



تأثیر ارکان نماز بر سلامتی برخی از دستگاههای بدن

فیروزه مهری^۱، مریم حیدری^۲، زهرا افتخاری^۳

^۱دانشگاه آزاداسلامی واحد سمنان، عضو هیأت علمی گروه پرستاری، سمنان، ایران

^۲دانشگاه آزاداسلامی واحد سمنان، عضو هیأت علمی گروه پرستاری، سمنان، ایران

^۳کارشناسی ارشدگفتار درمانی، گروه آموزش گفتاردرمانی، دانشگاه علوم پزشکی سمنان

M_firozeh@yahoo.com

چکیده

مقدمه وهدف: نماز یک عملکرد معنوی است که باعث ارتباط باوجود متعالی می شودو یک عمل ساده برای برگرداندن ذهن و قلب به سوی مقدسات است. نماز از جمله عباداتی است که اثرات مادی و معنوی بسیار زیادی در زندگی بشر دارد. ارکان نماز (نیت، تکبیر، الاحرام، قیام، رکوع و سجده) هر کدام جزء به جزء فواید و آثاری مهم در دستگاههای مختلف بدن دارد.

روش تحقیق: این مقاله یک مطالعه اسنادی است که به بررسی متون درحوزه آیات و آموزه های قرآنی درزمینه نماز می پردازد. جامعه پژوهش مجموعه مکتوبات و مستندات مرتبط با موضوع مطالعه از طریق مقالات ومطالب اینترنتی می باشد و نمونه گیری به صورت هدفمند بر اساس میزان وابستگی، ارتباط به مضامین تحت مطالعه و در برگیرنده کلید واژه های مرتبط بوده است.

نتایج: مطالبی که در مورد فواید علمی وپزشکی دراین مقاله نماز گفته می شود، همگی دربرگیرنده بعد کوچکی از ابعاد متعدد نماز است. فرم ویژه بدن به هنگام اقامه نماز و فواصل موجود میان رکوع و سجود، تأثیرات مثبت بسیاری برای سلامتی، به ویژه سلامتی قلب دارند. درآیات وسوره های قرآن ومرور متون پزشکی برای تعیین اثرات ارکان نماز بر سلامتی تأکید شده است که این اثرات از طریق مسیرهای فیزیولوژیکی، روان شناختی و معنوی آسانتر می گرددوهم چنین نماز آرام سازی را تسهیل کرده و به خلق بهتر، خواب بهتر، سلامتی ذهنی، جسمی و احساس آرامش منجر می شود.

کلمات کلیدی: ارکان نماز، سلامت، قرآن کریم