

Namazın Hikmetleri (Namaz ve Sağlığımız)

Müslimân, namâzı Allahü teâlânın emri olduğu için kılar. Rabbimizin emrlerinde birçok hikmet, fâide vardır. Yasaklarında da birçok zararların olduğu muhakkaktır. Bu fâide ve zararların bir kısmı bugün tıp mütehassıslarınca tesbît edilmiş durumdadır. İslâmiyyetin sağlığa verdiği önemi, hiçbir din ve düşünce vermemiştir. Dînimiz, ibâdetlerin en üstünü olan namâzı, ömrümüzün sonuna kadar kılmayı emr etmiştir. Namâz kılan, sağlık için olan fâidelerine de elbette kavuşur. namâzın sağlık yönünden sağladığı fâidelerden ba'zıları şunlardır:

1-Namâzda yapılan hareketler yavaş olduğundan kalbi yormaz ve günün muhtelif sâatlerinde olduğu için insanı devâmlı dinç tutar.

2-Günde başını seksen def'a yere koyan bir kimsenin beynine ritmik olarak fazla kan ulaşır. Bu yüzden beyin hücreleri iyice beslendiğinden hâfıza ve şahsiyet bozukluklarına, namâz kılanlarda çok daha az rastlanır. Bu insanlar dahâ sağlıklı bir ömür geçirirler. Bugün tıpta "demans senil" denilen bunama hastalığına uğramazlar.

3-Namâz kılanların gözleri, muntazam olarak eğilip-doğrulmaktan ötürü dahâ kuvvetli kan deverânına mâlik olur.Bu sebeble göz içi tansiyonunda artma olmaz ve gözün ön kısmındaki sıvının devâmlı değişmesi temîn edilmiş olur. Gözü "katarakt" veyâ "karasu" hastalığından korur.

4-Namâz kılmadaki izometrik hareketler, midedeki gıdaların iyi karışmasına, safranin kolay akmasına ve dolayısıyla safra kesesinde birikinti yapmamasına, pankreasdaki enzimlerin kolay boşalmasına yardımcı olacağı gibi, kabızlığın giderilmesinde de rolü büyüktür. Böbreğin ve idrar yollarının iyice çalkalanmasından, böbrekte taş teşekkülünün önlenmesine ve mesanenin boşalmasına da yardımcı olmaktadır.

5-Beş vakt kılınan namâzdaki ritmik hareketler, günlük hayatta çalışdırılamıyan adale ve eklemleri çalışdırarak, artroz ve kireçlenme gibi eklem hastalıklarını ve adale tutulmalarını önler.

6-Vücûd sağlığı için temizlik muhakkak lâzımdır. Abdest ve gusl, hem maddi, hem de ma'nevî bir temizliktir. İşte namâz, temizliğin tâ kendisidir. Zîrâ hem bedenî, hem de rûhî temizlik olmadan namâz olmaz. Abdest ve gusl bedenî temizliği sağlar. İbâdet görevini yerine getiren bir kimse, rûhen dinlenmiş, temizlenmiş olur.

7-Koruyucu hekimlikde, muayyen zemânlarda yapılan beden hareketleri çok mühimdir. Namâz vaktleri, kan dolaşımını tâzelemek ve teneffüsü canlandırmak için en uygun vaktlerdir.

8-Uykuyu tanzim eden önemli unsur namâzdır. Hattâ vücûdda biriken statik (durgun) elektriklenme, secde yapmakla topraklama yapılmış olur. Böylece vücûd tekrâr zindeliğe kavuşur.

Namâzın bu fâidelerine kavuşmak için, namâzı vaktinde kılmakla birlikde, temizliğe, çok yimemeğe ve yinilen gıdâların temiz, halâl olmasına da dikkat edilmesi de lâzımdır.

*Kimseye bâkî değildir, mülk-i dünyâ sîmü zer,
bir harâb olmuş kalbi, ta'mîr etmektedir hüner.*

Kaynak: Namaz Kitabı / Sayfa 142-143