

نماز از دیدگاه قرآن، عترت، سایر ادیان و پژوهشگران حوزه سلامت

فرزانه امینی^۱، قهرمان مددلو^۲، نگین حسن پور^۳

^۱ دانشجوی رشته آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان آذربایجان غربی، واحد شهید مطهری خوی، ایران

^۲ هیئت علمی گروه علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان آذربایجان غربی، واحد شهید مطهری خوی، ایران

^۳ دانشجوی رشته آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان آذربایجان غربی، واحد شهید مطهری خوی، ایران

چکیده

یکی از اهداف خلقت انسان عبادت است، نماز از جمله والاترین عبادت‌هایی است که از طریق پیامبر (ص) بر مسلمانان واجب شده است. دیدگاه‌های متعددی در مورد این عمل عبادی وجود دارد و آثار مادی و معنوی آن بسیار مورد توجه قرار گرفته است. به طور کلی هدف از مطالعه حاضر آگاهی بخشی به جامعه نسبت به نماز و تأثیرات آن است. این مطالعه از این جهت اهمیت دارد که بدانیم نمازی را که خداوند از فرائض قرار داده است، علاوه بر پرستش او چه آثار مادی و معنوی بر انسان دارد و چرا لازم است جامعه اسلامی در راستای ادای این فریضه الهی احساس مسئولیت نماید. در مطالعه حاضر نماز از دیدگاه منابع مختلف بررسی، جمع‌آوری و بصورت خلاصه گزارش شد همچنین آثار آن بر انسان در مطالعات پژوهشگران حوزه سلامت مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حاصل از مطالعه ما نشان داد که نماز و سایر اعمال عبادی علاوه بر آثار معنوی زیادی که بر روی فرد و به دنبال آن برای جامعه دارد می‌تواند تضمین‌کننده بسیاری از جنبه‌های سلامت انسان باشد. همچنین ارتباط بین بخش مذهبی و حوزه سلامت برای روشن شدن هر چه بیشتر ابعاد دیگر نماز و سایر عبادات ضروری به نظر می‌رسد. از طرفی توجه بیشتر مسئولان ذیربط در راستای اطلاع‌رسانی و آگاهی بخشی در جامعه اسلامی بیشتر از پیش احساس می‌شود.

واژه‌های کلیدی: نماز، قرآن، روایات، ادیان، سلامت

مقدمه:

خداوند عاقل و حکیم است و آفرینش این جهان بیهوده نبوده است. کما اینکه در آیه ۵۶ تا ۵۸ سوره ذاریات از قرآن کریم یکی از اهداف خلقت را عبادت بیان می‌کند. با توجه به اینکه یکی از نیازهای ثابت همگانی تغییرناپذیر و نسخ‌ناپذیر که تغییر زمان ناتوان درتاثیر گذاری بر آن است عبادت است. عبادت‌های مختلفی از طریق پیامبر اکرم به انسان ابلاغ و واجب شده است. یکی از این اعمال عبادی نماز بوده که شبانه روز ۵ بار بصورت فردی و جماعت انجام می‌شود و نقش اساسی و بنیادی در قربت انسان به خداوند متعال و جلب رحمت الهی دارد همچنین از اصول و پایه‌های مهم تربیتی دین اسلام است. این عمل عبادی در قرآن و روایات به دلیل اهمیت فراوان آن اسامی متعدد دیگری مانند ستون دین، اولین واجبات الهی، کلید بهشت، بهترین اعمال و عامل قبولی سایر اعمال لقب گرفته است. نماز جامع‌ترین عبادات محسوب می‌شود و علاوه بر دین اسلام در سایر ادیان قبل از اسلام هم به آن اهمیت به‌سزایی داده شده است و پیروان آنها ملزم به انجام آن بودند. در واقع نماز تنها مختص ادیان وحیانی نبوده است بلکه در ادیان غیر وحیانی یا غیر الهی هم وجود داشته است طوری که برخی معتقدند که نماز جزو قدیمی‌ترین عبادات در تمامی ادیان قبل از اسلام بوده است. نماز در قرآن با واژه عربی «صلاة»، به معنی «درود و تحیت»، «دعا» و همچنین «انعطاف» بکار رفته است. این واژه ۹۸ بار به صورت مستقیم و حدود ۹۰۰ بار به صورت غیرمستقیم به صورت کلمات و واژه‌هایی که با آن مرتبط هستند در آیات قرآن و بصورت متواتر در روایات پیامبر و ائمه معصوم به آن اشاره شده است. اهمیت این عمل عبادی در دین اسلام و همچنین در میان مسلمانان توجه بسیاری از پژوهشگران مسلمان و غیر مسلمان حیطه‌ی سلامت را به خود معطوف داشته است، که بررسی و گزارش این مطالعات می‌تواند جایگاه نماز را بیشتر و بیشتر نمایان سازد. به‌یادداشتن نماز آثار متعددی بر انسان برجای می‌گذارد که می‌توان به چند مورد از دیدگاه قرآن و پیامبر و ائمه مانند نماز در آیه ۴۵ سوره عنکبوت بازدارنده از گناه، در آیه ۴۵ سوره بقره یاری‌کننده در مشکلات زندگی موجب استجاب دعا، برطرف‌کننده اندوه و عامل رفع بلا اشاره کرد. مطالعات در حوزه این عبادت الهی بسیار انجام گرفته است اما لزوم هر چه بیشتر مطالعه آن برای آگاهی بخشی جوامع احساس می‌شود همانطور که رهبری می‌فرمایند: بحث فقهی درباره‌ی نماز و مقدمات آن، طولانی‌ترین مباحث فقهی در حوزه‌های علمیه را تشکیل می‌دهد، بحث کلامی، عرفانی و اجتماعی نماز نیز باید سلسله‌ی مهمی از مباحث دینی مطرح در سطح جامعه را پدید آورد. آگاهان دینی و محققان و نویسندگان در این باره مقالات و تحقیقات و کتاب‌هایی فراهم کنند و بحث نماز بطور مکرر در همه‌ی جایگاه‌های تبلیغ دین، با زبان‌ها و شیوه‌ها و از زاویه‌های گوناگون مطرح گردد.

معنا و مفهوم نماز:

نماز جزو فرائضی است که بندگی انسان در برابر معبود در آن مشهود است که با هدف و نیت قربت و پیوستن به خداوند تعالی آغاز می‌شود و مطمئن‌ترین و آسان‌ترین راه ارتباط با خدا محسوب می‌شود. برخی معتقدند واژه نماز در زبان فارسی از ریشه پهلوی ناماک (namac) گرفته شده است که آن هم از ریشه‌ی واژه‌ی نم (nam) در ایران باستان گرفته شده است که به معنای خم شدن و تعظیم کردن است (بن‌خلف تبریزی، برهان قاطع، تحقیق محمد معین، ج ۴، ص ۲۱۶۷). این واژه از لحاظ عربی مترادف «صلاه» است، بیشتر واژه‌شناسان صلاه را از ریشه‌ی «صلو» دانسته‌اند (المنجد، و همچنین قاموس قرآن از سید علی اکبر قریشی). صلو را به معنای نرم شدن، انعطاف پذیر شدن و توجه کردن گفته‌اند.

نماز در قرآن:

در قرآن مجید آیات متعددی در مورد نماز ذکر شده است که هر کدام نشانگر ارزش و اهمیت این عبادت رفیع در پیشگاه الهی است و هر یک تفسیر و پیام خاصی را دنبال می کند که در زیر به تفصیل مورد بررسی قرار می گیرد.

نماز و یاد خدا:

یاد و ذکر خداوند نشانگر عبودیت و بندگی در برابر خدای سبحان است که باعث تقرب و نزدیکی به سرچشمه کمالات و خوبی ها می شود در واقع یاد خدا به نماز روح و اصالت می بخشد و اگر این فریضه به درستی انجام شود آثار ارزشمندی در رفتار و کردار آدمی خواهد گذاشت. اما اگر عکس آنچه گفته شد رخ دهد طبیعتا همانند کالبدی بدون روح است که آثار زیانبار آن در دنیا و آخرت بر جای می ماند. نماز که در طول شبانه روز ۵ بار از جانب خداوند واجب گردیده است از عوامل غفلت زدا است طوریکه آن را فرصت و نعمتی مناسب برای رهایی از غفلت زندگی می دانند و یکی از راه های زنده کردن یاد خدا در دل ها و آرامش آن می باشد همانطور که خداوند تعالی در آیه ۱۴ سوره طه خطاب به حضرت موسی (ع) می فرماید: *إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي* در آیه فوق به یکی از فلسفه های مهم نماز اشاره شده است و آن اینکه غایت نماز ذکر و یاد خداوند است زیرا در این جهان با توجه به عوامل غافل کننده در زندگی انسان به تذکر و یاد آوری نیاز است که این وظیفه مهم به وسیله ی نماز انجام می شود.

نماز و بازدارندگی از گناهان:

کسی که نماز می خواند با توجه به اینکه به یاد قیامت و روز رستاخیز می افتد توان و قدرت بسیار زیادی در باز دارندگی از گناهان وزشتی ها دارد. در واقع اگر نماز با دقت و توجه کافی انجام شود باعث تقویت شخصیت معنوی فرد شده طوریکه شخص همواره خدا را حاضر بر همه ی امور می بیند و کمتر به گناه تمایل پیدا می کند. همچنین خداوند در قرآن کریم در مورد نقش نماز در بازدارندگی از گناهان می فرماید: *«إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ»* همانا نماز (انسان) را از فحشا و منکر باز می دارد» (عنکبوت/۴۵). گویای اهمیت و تأثیر نماز در نهی نمودن انسان از بدی ها و اعمال زشت است. که دست تطاول شیاطین درونی و بیرونی را از وجود انسان قطع می کند و نشان می دهد نماز از کلیدی ترین راه های تقویت بنیه های روحی، تهذیب نفس، اصلاح جامعه و اصلاح فردی است.

نماز و پایداری در برابر مشکلات:

خداوند در آیه ۱۵۳ سوره مبارکه بقره می فرماید: (یا ایها الذین امنوا استعینوا بالصبر و الصلوه ان الله مع الصابرين): (ای کسانی که ایمان آورده اید از صبر و نماز استمداد طلبید، همانا خداوند با صابران است). در این آیه دو اصل اساسی در مقابله با مشکلات صبر و شکیبایی و نماز معرفی شده است در واقع صبر و نماز مددکار مؤمنان در مقابل سختی ها و مشکلات هستند یعنی برای پیشرفت و پیروزی در برابر مشکلات دو نیروی مهم کمکی لازم است: یکی قوای درونی و دیگری تکیه گاه محکم بیرونی. در قرآن کریم از این دو قوه ی اساسی با تعبیر الصلاه و الصبر یاد شده است: صبرحالتی برای ایستادگی و استقامت در برابر مشکلات است و نماز و سیله ای است برای رسیدن به خداوند بلند مرتبه که تکیه گاهی محکم محسوب می گردد یعنی

نماز انسان را به سرچشمه‌ی همه نیروها متصل می‌کند و از اتکا به سایرین بی‌نیاز می‌کند. که منجر به ثابت قدم شدن در رویارویی با مشکلات و سختی‌های زندگی می‌شود به طوری که فرجامی نیک و مطمئنی را در پی خواهد داشت.

نماز و زدودن گناهان:

قرآن کریم می‌فرماید: «واقم الصلوة طرفی النهار و زلفا من اللیل، ان الحسنات یذهبن السيئات، ذلک ذکری للذاکرین» (سوره هود/آیه ۱۱۴): (نماز را در دو طرف روز و اوائل شب به پادار، چرا که حسنات سیئات را از میان می‌برد و این تذکر و یادآوری است برای آنها که توجه دارند). آیه فوق همانند قسمتی دیگر از آیات قرآن تأثیر اعمال نیک را در از میان بردن آثار سوء اعمال بد بیان می‌کند، کار نیک که از انگیزه الهی سرچشمه گرفته به روح آدمی چنان لطافت و توانی می‌بخشد که آثار گناه را می‌تواند از آن بشوید و تیرگیهای گناه را به روشنایی مبدل سازد. و این مضمون در کنار نماز بیان شده است که نشا نگر تا تیرگذاری این عمل در زدودن گناهان است زیرا باعث پاک شدن قلب و تربیت و تطهیر روح انسان می‌شود. که در پی آن اهداف جامعه بهتر تحقق می‌یابد و حرکت به سوی نیک بختی در آن جامعه آسان تر مقدور می‌گردد.

نماز در سایر ادیان:

به دلیل اینکه انسان ذاتا و فطرتا سرشتی خداپرست و خداگرا دارد در تمام ادیان آسمانی احکامی برای پرستش معبود وجود داشته است اما در تعداد و چگونگی انجام آن تفاوت‌هایی وجود دارد یکی از این احکام و دستورالعمل‌ها نماز است که در اینجا به بررسی آن می‌پردازیم.

نماز در یهودیت:

نماز در دین یهود جز ارکان اصلی دین بشمار می‌رود و وسیله‌ی ارتباطی مهمی بین انسان و خدا محسوب می‌شود چنانکه به آن بسیار اهمیت داده شده است در اهمیت نماز تلمود که یکی از اصلی‌ترین کتاب‌های یهودیت ربانی است می‌گوید: ایمان در عالی‌ترین وجه به صورت نماز و دعا جلوه‌گر می‌شود. در دین یهود نماز در طول روز سه بار انجام می‌شود که جزو نمازهای عادی یا روزانه می‌باشند اما در فرقه‌های ارتدوکس و محافظه‌کار در روز شبات (شنبه) و سایر روزهای مقدس نماز دیگری با نام موسف انجام می‌شود. پیروان آیین یهود همانند مسلمانان معتقدند نمازی که به صورت جمعی خوانده می‌شود ارزش بیشتری نسبت به نماز فردی دارد و به انجام آن تاکید ورزیده‌اند البته برای انجام آن حداقل باید ۱۰ مرد عاقل یهودی حضور داشته باشند اما در انجام نمازهای یومیه استثنا قائل هستند و آنها را به صورت فردی می‌خوانند. نماز سه‌گانه یومیه یا عادی به شرح زیر است:

نماز اول یا نماز صبح (شحریت shacharit) از سحرگاه تا طلوع خورشید خوانده می‌شود.

نماز دوم یا ظهر (مینحا minchah) از بعد از ظهر تا پیش از غروب خوانده می‌شود

نماز سوم یا شامگاه (معریو *maariv*) که از بعد از غروب تا نیمه شب خوانده می شود. (هینلز، ۱۳۸۶، ص ۶۴۰)

نماز در مسیحیت:

همانطور که می دانیم نماز یکی از واجبات دینی ادیان الهی بوده است اما با گذشت زمان تحاریفی مبنی بر عدم وجود نماز وجود داشته است اما اگر معنای عمومی نماز را که هرگونه دعا و نیایش است در نظر بگیریم اثراتی از آن را در مسیحیت می توان یافت. هدف از نماز گفتگو کردن، ابراز احتیاجات و نیازها و سپاس و ستایش خدا تعالی می باشد تا مورد لطف و مرحمت خداوند متعال قرار گیرند، می باشد (هاکس، جیمز، قاموس کتاب مقدس، اساطیر، تهران، ۱۳۸۳، ش، ص ۸۸۷). مسیحیان برای ادای نماز شروطی را الزامی نمی دانند و صبحگاهان نماز را به جا می آورند همچنین شامگاهان قبل از این که بخوابند باری دیگر به انجام آن اقدام می کنند که در آن به شکرگذاری نعمت های الهی و استغفار از گناهان می پردازند. (عهد جدید، انجیل مرقس، ۱/ ۳۵) در مسیحیت نماز همانند اسلام و یهودیت به صورت جمعی و فردی برگزار می شود و آنها روزهای شنبه و برخی یکشنبه ها در کلیسا به دعا مشغول می شوند (تیواری، کدانات؛ پیشین، صص ۱۷۲-۱۷۰). قرآن کریم در آیه ۳۱ از سوره مریم از زبان حضرت عیسی (ع) چنین نقل می کند: (وَجَعَلْنِي مَبْرُكًا أَيُّنَ مَا كُنْتُ وَأَوْصَانِي بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ مَا دُمْتُ حَيًّا) و هر جا که باشم مرا وجودی پر برکت قرار داده؛ و تا زمانی که زنده ام، مرا به نماز و زکات توصیه کرده است.

نماز در زرتشت:

در آیین زرتشت تعالیم و دستورات پرستش اهورامزدا به عنوان یگانه خدای هستی است. پرستش اهورامزدا به اشکال مختلفی قابل انجام است که اساسی ترین آن نماز است و پیروان آیین زرتشت در حالی که آتشی را برپا می کنند دستانشان را به سوی آسمان بلند می کنند، گردنشان به نشانه احترام خم می شود، در اطراف اهورامزدا می چرخند و اشعار و سرود های مذهبی را زمزمه می کنند در سنت زرتشتی واجب است هر فرد شبانه روز پنج بار نماز بخواند که هر کدام در اوقات مشخصی قابل انجام هستند و دعاهای خاصی را دارند آنها ۲۴ ساعت شبانه روز را به پنج مدت زمان تقسیم می کنند و به هر کدام یک گاه می گویند. که به صورت زیر هستند:

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پتال جامع علوم انسانی

گاه هاون (*havangah*) که از طلوع خورشید تا ظهر است.

گاه ریپت وین (*Repith Wingah*) که از سه ساعت بعد از ظهر تا غروب آفتاب است.

گاه ازیرین (*Oziringah*) از سه ساعت بعد از ظهر تا اول شب و پدیدار شدن ستاره ها می باشد.

گاه ایویس روتریم (*Aiwisruthrimghah*) از اول شب تا نیمه شب است.

گاه اشهین (*Ushinhingah*) از نیمه شب تا طلوع خورشید است. (تاریخ ادیان جهان، ج ۱، ص ۱۸۰)

امروزه نماز های پنجگانه را فقط موبدان زرتشتی می خوانند و سایر افراد تنها نماز های صبحگاه و شامگاه را می خوانند (غمخوار یزدی ۱۲-۱۷ [ارجاع دست دوم از ماهنامه معارف]).

علاوه بر نماز های پنجگانه در آیین زرتشت نماز های دیگری هم وجود دارند که به شکل گروهی انجام می شوند که به شرح زیر می باشند:

موبد زرتشتی قسمتی از اوستا را می خواند و دیگران آن را تکرار می کنند.

گروهی یک قسمت از اوستا یا نیایش مورد نظر را می خوانند.

در هنگام خوانده شدن قسمتی از اوستا توسط چند موبد دیگران بی صدا به آن گوش می دهند و آن را زیر لب زمزمه می کنند.

نیایش های گروهی معمولا به هنگام حضور دسته جمعی پیروان زرتشت در زیارتگاه و آتشکده ها انجام می شود (وب سایت پرسمان دانشگاهیان، زرتشت و نماز).

نماز در روایات :

مطالب مهمی در مورد نماز، چگونگی انجام آن و اثرات آن بر زندگی انسان در دنیا و آخرت در احادیث و روایات مختلف به چشم می خورد که بر اهمیت و ارزش این مبحث می افزاید و نشانگر ارزش والای نماز در منظر این بزرگواران بوده است زیرا همواره انجام آن را به مومنان توصیه کرده اند. روایات مربوط به نماز بسیار گسترده است و در اینجا فقط برخی از آنها را مورد بررسی قرار می دهیم.

امام کاظم (ع) در حدیثی می فرماید: بهترین چیزی که بنده بعد از شناخت خداوند به وسیله آن به درگاه الهی تقرب پیدا می کند، نماز است (تحت العقول، ص ۴۵۵). از حدیث فوق چنین استنباط می شود که بهترین راه برای رسیدن به جوار حق تعالی کمک گرفتن از نماز به عنوان اساسی ترین فریضه الهی است.

در حدیثی از امام باقر (ع) آمده است: اسلام بر پنج پایه استوار است:

نماز، زکات، حج، روزه و ولایت اهل البیت علیهم السلام (کافی، جلد ۲، ص ۱۷).

در واقع ایشان نماز را جزو یکی از پایه های اساسی دین می نامند و اسلام را بر نماز استوار می دانند.

پیامبر اکرم (ص) در خطبه ها، سخنان و کلمات گهر بارشان به دفعات مکرر به نماز اشاره می کردند که یکی از آنها را در اینجا مطرح می کنیم.

ایشان در روایتی می فرمایند: مثل نماز، مثل ستون خیمه است، هرگاه ستون ثابت باشد طناب ها و میخ ها و پرده ها ثابت و سودمند خواهند بود و هرگاه ستون بشکند و درهم فروریزد نه میخ نافع است، و نه ریسمان سودی دارد و نه پرده ای اثری خواهد داشت (من لایحضره الفقیه، ج ۱، شماره ۶۳۹).

پیامبر اکرم (ص) به حقیقت نماز اشاره می کند و آن را همانند ستونی برای خیمه دین و اسلام می داند که اگر به آن لطمه وارد شود کل اسلام و مسلمین دچار مشکل خواهند شد.

همچنین ایشان در جایی دیگر نماز را به عنوان مانعی در برابر نفوذ شیطان بر انسان می داند و در آن روایت می فرماید: تا زمانی که مومن بر نمازهای پنج گانه محافظت می کند، شیطان از او هراسان است، و هنگامی که آن ها را ضایع کرد بر او جرأت پیدا کرده و در گناهان کبیره او را وارد می کند (همان، ج ۸۰، ص ۱۲).

امام مهدی (عج) در همین مورد می فرمایند: ما ارغم الشیطان بشیء مثل الصلوه فصلها و ارغم انف الشیطان

هیچ چیزی همانند نماز بینی شیطان را نمی کوبد پس آن را به جا آور و بینی او را بکوب (همان، ج ۵۳، ص ۱۸۲).

نماز در حوزه سلامت:

در این زمینه مطالعات متعددی انجام گرفته و در مجلات معتبر داخلی و خارجی به چاپ رسیده است. نکته قابل توجه در همه ی مطالعات گزارش شده اثرات مثبت و مفید این عبادت بر روی نماز گزار می باشد و این گزارشات در عمل نیز به اثبات رسیده است به صورتی که برخی از گزارش ها پیشنهاد می کنند بجای تجویز دارو این عمل عبادی به بیمار توصیه شود. در این بخش به ذکر چند مورد از این مطالعات بسنده می کنیم.

مطالعه ای که در سال ۲۰۱۲ توسط Bai و همکاران با عنوان "بررسی اثرات نماز و ورزش بر روی عملکرد شناختی در افراد بالای ۶۰ سال" در دانشگاه شانگهای چین انجام گرفت و در مجله ی آمریکایی *Social Behavior and Personality: an international journal* به چاپ رسید به یافته های جالبی دست یافتند. نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد که نماز گزاران عملکرد شناختی بهتری از افرادی که نه ورزش می کنند و نه نماز می خوانند، دارند و عملکرد شناختی نماز گزاران و ورزشکاران تفاوت معنی داری را نشان نداد. این محققان نتیجه گرفتند که شاید نماز بتواند جایگزین مناسبی برای ورزش باشد.

در سال ۲۰۱۸ Arthur Saniotis مطالعه ای در دانشگاه آدلاید استرالیا با عنوان "درک پزشکی ذهن و بدن از مسلمانان نماز گزار و ذکر کننده" در مجله معتبر آمریکایی *Journal of Religion and Health* به چاپ رساند. در پایان مطالعه محقق نتیجه می گیرد که چون اسلام دین آسایش و راحتی است احتمالاً این اعمال نیز اثرات در مانی در بسیاری از بیماری ها دارد.

مطالعه ی دیگری در سال ۲۰۱۴ با عنوان "اثر نماز بر روی نوار مغزی و رابطه ی آن با فعالیت سیستم عصبی خودمختار نماز گزاران" در دانشگاه مالایای مالزی توسط Hazem Doufesh و همکاران انجام و در مجله ی آمریکایی *THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE* به چاپ رسانید. نتایج حاصل از این مطالعه که بر روی ۳۰ نماز گزار انجام شد نشان داد که طی نماز فعالیت سیستم عصبی پاراسمپاتیک که مربوط به آرام شدن است افزایش می یابد در حالیکه فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک که مربوط به جنگ و گریز است کاهش می یابد و نتیجه گرفت که ممکن است نماز باعث ارتقای آرامش، به حداقل رساندن اضطراب و کاهش ریسک بیماری های قلبی و عروقی شود.

در سال ۱۳۸۸ مطالعه ای که توسط دکتر محمد داد خواه عضو هیئت علمی و مربی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل با عنوان "بررسی رابطه ی نماز با میزان افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل" انجام گرفت و در مجله طب و تزکیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به چاپ رسید. نتایج حاصل از این مطالعه که بر روی ۴۰۹

دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل انجام گرفت نشان داد که میزان افسردگی با نگرش مثبت به نماز در دانشجویان کاهش یافته است.

نتیجه گیری:

مطالعه ی حاضر نشان داد که نماز و سایر اعمال عبادی علاوه بر آثار معنوی زیادی که بر روی فرد و به دنبال آن برای جامعه دارد می تواند تضمین کننده بسیاری از جنبه های سلامت انسان باشد. همچنین ارتباط بین بخش مذهبی و حوزه سلامت برای روشن شدن هر چه بیشتر ابعاد دیگر نماز و سایر عبادات ضروری به نظر می رسد. از طرفی توجه بیشتر مسئولان ذیربط در راستای اطلاع رسانی و آگاهی بخشی در جامعه اسلامی بیشتر از پیش احساس می شود.

منابع:

- ۱) قرآن کریم ، سوره هود، آیه ۱۱۴
- ۲) قرآن کریم ، سوره عنکبوت ، آیه ۴۵
- ۳) تیواری، کدازنات؛ پیشین، صص ۱۷۲- ۱۷۰
- ۴) تاریخ ادیان جهان، ج ۱، ص ۱۸۰
- ۵) تحت العقول، ابن شعبه حرّانی، ص ۴۵۵
- ۶) دادخواه و همکاران، بررسی رابطه ی نماز با میزان افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، فصلنامه علمی پژوهشی طب و تزکیه ، پاییز وزمستان ۱۳۸۸، شماره ۷۴-۷۵، صص ۲۷ تا ۳۲
- ۷) عهد جدید، انجیل مرقس، ۱/ ۳۵
- ۸) غمخوار یزدی ۱۲- ۱۷ [ارجاع دست دوم از ماهنامه معارف]
- ۹) فرهنگ المنجد عربی ، لويس مالوف، ترجمه محمد بندرریگی
- ۱۰) قاموس قرآن ، سيد علی اکبر قریشی
- ۱۱) اصول کافی، جلد ۲، ص ۱۷
- ۱۲) من لایحضره الفقیه، ج ۱، شماره ۶۳۹
- ۱۳) وب سایت پرسمان دانشگاهیان، زرتشت و نماز
- ۱۴) هینلز، ۱۳۸۶، ص ۶۴۰
- ۱۵) هاکس، جیمز، قاموس کتاب مقدس، اساطیر، تهران، ۱۳۸۳، ص ۸۸۷
- ۱۶) همان، ج ۸۰، ص ۱۲
- ۱۷) همان، ج ۵۳، ص ۱۸۲

Rong Bai. Effect of salat prayer and exercise on cognitive functioning of Hui Muslims aged sixty ۱.

(۲۰۱۲) (۱۰, No ۴۰ and over. Social Behavior and Personality: an international journal. Vol

Saniotis A. Understanding Mind/Body Medicine from Muslim Religious Practices of Salat and ۲.

۸۵۷-۸۴۹):۳(۵۷Jun; ۲۰۱۸Dhikr. Journal of Religion and Health.

Hazem D. Effect of Muslim Prayer (Salat) on α Electroencephalography and Its Relationship with ۳.

Autonomic Nervous System Activity. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. Jul

۵-۲۰۱۴, ۵۵۸