



The Effect of Prayer on the Mental and Physical Health and the Creation of Freshness and Vitality

Hassan Lari, Amir Sadeghi, Somayeh Jahani-Sherafat*

Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

Abstract

The unique and extraordinary effects of religious advice on physical and mental health have been proven in past studies, among which the benefits of prayer are very surprising. Prayer has always been mentioned as a duty and a religious behavior. A divine obligation that God has prescribed for every human being in five daily meals and with the most important and most important effects is receiving God's infinite mercy and getting close to Him. This obligatory duty that has been imposed on man by God has a great impact on his personal and social development and growth. Interestingly, today with the advancement of human knowledge, research and studies have shown that there is a relationship between prayer and health.

The medical science of the world in relation to the role of prayer and spiritual health, the effect of religiosity and prayer on mental, physical and mental health has reached such a level that in this article, the amazing effects of prayer on health are reviewed.

Article history:

Received
2024/06/03
Accepted
2024/07/02

Keywords:

- Prayer
- Spiritual Health
- Physical Health

Please cite as: Lari H, Sadeghi A, Jahani-Sherafat S. "The Effect of Prayer on the Mental and Physical Health and the Creation of Freshness and Vitality". SOREN Journal 2024;5(2):46-49 [In Persian].

Corresponding Author

Name: Somayeh Jahani-Sherafat
Email Address: jahani_somayeh@yahoo.com
ORCID ID: 0000-0003-2119-971X



تأثیر نماز بر سلامتی جسم و روان و ایجاد شادابی و نشاط

حسن لاری، امیر صادقی، سمیه جهانی شرافت*

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.

چکیده

تأثیرات بی نظیر و خارق العاده توصیه‌های دینی در سلامت جسم و روان در مطالعات گذشته ثابت شده است که در این میان فواید نماز بسیار حیرت‌انگیز است. همیشه و در همه حال از اقامه نماز به عنوان یک وظیفه و رفتار دینی یاد شده است. یک واجب الهی که خداوند در پنج وعده روزانه برای هر انسان مقرر فرموده است و با اهمیت‌ترین و مهم‌ترین اثرات آن دریافت رحمت بیکران خداوند و تقرب به اوست. این فریضه واجب که از سوی خداوند بر انسان واجب شده است تأثیر بسیار زیادی بر تکامل فردی و اجتماعی و رشد او دارد. جالب اینجاست که امروزه با پیشرفته دانش بشری، تحقیقات و بررسی‌ها نشان داده‌اند که رابطه‌ای بین نماز و سلامتی وجود دارد.

علم پزشکی جهان در رابطه با نقش نماز و سلامت معنوی، تأثیر دین‌داری و دعا در سلامت روحی، جسمی و روانی به درجاتی نایل شده است که در این مقاله تأثیرات شگفت‌انگیز اقامه نماز در سلامت مورد نقد و بررسی قرار می‌گیرد.

تاریخچه مقاله

دریافت: ۱۴۰۳/۰۳/۱۴

پذیرش: ۱۴۰۳/۰۴/۱۲

واژگان کلیدی

نماز،
سلامت معنوی،
سلامت جسم.

مقدمه

حرکاتی که در حین نماز خواندن واجب هستند، از بعد سلامت جسم بسیار مفید هستند و از نظر پزشکی در بخش فواید نماز قرار می‌گیرند (۱). بعنوان مثال، با ایستادن در نماز حالت تعادلی بدن و قسمت مرکزی مخچه، تعادل بدن تقویت می‌شود و زمانی که چشم‌ها در حین نماز خیره و ثابت به یک نقطه می‌مانند ضمن افزایش قدرت تمرکز فرد نمازخوان، آرامش فکری متعادل نیز تقویت می‌شود. در وضعیت رکوع ماهیچه‌های شکم، دست‌ها، ران‌ها، ماهیچه ستون مهره‌ها، گردن و ساق پا با رکوع کردن تقویت می‌شود. در زمان سجده، ستون فقرات، گردن و کمر در درگیر هستند، بنابراین سجده باعث تقویت مهره‌های گردن می‌شود. همچنین با سجده کردن جریان خون مغز افزایش یافته که این مهم در بالا رفتن قدرت درک، فهم، آرامش فرد نقش بسزایی دارد (۲).

از طرفی نشستن در حین نماز منجر به تقویت عضلات ران‌ها و پاها می‌شود و می‌تواند به نفخ معده و روده، همچنین به بهبود فتق کمک کند (۳). نکته جالبی که در بسیاری از احادیث نقل شده، خشک نکردن آب وضو پس از شستشوی دست و صورت است. زیرا بر اساس مطالعات، بدن خودبه‌خود حرارت خود را در مقابل احساس سرما بالا می‌برد تا بخش‌های خیس را خشک کند. همین تحریک‌ها منجر به باز شدن منافذ و ورود اکسیژن به عضلات زیرپوستی و بافت‌ها و در نهایت نشاط و شادابی می‌شود (۴).

فواید نماز بر سلامت روان

۱- درمان افسردگی و اضطراب

افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب مبتلا به اختلال خواب هستند و باعث می‌شود این افراد خواب‌های پریشان و آشفته‌ای ببینند. خواب‌های پریشان بیشتر در ساعات نزدیک به صبح اتفاق می‌افتد. لذا بیدار شدن برای خواندن نماز صبح مانع ورود فرد به این مرحله و در نتیجه کوتاه شدن زمان آن و درمان اضطراب و افسردگی می‌شود (۵). نماز به عنوان یکی از اعمال عبادی در اسلام، نه تنها جنبه‌های معنوی و دینی دارد، بلکه می‌تواند تأثیرات مثبت روان‌شناختی نیز بر فرد داشته باشد. در این راستا، بررسی رابطه نماز با درمان افسردگی و اضطراب می‌تواند ابعاد جدیدی از اهمیت این فریضه دینی را آشکار سازد.

افسردگی و اضطراب دو اختلال شایع روانی هستند که می‌توانند کیفیت زندگی فرد را به شدت تحت تأثیر قرار دهند. افراد مبتلا به این اختلالات اغلب احساس ناامیدی، نگرانی مداوم و عدم رضایت از زندگی دارند. تحقیقات نشان داده است که فعالیت‌های مذهبی مانند نماز می‌تواند نقش موثری در کاهش علائم این اختلالات داشته باشد.

یکی از دلایل اصلی تأثیر مثبت نماز بر سلامت روان، ایجاد حس آرامش و کاهش استرس است. زمانی که فرد نماز می‌خواند، تمرکز خود را بر روی کلمات و حرکات نماز معطوف می‌کند و از افکار منفی فاصله

بر اساس تحقیقات انجام شده بیشترین حالت اورژانسی بیماری قلبی بین ساعات ۵ تا ۹ صبح اتفاق می‌افتد که با بیدار شدن برای نماز صبح و ترشح حداکثری ملاتونین از عوارض قلبی جلوگیری می‌شود. بنابراین بدن می‌تواند با بیداری برای نماز صبح و افزایش هورمون ملاتونین با اثرات رادیکال‌های آزاد مقابله کند. با افزایش ترشح هورمون ملاتونین در نماز صبح، ترشح آنکفالین‌ها و اندروفین‌ها نیز که مسئول ریلکسیشن بدن و تنظیم خواب هستند افزایش می‌یابد (۶).

۴- رابطه نماز خواندن با کاهش خشم

نماز خواندن بصورت مرتب و با اصول صحیح می‌تواند موجب افزایش مثبت‌اندیشی و پشتکار در افراد نمازی و در نتیجه نگرش به دنیا با دید مثبت است (۵). اولین نکته‌ای که باید مورد توجه قرار گیرد، ماهیت آرامش‌بخش نماز است. زمانی که فرد به نماز می‌ایستد، وارد فضایی از تمرکز و آرامش می‌شود که ذهن او را از دغدغه‌ها و تنش‌های روزمره دور می‌کند. این تمرکز بر روی حرکات و ذکرهای نماز، باعث کاهش فعالیت‌های ذهنی مضر و افزایش حس آرامش درونی می‌شود. همچنین، تکرار ذکرهای نماز مانند "الله اکبر" یا "سبحان الله" می‌تواند تأثیر مدیتیشن‌گونه‌ای داشته باشد. این ذکرها با ایجاد یک ریتم ثابت و ملایم در ذهن، به کاهش تنش‌های عصبی کمک کرده و فرد را به سوی آرامش هدایت می‌کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که تکرار عبارات مثبت یا مذهبی می‌تواند سطح کورتیزول بدن را کاهش دهد؛ هورمونی که مستقیماً با استرس و خشم مرتبط است.

علاوه بر این، نماز خواندن فرصتی برای بازنگری در رفتارها و احساسات فرد فراهم می‌آورد. هنگامی که فرد در حال نماز خواندن است، اغلب زمانی برای تفکر درباره اعمال روزانه خود پیدا می‌کند. این خوداندیشی ممکن است منجر به شناسایی عوامل خشم‌زا شده و راهکارهایی برای مدیریت بهتر آنها پیشنهاد دهد.

در نهایت، ارتباط اجتماعی نیز نقش مهمی در کاهش خشم ایفا می‌کند. حضور در جمع‌های نماز جماعت باعث تقویت حس همبستگی اجتماعی و احساس تعلق به جامعه‌ای بزرگ‌تر می‌شود. این حس تعلق می‌تواند احساس انزوا یا ناامیدی را که ممکن است منجر به خشم شود، کاهش دهد.

فواید نماز بر سلامت جسم

نماز، به عنوان یکی از ارکان اصلی دین اسلام، نه تنها از نظر روحانی و معنوی دارای اهمیت است، بلکه تأثیرات مثبتی بر سلامت جسمانی نیز دارد. انجام منظم نماز می‌تواند به عنوان یک تمرین فیزیکی ملایم عمل کند که فواید بسیاری برای سلامت جسم به همراه دارد.

یکی از مهم‌ترین فواید جسمانی نماز، تأثیر آن بر سیستم قلبی عروقی است. حرکات مکرر در نماز، مانند قیام، رکوع و سجود، نوعی ورزش سبک به شمار می‌آید که می‌تواند باعث افزایش سوخت و ساز بدن شود. این حرکات موجب افزایش جریان خون در بدن شده و عملکرد قلب را بهبود می‌بخشند. در نتیجه، انجام منظم نماز می‌تواند به تقویت قلب و عروق کمک کرده و خطر بروز بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

علاوه بر این، حرکات بدنی در نماز به انعطاف‌پذیری عضلات و مفاصل کمک می‌کند. هنگام سجده و رکوع، عضلات پشت و پاها کشیده

می‌گردد. این تمرکز ذهنی می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند و احساس آرامش بیشتری را برای فرد به ارمغان آورد.

علاوه بر این، نماز به عنوان یک فعالیت منظم روزانه، ساختار و نظم خاصی به زندگی فرد می‌بخشد. داشتن یک برنامه روزانه منظم می‌تواند احساس کنترل بیشتری بر زندگی ایجاد کند که این خود به کاهش اضطراب کمک می‌کند. همچنین ارتباط معنوی با خداوند که در طی نماز برقرار می‌شود، حس امیدواری و اتکا به قدرتی بالاتر را تقویت کرده و احساس تنهایی را کاهش می‌دهد.

در مجموع، اگرچه نماز نمی‌تواند جایگزین درمان‌های پزشکی برای افسردگی و اضطراب شود، اما قطعاً به عنوان یک مکمل مفید در کنار روش‌های درمانی متداول قابل استفاده است. تشویق افراد به انجام منظم نماز نه تنها از جنبه دینی بلکه از منظر سلامت روان نیز اهمیت دارد.

۲- تأثیر نماز بر افزایش نشاط و شادابی

نماز یکی از ارکان اساسی دین اسلام است که نه تنها به عنوان یک وظیفه دینی و عبادی شناخته می‌شود، بلکه تأثیرات مثبت فراوانی بر روح و روان انسان دارد. یکی از مهم‌ترین این تأثیرات، افزایش نشاط و شادابی در زندگی فردی و اجتماعی انسان‌هاست.

نخستین نکته‌ای که باید به آن توجه داشت، ارتباط مستقیم نماز با آرامش روحی است. وقتی فرد در حین نماز به عبادت خداوند مشغول می‌شود، فرصتی برای تمرکز بر روی معنویات و دوری از دغدغه‌های روزمره پیدا می‌کند. این تمرکز باعث کاهش استرس و اضطراب شده و احساس آرامش عمیقی را به فرد القا می‌کند. آرامشی که از نماز حاصل می‌شود، زمینه‌ساز افزایش نشاط و شادابی در طول روز است.

علاوه بر این، نماز به عنوان یک فعالیت بدنی نیز محسوب می‌شود. حرکاتی مانند رکوع و سجود باعث جریان بهتر خون در بدن شده و سطح انرژی را افزایش می‌دهند. این فعالیت بدنی منظم به سلامت جسمانی کمک کرده و حس سرزندگی را تقویت می‌کند.

همچنین، نماز فرصتی برای بازنگری در اعمال روزانه فراهم می‌آورد. فرد با تأمل در رفتارها و عملکرد خود، تلاش می‌کند تا خطاها را اصلاح کرده و مسیر زندگی خود را بهبود بخشد. این خودآگاهی موجب ایجاد حس رضایت از زندگی شده که مستقیماً بر افزایش نشاط تأثیرگذار است. نماز جماعت نیز بعد اجتماعی مهمی دارد که نباید نادیده گرفته شود. حضور در جمع مؤمنان و اشتراک در عبادت جمعی، حس تعلق اجتماعی را تقویت کرده و احساس انزوا را کاهش می‌دهد. این تعاملات اجتماعی مثبت یکی دیگر از عوامل موثر بر افزایش شادابی هستند.

در نهایت، باید گفت که نماز علاوه بر جنبه‌های عبادی، نقش بسزایی در تقویت روحیه انسان دارد. با بهره‌گیری از این فریضه الهی، افراد قادر خواهند بود تا زندگی‌ای پرنشاط‌تر و شاداب‌تر داشته باشند؛ چرا که ارتباط معنوی با خداوند سرچشمه‌ای بی‌پایان از آرامش و شادی حقیقی است. بیدار شدن برای خواندن نماز صبح که در مضامین عرفانی با عنوان اسرار سحر ذکر شده است می‌تواند هورمون کورتیزول را افزایش داده و حالت سرمستی و شادی را به فرد انتقال دهد که این موضوع در نهایت بدن را در برابر فشارهای روحی و روانی مقاوم می‌کنند (۵).

۳- ترشح هورمون ملاتونین با بیداری برای نماز صبح

ثابت شده است (۸) و می‌توان نتیجه گرفت نماز بر سلامتی جسم و روان و ایجاد شادابی و نشاط فرد نمازگزار موثر است.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

1. Hasanvand A. Prayer and its role in physical and mental health. *Islam and Health Journal* 2022;7:17-23.
2. Ameri A, Taleb AM, Ahmadi Teymourlouee SA. Prayer: love viewpoint and mainline of health and welfare. *Teb and Tazkieh* 2010;76:39-45. [In Persian]
3. Moghimi Z, Nasimi S, Hajilo V. The effect of prayer on students' mental health mediated by spiritual intelligence. 2022;41:621-34. [In Persian]
4. Yarahmadi M, Mahdian MJ, Karamkhani M, Norouzi-Koohdasht R, Hasani-Rad T. Explaining the effectiveness of saying prayers in the structure of health. *Journal of Pizhūhish dar dīn va Salāmat* 2021;7:172-86. [In Persian]
5. Rizvi T. Examining the relationship between depression, anxiety and religious orientation in Kashmir university students, India. *International Research Journal of Social Sciences* 2015;4:1-4.
6. Doufesh H, Ibrahim F, Ismail NA, Wan Ahmad WA. Effect of muslim prayer (Salat) on α electroencephalography and its relationship with autonomic nervous system activity. *Journal of Alternative and Complementary Medicin* 2014;20:558-62.
7. Mehran N, Jafar Begloo E, Ahmari Tehran H, Raisi M, Bakouei S. Prayer and physical pains. *Health, Spirituality and Medical Ethics* 2014;1:29-32.
8. Chavoshi A. The relationship between prayers and religious orientation with mental health. *International Journal of Behavioral Sciences* 2008;2:149-56. [In Persian]

می‌شوند که این امر موجب تقویت این عضلات و جلوگیری از خشکی مفاصل می‌شود. همچنین، این حرکات باعث کاهش تنش‌های عضلانی شده و آرامش بیشتری برای فرد به ارمغان می‌آورد.

از دیگر فواید نماز برای سلامت جسمانی می‌توان به تنظیم فشار خون اشاره کرد. تحقیقات نشان داده‌اند که فعالیت‌های بدنی منظم مانند نماز خواندن می‌توانند فشار خون را کاهش داده و آن را در سطح مطلوب نگه دارند. این امر نه تنها برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی مفید است بلکه به سلامت عمومی بدن نیز کمک می‌کند.

به طور کلی، نماز خواندن با توجه به جنبه‌های فیزیکی آن، نه تنها یک عمل عبادی است بلکه نوعی فعالیت بدنی محسوب می‌شود که با تأثیر مثبت بر سیستم قلبی عروقی، انعطاف‌پذیری عضلات و تنظیم فشار خون، نقش مهمی در حفظ سلامت جسمانی افراد ایفا می‌کند. از دیگر موارد فواید نماز بر سلامت جسم می‌توان به حفظ بهداشت و سلامت دهان و دندان (غرغره و شستن دهان و کمک به بهبود و تقویت سلامت دهان و گلو و کاهش خطرات عفونت‌های ویروسی شده و بوی بد دهان)، بهبود جریان خون (تسهیل جریان خون در بدن با انجام حرکات و حالات مخصوصی از جمله رکوع و سجده)، تقویت دستگاه گوارش (حالت نشستن در نماز موجب تحریک حرکات لوله‌های گوارش و در نتیجه التیام عملکرد دستگاه گوارش می‌شود)، تقویت عضلات شکم (تغییر وضعیت‌های بدن موجب تمرین و تقویت عضلات شکم می‌شود)، تسکین درد مفاصل (خواندن نماز به طور مداوم موجب تسکین این دردها خواهد شد) اشاره کرد (۷).

نتیجه گیری

تمام حرکات نماز تأثیر مثبتی در جنبه‌های جسمی فرد نمازگزار دارد مثلاً وضعیت ایستادن. ایستادن به صورت صاف و برای یک مدت مشخص موجب تقویت ستون فقرات و بهبود حالت بدن می‌شود، رکوع درد کمر را کاهش می‌دهد و سجده باعث تقویت مهره‌های گردن و افزایش جریان خون مغز می‌شود. از طرفی تأثیرات روانی نماز در مطالعات