

عنوان مقاله:

نقش روزه و نماز در بهداشت جسمی و روانی انسان

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی علوم انسانی با رویکرد بومی - اسلامی و با تاکید بر پژوهش های نوین (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسنده:

مرجانه خراط صادقی - استادیار گروه محیط زیست ، واحد قائمشهر، دانشگاه آزاد اسلامی ، قائمشهر، ایران

خلاصه مقاله:

همه انسانها در تمام عمر، خصوصا دوران پر مخاطره جوانی نیازمند احساس امنیت و آرامشند، اما بیشتر آنان نمیدانند که چگونه باید آن امنیت روحی و روانی را به دست آورند. ازجمله راههای بسیار مهم و موثر در احساس امنیت روحی و روانی و کسب آرامش برای افراد، ارتباط مستقیم و بی واسطه با پروردگارشان، یعنی نماز است. نماز، کبریایی و عظمتی دارد که خدای تعالی، آن را به عظمت توصیف میکند. خداوند متعال، چنین مقدر کرده انسانهایی که با او ارتباط و بر نماز و ذکر اومداومت داشته باشند، به برکت نماز، در دنیا و آخرت سعادتمند و از حیات طیبیه برخوردار گردند. اختلالات روانی، یکی از مشکلات جدی شایع در تمام دنیا بوده و در ایران هم رشد روزافزونی دارند. مطالعات متعددی، آثار مفید جسمی و روانی روزه را در انسان گزارش کردهاند. روزه و انجام سایر واجبات، از مصادیق ایمان به خدا میباشد. روزه شهوات را به شدت، کنترل کرده، ذهن و جسم انسان را خالص نموده و تفکر راجع به خالق، را تقویت میکند و باعث استحکام شخصیت انسان میگردد. از نظر پزشکی، روزه در برگیرنده دو جزء روانی و جسمانی میباشد. قرآن کریم برای پرورش شخصیت انسانها و ایجاد تغییر در رفتار آنان، خصوصا در ایام جوانی، روش کار و ممارست عملی در زمینه افکار و عادات جدید رفتاری را (که در نظر دارد در نفوس آنان تحکیم بخشد)، به کار گرفته و به همین منظور عبادات مختلفی چون نماز، روزه، زکات و حج و مانند آنها را واجب کرده است. در این بین نماز و ارتباط با خدا و روزه داری، بیش از سایر عبادات به انسان امنیت و آرامش روحی و روانی عطا می کند. نماز به عنوان ذکر خدا به روح و روان تشنه انسان آرامش بخشیده، اطمینان خاطر درونی را در او تقویت می کند. چون نماز اقبال بخدا، و التجاء به اوست، روح ایمان را زنده مسازد، و به فرد می فهماند که بجای تنگی دارد که انهدام پذیر نیست، و به سببی دست زده که پاره شدنی نیست. انسان نماز گزار هرگز دچار اضطراب ناشی از گناه نمی شود، احساسی که بسیاری از افرادی نماز از آن رنج می برند این عدم اضطراب نماز گزار نتیجه و ثمره ارتباط او با خالق مهربان اوست. با توجه به مشکلات روحی و روانی روزافزون به خصوص در دانشجویان دانشگاهها، و مطالعات متعددی که اثر باورهای دینی، مذهبی روزه داری را بر سلامت جسم و روان گزارش نمودهاند، مشخص شد، انسان نماز گزار و روزه دار، دیدگاه خاصی به هستی دارد، دیدگاه ویژه او به زندگی در دنیا و ثبات شخصیت این افراد باعث می شود که همواره احساس آرامش و امنیت روحی و روانی نموده، در مقابل افت و خیزهای غیر منتظره زندگی دچار ترس و اضطراب نشوند، و در نتیجه به حذف آن گروه از تغییرات هیجانی که سبب بهم خوردن امنیت روحی و روانی آنان است، از زندگی خود بپردازند.

کلمات کلیدی:

نماز، روزه، بهداشت، انسان، جسمی و روانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/650127>

