

# نماز و سلامت

- ✓ نماز از نگاه قرآن
- ✓ نماز از نگاه احادیث
- ✓ فواید پزشکی نماز

مهندس اکبر شیرکوند

سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی

۱۳۹۰

|                     |                                           |
|---------------------|-------------------------------------------|
| سرشناسه             | شیرکوند، اکبر - ۱۳۵۰ -                    |
| عنوان و نام پدیدآور | نماز و سلامت/ مولف اکبر شیرکوند.          |
| مشخصات نشر          | تهران: سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی ۱۳۹۰ |
| مشخصات ظاهری        | ۱۲۴ ص. مصور.                              |
| شابک                | ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۲-۲۱۵-۹                         |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیا                                       |
| موضوع               | نماز                                      |
| شماره افزوده        | سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی             |
| رده‌بندی کنگره      | ۱۳۹۰ ۸۸۸/ش ۸۱۸۶ BP                        |
| رده‌بندی دیویی      | ۲۹۷/۳۵۳                                   |
| شماره کتابشناسی ملی | ۲۳۶۲۳۸۹                                   |

## نماز و سلامت

مؤلف: مهندس اکبر شیرکوند

ویراستار: فرهاد فیاض

حروفچینی: مانی شیرکوند

ناشر: سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی

چاپ: اول - خرداد ۱۳۹۰

شمارگان: ۵۰۰۰

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۲-۲۱۵-۹

این اثر مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۶۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه نماید مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



سازمان انتشارات

تهران، خیابان انقلاب اسلامی، خیابان فخررازی، خیابان شهدای ژاندارمری، پلاک ۷۲، تلفن: ۶۶۹۵۲۷۲۶

مراکز پخش:

۱- تهران، خیابان انقلاب، بین فلسطین و چهارراه ولیمصر، جنب مؤسسه نمایشگاه‌های فرهنگی ایران،

تلفن: ۶۶۲۸۷۶۲۵-۶

۳- ستاد اقامه نماز

پست الکترونیکی: [info@isba.ir](mailto:info@isba.ir)

۲- انتشارات زرین مهر

پایگاه اطلاع‌رسانی: [www.isba.ir](http://www.isba.ir)

با تشکر و سپاس فراوان از کلیه عزیزانی که مرا  
در تدوین این اثر یاری نمودند به ویژه؛

روحانیت معظم:

آیت الله دکتر محمد بهرامی

حجت الاسلام حمید رضا ارباب سلیمانی

حجت الاسلام سید جواد بهشتی

حجت الاسلام رامین شیرکوند

حجت الاسلام رحمان شیرکوند

پزشکان گرامی:

دکتر محمد مهدی اصفهانی

دکتر کیوان الچیان

دکتر فرهاد تیمورزاده

دکتر علی تاجیک

دکتر کشور حاجی بابا

همچنین

فرهاد فیاض

حمید رضا ناطقی

مهندس عادل شیرکوند

مینا شیرکوند

## فهرست

| عنوان                                            | صفحه      |
|--------------------------------------------------|-----------|
| پیشگفتار.....                                    | ۱۱        |
| <b>فصل اول: کتاب از نگاه صاحب نظران .....</b>    | <b>۱۳</b> |
| گفتاری از آیت الله دکتر محمد بهرامی.....         | ۱۳        |
| گفتاری از حجت الاسلام حمیدرضا ارباب سلیمانی..... | ۱۵        |
| گفتاری از دکتر محمد مهدی اصفهانی.....            | ۱۷        |
| گفتاری از دکتر کیوان الحیان.....                 | ۱۹        |
| <b>فصل دوم: نماز از نگاه قرآن .....</b>          | <b>۲۱</b> |
| مقدمه.....                                       | ۲۱        |
| نماز و پاکی.....                                 | ۲۱        |
| نماز و بهداشت روان.....                          | ۲۴        |
| نماز و رستگاری.....                              | ۳۰        |
| وقت نماز.....                                    | ۳۶        |
| نماز، نماد دینداری.....                          | ۳۹        |
| <b>فصل سوم: نماز از نگاه احادیث .....</b>        | <b>۴۳</b> |
| مقدمه.....                                       | ۴۳        |
| نماز از نگاه پیامبر ﷺ.....                       | ۴۳        |
| آثار وضو.....                                    | ۴۴        |
| نماز و بهداشت فردی.....                          | ۴۶        |
| نماز و بهداشت دهان و دندان.....                  | ۴۸        |
| نماز و سلامت روان.....                           | ۵۰        |
| آثار نماز.....                                   | ۵۱        |
| نماز پناهگاه مطمئن.....                          | ۵۴        |
| نماز از نگاه امام علی علیه السلام.....           | ۵۶        |
| تأثیر سجده.....                                  | ۵۶        |
| برکت نماز.....                                   | ۵۷        |
| نماز از نگاه امام صادق علیه السلام.....          | ۶۰        |
| نماز و پاکیزگی.....                              | ۶۰        |

|     |                                                        |
|-----|--------------------------------------------------------|
| ۶۲  | استعانت از نماز                                        |
| ۶۶  | نماز از نگاه سایر ائمه                                 |
| ۶۶  | نماز و تزکیه نفس                                       |
| ۷۰  | نماز در سایر ادیان                                     |
| ۷۳  | <b>فصل چهارم: فواید علمی نماز</b>                      |
| ۷۳  | مقدمه                                                  |
| ۷۴  | تأثیر نماز بر بهداشت خواب                              |
| ۷۵  | تأثیر وضو بر سلامتی                                    |
| ۷۷  | وضو و معالجه بیماری‌ها                                 |
| ۷۷  | ایجاد نیرو و نشاط با وضو                               |
| ۷۸  | وضو و امواج مغزی                                       |
| ۷۹  | رابطه نماز با میدان مغناطیسی و بارهای الکتریکی         |
| ۷۹  | میدان مغناطیسی بدن و امواج مغزی در معرض خطر            |
| ۸۱  | سجده و امواج الکترومغناطیسی                            |
| ۸۲  | نماز و بارهای الکتریکی                                 |
| ۸۲  | تأثیر نماز بر سلامت کلیه‌ها                            |
| ۸۴  | تأثیر نماز صبح در جلوگیری از سکته قلبی                 |
| ۸۵  | تأثیر نماز بر کارآمدی چرخش خون در مغز                  |
| ۸۶  | حالات نماز                                             |
| ۹۳  | <b>فصل پنجم: تأثیر نماز بر بیماری‌های جسمی و روانی</b> |
| ۹۳  | تأثیر نماز بر بهبودی بیماری‌ها                         |
| ۹۶  | تأثیر نماز بر عفونت‌های گوارشی                         |
| ۹۷  | پیشگیری از افسردگی با نماز صبح                         |
| ۹۹  | تأثیر نماز بر بهداشت خواب                              |
| ۱۰۰ | تأثیر نماز بر بیماری آسم                               |
| ۱۰۲ | تأثیر نماز بر بیماری فشار خون                          |
| ۱۰۳ | تأثیر نماز بر عفونت‌های تنفسی                          |
| ۱۰۵ | تأثیر نماز بر وسواس‌های فکری                           |
| ۱۰۷ | تأثیر نماز بر بیماری‌های دهان و دندان                  |
| ۱۰۹ | منابع و مآخذ                                           |
| ۱۱۱ | فهرست اشخاص                                            |
| ۱۱۱ | واژه‌نامه پزشکی                                        |

### پیش گفتار

سلامتی از بزرگترین نعمت‌های الهی است که بشر امروز علی‌رغم تمام تلاش‌ها و دستاوردهای سریع و سرسام‌آور در علم و فناوری، نتوانسته است به آرامش خاطر و سلامت قلب که تضمین‌کننده سلامت جسمی، روانی و اجتماعی اوست، دست یابد.

بدون شک دستورات خداوند و احکام شرع، دارای فلسفه و دلیل است؛ ولی ضرورت ندارد در تمام احکام و فرامین الهی، به دنبال دلایل بهداشتی، علمی و اقتصادی آن باشیم. مسلمان باید در برابر فرمان وحی، تسلیم باشد و این روحیه تسلیم و پذیرش، کمال آدمی است. برخی از دستورات - مانند امر به قربانی کردن اسماعیل علیه السلام توسط ابراهیم علیه السلام - برای آزمودن روح تسلیم و بندگی است.

گرچه با پیشرفت دانش بشری، روز به روز پرده از اسرار احکام الهی و دستورات دینی برداشته می‌شود، لیکن لازم نیست همه احکام را، همه مردم در همه زمانها بدانند. گاهی دلیل برخی از احکام، در حال حاضر روشن نیست، ولی با گذشت زمان، فلسفه آن پدیدار می‌شود. از سوی دیگر در فلسفه احکام، نباید صرفاً نظر به فواید و آثار مادی آنها داشت؛ یعنی تنها به بعد بهداشتی، علمی و اقتصادی و... توجه کرد و از آثار روحی و معنوی آن غافل بود.

کتاب حاضر به منظور آشنایی بیشتر با آثار نماز هم از بعد فیزیکی و هم متافیزیکی و تاثیر آن در سلامت جسم و روان انسان تالیف شده است. این

مجموعه کوششی ناچیز و حرکتی کوچک در جهت هدفی بزرگ است که همانا همسویی علم و دین است.

ما نماز را نه به منظور کسب فواید مورد نظر خود، بلکه به عنوان وظیفه‌ای که در آن قصد قربت یک رکن اساسی است به جا می‌آوریم، ولی به موازات انجام این وظیفه فواید و آثاری حاصل می‌شود که هر کدام از آنان به گونه‌ای در خور بحث است.

تا کنون کتب و جزوات مفید و ارزشمندی پیرامون نماز منتشر گردیده است، اما امید می‌رود این مجموعه، به دلیل نوع نگاهی که به موضوع نماز و سلامتی دارد، یعنی بیان آثار نماز در سلامت جسم، سلامت روان و سلامت جامعه و نگاه از سه منظر قرآن، پیامبر و ائمه اطهار و پزشکان و دانشمندان، برای عموم افراد به ویژه طلاب، دانشجویان و جوانان مفید و مؤثر واقع شود.

در اینجا لازم می‌دانم از کلیه عزیزانی که مرا در تدوین این اثر یاری نمودند به ویژه عزیزان در ستاد اقامه نماز و مدیریت محترم و پرسنل زحمات کش سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی تشکر و قدردانی نمایم.

در خاتمه از خوانندگان محترم به ویژه صاحب نظران تقاضا می‌شود در صورت مشاهده هرگونه لغزش چاپی و غیر چاپی، موارد را به نشانی پست الکترونیکی مؤلف [namaz.shirkavand@yahoo.com](mailto:namaz.shirkavand@yahoo.com) ارسال نمایند.

اکبر شیرکوند

اردیبهشت ۱۳۹۰