فواید نماز اول وقت

1-پیامبر اكرم(ص) فرمودند:"بنده ای نیست كه به وقت های نماز و جاهای خورشید اهمیت بدهد، مگر این كه من سه چیز را برای او ضمانت می كنم: برطرف شدن گرفتاری ها و ناراحتی ها، آسایش و خوشی به هنگام مردن و نجات از آتش."-امام صادق(ع) می فرمایند: اول وقت، خشنودی خداست و آخر آن، عفو خداست، و عفو نمی باشد مگر از جهت گناه." و در مقابل، تأخیر نماز موجب خشم خداست چرا كه پیامبر اكرم(ص) به حضرت علی(ع) فرمودند: "نماز را با وضوی كامل و شاداب در وقتش به جای آور كه تأخیر انداختن نماز بدون جهت، باعث غضب پروردگار است."

امام على عليه‏ السلام در نامه خود به محمّد بن ابى بكر- : مراقب وقت نماز باش و آن را به هنگام بخوان ، نه به دليل بيكارى آن را پيش از موقع بخوان و نه به سبب كارى آن را از وقتش به تأخير انداز .

-3امام محمد باقر(ع) می فرمایند:"هر كس نماز واجب را در حالی كه عارف به حق آن است در وقتش بخواند، به گونه ای كه چیزی دیگر را بر آن ترجیح ندهد، خداوند برای وی برائت از جهنم می نویسد كه او را عذاب نكند، و كسی كه درغیر وقتش به جا آورد در حالی كه چیزی دیگر را بر آن ترجیح دهد، خداوند می تواند او را ببخشد یا عذابش كند.

-4امام صادق عليه‏ السلام :فضيلت اوّل وقت (نـماز) بـر آخـر وقت ، همچون فضيلت آخرت بر دنياست .

-5امام صادق عليه‏ السلام :شيعيان ما را در سه چيز بيازماييد : در اوقات نمازشان ، كه چگونه بر آنها مواظبت مى‏كنند ؛ در اسرارشان ، كه چگونه آنها را از دشمنان ما حفظ مى‏كنند و در اموالشان ، كه چگونه با آن به برادران خود كمك مى‏كنند .

اهمیت و فواید نماز اول وقت برای بدن انسان

پژوهش های علمی جدید ثابت کرده است که نماز اول وقت فواید بسیاری برای بدن انسان دارد که دلالت بر حکمت فرایض اسلامی و زنده بودن دین اسلام دارد و از جمله این موارد عبارت است از:

نماز صبح:

انسان مسلمان در صبح برای نماز صبح بیدار می شود درحالیکه دربرابر سه تحول مهم قرار دارد:

دریافت نور در زمان آن که فعالیت غده صنوبری را کاهش می دهد، و میلاتونین را کم می کند و عملیات دیگر مرتبط با نور را فعال می سازد.

پایان کنترل دستگاه عصبی (ناخوشایند) که شب ها باعث آرامش می شود و شروع دستگاه عصبی (خوشایند) که روزها باعث فعالیت می شود.

آمادگی برای استفاده از نیرویی که افزایش کورتیزن در صبح آن را ایجاد می کند، و این افزایش خود به خود صورت می گیرد و به خاطر بلند شدن ازخواب و پایین آمدن از تخت نیست همچنانکه هورمون سیرنونین و اندرفین در خون نیز افزایش می یابد.

نماز ظهر:

انسان مسلمان هنگام نماز ظهر در معرض سه تحول مهم قرار دارد:

در اثر افزایش نخست هرمون ادرینالین در پایان صبح خود را با نماز آرام می کند

از لحاظ جنسی خود را آرام می کند چرا که تستوستیرون در ظهر به اوج خود می رسد.

ساعت بیولوژیک از بدن می خواهد که اگر وعده غذایی سریعی نخورد نیروی بیشتری برای آن فراهم کند که نماز باعث آرام کردن و کاهش تشنج حاصل از گرسنگی می شود.

نماز عصر:

تأکید زیادی بر ادای این نماز وجود دارد زیرا آن مرتبط با دومین زمان اوج ادرینالین می باشد که فعالیت ملموس چندین عضو از جمله فعالیت قلب را به دنبال دارد و بیشتر افزایش فشار قلب بیماران قلبی مستقیما در این زمان صورت می گیرد که نشان دهنده ی فشاری است که این عضو مهم در این زمان باآن روبروست. و جالب آن است که بیشتر فشار قلب کودکان تازه متولد شده نیز در همین زمان صورت می گیرد و معمولا اوج مرگ کودکان تازه تولد در ساعت 2 بعداز ظهر می باشد و بیشتر افزایش فشار قلب آنان بین ساعت 2 تا 4 بعداز ظهر می باشد. و اینها نشان دهنده سخت بودن این زمان برای جسم انسان به طور کلی و قلب به طور خاص می باشد.

بیشتر مشکلات اطفال مشکلات قلبی تنفسی می باشد و حتی در بزرگسالان نیز همینگونه می باشد چراکه بدن آنها در این زمان سختی زیادی را متحمل می شود و آن با افزایش ببتید ویژه به حوادث و فاجعه های مخوفی منجر می گردد .

و نماز عصر انسان را از کارهایش در این زمان باز می دارد و به منظور پرهیز از این پیامدها مانع مشغول شدن انسان به کار دیگری می گردد.

نماز مغرب:

این زمان تغییر و تحول از نور به تاریکی است که عکس آن چیزی است که در زمان نماز صبح صورت می گیرد بنابراین به خاطر شروع تاریکی ترشح میلاتونین افزایش می یابد که باعث می گردد انسان احساس خواب آلودگی و کسالت کند و در مقابل سیروتین ، کورتیزون و اندروفین کاهش می یابد.

نماز عشاء:

در زمان انتقال از فعالیت به استراحت و برعکس زمان نماز صبح می باشد. و زمانی ثابت برای انتقال جسم از کنترل دستگاه عصبی خوشایند به دستگاه عصبی ناخوشایند می باشد. و شاید این سرّ تأخیر این نماز تا کمی قبل از خواب می باشد تا تمام کارها تمام شده باشد و بعد از آن مستقیما خواب صورت گیرد.

در این زمان حرارت بدن و ضربات قلب کاهش می یابد و هرمون های خون بالا می رود.

قابل توجه این است که این زمان نماز های پنجگانه با تحولات بیولوژیک مهم جسم منطبق است که با گذر زمان نمازهای پنجگانه انعکاسات شرطی شده مؤثری را به جای می گذارد که می توانیم توقع داشته باشیم هر روز صبح، نماز صبح به نوبه خود علامتی باشد برای شروع فعالیتی و ثبات داشتن بر یک رژیم و برنامه ی منظم روزانه ی دارای بخش های ثابت به همراه یک عامل صوتی (اذان) آن گونه که در نماز صورت می گیرد باعث می شود بدن انسان در یک هماهنگی بسیار زیاد با محیط خارج حرکت کند و به دنبال آن هماهنگی و انسجام تام بین موارد زیر صورت گیرد:

زمان های بیولوژیک داخل بدن

زمان های مؤثرهای محیطی خارج از بدن مانند چرخه نور و تاریکی

زمان های شرعی با ادای نمازهای پنجگانه در زمان آن

« منزهی تو پروردگارمان و شهادت می دهیم که پروردگاری جز تو نیست و به درگاه تو توبه می کنیم.»