

ذکر «الله» آرامش روحی می‌دهد



یک پژوهشگر هلندی غیرمسلمان اخیراً تحقیقی در دانشگاه آمستردام انجام داده و به این نتیجه رسیده که ذکر کلمه جلاله «الله» و تکرار آن، موجب آرامش روحی می‌شود و استرس و نگرانی را از بدن انسان دور می‌کند...

یک پژوهشگر هلندی غیرمسلمان اخیراً تحقیقی در دانشگاه آمستردام انجام داده و به این نتیجه رسیده که ذکر کلمه جلاله «الله» و تکرار آن، موجب آرامش روحی می‌شود و استرس و نگرانی را از بدن انسان دور می‌کند. به گزارش «شیعه نیوز» به نقل از شیعه آنلاین، این پژوهشگر غیرمسلمان هلند می‌گوید: پس از انجام تحقیقاتی سه ساله که بر روی تعداد زیادی مسلمان که قرآن می‌خوانند، به این نتیجه رسیدم که ذکر کلمه جلاله «الله» و تکرار آن، موجب آرامش روحی می‌شود و استرس و نگرانی را از بدن انسان دور می‌کند و نیز به تنفس انسان نظم و ترتیب می‌دهد. وی در ادامه افزود: بسیاری از این مسلمان که روی آنان تحقیق می‌کردم از بیماری‌های مختلف روحی و روانی رنج می‌بردند. من حتی در تحقیقاتم از افراد غیرمسلمان نیز استفاده کرده و آنان را مجبور به خواندن قرآن و گفتن ذکر «الله» کردم و نتیجه باز هم همان بود. خودم نیز از این نتیجه به شدت غافلگیر شدم، زیرا تأثیر آن بر روی افراد افسرده، ناامید و نگران، تأثیری چشمگیر و عجیب بود.

این پژوهشگر هلندی همچنین گفت: از نظر پزشکی برایم ثابت شد که حرف الف که کلمه «الله» با آن شروع می‌شود، از بخش بالایی سینه انسان خارج شده و باعث تنظیم تنفس می‌شود، به ویژه اگر تکرار شود و این تنظیم تنفس به انسان آرامش روحی می‌دهد. حرف لام که حرف دوم «الله» است نیز باعث برخورد سطح زبان با سطح فوقانی دهان می‌شود. تکرار شدن این حرکت که در کلمه «الله» تشدید دارد نیز در تنظیم و ترتیب تنفس تأثیرگذار است. اما حرف هاء حرکتی به ریه می‌دهد و بر دستگاه تنفسی و در نتیجه قلب تأثیر بسیار خوبی دارد و موجب تنظیم ضربان قلب می‌شود. به راستی که قرآن کریم در آیه‌ای کریمه می‌فرماید: «الذین آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب». با توجه به اینکه در ماه شعبان و در آستانه ماه مبارک رمضان به سر می‌بریم، نیک است ذکر نام جلاله را فراموش نکنیم.