

## محققان جهان: نماز سلامت می‌آفریند

پذیرش نماز و مورد قبول واقع شدن این عمل عبادی نیازمند شرایطی است، بنابراین به طور طبیعی انسان نمازگزار نهایت تلاش خود را به کار می‌گیرد تا به گونه‌ای رفتار و زندگی کند که نمازش مورد قبول واقع شده، از خیرات و برکات دنیوی و اخروی آن بهره‌مند شود...



پذیرش نماز و مورد قبول واقع شدن این عمل عبادی نیازمند شرایطی است، بنابراین به طور طبیعی انسان نمازگزار نهایت تلاش خود را به کار می‌گیرد تا به گونه‌ای رفتار و زندگی کند که نمازش مورد قبول واقع شده، از خیرات و برکات دنیوی و اخروی آن بهره‌مند شود.

یاد خدا و کرنش بی‌تکلف در مقابل خالق هستی از مهمترین دستاوردها و نشانه‌های ترنم روح بخش نماز است. آرامش روحی، اعتماد به نفس و امید به حال و آینده نیز از برکات ذکر و یاد خدا هستند، ضمن اینکه براساس تحقیقات جهانی نماز تاثیر مستقیمی بر سلامتی قلب دارد.

به گزارش خبرنگار مهر، از دیگر محسنات یاد همیشگی خدا توجه ویژه به اعمال و رفتار، اصلاح آنها و تلاش برای انجام بهترینها است. انسانی که همواره به یاد خدا باشد، آن خالق هستی بخش را ناظر بر همه اعمال خود دانسته و با دقت نظر بیشتر رفتار کرده و حتی صحبت می‌کند.

پذیرش نماز و مورد قبول واقع شدن این عمل عبادی نیازمند شرایطی است، بنابراین به طور طبیعی انسان نمازگزار نهایت تلاش خود را به کار می‌گیرد تا به گونه‌ای رفتار و زندگی کند که نمازش مورد قبول واقع شده، از خیرات و برکات دنیوی و اخروی آن بهره‌مند شود.

یکی از ضرورت‌های پذیرش دعا، دوری و پرهیز از گناه است. به همین دلیل نمازگزار مراقب است هرگونه معصیت دوری کند نظیر غیبت، دروغ، خیانت در امانت و دزدی.

همچنین از آنجا که لباس و محل اقامه نماز باید پاکیزه و حلال باشند، توجه به بهداشت فردی و خانوادگی و نیز کسب حلال نیز مورد توجه ویژه قرار می‌گیرد.

پرداخت دقیق و به موقع خمس و زکات نیز از دیگر شرایط قبولی نماز است که این امر کمک بسیار خوبی برای بهبود اوضاع اقتصادی جامعه، ارتقای حس نعدوستی و خیرخواهی است.

وقت شناسی و انضباط از دیگر دستاوردهای نماز برای نمازگزار است، وقتی قرار باشد در طول روز، در زمانهای مشخصی انسان با شرایط خاص به نماز بایستد، برنامه ریزی خواهد داشت که در آن زمانهای مشخص، از فعالیتهای دیگر فارغ شده و در موقعیت و مکان مناسب باشد تا به شایستگی امکان اقامه نماز داشته باشد.

اخیرا تحقیقاتی که از سوی نهادهای مختلف دیگر کشورها انجام شده نشان می‌دهد فرم ویژه بدن به هنگام اقامه نماز و فواصل موجود میان رکوع و سجود، تأثیرات مثبت بسیاری برای سلامتی، به ویژه سلامتی قلب دارند.

نماز به نوعی پناهگاه انسان نیز هست و به وقت تنگی، غم، قرار گرفتن در دوراهی‌های زندگی اقامه دو رکعت نماز، بهترین کمک، مشاور و آرامش بخش است.

موضوع نماز، آثار و برکات آن بسیار وسیع و گسترده است اما در اینجا تنها به ذکر گذرای برخی موارد جهت یادآوری و تأمل و تعمق بیشتر اکتفا شده است.

سوره هود، آیه 114: وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفَى النَّهَارِ وَرِزْقًا مِّنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُدْهِنُ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ؛ و در دو طرف روز [=اول و آخر آن] و نخستین ساعات شب نماز را برپا دار زیرا خوبیها بدیها را از میان می‌برد این برای پندگیرندگان پندی است.

سوره اسراء، آیه 78: أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا؛ نماز را از زوال آفتاب تا نهایت تاریکی شب برپا دار و [نیز] نماز صبح را زیرا نماز صبح همواره [مقرون با] حضور [فرشتگان] است.

سوره نساء، آیه 103: فِإِذَا قُضِيَتْ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقَعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا؛ و چون نماز را به جای آوردید خدا را [در همه حال] ایستاده و نشسته و بر پهلو آرمیده یاد کنید پس چون آسوده‌خاطر شدید نماز را [به طور کامل] به پا دارید زیرا نماز بر مؤمنان در اوقات معین مقرر شده است.

سوره بقره، آیه 238: حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ؛ بر نمازها و نماز میانه مواظبت کنید و خاضعانه برای خدا به پا خیزید.

سوره نساء، آیه 101: وَإِذَا صَرَبْتُمْ فِي الْأَرْضِ فَلَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ تَقْصُرُوا مِنَ الصَّلَاةِ إِنْ خِفْتُمْ أَنْ يَفْتِنَكُمُ الَّذِينَ كَفَرُوا إِنَّ الْكَافِرِينَ

كَاثُوا لَكُمْ عَدُوًّا مُبِينًا؛ چون در زمین سفر کردید اگر بیم داشتید که آنان که کفر ورزیده‌اند به شما آزار برسانند گناهی بر شما نیست که نماز را کوتاه کنید چرا که کافران پیوسته برای شما دشمنی آشکارند .

سوره جمعه، آیه 9: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید چون برای نماز جمعه ندا در داده شد به سوی ذکر خدا بشتابید و داد و ستد را واگذارید اگر بدانید این برای شما بهتر است .