



به نام خدا

راهنمای سلامت برای نمازگزاران

تألیف:

دکتر حبیب‌الله مسعودی فرید

متخصص پزشکی اجتماعی

عضو کمیته علمی سلامت اجتماعی فرهنگستان علوم پزشکی ایران

دکتر سید امیر محسن مرتضوی

MPH طب سالمندان



وزارت
سازمان



مجموعه آموزشی پایلومد (۱۱)

راهنمای سلامت برای نمازگزاران

تألیف: دکتر حبیب‌الله مسعودی فرید، دکتر سیدامیرمحسن مرتضوی

ناشر: انتشارات میرماه

عکس‌ها: نجمه محمدی - عمادالله فرخی

گرافیک: مهدیه ناظم‌زاده

لیتوگرافی و چاپ: نقش جوهر

صحافی: احرار مبین

نوبت و سال چاپ: نخست / ۱۴۰۰

ویراست: سوم

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۴۶۲-۵



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

تلفاکس: ۲۲۷۲۲۹۰۲

تلفن: ۲۲۷۲۲۹۰۱ - ۲۲۷۵۹۱۰۳

www.mirmah.com info@mirmah.com

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور

وضعیت ویراست

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

فروست

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

اطلاعات رکورد کتابشناسی

مسعودی فرید، حبیب‌الله، ۱۳۴۳ -
راهنمای سلامت برای نمازگزاران / تألیف حبیب‌الله
مسعودی فرید، سیدامیرمحسن مرتضوی؛ عکس‌ها
نجمه محمدی، عمادالله فرخی.

(ویراست ۳).

تهران: میرماه، ۱۴۰۰.

۳۶ص: مصور(رنگی)، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سم.

مجموعه آموزشی پایلومد، ۱۱.

۵-۴۶۲-۳۳۳-۶۰۰-۹۷۸

فیا:

کتابنامه، ص: ۳۶.

نماز -- جنبه‌های بهداشتی -- به زبان ساده

Salat -- Health aspects -- Popular works

مرتضوی، سیدامیرمحسن، ۱۳۵۱ -

محمدی، نجمه، ۱۳۶۳ - عکاس

فرخی، عمادالله، ۱۳۵۴ - عکاس

BPI۸۶:

۲۹۷/۲۵۳:

۸۷۱۲۸۴۴:

فیا:

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

این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۶۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتب، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۶ می‌باشد. بازنویسی، خلاصه‌برداری یا برداشت بخشی از متن، تصاویر، شکل‌ها یا جدول‌های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب‌های ترجمه، تألیف، خلاصه، جزوه، تست یا نرم‌افزار بدون اجازه کتبی از ناشر، غیرقانونی و شرعاً حرام بوده و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

۶	پیشگفتار.....
۸	نماز (Praying) و اهمیت آن در اسلام.....
۹	الف) وضو ساختن.....
۹	بهداشت نماز.....
۱۰	مستحبات احکام وضو.....
۱۲	ب) تیمم.....
۱۳	نکات بهداشتی در تیمم.....
۱۳	توصیه‌های بهداشتی برای نمازخواندن در مساجد و شرکت در نمازهای جماعت.....
۱۳	۱- نقش هیأت امناء مساجد.....
۱۴	۲- بیماری‌های عفونی حاد و مزمن.....
۱۴	۳- بهداشت مُهر و سایر ملزومات نماز.....
۱۴	۴- کفش و بهداشت پا در نمازگزاران.....
۱۵	۵- گرمای شدید و تعریق زیاد.....
۱۶	۶- آلرژی‌های تنفسی در نمازگزاران.....
۱۶	۷- سرویس بهداشتی مساجد و وضوخانه‌ها.....
۱۷	۸- تلفن همراه و نماز.....
۱۷	مبانی صحیح نمازخواندن از دیدگاه پزشکی.....
۱۷	بخش اول: راهنمای بیماران سرپایی.....
۱۷	۱- دستگاه اسکلتی - عضلانی و نماز.....
۲۲	۲- دستگاه تعادلی بدن.....
۲۶	۳- نمازگزاران و بیماری دیابت.....
۲۶	۴- نماز خواندن در مبتلایان به ریفلاکس معده به مری.....
۲۷	۵- نماز خواندن در بیماران قلبی.....
۲۸	۶- نماز خواندن در مبتلایان به بیماری‌های چشم.....
۲۸	۷- نماز در مبتلایان به سینوزیت.....
۲۸	۸- نماز در دوران بارداری.....
۳۲	بخش دوم: راهنمای بیماران بستری.....
۳۵	نشانه‌های پزشکی نمازگزار و بیماری‌های مزمن.....
۳۶	منابع:.....

پیشگفتار

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

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

«نماز 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 فریضه الهی را بر فرد فرد مسلمانان واجب می‌شمارد:

«إِنَّمَا مَثَلُ الصَّلَاةِ مَثَلُ عَمُودِ الْبَيْتِ إِذَا ثَبَتَ الْعَمُودُ، ثَبَتَ الْأُتُنَابُ وَالْأَوْتَادُ وَالْغُشَاءُ وَإِذَا انْكَسَرَ الْعَمُودُ، لَمْ يَنْفَعْ وَتَدَّ وَلَا طُنْبٌ وَلَا غُشَاءٌ».

«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».

بی‌تردید 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»^۱

در احادیث بر جای مانده از ائمه‌ی معصومین (ع) نیز بر اهمیت نماز تاکید بسیار شده است. جنبه‌های گوناگون نماز به عنوان مهم‌ترین فریضه 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 فریضه زیبای الهی در پرده ابهام باقیمانده و دانش بشر نتوانسته است پرده از راز 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 دربر می‌گیرد؛ همان مفهومی که در چند دهه اخیر از سوی سازمان جهانی بهداشت (WHO) مورد توجه قرار گرفته است.^۲

همانگونه که گذشت، درباره تأثیر نماز بر سلامت جسمی و روانی و نیز اثرات معنوی آن مطالعات بی‌شماری صورت پذیرفته و نقش مثبت و آثار مفید آن بر سلامت انسان به اثبات رسیده است.

۳. لازم به یادآوری است که روان پزشکان 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.

۱. مَن لِّاحْضَرَةِ الْفَقِيهِ، جلد ۱، باب فضل نماز، حدیث ۳۹۹

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