



سومین همایش ملی تمدن نوین اسلامی

اسفند ۹۶



تأثیر «همای رحمت» بر سلامت قلبی-عروقی و تبیین جایگاه آن در تمدن نوین اسلامی

ثمن ناز علی پور^۱
محمد رحمانی^۲
حسین ردایی^۲

چکیده

بر اساس آمار وزارت بهداشت بیش از ۴۰٪ مرگ و میرها در کشور بر اثر بیماری های قلبی عروقی روی می دهد و کم تحرکی از عوامل خطر کلیدی ایجاد این بیماری هاست؛ ورود تکنولوژی به جریان حیات انسان و قطع شریان های حرکت جسمانی روزمره، به شیوع بی سابقه ی کم تحرکی در کشور انجامیده و روش های فعالیتی ورزشی تجویزی وارداتی به دلیل نبود پشتوانه اجتماعی-فرهنگی لازم با اقبال عمومی مواجه نبوده اند؛ لکن در راستای تحقق تمدن نوین اسلامی فراهم سازی زمینه های فعالیتی ورزشی مبتنی بر آموزه های دینی و سازگار با جهان بینی ضروری است.

برای بررسی اثربخشی اجرای روزانه ی مناجات چندبعدی (قلبی، گویشی و حرکتی) "همای رحمت" دو مدرسه ی ابتدایی دخترانه ی منطقه ی ۱۶ تهران به عنوان جامعه ی آماری مطالعه ی نیمه تجربی انتخاب گردید که در آن از طرح تحقیق پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل ($nE=40$ و $nC=40$ و $N=80$) استفاده شد. گروه تجربی ۱۲ هفته روزانه یکبار مناجات چندبعدی «همای رحمت» را به مدت ۱۰ الی ۷ دقیقه اجرا کردند. برای تعیین آمادگی قلبی عروقی از آزمون دوی ۵۴۰ متر و شاخص توده بدنی استفاده شد و داده ها با آزمون آماری تی مستقل با آلفای $0.05 < P$ تجزیه و تحلیل گردید.

بنابراین، می توان گفت اجرای روزانه ی مناجات «همای رحمت» می تواند به عنوان زمینه ی فعالیتی بومی و با پشتوانه ی اعتقادی قوی به حفظ و بهبود استقامت قلبی عروقی و پیشگیری از بیماری های احتمالی آن مؤثر واقع شود.

واژگان کلیدی: تمدن نوین اسلامی، مناجات "همای رحمت"، آمادگی قلبی عروقی

^۱ کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش فیزیولوژی ورزشی
^۲ استادیار