فوت او روزه خواهند داشت. [29] حواریان آن حضرت نیز در موقع لزوم (روزه را) منظور و معمول می‌داشتند. لکن امری بر حتمیت و وجوب آن نفرمودند. [30]

احکام:

در اسلام، احکام متعددی درباره روزه و شرایط و پیامدهای آن وضع شده است که در اینجا به برخی از مهمترین آنها اشاره می‌کنیم:

1- روزه بر هر شخص مسلمان مکلف در ماه رمضان واجب است.

2- اگر کسی عمداً روزه‌ی خود را ترک کند، علاوه بر قضای روزه، کفاره هم بر او واجب می‌شود؛ یعنی یا باید یک برده را در راه خدا آزاد کند و یا شصت روز روزه بگیرد و یا شصت فقیر را غذا دهد.

3- در روزهای خاص روزه‌های مستحبی وجود دارد. مثل ماه شعبان و رجب، برخی عیدها مثل عید غدیر و ... [31]

حکمت‌ها و اسرار علمی :

در مورد اسرار علمی و تأثیر روزه در پیشگیری و درمان برخی بیماریها، بسیاری از پزشکان و صاحب‌نظران، اظهار نظر کرده و کتاب‌ها در این زمینه نوشته‌اند. در روایات اهل بیت(ع) نیز اشاراتی بدانها شده است. [32] ما در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

1- روزه در روایات : در احادیث پیامبر(ص) و اهل بیت (ع) بر آثار روزه به ویژه آثار معنوی آن تأکید شده است، اما ما در اینجا به یک روایت اکتفا می‌کنیم:

عن النبی(ص): « صوموا تصحوا» [33] « روزه بگیرید تا سالم باشید».

2- روزه موجب تقویت اراده و قوای روحی انسان می‌شود. در این رابطه برخی از پزشکان می‌نویسند:

« از طرفی دیگر روزه می‌تواند تأثیرات نیکویی بر روح انسان نیز داشته باشد که به صورت رقت احساس و عواطف، خیرخواهی، دوری از جدل و درگیری و دشمنی با دیگران ظاهر می‌شود. روزه‌دار احساس می‌کند روحی متعالی و فکری بلند دارد.» [34]

اما درباره رابطه روزه با وظایف جنسی، می‌توان گفت روزه باعث تقویت اراده روحی انسان می‌گردد و او را قادر می‌سازد تا با نفس خود به مجاهده برخاسته و از اعمالی که منجر به ارتکاب گناه می‌شود (مثل نگاه حرام و فکر کردن درباره زنا و معاصی که منجر به افزایش ترشحات هورمون‌های جنسی می‌گردد) خودداری نماید. لذا روزه روش موفق‌تری برای اجتناب از ارتکاب گناه بوده و هست و پیامبر اکرم جوانانی را که از ازدواج سرباز می‌زدند مورد خطاب قرار داده و می‌فرمود:

« یا معشر الشباب، من استطاع منکم الباءة، فلیتزوج، و من لم یستطع فعلیه بالصیام فانه له و جاء. [35]»

83- تأثیر مثبت روزه بر بیماری‌ها : برخی از پزشکان نوشته‌اند: خلاصه اینکه امروزه تأثیر مثبت روزه بر بسیاری از بیماری‌ها به اثبات رسیده است. مهمترین این بیماری‌ها عبارتند از :

* امراض دستگاه گوارش از قبیل التهاب حاد معده.

* چاقی

* تصلب شرایین، بالا رفتن فشار خون و خناق سینه.

* آسم.

* اختلالات روانی و اخلاقی. [36]

4- تأثیر روزه در پیشگیری از بیماریها: برخی از پزشکان می‌نویسند:

« روزه برنامه‌ای است برای نظام بخشیدن به ابعاد مختلف زندگی به صورت ادواری که در آن انسان‌های مؤمن خود را ملزم می‌دانند سالی یک ماه به آن عمل کنند و این کار تأثیر عمیقی بر روح و جسم آنها بر جای می‌گذارد .

روزه یک تدبیر وقائی و یک روش درمانی برای بسیاری از حالات مرضی است و شاید دستگاه گوارش بیش از سایر اندام‌های دیگر از آن بهره‌مند شود. به همین لحاظ بحث را به اختصار درباره غریزه هضم نزد انسان آغاز می‌کنیم:

دستگاه گوارش را دهان، غدد بزاقی، معده و غدد مترشحه آن، کبد و لوزالمعده و ترشحات هضمی و صفراوی آنها و امعاء و ترشحات آنها تشکیل می‌دهد . تمام این اعضا مشترکاً فعالیت می‌کنند تا غذا هضم شده و آماده جذب گردد . غذای جذب شده توسط خون به کبد حمل می‌گردد تا در آنجا تصفیه شده و به طور دقیق و به حسب نیاز بدن توزیع و مازاد آن ذخیره گردد . عمل هضم در اینجا پایان نمی‌پذیرد، بلکه مواد غذایی به وسیله‌ی شریان‌ها به تمام اندام‌ها و سلول‌های بدن حمل می‌گردد تا هر یک غذای مورد نیاز خود را از قبیل اسیدهای آمینه، چربی و سایر مواد از آن بردارند و به مصرف ترمیم، تکاثر و رشد برسانند. ضمناً مواد اضافی و زاید موجود در سلولها نیز همزمان تحویل خون می‌گردد تا آنها را از طریق کلیه‌ها، ریه‌ها و روده بزرگ دفع نماید. در کلیه این مراحل، قلب، دستگاه گردش خون، مغز و اعصاب نیز مشارکت دارند.

می‌بینیم که عمل غذا خوردن با بلعیدن لقمه پایان نمی‌پذیرد، بلکه این اولین مرحله کار است. با بلعیدن لقمه، تمام دستگاههای بدن وارد فعالیت می‌شوند تا عمل هضم و جذب به نحو مطلوب انجام پذیرد. هر چند اکثر افراد در انجام فعالیت‌های روزانه خود چه بدنی باشد و چه روحی و فکری کوتاهی می‌کنند، تعداد کمی نیز با فرو دادن بی‌حساب مواد غذایی در مشغول کردن معده خود قصور می‌ورزند. لذا دستگاه گوارش را می‌توان پرکارترین دستگاه بدن نامید و همانطور که استراحت برای اعضای مختلف بدن لازم و ضروری است، برای دستگاه گوارش نیز امری حیاتی و واجب است و چه بهتر این استراحت از طریق پیروی از یک برنامه ثابت غذایی و در طول یک ماه باشد تا به فواید و دست‌آوردهای غیر قابل انکار و بسیاری نایل شویم از جمله:

* خلاصی بدن از چربی‌های متراکمی که در صورت افزایش تبدیل به بیماری چاقی می‌شود. گرسنگی بهترین روش درمان بیماری چاقی و آب کردن چربیهای اضافی بدن است. از طرفی انسان را از عوارض زیان‌آور جنبی داروهایی که اشتها را کم می‌کنند، مصون می‌دارد.

* دفع فضولات و سموم متراکم در بدن

* فرصت دادن به سلول‌ها و غدد بدن برای تجدید قوا و انجام وظایف خود به نحو مطلوب و کامل.

* استراحت نسبی کلیه‌ها و دستگاه ادرار.

* کاهش رسوبات چربی در شریان‌ها و پیش‌گیری از تصلب شرایین.

* گرسنگی باعث می‌شود که پس از پایان روزه بدن از خود واکنش نشان دهد. این واکنش به صورت میل به غذا و نشاط و فعالیت و تحرک است. در حالی که قبلاً خوردن غذا به صورت یک عادت خسته کننده درآمده بود.

اگر آداب روزه را همان طور که شارع مقدس تکلیف فرموده و رسول خدا(ص) برای ما سنت قرار داده، بجا آورده شود، می‌تواند بهترین روش درمانی با گرسنگی باشد. روشی که اروپائیان در این اواخر به اهمیت آن پی برده‌اند.

در همین رابطه یک پزشک اتریشی به نام بارسیلوس می‌گوید: «ممکن است فایده گرسنگی در معالجه، برتر از کاربرد دارو باشد.» پزشک دیگری به نام دکتر هلبا (Helba) بیماران خود را چند روز از غذا خوردن منع می‌کرد و سپس برای آنها غذاهای سبک تجویز می‌نمود.

علت کارآیی روزه در معالجه را می‌توان به دلیل روی آوردن بدن به مصرف مواد غذایی ذخیره شده در خود دانست. در صورت کاهش ورود مواد غذایی از خارج به بدن، رژیم غذایی شدیدی در بدن حکم‌فرما خواهد شد. سپس بدن برای زنده ماندن خودخوری را آغاز خواهد کرد و این کار را به ترتیب با مصرف ذخایر قندی، چربی‌ها، بافت‌های پروتئینی از کار افتاده و ... شروع خواهد کرد.

ملاحظه می‌کنیم که درمان با روزه، بر از بین بردن بافت‌های مریض و از کار افتاده تکیه دارد که بعد از روزه مجدداً ترمیم خواهد شد. شاید به همین دلیل باشد که عده‌ای و از جمله دکتر «باشوتین» معتقد باشند که روزه می‌تواند جوانی را به انسان بازگرداند. [37]

تذکر: برای اینکه از روزه بهره کامل بگیریم، لازم است آداب آن را به طور صحیح بجا آوریم از جمله تأخیر در خوردن افطار و تعجیل در خوردن سحری و عدم اسراف در خوردن غذا هم از نظر کمیت و هم از لحاظ کیفیت. [38]

در مورد روزه و حکمت‌ها و اسرار علمی آن دکتر السید الجمیلی [39] و دکتر عدنان الشریف [40] و محمد سامی محمد علی [41] و دکتر جمال‌الدین حسین مهران [42] و سید جواد افتخاریان [43] نیز مطالب مشابهی گفته‌اند.

بررسی :

در اینجا تذکر چند مطلب لازم است:

1- لزوم روزه‌داری برای انسان یک هدیه الهی است که از طرف انبیاء: به بشر ابلاغ شده است.

آثار مفید روحی و بهداشتی روزه و اسرار آن کاملاً روشن است و این یک مطلب علمی است که در ادیان الهی وجود دارد. (هر چند که مقدار و شرایط روزه‌ممکن است در ادیان دیگر متفاوت بوده و یا در غیر اسلام در طول اعصار دگرگون یا تحریف شده باشد.) با توجه به اینکه در عصار گذشته مردم اسرار علمی روزه را نمی‌دانستند و آن را اجباراً انجام می‌دادند و بشریت در عصر حاضر به فواید پزشکی روزه پی برده است، ممکن است بگوییم که حکم روزه‌داری یکی از معجزات علمی ادیان الهی است، البته این احتمال هم هست که گفته شود اصل پرهیز از غذا در بیماریها، از دیرزمان مورد توجه پزشکان بوده است و روزه‌نوعی تأیید این دستور پزشکی است، اما می‌توان به این احتمال پاسخ داد که روزه در ادیان الهی، مخصوص انسان‌های سالم است، اما پرهیز پزشکی ویژه انسان‌های بیمار است.

2- روزه را نمی‌توان یک معجزه علمی انحصاری قرآن محسوب کرد؛ چرا که همان‌گونه که گذشت و خود قرآن نیز بدان تصریح دارد، روزه در ادیان قبل از اسلام سابقه داشته است و یک حکم تأسیسی اسلام نیست.

3- روزه در اصل یک عبادت است که برای نزدیکی انسان به خدا و تعالی روحی و معنوی او قرار داده شده است پس اگر چه روزه فواید بهداشتی و درمانی دارد، ولی نباید آن را در حد یک دستور رژیم غذایی پایین آورد و از فواید عظیم معنوی آن غافل و محروم شویم.

4- اسرار پزشکی که در مورد روزه گفته شد جزئی از فلسفه و حکمت حکم وجوب روزه است و این مطلب ثابت نمی‌کند که علت تامه و منحصر صدور این حکم همین فواید پزشکی است، بلکه ممکن است مصالح و مفاصد دیگری نیز مورد نظر شارع بوده است.

5- تأثیر روزه در برخی از بیماری‌ها که نام برده شد (مثل امراض دستگاه گوارش) ممکن است در برخی موارد و با نظر پزشک معالج قابل اجرا و مفید باشد و چه بسا که طبق تشخیص پزشکان روزه برای برخی از این افراد مضر باشد که در آن صورت روزه حرام است. پس این آثار فی الجمله (در برخی موارد) صحیح است.

3- نماز :

قرآن کریم در آیات متعددی به مسلمانان دستور می‌دهد که هر روز نماز برپا دارند و مسلمانان در صبح، ظهر، عصر، مغرب و عشاء نمازهای واجب را به جا می‌آورند که هفده رکعت است و نیز نمازهای مستحب فراوان در شریعت اسلام آمده و توصیه شده است. [44]

نماز علاوه بر آنکه یاد خداست و ارتباط عبد با معبود را برقرار می‌کند شامل حرکاتی مثل ایستادن، خم‌شدن (رکوع) و به خاک افتادن (سجده) می‌شود.

یکی از نویسندگان از این حرکات نماز استفاده می‌کند و نوعی اعجاز علمی برای نماز یادآور می‌شوند؛ چرا که این حرکات باعث جلوگیری از بیماری‌هایی در انسان می‌شود و در حقیقت در حکم ورزش صبحگاهی، شامگاهی و نیمه‌روز است. در این مورد می‌گوید: حرکات اجباری که در نمازهای شبانه روز هست، 119 عدد است و آن حرکات از بیماری‌هایی نظیر «دوالی الساقین» از طریق حرکت سریعتر خون و تقویت دیواره‌های ضعیف ساق‌های پا جلوگیری می‌کند و این مطلب را از طریق رسم شکل‌ها و عکس‌های متعدد اثبات می‌کند [45] و آنرا «معجزه فی الوقایه من مرض دوالی الساقین» [46] می‌نامد.

برخی نویسندگان مثل محمد سامی محمد علی نیز در مورد آثار تمرینی و ورزش نماز سخن گفته‌اند و تحریک عضلات بدن، نشاط قلب و گردش خون، تقویت عضلات رگ‌ها و تقویت مغز را از آثار آن شمرده‌اند. [47]

دکتر دیاب و دکتر قرقوز با ذکر آیه 2 سوره مؤمنون «الذین هم فی صلاتهم خاشعون» خشوع را وسیله‌ای برای رشد قدرت تمرکز حواس در انسان معرفی می‌کند که می‌توان از آن در تمام مراحل زندگی بهره برد. [48]

همچنین برخی نویسندگان مثل العمید الصیدلی عمر محمود عبدالله [49] و سعید ناصر الدهان [50] مشابه همین مطالب را گفته‌اند.

بررسی:

در اینجا تذکر چند نکته مفید است:

1- به نظر می‌رسد که قرآن کریم با اهداف معنوی دستور به انجام نماز می‌دهد و لذا می‌فرماید:

«اقم الصلوة لذكری» [51] «نماز را به خاطر یاد من به پا دار» و آن را مانع فحشاء و منکرات معرفی می‌کند. [52] پس هدف اصلی این عبادات همان امور معنوی و دینی است.

البته ممکن است نماز آثار جسمانی برای انسان داشته باشد و فوایدی در سلامت جسمی داشته باشد؛ ولی این مطلب در آیات قرآن تصریح نشده و از حکمت‌ها و اهداف نماز شمرده نشده است. پس تحدی قرآن با آن صورت نمی‌گیرد.

و بر فرض اثبات این تأثیرات جسمانی، این مطلب اعجاز علمی قرآن نیست؛ چرا که اعجاز علمی وقتی است که مطلبی در قرآن آمده و اسرار علمی داشته که مقصود شارع بوده است ولی مردم عصر نزول از آن اطلاع نداشته باشند.

2- در مورد خشوع در نماز که یک حالت خوب مؤمنان است باید گفت که خشوع مقدمه نماز است و آن حالت خضوع و تذللی است که در اعضاء ظاهری انسان آشکار شود (به ویژه در چشم یعنی حالت نگاه و سخن گفتن) [53] که انسان در مقابل خدا خود را موجودی بی نهایت کوچک در مقابل بی نهایت بزرگ می بیند و لذا خاشع می شود.

اما این مطلب ربطی به تمرکز حواس ندارد، البته لازمه خشوع و حضور قلب در نماز همان تمرکز حواس هم هست؛ ولی این مطلب مقصود نماز نیست بلکه همانطور که گذشت اهدافی که قرآن برای نماز بیان کرده است، اهداف معنوی و دینی است. بلی ممکن است در کنار آن فواید دیگری مثل نظم، تمرکز حواس، سلامت جسمی، بهداشت جسم و لباس و به دنبال نماز حاصل شود.