Islam and Health Journal
نشریه اسلام و سلامت
e-ISSN: 2383-191X p-ISSN:2383-2177
دانشگاه علوم پزشکی بابل

Effect of Ablution on the Health of Body and Soul: A Review Article

Zeinab Mohseni Afshar (MD) [1], Hajar Rajati (PhD) [2], Maliheh Dayani (MD) [3], Fatemeh Rajati (PhD) [4, 5*], Narges Shekarbeigi (PhD) [5], Arefeh Babazadeh (MD) [9], Mohammad Hossein Zamanian (MD) [1], Maria Shirvani (MD) [1], Zeinab Aryanian (MD) [6, 7], Masoud Asadi (MD) [8], Soheil Ebrahimpour (PhD) [9]

1. Clinical Research Development Center, Imam Reza Hospital, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran.
2. Nano Drug Delivery Research Center, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran.
3. Department of Radio-oncology, School of Medicine, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran.
4. Department of Health Education and Promotion, School of Health, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran.
5. Islamic Studies and Health Sciences Interdisciplinary Research Center, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran.
6. Autoimmune Bullous Diseases Research Center, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.
7. Department of Dermatology, School of Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.
8. Health Research Institute, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran.
9. Infectious Diseases and Tropical Medicine Research Center, Health Research Institute, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran.

Article Type:
Review Paper

Received:
15 Nov. 2022
Revised:
1 May 2023
Accepted:
3 May 2023
Published Online:
7 May 2023

ABSTRACT

Background and aim: In Islam, purity and cleanliness are considered acts of worship. Ablution has removed the effects of inevitable environmental pollution, freed man from the formative effects of pollution, and preserved the spiritual condition of man. In addition, ablution also leads to external purity. This review study investigated the relationship between ablution and various aspects of health and health of the body and soul.

Materials and methods: In this review, the keywords "ablution", "purity", "cleanliness", "cleanliness", "body health", "soul health", "mental health", and "disease" were used. Magiran, SID, Iran Medex, and PubMed databases were reviewed. First, the titles and abstracts of the articles and then the full texts of the articles were examined. Finally, 27 articles were selected and reviewed.

Findings: Ablution removes impurities and creates purity and health of soul and body. The preparations and phases of ablution play a role in the prevention of diseases. The brushing of teeth and the various stages of ablution have an effect on oral health and prevent impurities in the eyes, face and hands. Ablution is effective in preventing respiratory, digestive, musculoskeletal, and skin diseases and has a positive effect on mental health and nervous system and increasing sustenance.

Conclusion: As a manifestation of cleanliness and purity, ablution promotes physical and mental health and prevents respiratory, digestive, musculoskeletal, and skin diseases. Ablution is highlighted as one of the effective factors in improving sustenance in Islam.

Keywords: Ablution, Purity, Body health, Soul health, Sustenance

Cite this article: Mohseni Afshar Z, Rajati H, Dayani M, Rajati F, Shekarbeigi N, Babazadeh A, et al. Effect of Ablution on the Health of Body and Soul: A Review Article. Islam and Health Journal. 2022; 7(2): 1-9.

© The Author(s).
Publisher: Babol University of Medical Sciences

*Corresponding Author: Fatemeh Rajati
Address: Department of Health Education and Promotion, School of Health, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran.
E-mail: f.rajati@kums.ac.ir

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

Islam and Health Journal
نشریه اسلام و سلامت
دانشگاه علوم پزشکی بابل
e-ISSN: 2383-191X p-ISSN:2383-2177

تاثیر وضو بر سلامت جسم و روح: یک مطالعه مروری

زینب محسنی افشار (MD) [۱]، هاجر رجعتی (PhD) [۲]، ملیحه دیانی (MD) [۳]، فاطمه رجعتی (PhD) [۴و*]، نرگس شکربیگی (PhD) [۵]، عارفه بابازاده (MD) [۹]، محمدحسین زمانیان (MD) [۱]، ماریا شیروانی (MD) [۱]، زینب آریانیان (MD) [۶و۷]، مسعود اسدی (MD) [۸]، سهیل ابراهیم پور (PhD) [۹]

۱. مرکز تحقیقات توسعه بالینی، بیمارستان امام رضا (ع)، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران.
۲. مرکز تحقیقات داروسانی نانو، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران.
۳. گروه رادیوانکولوژی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران.
۴. گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران.
۵. مرکز تحقیقات بین‌رشته‌ای معارف اسلامی و علوم سلامت، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران.
۶. گروه بیماری‌های پوست، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.
۷. مرکز تحقیقات بیماری‌های اتوایمیون تاولی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.
۸. پژوهشکده سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران.
۹. مرکز تحقیقات بیماری‌های عفونی و گرمسیری، پژوهشکده سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران.

چکیده

نوع مقاله: مقاله مروری

سابقه و هدف: طهارت و پاکیزگی در اسلام از عبادات محسوب می‌شود. وضو آثار آلودگی اجتناب‌ناپذیر محیط و اثرات تکوینی آلودگی را از انسان پاک کرده و حافظ حالات روحی انسان می‌باشد. علاوه‌براین وضو طهارت ظاهری را نیز منجر می‌شود. این مطالعه مروری به بررسی ارتباط وضو با جنبه‌های مختلف بهداشت و سلامت جسم و روح می‌پردازد.

مواد و روش‌ها: در این مطالعه از کلیدواژه‌های وضو، طهارت، پاکیزگی، پاکی، سلامت جسم، سلامت روح، و سلامت روان، و بیماری استفاده شد. در پایگاه‌های Magiran، SID، Iran Medex، PubMed، جستجو صورت گرفت. ابتدا عناوین و خلاصه مقالات و سپس متن کامل مقاله مورد بررسی قرار گرفت. در نهایت ۲۷ مقاله انتخاب و بررسی شد.

یافته‌ها: وضو باعث زدودن آلودگی‌ها و ایجاد طهارت و سلامت روح و جسم می‌شود. مقدمات و مراحل مختلف وضو بر پیشگیری از بیماری‌ها نقش دارد. مسواک زدن و مراحل مختلف وضو موجب سلامت دهان و دندان شده، و در پاک کردن مجاری بینی و زدودن آلودگی چشم، صورت و دست‌ها موثر است. وضو در پیشگیری از بیماری‌های تنفسی، گوارشی، اسکلتی عضلانی و پوستی موثر بوده و اثر مثبت بر سلامت اعصاب و روان و افزایش رزق دارد.

نتیجه‌گیری: وضو به عنوان مظهر پاکی و طهارت باعث سلامت جسم و روان شده و از بیماری‌های تنفسی، گوارشی، اسکلتی عضلانی و پوستی پیشگیری می‌کند. وضو به عنوان یکی از عوامل موثر بر بهبود رزق در اسلام مورد تاکید است.

واژگان کلیدی: وضو، طهارت، سلامت جسم، سلامت روح، رزق

دریافت: ۱۴۰۱/۸/۲۴
ویرایش: ۱۴۰۲/۲/۱۱
پذیرش: ۱۴۰۲/۲/۱۳
انتشار: ۱۴۰۲/۲/۱۷

استناد: زینب محسنی افشار، هاجر رجعتی، ملیحه دیانی، فاطمه رجعتی، نرگس شکربیگی، عارفه بابازاده و همکاران. تاثیر وضو بر سلامت جسم و روح: یک مطالعه مروری. نشریه اسلام و سلامت. ۱۴۰۱؛ ۷(۲): ۹-۱.

© The Author(s)
Publisher: Babol University of Medical Sciences

* **مسئول مقاله:** فاطمه رجعتی
آدرس: کرمانشاه، میدان ایثار، بلوار دولت‌آباد، جنب بیمارستان فارابی، دانشکده بهداشت، گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت.
رایانامه: f.rajati@kums.ac.ir

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

مقدمه

هر آنچه در عالم دنیا است نمونه‌ای است از آنچه در عالم معناست. احکام و قوانین الهی نیز که در دنیا به صورت دین و دستورات عبادی ظهور کرده‌اند، دارای معنای باطنی می‌باشند. طهارت و پاکیزگی از عبادات در اسلام محسوب می‌شود. انسان، بالطبع میل به پاکی و نظافت دارد و از آلودگی گریزان است. اسلام نیز که دین کامل و هم‌سو با فطرت انسان است، تاکید فراوانی بر نظافت و طهارت دارد. طهارت در فرهنگ اسلامی، به معنای بهداشت و طهارت همه‌جانبه و گسترده شامل طهارت ظاهری و طهارت باطنی و روحی است. یکی از اقسام طهارت ظاهری، طهارت فقهیه حدثیه است که شامل وضو، غسل و تیمم می‌باشد. طهارت ظاهری می‌تواند زمینه‌ساز طهارت باطنی و معنوی باشد. دستورات اسلام هرکدام فلسفه و حکمتی دارد و برآمده از وحی و متکی بر حکمت خداوند و بر اساس مصالح واقعی بندگان می‌باشند. چه بسا فواید درونی احکام اسلام قرن‌ها بعد آشکار شود کما اینکه در حال حاضر شاهد برملا شدن بسیاری از اسرار علمی می‌شویم که در پس این دستورات نهفته بوده است. آگاهی انسان از این فلسفه و رموز کمک می‌کند تا دید خود را گسترش دهد، آن دستور را با معرفت بیشتری انجام دهد، با اعتقاد و اعتماد بیشتری خود را به آن ملزم بداند و هرچه بیشتر به فلسفه تسلیم محض در اسلام پی ببرد (۱).

در زندگی روزمره، ما با عوامل بیماری‌زا و آلاینده‌های متعددی احاطه شده‌ایم و این مواد زیان‌آور می‌توانند از طریق دهان، بینی، چشم و دستان آلوده به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم وارد بدن ما شوند؛ لذا یکی از راه‌های قطع زنجیره انتقال پاتوژن‌های عفونت‌زا، آلودگی‌زدایی از سطح بدن می‌باشد (۲). به نظر می‌رسد دستورات دین اسلام به عنوان یک دین کامل می‌بایست منطبق با این اصول علمی جهت زدودن آلودگی‌ها باشد. یکی از شوینده‌های طبیعی و در دسترس آب است. آب منبع طبیعی اولیه برای همه موجودات روی زمین از جمله انسان‌ها است. آب پاکیزه برای حفظ سلامت نیز اهمیت دارد. آب‌درمانی از جمله راهکارهای درمانی برای بسیاری از بیماری‌ها، توسط فقه و علم پزشکی تایید شده است (۳).

استفاده از آب در انجام عمل وضو سبب حفظ پاکیزگی شخصی و کاهش قابل‌توجه انتقال عفونت‌های مختلف همچون عفونت‌های دهانی، روده‌ای، پوست و بافت نرم و تنفسی می‌گردد. استفاده از دست‌ها برای انجام وضو سبب پایبندی مکرر روزانه به شستشوی دست بعنوان یک راهکار پیشگیری از عفونت‌ها می‌شود (۴). اهمیت مورد اخیر در کاهش قابل‌توجه عفونت کووید ۱۹ از طریق شستشوی دست‌ها منعکس شده است (۵ و ۶).

در چندین سال اخیر نیز، شیوع بیماری‌های عفونی نوپدید مانند کووید ۱۹ سبب انجام مطالعات بیشتر در زمینه نقش وضو در کاهش خطر ابتلا به این عفونت شده است. اگرچه وضو جایگزین کاملی برای دستورالعمل سازمان بهداشت جهانی برای پیشگیری از کووید ۱۹ نمی‌باشد؛ اما چون نوعی شستشوی کامل است شاید بتواند تاثیر نسبی در کاهش شیوع این بیماری در جامعه داشته باشد (۷).

به همین منظور، این مطالعه مروری جهت بیان ارتباط وضو با جنبه‌های مختلف بهداشت و سلامت جسم و روح پرداخته است.

مواد و روش‌ها

در مطالعه مروری حاضر از کلیدواژه‌های وضو، طهارت، پاکیزگی، پاکی، سلامت جسم، سلامت روح و سلامت روان استفاده شد و در پایگاه‌های Magiran، SID، Iran Medex، PubMed، جستجو صورت گرفت. ابتدا عناوین و خلاصه مقالات مطالعه شد و سپس بر اساس هدف مطالعه دو نفر از نویسندگان به شکل جداگانه مطالعه را مورد بررسی قرار دادند. در نهایت ۱۸ مقاله در این مطالعه مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها

ارتباط وضو با سلامت در احادیث

نظافت از ضروریات زندگی اسلامی است. اسلام به طهارت اهمیت زیادی می‌دهد. طبق فرموده پیامبر اکرم (ص)، "الطُّهورُ نِصفُ الإیمانِ"، پاکیزگی نیمی از ایمان است (۸).

وضو که جزو اعمال واجب قبل از نمازهای مستحب و واجب است، مقدمه عبادت به حساب می‌آید. از امام رضا نقل شده حکمت وضو گرفتن این است انسان با اعضا پاک متوجه خداوند گردد؛ فرمان او را اطاعت کرده باشد و از آلودگی‌ها و نجاست پاکیزه باشد، همچنین وضو باعث از بین رفتن حالت کسالت و زدودن خواب‌آلودگی و پاک ساختن دل برای ایستادن در حضور (خداوند) جبّار می‌شود (۹). امروزه با پیشرفت‌های گسترده‌ای که در علم پزشکی حاصل شده است، فلسفه وضو از دیدگاه بهداشت و سلامت مورد توجه قرار گرفته است. گرچه وضو یکی از عبادات و لازمه اجرای اصل دینی نماز است، مشخص شده است که نکات طبی فراوانی دارد (۱۰).

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

از نظر اسلام، داشتن وضو، امری است پسندیده تا آن حد که در آموزه‌های دینی ما، دایم‌الوضو بودن یک ارزش به حساب می‌آید و به مسلمانان سفارش شده است که در تمام اوقات با وضو و طهارت باشند؛ برای مثال، حضرت محمّد مصطفی (ص) می‌فرمایند: "اگر می‌توانی که در تمام شبانه روز با وضو باشی این کار را بکن که اگر در حال طهارت بمیری، شهید از دنیا رفته‌ای" (۱۱).

وضو علاوه بر اثرات اخروی، آثاری نیز در امور دنیایی انسان‌ها دارد که مهمترین آنها سلامتی است. از جمله آثار دنیوی دائم‌الوضو بودن افزایش طول عمر، برآورده شدن حاجت، زیادی رزق، از بین رفتن غم و غصه، و فرو نشاندن خشم می‌باشد. یکی دیگر از خواص وضو مربوط به سلامت و بهداشت جسم است، زیرا بدنی که روزی حّداقل سه مرتبه با آب پاکیزه شسته شود بسیار سالم‌تر از بدنی است که شسته نشود؛ انسانی که روزی چندین بار چهره خود را با آب وضو می‌شوید بسیار شاداب‌تر و با نشاط‌تر از فردی است که با وضو سر و کار ندارد (۱۲).

وضو در آیات قرآن و احادیث متعدد نبوی و ائمه اطهار دارای ارتباط انکارناپذیری با سلامتی انسان قلمداد شده است؛ در حدیثی پیامبر گرامی اسلام (ص) خطاب به امام علی (ع) می‌فرماید: «وضو گرفتن قبل و بعد از غذا خوردن باعث شفای جسم و رفع بیماری‌های آن است" (۱۳).

طبق حدیث نبوی "اَکثِر مِن الطّهورِ یَزِدِ اللّهُ فی عُمُرِکَ"، اسلام وضو گرفتن مکرر را عامل طولانی شدن عمر ذکر می‌کند (۱۴).

حدیث نبوی دیگر "اِنّ الغَضَبَ مِنَ الشّیطانِ وَاِنّ الشّیطانَ خُلِقَ مِنَ النّارِ وَاِنّما تُطفَأُ النّارُ بِالماءِ فَاِذا غَضِبَ اَحَدُکُم فَلیَتَوَضّ"، وضو را عامل خاموش شدن آتش خشم و سلامت روان شمرده است (۱۵).

حضرت رضا(ع) درباره حکمت وضو فرموده است: "برای این که بنده در حال مناجات با خداوند پاک باشد، فرمان او را اطاعت کرده از آلودگی‌ها و نجاست پاکیزه گردد؛ به اضافه اینکه وضو سبب از بین رفتن کسالت و زدودن خواب‌آلودگی و پاک ساختن دل برای ایستادن در حضور خداوند جبّار می‌شود" (۹).

مراحل مختلف وضو و تاثیر هرکدام در سلامت

منافع وضو برای بهداشت و سلامتی متعدد و بسیار جالب است؛ برای مثال غرغره یکی از اعمال مستحب در سیر مراحل وضو می‌باشد. غرغره از طریق تحریک مکانیکی باعث افزایش ترشح بزاق می‌شود و این عمل اگر حداقل روزی ۵ بار قبل از نمازهای واجب انجام گردد، تاثیر بسزایی در کاهش میزان عفونت‌های دهان و دندان خواهد داشت. در مطالعه‌ای که در اندونزی انجام شده بود، مشخص شد که انجام وضو سبب افزایش قابل‌توجه و مکرر سرعت و جریان بزاق می‌شود (۱۶). بعلاوه، غرغره کردن سبب رفع بوی بد دهان می‌گردد (۱۷).

شستشوی مجرای بینی که حین وضو توصیه شده است، سبب خارج‌سازی آنتی‌ژن‌ها، آلرژن‌ها و پاتوژن‌های داخل حفره بینی می‌شود؛ موجب رقیق‌سازی ترشحات بینی و در نتیجه، تسهیل پاکسازی آنها به‌وسیله حرکات موکوسیلیاری و رفع احتقان بینی می‌گردد؛ سبب پیشگیری از بیماری‌های تنفسی همچون آنفلونزا و سینوزیت می‌گردد، و یک درمان اثبات شده برای رینیت آلرژیک می‌باشد (۱۸). بعلاوه، کلونیزاسیون بینی با استافیلوکوک مقاوم به متی‌سیلین را می‌توان با شستشوی بینی در وضو کاهش داد که می‌تواند روشی آسان و موثر برای کاهش یا جلوگیری از عفونت‌های جدی با این پاتوژن باشد (۱۹).

بعلاوه مسواک زدن که قبل از شروع مراحل وضو توصیه شده است، نیز از طریق زدودن ذرات غذا و استحکام بخشیدن به لثه و دندان‌ها سبب کاهش عفونت‌های دهانی می‌گردد. پیامبر اکرم (ص) توجه زیادی به بهداشت دهان و دندان بالاخص مسواک زدن داشته است (۲۰).

شستشوی صورت حین وضو سبب پاکسازی پوست صورت و چشم‌ها از آلودگی، چربی و میکروب‌ها می‌گردد که این مساله خود سبب کاهش بروز یا شدت بیماری‌های پوستی همچون آکنه و بیماری‌های چشمی همچون تراخم و کنژنکتیویت می‌گردد (۲۱ و ۲۲).

شستن دست‌ها از کف دست، پشت دست، شکاف انگشتان، تا آرنج و چین‌خوردگی پوست ناحیه آرنج می‌تواند عرق و چربی‌های سطح پوست را از بین ببرد و مانع تکثیر باکتری‌ها شود (۶). بعلاوه، شستشوی کامل دست‌ها شامل فضای بین انگشتان، صرف نظر از این که اثرات پیشگیرانه از انتقال عفونت‌ها به طور عام دارد، از فرد در مقابل عفونت‌های خاصی همچون گال نیز محافظت می‌کند (۲۳).

انجام عمل مسح سر که شامل کشیدن سطح پلانتار انگشتان مرطوب به آب پاکیزه روی پوست سر یا موها می‌باشد نیز سبب زدودن آلودگی‌ها و ارگانیسم‌های عفونی از روی سر می‌گردد (۲۴). همچنین عمل مسح پاها نیز می‌تواند سبب تقویت حفظ پاکیزگی پاها و پیشگیری از بسیاری از عفونت‌های باکتریال و قارچی پوست گردد. بعلاوه انجام مکرر روزانه این عمل حین وضو می‌تواند موجب پیشگیری از ورود لاروهای کرم‌های قلابدار از طریق پوست پا شود (۲۵ و ۲۶).

تاثیر وضو بر بهداشت دهان و دندان

امام علی (ع) فرمودند: "شستن دهان و بینی هنگام وضو و غسل، پاک‌کننده دهان و بینی است" (۲۷). اگر محیط دهان پاکیزه باشد، از بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری خواهد شد. عفونت‌های دهان و دندان به ویژه در کودکان، نقش مهمی در ایجاد بیماری‌های روماتیسمی دارد و نقش دندان‌ها در حفظ زیبایی و قدرت جویدن و صحبت کردن به خوبی مشخص است (۲۸).

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

غرغره جزء سنت‌های مستحب وضو است که فواید زیادی دارد. مسواک زدن دانداندان‌ها ممکن است نتواند بسیاری از غذاهای ته‌نشین شده بین دندان‌ها را خارج کند که این مساله در نهایت منجر به رشد میکروب می‌شود. غرغره صحیح و انجام آن پنج بار در روز می‌تواند به‌طور ناخودآگاهانه از عفونت‌های دندان و دهان جلوگیری کند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که غرغره می‌تواند دهان و گلو را از التهاب دور نگه دارد و لثه‌ها را از زخم‌ها دور کند. غرغره کردن همچنین می‌تواند با از بین بردن بقایای مواد غذایی بین دندان‌ها پس از صرف غذا، از دندان‌ها محافظت و آن را تمیز کند (۲۹). سایر فواید غرغره کردن شامل تقویت برخی از عضلات صورت و حفظ شادابی است؛ زیرا غرغره کردن اگر با حرکت صحیح عضلات صورت انجام شود، می‌تواند روح انسان را آرام کند (۳۰). بعلاوه، اگر ویروس کرونا در محیط دهان باشد، همراه با غرغره به خارج دفع می‌شود؛ بنابراین اگر این کار به صورت روتین انجام شود، چسبندگی ویروس‌ها و سایر باکتری‌ها در دهان به حداقل می‌رسد؛ زیرا دهان به عنوان بخشی از دستگاه تنفسی است که باکتری‌ها و ویروس‌ها از طریق آن به داخل وارد می‌شوند؛ بنابراین اگر به ندرت تمیز شوند یکی از علل اصلی شیوع کووید-۱۹ خواهد بود (۶، ۳۱ و ۳۲).

تاثیر وضو بر بیماری‌های تنفّسی

پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمودند: "مقدار آب در میان دهان (استنشاق) قرار دهید و سپس خارج کنید و در این کار جدیت و مبالغه کنید که باعث رحمت و آمرزش می‌گردد و شیطان (میکروب) را از شما دور می‌سازد" (۱۱).

بینی یکی از راه‌های مهم انتقال عفونت‌های تنفّسی است. استنشاق میکروب از راه بینی یک روش عمده انتقال و انتشار بسیاری از عفونت‌ها است. مژک‌ها اولین سدّ دفاعی بدن در مقابل عفونت‌های تنفسی هستند که در مخاط بینی وجود دارند و با تماس هوای آزاد هنگام دم مرطوب می‌شوند و به عنوان مانعی در عبور میکروب‌ها و مواد زاید به دستگاه تنفسی عمل می‌کنند؛ بنابراین، شستشوی مجرای بینی بعنوان یک عمل مستحب در وضو یک راه بسیار مهم در پیشگیری از بسیاری عفونت‌ها و آلرژی‌ها می‌باشد (۱۰).

تاثیر وضو بر بیماری‌های گوارشی

عوامل عفونی مختلف شامل باکتری‌ها، ویروس‌ها و انگل‌ها می‌توانند باعث ابتلای انسان به انواع بیماری‌های گوارشی شوند. یکی از راه‌های مهم انتقال بسیاری از بیماری‌های گوارشی، راه مدفوعی-دهانی است که شامل انتقال مجدد عوامل عفونی و آلودگی‌هایی که پس از اجابت مزاج روی دست باقی مانده است، از طریق دهان به بدن می‌باشد. شستشوی دست‌ها یکی از راه‌های پیشگیری از این‌گونه انتقال عفونت است. دست‌ها به واسط وضو چندین مرتبه در شبانه‌روز شسته می‌شوند که سبب می‌گردد هرگونه عامل بیماری‌زا از دست‌ها دور شود و راه ورود میکروب‌ها قطع گردد (۳۳).

تاثیر وضو بر بیماری‌های عضلانی اسکلتی

از آنجایی که نقاط فشاری زیادی در قسمت‌های فوقانی و تحتانی انگشتان پا وجود دارد و فشار دادن آنها می‌تواند درد کمر و مفاصل را کاهش دهد، به نظر می‌رسد وضو بتواند در کاهش این دردهای عضلانی اسکلتی موثر باشد؛ کما این که این روش پیشینه‌ای طولانی در طب چینی داشته است (۳۴).

تاثیر وضو بر بهداشت پوست و مو

پوست بزرگ‌ترین عضو بدن است و از اپیدرم، درم و زائده‌هایی مانند مو، ناخن و غدد چربی و عرق تشکیل شده است. لایه شاخی پوست، خارجی‌ترین لایه پوست است که هیدراتاسیون، انعطاف‌پذیری و محافظت از پوست را سبب می‌شود. هر روز چندین ذره عفونت‌زا از سطح پوست سالم به هوا پخش می‌شود که به طرق مختلف وارد بدن خود فرد یا اطرافیان می‌گردد؛ بنابراین، پاکیزگی پوست، نقش کلیدی در جلوگیری از ابتلا و انتقال عفونت‌ها ایفا می‌کند (۳۵).

وضو می‌تواند به مرطوب شدن سطح پوست کمک کند تا پوست دچار خشکی و عوارض وابسته به اشعه ماوراء بنفش نشود. بعلاوه می‌تواند سبب کاهش بروز بیماری‌های پوستی همچون آکنه، و جلوگیری از ایجاد چروک گردد (۳۶).

همان‌طور که می‌دانیم تظاهرات برخی از بیماری‌ها از پوست شروع می‌شود. برای مثال، برخی بیماری‌های قارچی، پوست نواحی چین‌دار بدن مانند کشاله ران، زیر بغل و لابه لای انگشتان را درگیر می‌کنند که با مسح صحیح حد فاصل انگشتان می‌توان به نوعی از ایجاد بیماری پیشگیری نمود. در معرض قرار گرفتن پوست با آب از طریف وضو می‌تواند مانع رشد میکروب‌های بی‌هوازی گردد؛ بنابراین، نظافت مستمر روزانه پوست با وضو برای بازماندن سوراخ‌های غدد عرق و چربی امری حیاتی است. بعلاوه، وضو از طریق زدودن آلودگی‌ها و عرق، سبب ایجاد شادابی و لطافت روح نیز می‌گردد (۱۰).

آب سرد می‌تواند از طریق ایجاد وازوکانستریکشن، بافت مو را تقویت کند؛ بنابراین، تماس مکرر روزانه با آب طی وضو می‌تواند به جلوگیری از ایجاد بیماری‌های مو و ریزش مو به‌خصوص طی شیمی درمانی کمک نماید (۳۷ و ۳۸).

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

وضو می‌تواند سبب پیشگیری از بروز سرطان‌های پوستی شود. وضو گرفتن به‌طور منظم می‌تواند سبب زدوده شدن گرد و غبار و سایر مواد خطرناک از سطح پوست شود. این مساله می‌تواند راهکاری موثر جهت جلوگیری از سرطان‌های پوستی ناشی از وجود مواد شیمیایی روی سطح پوست گردد. بعلاوه، از آنجا که اغلب مواد شیمیایی از طریق منافذ پوست وارد بدن می‌شوند، وضو می‌تواند به پیشگیری از سرطان‌های سایر ارگان‌ها همچون ریه و گوارش کمک نماید. از این گذشته، اثبات شده است که آب‌درمانی مکرر می‌تواند سبب تقویت پاسخ ایمنی بدن در بیماران مبتلا به سرطان گردد (۳۹ و ۴۰).

تاثیر وضو بر سلامت اعصاب و روان

وضو به آرامش سیستم عصبی کمک می‌کند و تنش، استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد. وضو و ذکر از جمله ابزارهای معنوی است که به فرد کمک می‌کند تا ذهن، عواطف و نگرش خود را کنترل کند. به نظر می‌رسد که این ابزارها می‌توانند تأثیر مثبتی بر فیزیولوژی روانی فرد داشته باشند (۴۱). وضو به عنوان یک ابزار روان‌درمانی توسط چندین محقق به اثبات رسیده است. تحقیقات نشان داده‌اند که پاشیدن آب و ماساژ بدن از طریق وضو می‌تواند تنش عضلانی را کاهش دهد و بدن را آرام کند؛ طبق مطالعات دیگر، وضو اثر مثبتی روی کنترل اضطراب هیجانی در دانش‌آموزان داشته است (۴۲).

همچنین وضو می‌تواند به عنوان یک درمان آرامش‌بخش برای کاهش استرس و بهبود کیفیت خواب در سالمندان مبتلا به بی‌خوابی استفاده شود (۴۳ و ۴۴). وضودرمانی با تمرکز بر افزایش رضایت از خواب در بهبود کیفیت خواب موثر بوده است. وضو گرفتن قبل از خواب می‌تواند همانند دوش‌گرفتن ملایم شبانه سبب کمک به بهبود خواب شبانه و آرامش بیشتر گردد (۱۲ و ۴۵). بعلاوه، وضو می‌تواند سبب فروکش کردن خشم و خارج‌سازی بدن از عواطف و احساسات منفی شود. عصبانیت سبب تنگ شدن رگ‌های خونی و افزایش فشارخون می‌شود. این مساله می‌تواند زمینه‌ساز وقوع سکته‌های قلبی و مغزی گردد؛ بنابراین، وضو می‌تواند از وقوع بیماری‌های قلبی و مغزی نیز جلوگیری کند (۴۶ و ۴۷).

کیفیت وضو با تحقیقات علمی جدید انطباق دارد؛ زیرا قشر حسی مغز طی وضو تحریک می‌گردد و این مساله سبب افزایش میزان هوشیاری می‌شود. به همین علت توصیه شده است قبل از مطالعه، به منظور افزایش توجه، تمرکز، هوشیاری و قدرت حافظه و کاهش خواب‌آلودگی و کسالت، وضو گرفته شود. حتی توصیه اکید بر خشک نکردن اعضا بعد از وضو و وضو گرفتن با آب سرد به علت ایجاد تحریک حسی طولانی‌تر است (۴۸ و ۴۹).

وضو می‌تواند به تمرکز ذهن و آرامش روح کمک کند. مسح سر هنگام وضو سبب خنکی پوست سر می‌شود؛ به‌طوری که ذهن را آرام و افکار را متمرکز می‌کند. متخصصان مغز و اعصاب ثابت کرده‌اند که آب وضو که انتهای اعصاب انگشتان دست و پا را خنک می‌کند، باعث تقویت تمرکز می‌گردد (۵۰). بعلاوه، خنک شدن سیستم خنک‌کننده مغز از طریق وضو می‌تواند سبب پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری‌های مغزی گردد (۵۱).

نکته بسیار جالب این است که وضو، مشابه رفلکسوتراپی چینی سبب تحریک نقاط فعال بیولوژیک می‌گردد که اثرات مفید درمانی دارد. بعلاوه، وضو سبب باز شدن مراکز انرژی یا چاکراها می‌گردد که خود سبب پیشگیری یا درمان بسیاری از بیماری‌ها می‌گردد (۵۲).

تاثیر وضو بر رزق و روزی

طبق آیات و روایات و طبق عرفان اسلامی طهارت تنظیم‌کننده رزق ظاهری و موجب افزایش رزق معنوی می‌شود. در صورتی که جان انسان که همان ظرف معنوی اوست غذای معنوی بیشتری دریافت نماید به همان اندازه وسیع‌تر شده و پذیرای معنویات بیشتری می‌گردد. از طرفی آلودگی در نظام عالم راه ندارد و وضو به عنوان مظهر طهارت در دین اسلام می‌تواند زمینه‌ساز افزایش رزق گردد (۵۳).

نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر نشان داد که وضو روشی بدون هزینه و آسان برای بهداشت شخصی و حفظ سلامتی و همچنین جلوگیری از گسترش عفونت در جامعه است. علاوه‌براین، طبق تعالیم اسلامی از آنجا که ظاهر عالم طبیعت در عالم مجردات نیز اثرگذار است، طهارت ظاهری و پاکی ناشی از وضو می‌تواند باعث آثار روحی و افزایش روزی شود. همچنین مطالب ذکر شده نشان می‌دهد که نه تنها اسلام، بلکه سایر ادیان و فرهنگ‌ها به اهمیت وضو و حکمت و فلسفه آن در پیشگیری از بیماری‌ها دست یافته‌اند.

ملاحظات اخلاقی: در این مقاله از اصول اخلاق در پژوهش پیروی شده است. پژوهش به صورت مروری بوده و در نگارش مطالب بدون جانب‌داری و از منابع معتبر استفاده گردیده است.

تضاد منافع: نویسندگان اعلام می‌نمایند که تضاد منافعی در این پژوهش وجود ندارد.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

References

1. Delavar M. Ablution wisdom in the view of Quran, Hadith, and medicine. J Arak Univ Med Sci. 2011; 13(5): 58-65. [In Persian]
2. Lundy KS, Jannes S. Community Health Nursing. Caring for the Public's Health. American: LLC; 2009.
3. Subri IM, Mardhiah Wan Zahari WA, Mohd Isa MH, Rahman AA, Abdul Mutalib M, Sanusi Azmi A. Water Treatment from Fiqh and Science Perspectives. Enhancing Halal Sustain. 2021; 311-23.
4. Mo Y, Pham TM, Lim C, Horby P, Stewardson AJ, Harbarth S, et al. The effect of hand hygiene frequency on reducing acute respiratory infections in the community: a meta-analysis. Epidemiol Infect . 2022; 150: e79.
5. Manikandan N. Are social distancing, hand washing and wearing masks appropriate measures to mitigate transmission of COVID-19. Vacunas . 2020; 21(2): 136-7.
6. Saefulloh A, Famularsih S, Syarif M, Adimarta T, Helmy MI. Covid-19 Prevention (Study of Covid-19 Protocol and Relationship of Wudhu). J Soc Media. 2021; 5(1): 99-118.
7. Momeni G. Prevention of COVID-19 Infection with Emphasizing on Ablution. J Isfahan Med Sch. 2020; 38(573): 286.
8. Björkman N. A pure mind and a healthy body: an Islamic perspective. Scr Instituti Donneriani Abo . 2012; 24: 15-23.
9. Mohammadi Ray Shahri M. Selected by Mizan Al-Hikma. Tehran: Dar al-Hadith Publishing and Publishing Organization; 1993.
10. Karimi Yazdi H, Zekri M, Koohpaie AR. Scientific Secrets of Ablution from Medical and Health Viewpoint. Qom Univ Med Sci J. 2011; 5(3): 74-80.
11. Horre Ameli M. Tafsil Wasael al-Shiah ela Tahsil Masael al-Shariah. Qom: Al al-Bayt Institute (PBUH); 1988. p. 162, 432.
12. Mahmoudzadeh E. The effects and blessings of always being ablution. 2015.
13. Barqi A bin M. al-Mahasen. Islamic Library; 1992. p. 425.
14. Mofid .M. Al Amali. Qom: Al-Mo'tamer al-Alemi Lealfiah al-Sheikh Mofid; 1999. p. 60-1.
15. Payandeh A. Nahj Al-Fasaha. Tehran: Javidan Publications; 1992.
16. Auliawati NR, Prabarayi LS, Damroni RA, Handajani J. Effect of salat (prayer) activity on salivary status and cortisol level. Maj Kedokt Gigi Indones. 2019; 5(2): 51-4.
17. Bajirova M. Hygiene and health in Quran and Science. EC Gynaecol. 2017; SPI. 1: 44-55.
18. Ramli RR, Mohamad I, Ab Wahab MS, Naing NN, Wan Din WS. A pilot study on the efficacy of nasal rinsing during ablution in reducing acute respiratory tract infection (ARI) among male Hajj pilgrims. J Taibah Univ Med Sci. 2018; 13(4): 364-9.
19. Zaini RG, Ismail KA, Rezh HM, Dahlawi H. Pilot Study to Detect the Presence of MRSA among Healthcare Workers Who Practice Ablution. J Transm Dis Immun. 2017; 1(1): 7.
20. Haque MM, Alsareii SA. A review of the therapeutic effects of using miswak (Salvadora Persica) on oral health. Saudi Med J. 2015; 36(5): 530-43.
21. Mansoor Khan R, Yasir M. Wudu (Ablution): An Effective Preventive Measure against Many Infectious Diseases. Research & Reviews: A Journal of Unani, Siddha and Homeopathy. 2020; 7(3): 28-31.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

22. Choi JM, Lew VK, Kimball AB. A single-blinded, randomized, controlled clinical trial evaluating the effect of face washing on acne vulgaris. Pediatr Dermatol. 2006; 23(5): 421-7.
23. Misganaw B, Nigatu SG, Gebrie GN, Kibret AA. Prevalence and determinants of scabies among school-age children in Central Armachiho district, Northwest, Ethiopia. Plos one. 2022; 6: 176.
24. Bajirova M. Hygiene and Health in Quran and Science. Vol 1. EC Gynaecology SPI. 2018.
25. Park K. Park's textbook of preventive and social medicine. Tehran: Jabalpur; 2015.
26. Hailu T, Mulu W, Abera B. Prevalence and determinant factors of hookworm infection among school age children in Jawe district, NorthWest Ethiopia. African Health Sci. 2019; 19(3): 2439-45.
27. Farzi M. Sheikh Horre Ameli and Wasael al-Shiah. J Growth Quran Educ Islam Knowl. 2006; 63: 26-30.
28. Malik Mohammadi M. Medical point about prayer. 2010.
29. Satomura K, Kitamura T, Kawamura T, Shimbo T, Watanabe M, Kamei M. Prevention of upper respiratory tract infections by gargling: a randomized trial. American J Prev Med. 2005; 29(4): 302-7.
30. Arifin Z. Religion Interpretations of Sanitary: Quran Surah Al-Mâidah (5): 6 and Covid 19 Issue. MAGHZA J Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. 2022; 7(1): 1-11.
31. Singh S, Sharma N, Singh U, Singh T, Mangal DK, Singh V. Nasopharyngeal wash in preventing and treating upper respiratory tract infections: Could it prevent COVID-19. Lung India. 2020; 37(3): 246-50.
32. Yanti B, Maulana I, Sofiana D, Sufani L, Jannah N. Nasal rinse and gargling as an effort in preventing COVID-19 infection with Islamic approach–a literature review. Bali Med J. 2021; 10(2): 503-6.
33. Azor-Martinez E, Garcia-Fernandez L, Strizzi JM, Cantarero-Vallejo MD, Jimenez-Lorente CP, Balaguer-Martinez JV, et al. Effectiveness of a hand hygiene program to reduce acute gastroenteritis at child care centers: A cluster randomized trial. American J Infect Control. 2020; 48(11): 1315-21.
34. Sun P. The Treatment of Pain with Chinese Herbs and Acupuncture E-Book. Elsevier Health Sciences; 2010.
35. AlGhamdi KM, AlHomoudi FA, Khurram A. Skin care: historical and contemporary views. Saudi Pharm J. 2014; 22(3): 171-8.
36. Sulaemang L, Zulkifli M, Kuraedahc S, Zubaidah S. Ablution and different kinds of diseases' prevention in hadits perspective. Int J Sci Basic Appl Res. 2016; 28(3): 254-65.
37. Katz A. Scalp Cooling: The prevention of chemotherapy-induced alopecia. Clin J Oncol Nurs. 2017; 21(4): 413-5.
38. Nangia J. Scalp Cooling Alopecia Prevention Trial (SCALP). J Clin Oncol. 2014; 32(15).
39. Ghaedi F, Dehghan M, Sheikhrabori A, SalariM. Hydrotherapy: Exploring the Healing Effects of Water. Asian J Nurs Educ Res. 2016; 6(2): 249-54.
40. Kuehn G. Sequential Hydrotherapy Improves the Immune Response of Cancer Patients. In: Mizrahi A., Fulder S, Sheinman N, editors. Potentiating Health and the Crisis of the Immune System. Springer, Boston, 1997; p. 129-42.
41. Idris MAA, Abdul Wahab MN, Mohamed Yusoff NY. The Significant Effect of Wudu'and Zikr in the Controlling of Emotional Pressure Using Biofeedback Emwave Technique. Int J Psychol Behav Sci. 2017; 11(4): 781-7.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

42. Sari DC. Wudhu as a succession of mental revolution for future generation. J Educ Sci Technol. 2018; 4(1): 1-5.
43. Sari DK, Mahardyka MW. Penerapan wudhu sebagai hydro therapy terhadap tingkat stres pada lansia UPT PSLU blitar di tulungagung. J Nurs Pract. 2017; 1(1): 24-32.
44. Hariawan H, Haryanto J, Ulfiana E. Wudu Improving Sleep Quality in Elderly with Insomnia. 8th Int Nurs Conf Educ Pract Res Dev Nurs. 2017;
45. Iredho Fani R. Wudu as Islamic Psychotherapy to Improve Sleep Quality in Young Women. J An-Nafs Kaji Penelit Psikol. 2020; 5(1): 64-75.
46. Wahyuni EN. The effectiveness of Islamic approach and cognitive behavior modification approach to boost the anger management skills of students in Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) I Batu. Proceeding Int Conf Islam Educ Reforms, Prospect Challenges Fac Tarb Teach Training, Maulana Malik Ibrahim State Islam Univ. 2015.
47. Andriyani A. Applying Clean and Healthy Behavior By Wudhu For Health Benefits. Indones J Islam Public Health. 2021; 1(1).
48. Berne RM, Levy MN. Principles of Physiology. Mosby-Year Book; 2003rd edition; 1996.
49. Marashi SA. Quran wisdom of ablution and brain structure. Besharat J. 1999; 7: 39-42. [In Persian]
50. Henry HM. Spiritual energy of Islamic prayers as a catalyst for psychotherapy. J Relig Health. 2015; 54(2): 387-98.
51. Irmak MK. Medical aspects of ablution and prayer. J Exp Integr Med. 2014; 4(2): 147-9.
52. Mokhtaripour M. Miraculous effects of ablution and prayer on the body and treatment of diseases. Farsnews. 2016. Available at: https://www.farsnews.ir/news/13950401001747. [In Persian]
53. Samadi Amoli D. "Explanation of the stages of purity", from the treatise on unity from the perspective of Allameh Hassanzadeh Amoli. Vol 1. Qom: Qaim Al Mohammad Publications; 2018. [In Persian]

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]