

Searching for Physical and Mental Health Effects of Prayer

Mohammadreza Broumand ^{1*}, Habib Asgharpour ², Akram Esfahani Nia ², Maryam Cheraghiardehaei ³

¹ Assistant professor, Department of Sports Sciences and Health, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

² Department of Physical Education and Sports Sciences, Aliabad Katoul branch, Islamic Azad University, Aliabad Katoul, Iran.

³ Department of Physical Education and Sports Sciences, Gonbad-e-Kavous branch, Islamic Azad University, Gonbad Kavous, Iran.

Received: 15 April 2023; Accepted: 30 May 2023

Abstract

The purpose of this research was to examine the physical and mental health effects of prayer, and available sources and religious texts were used to collect information. The first pillar of Islam is prayer and since the God does not oblige do something for no reason, so the reason why prayer is obligatory is specific material and spiritual benefits. Therefore, an attempt was made in the present text be explained the health benefits of prayer in terms of physical and mental health and be examined its different aspects. The current research was developmental and the method of data collection was library.

The research findings showed that have an effective role the prayers and worship with it (Ablution, Ghusl, Tayammum, Adhan and congregational prayer) in physical and mental health and explain its benefits in educational programs and orientation classes causes more people tend to it and use its benefits.

Keywords: Physical Health, Mental Health, Prayer, God.

واکاوی در آثار سلامت جسمانی و روانی نماز

محمد رضا برومند^{۱*}، حبیب اصغرپور^۲، اکرم اصفهانی نیا^۲، مریم چراغی اردهایی^۳

^۱ استادیار دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی.

^۲ گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد علی آباد کتول، دانشگاه آزاد اسلامی، علی آباد کتول، ایران.

^۳ گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد گنبد کاووس، دانشگاه آزاد اسلامی، گنبد کاووس، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۱/۲۶؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۰۹

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی آثار سلامت جسمانی و روانی نماز بود و از منابع در دسترس و متون دینی جهت جمع‌آوری اطلاعات استفاده گردید. اولین رکن از فروع دین اسلام نماز است و از آنجا که خداوند بدون حکمت، امری را بر انسان واجب نمی‌گرداند، پس دلیل فریضه قرار دادن نماز، قطعاً بهره‌مندی‌های مادی و معنوی مسلم آن است. از این‌رو، در نوشتار پیش رو تلاش گردید که به دستاوردهای سلامتی نماز از ابعاد جسمانی و روانی پرداخته شده و با تکیه بر متون معتبر علمی و مذهبی، زوایای مختلف آن مورد بررسی قرار گیرد. هم‌چنین، پژوهش حاضر از نوع توسعه‌ای و روش گردآوری داده‌ها، کتابخانه‌ای بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که نماز و عبادات تابع آن (وضو، غسل، تیمم، اذان و نماز جماعت) نقش مؤثری در سلامت جسم و روان دارند و بیان سودمندی‌های آن در برنامه‌های آموزشی و کلاس‌های توجیهی باعث می‌شود که افراد بیشتری به سوی این فریضه سوق داده شده و فواید آن بهره‌مند شوند.

کلمات کلیدی: سلامت جسمانی، سلامت روانی، نماز، خدا.

مقدمه

نماز از عبادات مسلمانان و از ارکان مهم دین اسلام است. واژه "نماز" برابر فارسی واژه عربی "صلاه" به معنی "درود"، "تحیت" و "دعا" می‌باشد. واژه نماز به معنای "خم شدن" و "سر فرودآوری" برای ستایش و احترام است. برخی منابع ریشه این واژه را از واژه پهلوی "نماک" می‌دانند که آن هم از ریشه باستانی "نم" به معنای "خم شدن" و "کرنش" اقتباس شده است. نمازهایی که بر هر مسلمان، در هر شبانه‌روز، واجب است عبارت‌اند از: نمازهای صبح، ظهر، عصر، مغرب و عشاء (۱).

کلمه صلاة ۸۲ بار در قرآن آمده و خداوند پیامبر و مسلمانان را امر به اقامه آن نموده است. (وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ) (و نماز را به پا دارید و زکات را بدهید و هر گونه نیکی که برای خویش از پیش فرستید آن را نزد خدا باز خواهید یافت. آری خدا به آنچه انجام می‌دهید بیناست.) (وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لِرُسُلِهِمْ لَنُخْرِجَنَّكُمْ مِنْ أَرْضِنَا أَوْ لَتَعُوذُنَّ فِي مِلَّتِنَا فَأَوْحَى إِلَيْهِمْ رَبُّهُمْ لَنُهْلِكَنَّ الظَّالِمِينَ) (به آن بندگانم که ایمان آورده‌اند بگو نماز را بر پا دارند و از آنچه به ایشان روزی داده‌ایم پنهان و آشکارا انفاق کنند پیش از آنکه روزی فرا رسد که در آن نه داد و ستدی باشد و نه دوستی) (۲).

رسول گرامی اسلام (ص) در روایتی فرمودند: (الصلاة عمود الدين ... فَإِنْ قَبِلَتْ قَبِلَ مَا سِوَاهَا وَ إِنْ رُدَّتْ رُدَّتْ مَا سِوَاهَا) (نماز پایه دین است که اگر مقبول درگاه الهی قرار گیرد، سایر حسنات و اعمال انسان نیز پذیرفته است و اگر مقبول واقع نشود همه حسنات و اعمال دیگر مردود است) (۲). در ادامه، بر اساس آیات و روایات به برخی از آثار و برکات نماز خواهیم پرداخت:

۱) یاد خدا: (وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي) (و نماز را برپا دار تا به یاد من باشی).
 ۲) بازداشتن از گناه و زشتی‌ها: (إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ) (همانا نماز (انسان را در دنیا) از زشتی‌ها و گناه باز می‌دارد).

۳) پاکیزگی روح: (... إِنَّمَا تُنذِرُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُم بِالْغَيْبِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَ مَنْ تَزَكَّى فَإِنَّمَا يَتَزَكَّى لِنَفْسِهِ وَ إِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ) (تو تنها کسانی را که از پروردگارشان در نهان می‌ترسند و نماز برپا می‌دارند، هشدار می‌دهی و کسی که پاکیزگی جوید تنها برای خود پاکیزگی می‌جوید).

۴) تمرین صبر و شکیبایی: (وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ وَ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ) (از شکیبایی و نماز یاری جوید، و به راستی این کار، گران است، مگر بر فروتنان).

۵) پاک شدن از کبر و غرور: حضرت فاطمه (ع) می‌فرماید: (الصلاة تنزيهاً من الكبر) (خداوند نماز را واجب کرد تا مردم از کبر و غرور پاک شوند).

۶) رستگاری: (قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ. الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ) (به راستی که مؤمنان رستگار شدند؛ همانان که در نمازشان فروتنند) (۳).

روش‌شناسی

از نظر هدف پژوهش پیش رو از نوع توسعه و تحقیقی است. روش گردآوری اطلاعات، کتابخانه‌ای و منابع جمع‌آوری آنها، مقالات چاپ‌شده در مجلات معتبر داخلی و خارجی، متون مذهبی و قرآن بود. هم‌چنین، ابزار گردآوری نیز جستجو در پایگاه‌های اینترنتی معتبر در نظر گرفته شد. کلیدواژه‌های استفاده‌شده برای دسترسی به داده‌ها، عمدتاً کلمات مرتبط با تندرستی و منابع احتمالی از قبیل نماز، صلاه، سلامت جسمانی، سلامت روانی و قرآن بود. پس از پالایش اطلاعات نامرتب یا کمتر مرتبط، بقیه اطلاعات، دسته‌بندی شده و به دقت مطالعه شدند. حین مطالعه منابع، با در نظر گرفتن اولویت در اهمیت و ترتیب (تقدم و تأخر) مطالب، نگارش متن نیز صورت گرفت.

یافته‌ها

آثار سلامت جسمانی

اسلام دین کامل است و کمالش به این است که همه صحنه‌های زندگی بشر را که در آن نیاز به هدایت و راهنمایی است، تبیین کرده و در عین حال بر عقل و عقلانیت نیز تأکید دارد. از سوی دیگر، عقل هم بدین مسأله تأکید دارد که مراقبت از بدن، شرطی اساسی در کسب سلامتی است. پس با در نظر گرفتن همه‌جانبه بودن دستورات دینی اسلام، قطعاً وجوب نماز، خالی از تبیین عقلانی نیست. در ادامه به این پیوستار، بیشتر خواهیم پرداخت.

همان‌طور که در تحقیقات الیسون و بوردن (۲۰۰۹) بیان شده، اعمال مذهبی و حضور مکرر در مراسم مذهبی نتایج مثبتی برای سلامت جسمی دارد (۴). این اعمال با افزایش توانایی افراد در بهزیستی کلی، در محافظت از سلامت جسمی افراد سهیم است. امام علی (ع) به این مطلب، این‌طور اشاره کرده‌اند: (فَإِنَّ تَقْوَى اللَّهِ دَوَاءٌ دَاءٍ قَلْبُكُمْ ... وَ شِفَاءٌ مَرَضِ أَجْسَادِكُمْ) (تقوای الهی داروی بیماری دل‌های شما و شفای بیماری بدن‌های شماست) (۵).

حرکات نماز منجر به تحرک ملایم بخش‌های مختلف بدن، ۵ بار در روز در فواصل منظم می‌شود که می‌تواند برای پیشگیری یا کنترل آسیب‌های جسمانی و خستگی، مؤثر واقع شود (۶). این حرکات شامل قیام، سجده و رکوع می‌باشند که مسلمانان می‌توانند به عنوان ورزش برای نگهداری تنه و عملکرد اندام تحتانی آنها را به کار گیرند. لازم به ذکر است که دو حرکت اصلی در نماز به نام‌های رکوع (خم شدن با زاویه ۹۰ درجه رو به جلو و گذاردن دست‌ها روی زانو) و سجده (خم شدن روی دست‌ها و قرار دادن پیشانی روی زمین) وجود دارد (۷).

بیشتر مفاصل و عضلات بدن حین نماز با کمی تلاش، درگیر هستند که احتمالاً نقش زیادی در جریان خون مغزی و رفلکس‌های موضعی ایفا می‌کنند. مفاصلی که در حرکات نماز درگیرند شامل شانه‌ها، مچ‌ها، آرنج‌ها، ستون فقرات مهره‌ای، لگن، زانو، قوزک پا و انگشتان می‌باشند (۸). صافی و همکاران (۲۰۱۳) به این نتیجه رسیدند که نماز می‌تواند همانند ورزش‌های کششی و

برنامه‌های توانبخشی برای فعالیت اندام تحتانی مفید باشد (۹). هم‌چنین، آریف و همکاران (۲۰۱۵) گزارش کردند که دامنه حرکتی زانو در نماز بیشتر از لگن است (۱۰). با توجه به اینکه کمر درد یکی از دلایل ناتوانی می‌باشد، ضروری است که برای کاهش ناراحتی و درد این بیماران، علاوه بر اقدامات دارویی، روش‌های غیردارویی هم مورد استفاده قرار گیرند. احتمالاً حرکات انجام شده در نماز می‌توانند موجب کاهش درد، عادی ساختن الگوی پاسخ عضلات، بهبود توانایی تنظیمات وضعیت حرکتی آسیب‌دیده، آموزش مجدد واحدهای حرکتی و هم‌چنین سبب بهبود قدرت و حس عمقی عضلات درگیر درد شود. نتیجه مطالعه جوکار و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد که یک هفته پس از انجام حرکات نماز تغییرات میانگین نمره کلی استقامت عضلات فلکسور بیماران مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی، از نظر آماری معنادار بوده است (۷). تحقیقات قبلی نیز نشان دادند که حرکات نماز و خم و راست شدن ملایم در سجود و رکوع می‌تواند یکی از راه‌های درمان بیماری دیسکوپاتی یا عارضه دیسک ناحیه کمر باشد و هم‌چنین کشش عضلات باعث تقویت آنها و پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی مرتبط با کار شده و حرکات ستون فقرات را تعدیل می‌نماید (۱۱). در یکی از مطالعات ۱۲۲ نفر مبتلا به دردهای مزمن کمر، زانو و شانه با اصول اعتقادی متفاوت و متوسط سن ۵۲ سال مورد بررسی قرار گرفتند. مطالعه دیگری بر روی ۳۷۰۰۰ نفر ۱۵ سال به بالا و مبتلا به دردهای مزمن از جمله کمر درد انجام گرفت. نتایج هر دو مطالعه این بود که افرادی که مقید به نماز هستند، کمتر مبتلا به دردهای مزمن و خستگی می‌گردند (۱۲، ۱۳). در یک مطالعه موشکافانه، ابوحسن و همکاران (۲۰۱۰) الگوی صحیحی از رکوع ارائه دادند که در کاهش دردهای مزمن کمری، تأثیر زیادی داشته است. این الگو شامل ۵ مرحله می‌باشد: ۱- شروع حرکت تنه به سمت جلو ۲- تماس اولیه دست‌ها به زانو ۳- ایجاد ثبات و در نهایت خم‌شدگی تنه ۴- شروع حرکت تنه به سمت عقب ۵- برداشتن دست‌ها از روی زانو و برگشت به عقب (۱۴). نتایج مطالعه جمشیدی و همکاران (۲۰۱۵) نیز نشان داد که در مقایسه با استانداردهای جهانی، اعمال مرتب این نیروها بر ستون فقرات حین انجام فریضه نماز، سبب کنترل دردهای مزمن کمری خواهد شد (۱۵).

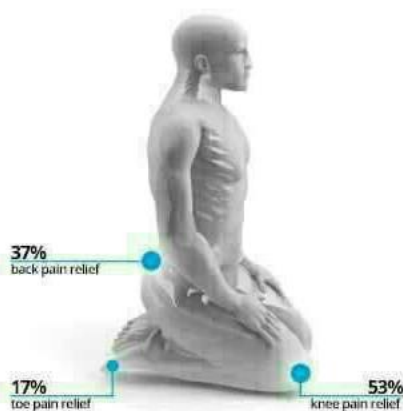
مطالعه‌ای تأثیر نماز بر سیستم ایمنی را بررسی کرده و گزارش نمود که میزان شاخص‌های التهابی مانند اینترلوکین ۶ در افراد مذهبی کمتر از بقیه بوده و تعداد سلول‌های نوتروفیل بیشتری داشته‌اند. همین مطالعه بیان نمود که در بیماران مبتلا به سرطان که در فعالیت‌ها و مراسم مذهبی شرکت داشته‌اند، چند شاخص نشان‌دهنده افزایش سطح فعالیت سیستم ایمنی بهبود پیدا کرده و متغیرهایی مانند گلبول‌های سفید نوع T کمک‌کننده و مجموع لنفوسیت‌ها و سلول‌های دفاعی به طور قابل ملاحظه‌ای بالا رفته بود (۱۶). با نگاهی ابتدایی، بخشی از سطحی‌ترین حالت این تأثیر را می‌توان در رعایت شرایط و اجرای صوری نماز یافت؛ زیرا از جمله شرایط آن در دین اسلام، پاک بودن بدن و لباس از پلیدی‌ها و در مرحله فراتر از آن طهارت (با وضو یا غسل) است (۸).

تأثیر نماز بر پیشگیری و کنترل بیماری‌های دهان و دندان نیز قابل توجه است. دهان ابتدای دستگاه گوارش است و چنانچه محیط آن تمیز باشد فرد از ابتلاء به بسیاری از بیماری‌ها در امان است. رعایت بهداشت دهان و دندان و بیماری‌های لثه، به میزان

قالب توجهی، توسط مسواک زدن انجام می‌پذیرد. در دین مبین اسلام، دستورات مؤکدی مبنی بر مسواک زدن به خصوص هنگام گرفتن وضو آمده است که در صورت انجام این عمل، نمازگزار از حداکثر پاکیزگی لازم برای پیشگیری از تمامی بیماری‌های دهان و دندان برخوردار می‌شود. در این زمینه، پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: (لَوْلَا أَنْ أُشُقَّ عَلَى أُمَّتِي لَأَمَرْتُهُمْ بِالسُّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ) (اگر از ترس سخت‌گیری بر امتم نبود، مسواک زدن با هر وضو را برایشان واجب می‌کردم) و همچنین در اهمیت آن می‌فرمایند: (رُكْعَتَانِ بِسُوَاكِ أَفْضَلُ مِنْ سَبْعِينَ رُكْعَةً بِغَيْرِ سُوَاكِ) (دو رکعت نماز با مسواک بهتر از هفتاد رکعت بدون مسواک است). (۱۶).

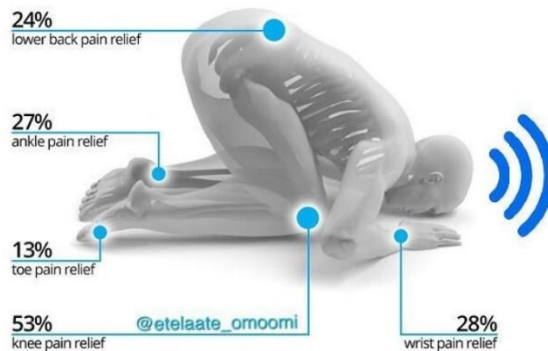
حرکات الزامی نمازهای شبانه‌روزی را ۱۱۹ حرکت شمره‌اند که موجب تسریع در حرکت خون و تقویت دیواره‌های عروق ضعیف ساق پا می‌شود و فعالیت‌های تمرینی و ورزشی دارد که تحریک عضلات بدن، بهبود عملکرد قلب و گردش خون و تقویت مغز از آثار آن می‌باشد (۱۷)؛ چرا که طبق تحقیقات زمانی که قلب در موقعیتی بالاتر از مغز قرار می‌گیرد، همانند سجده، سیر جریان خون به قسمت‌های سر و ریه افزایش یافته و باعث بهبود عملکردهای مغزی می‌گردد (۱۸). از سوی دیگر به دلیل تمرکز چشم‌ها بر مهر، کنترل افکار و تمرکز ذهنی، بهتر صورت می‌گیرد (۱۹). همچنین، در طول روز دست‌ها در معرض آلودگی‌ها و مواد عفونی زیادی هستند که شستن دست‌ها در ابتدای وضو، اولین قدم در راستای بهداشت فردی و تطهیر بدن است، همچنان که امام رضا (ع) می‌فرمایند: (لَآئِنَّهُ يَكُونُ الْعَبْدُ طَاهِرًا إِذَا قَامَ بَيْنَ يَدَيْ الْجَبَّارِ عِنْدَ مُنَاجَاةِهِ وَ عِنْدَ مُنَاجَاةِهِ) (همانا امر شده است بنده پاکیزه باشد به هنگام مناجات نمودن و وقتی که مقابل خداوند جبار می‌ایستد) (۲۰).

گواه علمی بر آثار شگفت‌انگیز نماز بر سلامتی را می‌توان در یافته‌های اخیر دانشمندان هلندی مشاهده نمود. این تصاویر را هلند در مراکز ورزشی و عمومی قرار داده است و از مردم خواسته که حتماً این حرکات را روزی سه بار و هر بار ده دقیقه همراه با جملات آرامش‌دهنده یا خواندن شعر انجام دهند (شکل‌های ۱ و ۲)؛ اما در واقع این همان حرکاتی است که خداوند بر مسمانان واجب کرده است (۲۱)



شکل ۱ حالت تشهد و سلام در نماز

اگرچه نگاه ما به اعمال عبادی فقط از جنبه آثار جسمانی محض آن نیست، ولی محققان اروپایی طی تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که یکی از تأثیرات نماز می‌تواند فواید جسمی باشد و البته آنها را مرتبط با تأثیرات روحی و روانی آن نیز دانسته‌اند؛ چرا که خداوند به عنوان موجود دارای حکمت مطلق، هر آنچه را که برای انسان و کل مخلوقات فرض کرده قطعاً در سلامت معنوی و جسمی وی مؤثر است، زیرا خداوند بدون حکمت امری را بر انسان واجب نمی‌کند.



شکل ۲ حالت سجده در نماز

در واقع وقتی فردی سر به سجده می‌گذارد، سیستم گردش خون و حوزه مغناطیسی بدنش بهتر عمل کرده و بارهای الکتریکی منفی و عوامل بروز سرطان از او تخلیه می‌شوند (شکل ۲). سجده کردن گذشته از اینکه حداقل نشانه بندگی است، از منظر علمی هم جای بحث دارد. در واقع وقتی فردی سر به سجده می‌گذارد، سیستم گردش خون و حوزه مغناطیسی بدنش بهتر عمل کرده و بارهای الکتریکی منفی از او تخلیه می‌شوند (۲۱).

آثار سلامتی روانی

سلامت روان، بخشی از سلامت کلی فرد است. برداشت ما از مفهوم سالم بودن، صحت وضعیت جسمانی، روانی و اجتماعی مثبت است نه فقط نبود بیماری و آسیب که این وضع با گذشت زمان در طول یک طیف فرق می‌کند. در یک سوی طیف، شرایط سلامت کامل و در سوی دیگر شرایط بیماری و آسیب‌دیدگی غالب است که دربردارنده نشانه‌های بیماری و ناتوانی است (۱۷). در آموزه‌های دینی کارکرد نماز در حوزه‌های مختلف سلامت روان بیان شده است. یکی از کارکردهای نماز، پدید آمدن توان و ظرفیت مقابله با مشکلات و سختی‌هاست (۲۲). در قرآن کریم فرمان داده شده که انسان در هنگام مواجهه با سختی‌ها و مشکلات از نماز یاری جوید (۲۳). در روایات بیان شده است که هر گاه رسول اکرم (ص) و حضرت علی (ع) دچار مشکل یا سختی نگران‌کننده‌ای می‌شدند، به نماز پناه می‌بردند: (كَانَ عَلِيُّ (ع) إِذَا هَالَهُ شَيْءٌ فَرَعَ إِلَى الصَّلَاةِ) (هر گاه چیزی امیرالمؤمنین را حیران می‌کرد به نماز پناه می‌بردند) و (رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى) (هر گاه مشکلی برای رسول خدا (ص) پیش می‌آمد به نماز پناه می‌بردند) (۲۴) و باز از حضرت رسول (ص) نقل شده که آرامش را در شنیدن صدای اذان به عنوان مقدمه نماز می‌دانستند و می‌فرمودند: (أَرْحَنًا يَا بِلَالُ). (بلال ما را به آرامش برسان) (۲۵).

اثر دیگر نماز را می‌توان پیشگیری از اختلالات روانی دانست. قرآن اقامه نماز را درمان بیماری‌هایی نظیر حرص، زیاده‌خواهی و بخل معرفی کرده است (۲۳) و امام صادق (ع) کسانی را مستعد افتادن در دام گناه می‌داند که از ذکر خدا روی‌گردان باشند: (لَا يَتَمَكَّنُ الشَّيْطَانُ بِالْوَسْوَسَةِ مِنَ الْعَبْدِ إِلَّا وَقَدْ أُعْرِضَ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ تَعَالَى) (شیطان امکان وسوسه بنده را ندارد، مگر کسی که از یاد و ذکر خدا روی‌گردانده باشد) (۲۵).

نماز بر ثبات قدم نیز اثرگذار است و ثبات شخصیت انسان با ثبات قدم وی در ارتباط است. همان‌طور که در آیه ۲۵۰ سوره مبارکه بقره آمده است: (رَبَّنَا أفرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَتَبَّتْ أَقْدَامَنَا) (پروردگارا! صبر و شکیبایی را بر ما فرو ریز و قدم‌هایمان را ثابت و پایدار نما) (۲۳).

خدای متعال در قرآن کریم اثر ذکر و یاد خویش را آرامش و نماز را یاد و ذکر خود اعلام کرده است و با صراحت نیز اثر اقامه نماز را رفع نگرانی، اضطراب و اندوه می‌داند (۲۳).

در تحقیقات میدانی، رابطه معکوسی بین پایبندی به نماز و ابتلاء به افسردگی گزارش شده است. به عنوان مثال، در آیه ۷۸ سوره مبارکه اسرا از نماز صبح به عنوان (إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا) یاد نموده است (۲۳). طبق مستندات علمی افرادی که برای نماز صبح از خواب برمی‌خیزند، میزان خواب REM (حرکت سریع چشم) کمتری را تجربه می‌کنند. این در حالی است که یکی از علائم مهم در افسردگی، افزایش مدت خواب REM نسبت به میزان طبیعی است (۲۶). محتشمی و همکاران (۲۰۱۱) نیز در مطالعه خود تأثیر مثبت نماز خواندن را بر مبتلایان به افسردگی و جلوگیری از خودکشی تأیید کرده‌اند (۲۷). مشخص شده است که خواندن نماز شب می‌تواند باعث تقویت سلول‌های مغزی شده و هورمون ملاتونین که باعث تقویت نیروی فکر و اندیشه است را افزایش می‌دهد (۲۸). نهایتاً خواندن نماز و انجام رکوع و سجود از سویی باعث از بین بردن کبر، حسد، خودپرستی و دوری از گناه شده و از سوی دیگر باعث افزایش فروتنی، خشوع، ادب و سعادت‌مندی می‌شود (۲۹).

ارتباط علمی بین اعمال مذهبی از جمله نماز با ابعادی از سلامت روانی در برخی از پژوهش‌ها نشان داده شده است. از جمله آنها می‌توان به تحقیقات زیر اشاره نمود:

در تحقیقات هاگ و همکاران (۲۰۱۰) مشخص شد که افراد مذهبی در مواجهه با شرایط سخت مانند بیماری شدید یا مرگ عزیزان از روش‌های مقابله مذهبی مانند خواندن نماز استفاده می‌کنند (۳۰). شهریان و همکاران (۲۰۱۱) در پژوهشی نتیجه گرفتند که تجارب معنوی، سلامت روان و کاهش فشارهای روانی می‌توانند با التزام عملی به نماز به وجود آیند (۳۱). یافته‌های پژوهش حسینی‌زاده و همکاران (۲۰۱۵) نیز نشان داد که بین التزام عملی به دین از جمله نماز و احساس تنهایی شهروندان تهرانی رابطه معنی‌دار منفی وجود دارد (۳۲). اکبری‌معلم (۲۰۱۵) گزارش کرد که میزان پایبندی به نماز می‌تواند میزان سلامت روان را پیش‌بینی نماید (۳۳). بررسی‌های دوفش و ابراهیم (۲۰۱۴) اثبات می‌کند که انجام حرکات منظم در نماز با فعالیت سیستم پاراسمپاتیک، کاهش عملکرد سیستم سمپاتیک و تأثیرات مثبت بر عملکرد مغز همراه است (۳۴). جورس و همکاران

(۲۰۱۵) نماز را عاملی در بهزیستی نمازگزاران گزارش کرده‌اند (۳۵). چا و ایرا (۲۰۰۱) در پژوهش خود به روش پیش‌آزمون-پس‌آزمون مشخص نمودند است که راز و نیاز از طریق ایجاد افکار مثبت موجب ترشح همورمون‌های مفید و ایجاد آرامش می‌گردد (۳۶).

در تبیین یافته‌های این مطالعات می‌توان گفت که نماز، عملکردی معنوی است که موجب ارتباط با موجودی متعالی می‌شود. بنابراین عملی مؤثر برای شادکامی و خالی نمودن ذهن و قلب از مشکلات و استرس‌های روزانه است. انسان در نماز با همه اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می‌شود و از اشتغالات و مشکلات زندگی روی برمی‌گرداند و همین حالت، موجب آرامش و سلامت روانی می‌شود. انسان معمولاً پس از نماز به ذکر دعا و تسبیح می‌پردازد که این امر تداوم همان حالت آرامش و سلامت روانی است (۳۷). گفتن ذکر و دعا در نماز یعنی ارتباط با یک خالق که کمک می‌کند انسان توکل بیشتری داشته باشد و اضطراب و نگرانی او به حداقل برسد و حتی اگر فرد احساس تنهایی می‌کند کسی را در کنار خود ببیند؛ وقتی که فرد در حال رکوع است خود را در محضر بزرگی می‌بیند که غیر او بزرگی نیست، پس به رسم ادب، احترام و اطاعت اقامه‌ای می‌بندد که با او صحبت کند و اقرار به سخنانی می‌کند که در گفت‌وگو با هیچکسی این سخنان را به کار نمی‌برد (۲).

گاه به سبب بار گناهان احساس یأس و ناامیدی در انسان سایه می‌افکند. طبق آموزه‌های دینی یکی از کارآمدترین ابزارهای زدودن گناهان و به تبع آن تصفیه روان و دمیدن روح امید در وجود انسان، نماز است. در روایت معروفی از پیامبر اکرم (ص) نقل شده است: (إِنَّمَا مَثَلُ الصَّلَاةِ فِيكُمْ كَمَثَلِ السَّرِيِّ وَهُوَ النَّهْرُ عَلَى بَابٍ أَحَدِكُمْ يَخْرُجُ إِلَيْهِ فِي الْيَوْمِ وَاللَّيْلَةِ يَغْتَسِلُ مِنْهُ خَمْسَ مَرَّاتٍ فَلَمْ يَبْقَ الدَّرَنُ مَعَ الْغُسْلِ خَمْسَ مَرَّاتٍ وَ لَمْ يَبْقَ الذَّنْبُ مَعَ الصَّلَاةِ خَمْسَ مَرَّاتٍ) (مثل نماز در میان شما مانند نهری است که بر در خانه یکی از شما جاری باشد و او در هر شبانه‌روز، پنج بار بیرون آمده و خود را در آن بشوید. به این ترتیب دیگر چرک و آلودگی با پنج بار شستشو در بدن باقی نمی‌ماند. هم‌چنین اثر گناهان نیز با خواندن پنج مرتبه نماز در شبانه‌روز در روح انسان باقی نخواهد ماند) (۳۸).

خواندن نماز موجب دست یافتن به وحدت شخصیت می‌شود. شخصیت برخوردار از توحید به گونه‌ای است که جنبه‌های گوناگون آن با یکدیگر در تضاد نیستند؛ یعنی آنچه فرد بدان باور دارد، بد عمل نیز به آن پایبند است و چون این‌گونه رفتار می‌کند، در خود تضاد نمی‌یابد. از این منظر، در میان تمام برنامه‌ها و قوانین اسلام، نماز از جایگاه والایی برخوردار است چنان‌که پیامبر اکرم می‌فرماید: (الصَّلَاةُ مِعْرَاجُ الْمُؤْمِنِ) (نماز معراج مومن است) (۲۵).

وجه دیگر نماز، برپایی آن به صورت اجتماع است. از روایات استفاده می‌شود که نماز جماعت می‌تواند در سلامت اجتماعی افراد سودمند باشد. برای نمونه در روایتی از امام رضا (ع) از رسول خدا (ص)، در خصوص آمدوشد مستمر به مسجد نقل شده است: (مَنْ أَدْمَنَ إِلَى الْمَسْجِدِ أَصَابَ الْخِصَالَ الثَّمَانِيَةَ آيَةً مُحْكَمَةً أَوْ فَرِيضَةً مُسْتَعْمَلَةً أَوْ سُنَّةً قَائِمَةً أَوْ عِلْمٌ مُسْتَطَرَفٌ أَوْ أُخٌ مُسْتَفَادٌ أَوْ كَلِمَةٌ تَدُلُّ عَلَى هُدًى أَوْ تَرُدُّهُ عَنْ رَدًى وَ تَرْكُهُ الذَّنْبَ خَشِيَةً أَوْ حَيَاءً) (کسی که همواره به مساجد رفت‌وآمد داشته باشد، هشت

بهره خواهد برد: ۱- آیتی استوار ۲- انجام عمل واجب ۳- برپایی سنت ۴- دانشی عمیق ۵- بهره‌مندی از برادران دینی ۶- سخنی که او را بر هدایت رهنمون کند ۷- سخنی که او را از هلاکت نجات دهد ۸- ترک گناه به سبب ترس یا شرم (۳۹). اعمال مذهبی یکی از توانمندی‌های انسان است که راه‌های کنار آمدن و راهبردهای حل مسأله را برای او فراهم می‌کند و به مثابه منبع حمایت اجتماعی در برابر سردرگمی‌ها و مصیبت‌ها، احساسی از معناداری را در قلب وی ایجاد می‌کند که در نهایت به کاهش انزوا و تنهایی و افزایش شادکامی و سلامت روان در زندگی افراد منجر می‌شود.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

نماز، اظهار تشکر و سپاس دائمی انسان از نعمت‌هایی است که خداوند به او داده است و نیز شناگویی و تمجید انسان از این همه زیبایی و عظمتی است که خداوند متعال دارد. بر اساس یافته‌های پژوهش که برآمده از آیات و روایات است، نماز و عبادات تابع آن (وضو، غسل، تیمم، اذان و نماز جماعت) نقش مؤثری در سلامت جسم و روان دارند. از بعد جسمانی، سحرخیزی در صبح و شروع روز با یاد خدا می‌تواند باعث نشاط و شادابی در فرد شود. در هنگام خواندن نماز و زمان قیام آن، قسمت‌هایی از مخچه که حرکات ارادی بدن را کنترل می‌کند، تقویت شده و ثابت ماندن چشم در زمان نگاه کردن به مهر، به تقویت عضلات چشم کمک می‌کند. سلامت قسمت‌های مختلف بدن، تقویت عضلات و ... از الطافی است که خداوند بزرگ به انسان‌ها نموده است. همه ما به خوبی می‌دانیم که پروردگار عالمیان به نماز بنده‌اش احتیاجی ندارد در حالی که این ما هستیم که به لطف و عنایت او نیازمندیم و این لطف و عنایت آن چنان است که در آن چیزی که ما را به او نزدیک می‌کند، فواید جسمی و روانی زیادی قرار داده است. الزام به انجام امور نوظافتی در هنگام وضو، غسل و تیمم مانع از ابتلاء به بسیاری از بیماری‌های ویروسی و غیرویروسی است. البته فلسفه انجام آنها تنها تطهیر و نوظافت ظاهری نیست، بلکه برای اظهار خضوع و بندگی در پیشگاه خدا نیز می‌باشد و هدف از تشریح آنها افزون بر پاکیزگی جسمی، تطهیر انسان از آنانیت و غرور است که موجب سلامت روح خواهد شد. نماز شیوه مناسبی برای مبارزه با بیماری‌ها روانی از جمله خودبینی و کبر است؛ چرا که انسان در هر شبانه‌روز سی و چهار بار در برابر خدا پیشانی بر خاک می‌گذارد و این بهترین تمرین برای رسیدن به تواضع و فروتنی و دوری از کبر و خودخواهی است. از دیگر تأثیرات نماز بر سلامتی، مرتفع ساختن حزن و اندوه است. در بین نمازها به طور خاص درباره نقش نماز شب در روایات وارد شده است که باعث تندرستی جسم و موجب رهایی از بیماری‌ها و بهبودی امراض می‌شود. دین اسلام تأکید دارد که برخی عبادات فردی تا آن‌جا که مقدور است به صورت جمعی برگزار گردد، زیرا اقامه جماعت آن تأثیر بیشتری بر سلامت فرد و اجتماع دارد چرا که در پرتو آمدن به مسجد، مقدمات ارتباط با افراد جامعه، گفتگوی سودمند و هدایت‌بخش و پیشگیری از جرائم و گناهان اجتماعی به وجود می‌آید.

اگر چه با توجه به فلسفه خاص نماز که موجب معراج مومن و نزدیکی به حق می‌شود و بایستی آن را فقط برای قرب به وی خواند؛ ولی بیان سودمندی‌های فراوان و در یک کلمه اعجاز نماز در برنامه‌های آموزشی و کلاس‌های توجیهی باعث می‌شود که افراد بیشتری به سوی این فریضه سوق داده شده و فواید سلامتی جسمی و روانی آن بهره‌مند شوند.

تقدیر و تشکر

بدین وسیله از تمامی عزیزانی که در انجام هر چه بهتر این پژوهش، ما را همراهی نموده‌اند اعم از اساتید علوم قرآنی، قدردانی به عمل می‌آید.

حامی مالی

این مقاله حامی مالی ندارد.

تعارض منافع

در این مقاله، تعارض منافع برای نویسندگان وجود ندارد.

منابع

1. Ravaei M, Kamali S. Prayer and worship. Strategic studies of humanities and Islamic sciences. *Lateral*, 2017 Mar 24; 5(2): 101-20. [In Persian]
2. Qorbanlou M, Baqer Hujjati SM, Ali Ayazi SM. An Inquiry into the Opinions and Thoughts of Subhi Mansour with an Emphasis on Ṣalāt in the Qur'an. *Quranic Researches*, 2020 Jan 21;24(93):149-70. [Doi:10.22081/JQR.2019.52495.2242] [In Persian]
3. Farahani M. The meaning, position and effects of prayer from the perspective of verses, traditions and the lives of the innocent. *The Horizons of Humanities*, 2019 Jun 22;27(3):1-8. [In Persian]
4. Ellison CG, Burdette AM, Hill TD. Blessed assurance: Religion, anxiety, and tranquility among US adults. *Social Science Research*, 2009 Apr 15;38(3):656-67. [Doi: 10.1016/j.ssresearch.2009.02.002]
5. Imam Ali (PBUH). Nahj al-Balagha. Translate by: Dashti, M. *Qom: Mashhoor*; 2006. Sermon 176. [In Persian]
6. Nazish N, Kalra N. Muslim Prayer-a new form of physical activity: a narrative review. *International Journal of Health Sciences & Research*, 2018 Sep 24;8(7):337-44.

7. Jokarborzabad A, Karimi Z, Yazdanpanah P, Roustaei N, Mohammadhossini S. The Effect of Eight Weeks of Exercises Based on Prayer Movements on Pain and Endurance of Trunk Flexor and Extensor Muscles in Patients with Non-Specific Chronic Back Pain. *Armaghane-Danesh*, 2022 Nov 10;27(6): 707-19. [Available from: <http://armaghanj.yums.ac.ir/article-1-3390-en.html>] [In Persian]
8. Reza MF, Urakami Y, Mano Y. Evaluation of a new physical exercise taken from salat (prayer) as a short-duration and frequent physical activity in the rehabilitation of geriatric and disabled patients. *Annals of Saudi Medicine*, 2002 May 10;22(3):177-80. [In Persian]
9. Safee M, Abas WW, Osman NA, Ibrahim F. Electromyographic activity of the medial gastrocnemius and lateral gastrocnemius muscle during salat's and specific exercise. *Lateral*, 2013 Apr 14;57:86-24.
10. Ariff MS, Arshad AA, Johari MH, Rahimin Affandi MAS, Fadzli AS, Mai Ashikin NT, et al. The study on range of motion of hip and knee in prayer by adult Muslim males. *International Medical Journal Malaysia*, 2015 Jun 1;14(1):49-58. [Doi: 10.31436/imjm.v14i1.456]
11. Da Costa BR, Vieira ER. Stretching to reduce work-related musculoskeletal disorders: a systematic review. *Rehabil Med*, 2008 May 5;40(5):321-8.
12. Rippentrop EA, et al. The relationship between religion / spirituality and physical health, mental health, and pain in a chronic pain population. *Pain*, 2005 Aug 1;116(3):311-21. [Doi: 10.1016/j.pain.2005.05.008]
13. Baetz M, Bowen R. Chronic pain and fatigue: Associations with religion and spirituality. *Pain Res Manage*, 2008 Aug 23;13(5):383-8. [Doi: 10.1155/2008/263751]
14. AbouHassan J, Milosavljevic S, Carman A. Can postural modification reduce kinetic and kinematic loading during the bowing postures of Islamic prayer? *Ergonomic*, 2010 Dec 1;53(12):1446-54. [Doi: 10.1080/00140139.2010.532881]
15. Jamshidi N, Shokrani P, Karimi MT. Quantifying the biomechanical forces applied on the vertebral column during praying. *Journal of Paramedical Sciences & Rehabilitation*, 2015 Jun 22;4(2):83-91. [Doi: 10.22038/JPSR.2015.4388] [In Persian]
16. Amiri A, Taleb AM, Ahmadi TS. Prayer: Love viewpoint and mainline of health and welfare. *Medicine and Cultivation*, 2010 Apr 27;76(4):39-45. [In Persian]
17. Ahrnavard B. Performing Congregational Prayer and its Effects on the Lifestyle and Mental Health of Farhangian University Students and Staff (with a Phenomenological Approach). *Islamic Life Style*, 2022 May 27;6:25-34. [In Persian]

18. Imamoğlu O, Dilek AN. Common Benefits of Prayer and Yoga on Human Organism. *Sport Culture and Science*, 2016 Apr 19;4(2):639-51. [Doi : 10.14486/IntJSCS587]
19. İmamoğlu O. Benefits of Prayer as a Physical Activity. *Sport Culture and Science*, 2016 Oct 23;4(1):306-18. [Doi : 10.14486/IntJSCS559]
20. Hasanvand A. Prayer and Its Role in Physical and Spiritual Health. *Islam And Health*. 2022 Jul 10;7(1):17-23. [In Persian]
21. <http://revayate-asemani.blogfa.com/post/9/>
22. Yarahmadi M, Mahdian MJ, Karamkhani M, Norouzi-Koohdasht R, Hasani-Rad T. Explaining the Effectiveness of Saying Prayers in the Structure of Health. *Pizhūhish dar dīn va Salāmat*, 2021;7(3):172-86. [In Persian]
23. The Holy Quran. Translated by: Mohammad Mahdi Fouladvand. *Tehran: Justice Message Publications*; 2016. [In Persian]
24. Koleini M. al-Kafi. *Tehran: Islamic House of Books*. 1986. [In Persian]
25. Majlisi MB. Bihar al-Anvar. *Beirut: al-Vafa Foundation*. 1984 (Arabic).
26. Ten Brink M, Yan Y, Zhang J, Goldstein-Piekarski A, Krause A, Kreibig S, Manber R, Gross J. Pre-sleep affect predicts subsequent REM frontal theta in nonlinear fashion. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 2023 Jan;26:1-7. [Doi: 10.3758/s13415-022-01051-7]
27. Mohtashami-Poor E, Mohtashami -Poor M, Shadlo- Mashhadi F, Emadzadeh A, Hasanabadi H. The Survey of Pray and Depression Rate Relationship in Paramedical and Health Students of Mashhad University. *Medical Sciences*, 2011;9(1):76-81. [In Persian]
28. Mousavi S. Night Prayer: The Key to Solving Problems. *Qom: Meysam Tamar*, 2010. [In Persian]
29. Mansuri Mutlaq F, Akbari Rad T, Haji Abdalbaqi M. Moral, Spiritual and Otherworldly Components of Bowing in the Quran and Hadiths. *Nameh Elahiyat*, 2021 Feb 19;13(53):88-101. [In Persian]
30. Hogg MA, Adelman JR, Blagg RD. Religion in the face of uncertainty: An uncertainty-identity theory account of religiousness. *Personality and Social Psychology Review*. 2010 Feb 5;14(1):72-83. [Doi: 10.1177/10888683093496]
31. Sahraian A, Gholami A, Omidvar B. The relationship between religious attitude and happiness in medical students in Shiraz University of Medical Sciences. *The Horizon of Medical Sciences*, 2011 Apr 10;17(1):69-74. [Available from: <http://imtj.gmu.ac.ir/article-1-1086-en.html>] [In Persian]

32. Hoseynizadeh Arani SS, Kalantari A. Religion, mental health and loneliness: examine the relationship between the level of religiosity and mental health with loneliness (Study Case: Tehran Citizens). *Applied Sociology*, 2015 Dec 22;26(4):25-44. [In Persian]
33. Akbarimoallem R. Relationship of adherence to prayer and mental health at Iran Khodro Co employees in west of Tehran. *Religion and Health*, 2015 Mar 10;2(2):29-42. [In Persian]
34. 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. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2014 Jul 1;20(7):558-62.
35. Jors K, Büssing A, Hvidt NC, Baumann K. Personal prayer in patients dealing with chronic illness: a review of the research literature. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015 Oct;2015. [Doi: 10.1155/2015/927973]
36. Cha KY, Wirth DP. Does prayer influence the success of in vitro fertilization-embryo transfer? Report of a masked, randomized trial. *The Journal of Reproductive Medicine*, 2001 Sep 1;46(9):781-7. [PMID: 11584476]
37. Shirzadi Z, Khodabakhshi-Koolae A, Falsafinejad MR. A Study of the Relationship of Outlook and Practical Pledge to Prayers and Spiritual Experiences with Mental Health of Girl Students of University of Tehran. *Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 2020 Jan 1;5(4):99-113. [In Persian]
38. Mohammadjafari R. The role of prayer and its subordinate acts of worship in health from the perspective of Quranic verses and hadiths. *Islamic Studies in the Field of Health*, 2020 Nov 22;4(3):79-90. [Available from: <https://research.shahed.ac.ir/WSR/WebPages/Report/PaperView.aspx?PaperID=15831>] [In Persian]
39. Barghi A. Al Mahasen, Second Edition, *Qom: Al-Islam Atheist*; 1992;1:48 (Arabic).