

به نام خدا

راهنمای سلامت برای نمازگزاران

تألیف:

دکتر حبیب‌الله مسعودی فرید
متخصص پزشکی اجتماعی
ر. امور اجتماعی سازمان بهزیستی کشور

د. سرسید میرمحسن مرتضوی
MSc • سالمندا

مشاور دینی:

حجت‌الاسلام والمحققین دکتر عباس پسندیده
عضو هیأت علمی دانشگاه قرآن و حدیث



مجلس

مؤلف: موسیقی پابلومد (۱۱)

راهنمای سلامت برای نمازگزاران

مسمودی فرید، حبیب‌الله، ۱۳۴۲ -

راهنمای سلامت برای نمازگزاران / تألیف حبیب‌الله مسمودی فرید،
چاپ نخست مرتضوی / مشاور امور دینی عباس پسندیده.

۲. ۱۰۰

۱۳۹۷

وزارتی (۱۴/۵۱) ۲۱۰۱۴ س.م.

مجموعه روزگار

۴-۱۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فایده

یادداشت

چاپ دوم

موضوع

موضوع

Popular works - Spectra - Sahat

مرتضوی، سیدامیرمحسن، ۱۳۵۱ -

پسندیده، عباس، ۱۳۴۸ -

۱۳۹۷/۲۴۶/۴۶۱۸۶ BP

۲۹۷/۲۵۴

۵۵۱۸۲۴۴۰

شماره کتابشناسی ملی

تألیف: دکتر حبیب‌الله مسمودی فرید، دکتر سیدامیرمحسن مرتضوی

مشاور امور دینی: حجت الاسلام والمسلمین دکتر عباس پسندیده

ناشر: انتشارات میرماه

عکس‌ها: ترجمه محدثی - عمادالله فرخی

گرافیک: مهدیه ناظم زاده

لیتوگرافی و چاپ: نقش جوهر

صحنه‌نشین

نوبت و سال چاپ: نخست / ۱۳۹۷

ویراست: دوم

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۶۸۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۳۴۴-۴



نوران (شهید باهنر)، خیابان مژده (شهید مقدسی)، پلاک ۶۴، طبقه ۵، واحد ۱۳

تلفن: ۲۲۷۵۹۲۰۴ - ۲۲۷۵۹۲۰۳ - ۲۲۷۵۹۲۰۱ - ۲۲۷۵۹۲۰۲

تلفاکس: ۲۲۷۵۹۲۰۱ - ۲۲۷۵۹۲۰۲

www.mirmah.com

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ است.

این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتب، نشریات
و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۱۶ می‌باشد.

بازنویسی، خلاصه‌برداری یا برداشت بخشی از متن، تصاویر، شکل‌ها یا جدول‌های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب‌های ترجمه،
تألیف، خلاصه، جزوه یا هر گونه مجوزی از ناشر، غیر قانونی و شرعاً حرام بوده و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

۶	پیشگفتار
۸	نماز (Praying) و اهمیت آن در اسلام
۸	بهداشت نماز
۹	الف) وضو ساختن
۱۰	مستحبات احکام وضو
۱۰	۱- شستن دهان و بینی
۱۱	۲- وضو گرفتن با آب سرد و خشک نکردن پس از وضو
۱۱	۳- تخلیه ادرار پیش از وضو گرفتن
۱۲	بی اختیاری ادراری (Urinary Incontinence)
۱۲	نحوه انجام ورزش کگل
۱۲	ب) تیمم
۱۲	نکات بهداشتی در تیمم
۱۳	توصیه‌ها- بهداشتی برای نماز خواندن در مساجد و شرکت در نمازهای جماعت
۱۳	۱- مسح هم تا ۱۰ مساجد
۱۳	۱- بیماران عفونی حاد و مزمن
۱۴	۳- احتیاط سایر ازومات نماز
۱۴	۴- کفش داشتن در نمازخانه
۱۵	۵- گرمای شدید و برق زده
۱۵	۶- آلرژی‌های تنفسی و درگزا
۱۵	۷- سرویس بهداشتی مساجد وضو نه‌ها
۱۵	۸- تلفن همراه و نماز
۱۶	میانی صحیح نماز خواندن از دیدگاه بهداشت
۱۶	بخش اول: راهنمای بیماران سرپایی
۱۶	۱- دستگاه اسکلتی - عضلانی و نماز
۱۶	آرتروز چیست؟
۱۷	نماز و استئوآرتریت (آرتروز)
۱۸	نماز در افرادی که تعویض مفصل زانو و ران داشته‌اند
۲۰	۲- دستگاه تعادلی بدن
۲۰	سرگیجه در هنگام نماز خواندن
۲۴	۳- نماز گزاران و بیماری دیابت
۲۴	۴- نماز خواندن در مبتلایان به ریفلاکس معده به مری
۲۴	۵- نماز خواندن در بیماران قلبی
۲۴	۶- نماز خواندن در بیماران مبتلا به بیماری‌های چشم
۲۷	۷- نماز در مبتلایان به سینوزیت
۲۸	۸- نماز در دوران بارداری
۳۲	بخش دوم: راهنمای بیماران بستری
۳۵	نشانه‌های پزشکی نماز گزار و بیماری‌های مزمن
۳۵	منابع

در احادیث بر جای مانده از ائمه‌ی معصومین (ع) نیز بر اهمیت نماز تاکید بسیار شده است. جنبه‌های گوناگون نماز به عنوان مهم‌ترین فریضه‌ی الهی در دین مبین اسلام در طی چهارده سده‌ای که از بعثت پیامبر بزرگوار (ص) می‌گذرد، از سوی اندیشمندان جهان اسلام و دیگر ادیان الهی مورد بررسی و پژوهش قرار گرفته و بسیاری از رازهای آن آشکار شده است، لیکن هنوز بسیاری از زوایای این فریضه‌ی زیبای الهی در پرده‌ی ابهام باقیمانده و دانش بشر نتوانسته است پرده از آن بردارد. از جمله مواردی که پژوهش‌های متعددی در مورد آن انجام شده است، آثار سودمند بسیاری است که نماز بر سلامت انسان دارد.

مفهوم سلامت در دین مبین اسلام تنها به معنای تندرستی و سلامت جسمانی نیست، بلکه در مفهومی وسیع‌تر سلامت روانی، جسمی، معنوی و اجتماعی را در بر می‌گیرد؛ همان مفهومی که در دهه‌ی اخیر از سوی سازمان جهانی بهداشت (WHO)^۱ مورد توجه قرار گرفته است.^۲

همانگونه که گذشت، درباره‌ی تاثیر نماز بر سلامت جسمی و روانی نیز اثرات معنوی آن مطالعات بی شماری صورت گرفته و نقش مثبت و آثار مفید آن بر سلامت انسان اثبات رسیده است. اما آنچه موضوع بحث حاضر است به ۲ بخش تقسیم می‌شود: ابتدا مروری کوتاه بر اصول بهداشتی

نماز پرشکوه‌ترین و زیباترین عبادت‌هاست. در قرآن کریم، واژه «صلوة» در مفهوم نماز، هفتاد و هفت بار آمده است. در آیه‌ی شریفه ۱۰۳ از سوره مبارکه نساء در مورد وجوب نماز چنین می‌خوانیم:

«فَاقِمْ الصَّلَاةَ؛ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا»

«تأثر را بر پای دارید، زیرا نماز برای اهل ایمان وظیفه‌ای واجب و معین است».

پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد بن عبدالله صلی الله علیه و آله و سلم، نماز را ستون دین دانسته و انجام این فریضه‌ی الهی را بر فرد فرد مسلمانان واجب می‌شمارد.

«إِنَّمَا مَثَلُ الصَّلَاةِ مَثَلُ عِمْدَةِ الْخِيَمَةِ، إِذَا ثَبَتَ الْعَمُودُ، ثَبَتَ الْخِيَمَةُ، وَإِلَّا نَادَى وَالْعِشَاءُ، إِذَا انْكَسَرَ الْعَمُودُ، لَمْ يَنْتَبَهِ إِلَّا لَطِنٌ وَلَا غِشَاءٌ».

«به درستی که نماز همانند ستون خیمه است. آن هنگام که ستون استوار باشد، طناب‌ها و میخ‌ها و چادر نیز بر پای خواهند بود؛ لیکن اگر ستون درهم بشکند، دیگر بخش‌های خیمه سودی نخواهند داشت».^۱

بی تردید بر پای داشتن نماز، آثار سودمند زیادی دارد، اما آنچه که از آن به عنوان مهم‌ترین اثر نماز یاد می‌شود آن است که نماز انسان را از زشتی‌ها و گناهان باز می‌دارد:

«إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ»^۲

۱. عَنْ لَايْخَصْرَةَ الْفَقِيهِ، جلد ۱، باب فضل نماز، حدیث ۶۳۹

۲. قرآن مجید، سوره مبارکه عنکبوت، آیه شریفه ۴۵

۳. لازم به یادآوری است که روان پزشکیان و روان‌شناسان بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO) از سلامت روان، انسانی را سالم می‌دانند که علاوه بر نداشتن بیماری جسمی، اختلال روانی نداشته و همچنین از افکار، احساسات، قضاوت و قدرت کنترل هیجانات سالمی نیز برخوردار باشد.

در خاتمه جا دارد از راهنمایی‌ها و نظرات
کارشناسانه دینی حجت‌الاسلام والمسلمین
دکتر عباس پسندیده سپاسگزاری نمائیم.
امیدواریم این کوشش هر چند اندک، مقبول
درگاه حضرت حق و استفاده نمازگزاران ارجمند
قرار گیرد.

تندرست باشید.

دکتر حبیب‌الله مسعودی فرید - دکتر سیدامیر محسن مرتضوی
۱۳۹۷ شمسی

فریضه با شکوه نماز خواهیم داشت و سپس به
بحثی گسترده‌تر در مورد نکات کاربردی سلامت
در نمازگزاران خواهیم پرداخت. در واقع موضوع
بحث ما اثرات سودمند نماز بر سلامت که
کتاب‌های زیادی در مورد آن نگاشته شده
است نیست، بلکه محور اصلی بحث حاضر
آموزش روش‌ها و تأکید بر مواردی است که
رعایت آنها می‌تواند ضامن سلامت نمازگزاران
مؤمن باشد.

