



پرونده ویژه

کیوان بالاسرای

خواص جانبی نماز

اشاره:

نماز خواندن گذشته از فلسفه‌ای که دارد و به قول بزرگان دین، غذای روح است، خواص درمانی زیادی هم دارد که شنیدنشان خالی از لطف نیست. نماز خواندن تنها غذای روح انسان نیست بلکه جسم انسان‌ها را نیز تقویت می‌کند.

افزایش تمرکز

وقتی چشم‌ها در حالت نماز ثابت می‌ماند جریان فکر هم خود به خود آرام شده و در نتیجه تمرکز فکر افزایش می‌یابد. ثابت ماندن چشم باعث بهبود ضعف و نواقصی مانند نزدیک‌بینی می‌شود و به لحاظ روانی این حالت باعث افزایش مقاومت عصبی فرد شده و بی‌خوابی و افکار ناآرام را از انسان دور می‌کند.

تقویت عملکرد مخچه

ایستادن در حالت نماز باعث تقویت حالت تعادلی بدن شده و قسمت مرکزی مخچه که محل کنترل اعمال و حرکات ارادی است را تقویت می‌کند و این عمل باعث می‌شود فرد با صرف کم‌ترین نیرو و انرژی به انجام صحیح حرکات بعدی بپردازد. نماز قسمت فوقانی بدن را پرورش داده و ستون مهره‌ها را تقویت کرده و آن را در حالت مستقیم نگاه می‌دارد.

خواص سجده

سجده نیز ستون مهره‌های بدن را تقویت کرده و دردهای سیاتیک را آرام می‌کند. سجده علاوه بر از بین بردن سوءهاضمه، پرده دیافراگم را تقویت می‌کند. باعث حفظ شادابی، زیبایی و طراوت پوست می‌شود. حالات سجده به‌واسطه باز شدن مهره‌ها از یکدیگر باعث کشیده شدن اعصابی که تعادلی قرار می‌دهد که این عمل برای سلامت انسان بسیار حائز اهمیت است. سجده باعث آسودگی و آرامش در فرد شده و عصبانیت را تسکین می‌دهد. استحکام بخشیدن و تقویت عضلات پاها و ران‌ها، بهبود فتق، از خواص نشستن بعد نماز است. روشن است که نماز فلسفه خاص خود را دارد، که معراج مؤمن و مایه قرب به حق است و آن را باید فقط با نیت اطاعت خداوند تعالی خواند و نه به انگیزه فواید و آثاری از این دست. ولی آگاهی از این دست نظرات علمی نیز می‌تواند برای برخی مفید باشد. مواردی که در سطرهای فوق به آن‌ها اشاره شد تمام خواص نماز نیستند. بلکه فقط چند انتخاب ساده از خواص اعمال نماز بر سلامت انسان می‌باشند.

خواص رکوع

تقویت ماهیچه‌های شکم، حفظ سلامت دستگاه گوارش و رفع سوءهاضمه و بی‌اشتهایی از دیگر خواص نماز خواندن و مخصوصاً از خواص حالت رکوع در نماز است. کارشناسان می‌گویند در حالت رکوع ماهیچه‌های اطراف ستون مهره‌ها منبسط می‌شود که در متعادل و آرام کردن سمپاتیک مؤثر است. مدت زمان خواندن ذکر رکوع نیز باعث تقویت عضلات صورت و گردن ساق پا و ران‌ها شده و به این ترتیب به جریان خون در قسمت‌های مختلف بدن سرعت می‌بخشد. تنظیم متابولیسم بدن و فراهم کردن زمینه از بین رفتن اکثر بیماری‌ها، کمک به افزایش حالت استواری و استحکام مغز و بهبود ناراحتی‌های تناسلی و نارسایی‌های تخمدان از دیگر خواص رکوع در نماز است.

