

## تأثیر نماز بر نشاط معنوی دانش آموزان مدرسه پاسداران جوانمردی

زهرة قنبری دهکردی<sup>۱</sup>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۳/۲۱ تاریخ چاپ: ۱۴۰۱/۰۵/۳۱

### چکیده

هدف پژوهش بررسی تأثیر نماز بر نشاط معنوی دانش آموزان مدرسه پاسداران جوانمردی می باشد. پژوهش از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش توصیفی می باشد. جامعه آماری پژوهش دانش آموزان مدرسه پاسداران جوانمردی می باشد. حجم نمونه آماری با استفاده از جدول موزگان برابر ۱۳۲ نفر می باشد. ابزار جمع آوری اطلاعات عبارتست از دو پرسشنامه محقق ساخته که توسط روشهای علمی روایی و پایایی آن تأیید شده است. پایایی پرسشنامه نماز و پرسشنامه نشاط معنوی به ترتیب با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸۱ و ۰/۸۰۱ به تأیید رسیده است. در تحلیل داده ها از آزمون همبستگی پیرسون و جهت تجزیه و تحلیل توصیفی از نرم افزار SPSS استفاده شده است. یافته های تحقیق اثر بخشی انجام فریضه نماز بر نشاط معنوی دانش آموزان اثرگذاری مثبتی دارد.

### واژگان کلیدی

نماز، دین، سلامت روان، نشاط معنوی

۱. دبیر عربی مدرسه پاسداران جوانمردی، آموزش و پرورش منطقه خانمیرزا.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## مقدمه

یکی از مهم ترین مسائلی که دین مبین اسلام به آن تاکید کرده، توجه به سلامت و بهداشت روان است و چون دین مجموعه قوانینی است که منطبق بر نیازهای فطری انسان بوده و تمامی گزاره های آن خردپذیر است. لذا می توان گفت که سلامت روان آدمی در پرتو پابندی به آموزه های دینی تضمین میشود. نماز از جمله عبادات و فرامینی است که خداوند متعال عمل به آن را واجب نموده و انجام آن در تقویت سلامت روان نقش بسزایی دارد (خوش باور و یعقوب، ۱۳۹۹)

دانشمندان کنونی روان شناسان عصر حاضر معتقدند که آلام روحی و هیجانات خارجی موجب بیماری می شود چون زندگی روزمره کنونی بانگرانی و اضطراب توأم است و داشتن ایمان بخدا و اعتقاد به یک مبدا حقیقت و یک قدرت مافوق و مطلق است که ما را بر مشکلات فایق می سازد (مطهری، ۱۳۷۶). نشاط معنوی مقوله ای است که علیرغم اهمیت فراوان آن، کمتر به آن به عنوان موضوعی مجزا توجه شده است. نشاط معنوی در ابعاد فردی و اجتماعی آن، تعادل را به همراه خواهد داشت. با از دست رفتن تعادل روانی، شاهد انواع اختلالات روانی فردی و از هم گسیختگی نظام اجتماعی خواهیم بود. نشاط معنوی که تجمیعی از ویژگی های نشاط و معنویت است، نقش تربیتی بی همتا، مداوم و مؤثری در سلامت روان فرد و اجتماع خواهد گذاشت. (توکلی خانیکی و قاسمی شهری، ۱۳۹۹). نشاط معنوی بیانگر رضایت قلبی و لذتی است که در زیر امواج متلاطم زندگی وجود دارد و این همان شاکر بودن درونی و تکامل یافتن از فراز و نشیب های زندگی می باشد (سعادت طلب و همکاران، ۱۳۹۹).

فرهنگ ها و جوامع مختلف از دوران باستان تا عصر جدید، غالباً بهداشت و سلامتی جسمی را امور مستقیماً مرتبط با اعمال، رفتار و باورهای دینی گوناگون می دانسته اند. انواع دعاها و نیایش های مذهبی برای درمان بیماران در جوامع مختلف نشانگر این اعتقاد و باور می باشد. این روند تا اوایل قرن بیستم و ظهور روان شناسی علمی و نظریه پردازانی چون فروید، که دین را از حوزه روان شناسی جدا دانستند، ادامه داشت؛ اما طولی نکشید که شاگردان و همکاران فروید مانند آلپورت و یونگ نظری بر خلاف فروید ارائه کردند. در دهه های اخیر مجدداً رویکرد مردم و همچنین روان شناسان و جامعه شناسان به دین و معنویت و نقش آن در زندگی آدمی، به ویژه سلامت روان آن رواج یافته است. (ظروفی، ۱۳۸۸)

در روان شناسی اسلامی، سلامت معنوی انسان از طریق اعتقاد به نیرویی برتر که در زندگی از او حمایت می کند، تأمین می شود. برقراری ارتباط با سرچشمه هستی و استمداد از او به تقویت قوای روحی و جسمی انسان کمک می کند. دیدگاه های معنوی علاوه بر تأثیر بر نگرش و رفتار، روی فیزیولوژی و سلامت تن نیز اثر می گذارند و این تأثیر را «تندرستی معنوی» می نامند. به طور کلی دستیابی به سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی نیاز اصلی هر انسان است و نماز از جمله راه های ذکر خدا و بهترین راه ارتباط با منشأ هستی است. امروزه برای کاهش تنش و اضطراب و حتی درمان بیماری ها از روش های مختلفی، مثل آرام سازی و مراقبه استفاده می شود که همگی آنها در نماز وجود داشته و به بهترین وجه می توان به آنها دست یافت. (دیلمی، ۱۳۷۶)

یکی از مهم ترین مسائل دین اسلام، توجه به بهداشت و سلامت جسمانی و روانی است. بعضی از واجبات و محرمات الهی نیز برای تأمین سلامتی و پیش گیری از ابتلا به امراض روحی و روانی تشریح شده است. (صفورایی و سلیمانی، ۱۳۸۵) از این رو،

دین و آموزه‌های آن تمامی حیات فردی، اجتماعی، دنیوی و اخروی را در بر می‌گیرد. «دین» در لغت، به معنای کیش، آیین، طریقت و شریعت است و در اصطلاح، به مجموعه اصول، قواعد بنیادی، احکام و دستوراتی اطلاق می‌شود که از سوی خدا به انسان داده شده است. مذهب آن قدر برای پرورش سلامت روح آدمی اهمیت دارد که هوا برای تنفس. مذهب به انسان کمک می‌کند تا معنای حوادث زندگی و خصوصاً حوادثی که دردناک و اضطراب‌انگیز هستند را بفهمد. همچنین «نشاط و سرور از آن کسی است که دارای روانی امن و آرام باشد. انسان وقتی به این امنیت و اطمینان نفس می‌رسد که، ترنم نام خدا بر لب و یاد او بر قلب و جاننش طنین انداخته باشد و چنان دل‌بستگی و وابستگی به خدا پیدا کرده باشد که ذکر او سراسر اندیشه، عاطفه و رفتارش را گرفته باشد و ذکر خدا جاننش را زنده و آباد نموده باشد». (ظروفی، ۱۳۸۸)

نماز میراث تمامی انبیا است. هر پیامبری که مبعوث به رسالت شد، انسانها را به نماز دعوت کرد و به آن سفارش نمود. قرآن کریم در سوره مریم آیه ۳۱ از دعوت به نماز حضرت عیسی (ع) و در آیات بعد از دعوت به نماز حضرت اسماعیل (ع) یاد کرده است. در سوره طه خداوند به رسول اکرم حضرت محمد (ص) می‌فرماید: خانواده و پیروان خود را به نماز امر کن و در این دعوت شکیبا باش. نماز ستون دین و بهترین و استوارترین برنامه آدم‌سازی است. نماز گزار با خدایش به راز و نیاز می‌پردازد و با فرشتگان و بندگان خوب خدا هم‌نشین و دمساز می‌شود. نماز انسان را فرشته خو می‌کند چرا که نماز گزار از هر بدی پاک می‌شود. انسان با نماز از احساس تنهایی خلاص می‌شود، گویی از نو متولد شده و یأس و ناامیدی در آسمان روح وی دیده نمی‌شود، لذا با گام‌های استوار به سوی زندگی پیش می‌رود. هیچ عملی نزد خداوند محبوب‌تر از نماز نیست، پس هیچ کاری از کارهای دنیا نباید انسان را از نماز غافل سازد. (فرهادی و همکاران، ۱۳۹۲)

نشاط و شادی از نیازهای اولیه فطری و ضروری انسان به شمار می‌رود و می‌توان آن را از مهم‌ترین عوامل سلامت خانواده و جامعه انگاشت. از آنجایی که بیشتر وقت دانش آموزان در مدرسه می‌گذرد نیاز به ایجاد نشاط معنوی در مدرسه از اهمیت بسزایی برخوردار است (عراقیان مجرد و همکاران، ۱۴۰۰) انسان در تعاملات اجتماعی خود، ذخیره انرژی روانی خود را از دست می‌دهد و تنها منبعی که می‌تواند آن انرژی را جبران نماید اتصال به قدرت لایزال الهی است و آن اتصال حاصل نمی‌گردد، مگر با نماز و نیایش. (بناکار و همکاران، ۱۳۸۷) با این اوصاف با صراحت می‌توان اذعان نمود که نماز، اذکار و تمامی رفتارهای مذهبی، از جمله موهبت‌های الهی هستند که برای حفظ ثبات روانی و سلامت جسم به انسان عطا و مرحمت شده است. ویلیام جیمز می‌نویسد:

### روش تحقیق

روش تحقیق بر اساس روش جمع‌آوری اطلاعات، پیمایشی و از نوع توصیفی می‌باشد که به روش میدانی اجرا می‌شود و بر اساس هدف تحقیق از نوع کاربردی است. جامعه آماری پژوهش دانش آموزان مدرسه پاسداران جوانمردی می‌باشد. حجم نمونه آماری با استفاده از جدول موزگان برابر ۱۳۲ نفر می‌باشد. ابزار جمع‌آوری اطلاعات دو پرسشنامه می‌باشد. یک پرسشنامه مربوط به نماز و پرسشنامه نشاط معنوی می‌باشد. برای سنجش پایایی پرسشنامه‌های این تحقیق از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است. و چون در تحقیق حاضر، ضریب آلفا کرونباخ برای پرسشنامه نماز برابر ۰/۷۸۱؛ و برای پرسشنامه

نشاط معنوی ۰/۸۰۱ به دست آمد. چون مقادیر آلفاهای بدست آمده برای شاخص ها از مقدار ۰/۷ بیشتر است لذا پایایی ابزار اندازه گیری تأیید می گردد.

جهت سنجش روایی ابزار اندازه گیری این پژوهش از روایی محتوایی استفاده شده است؛ بنابراین جهت سنجش روایی این پژوهش، پرسشنامه های مقدماتی در اختیار خبرگان قرار گرفته و پس از چند مرحله ویرایش سرانجام آنان روایی پرسشنامه را تأیید نمودند. روش مورد استفاده برای انجام آزمون فرضیات تحقیق آزمون ضریب همبستگی پیرسون می باشد.

### یافته‌ها

فرضیه اول: انجام فریضه نماز بر نشاط معنوی دانش آموزان تأثیر گذار می باشد.

#### جدول شماره (۱): آزمون همبستگی فرضیه اول

| نشاط معنوی | نماز |                        |      |
|------------|------|------------------------|------|
| ۰/۶۱۱      | ۱    | ضریب همبستگی<br>پیرسون | نماز |
| ۰/۰۰۰      | -    | Sig                    |      |
|            |      | N                      |      |

مطابق جدول ۱ مشخص می شود که ضریب همبستگی بین انجام فریضه نماز بر نشاط معنوی برابر ۰/۶۱۱ می باشد؛ و در جدول فوق سطح معنی داری معادل ۰/۰۰۰ بدست آمده است؛ و از ۰/۰۵ کوچکتر می باشد و این بدین معنی است که همبستگی معنی داری بین انجام فریضه نماز و نشاط معنوی وجود دارد.  
فرضیه دوم: انجام فریضه نماز بر نشاط معنوی فردی تأثیر گذار می باشد.

#### جدول شماره (۲): آزمون همبستگی فرضیه دوم

| نشاط معنوی فردی | نماز |                        |      |
|-----------------|------|------------------------|------|
| ۰/۵۱۸           | ۱    | ضریب همبستگی<br>پیرسون | نماز |
| ۰/۰۰۰           | -    | Sig                    |      |
|                 |      | N                      |      |

مطابق جدول ۲ مشخص می شود که ضریب همبستگی بین انجام فریضه نماز بر نشاط معنوی فردی برابر ۰/۵۱۸ می باشد؛ و در جدول فوق سطح معنی داری معادل ۰/۰۰۰ بدست آمده است؛ و از ۰/۰۵ کوچکتر می باشد و این بدین معنی است که همبستگی معنی داری بین انجام فریضه نماز و نشاط معنوی فردی وجود دارد.

فرضیه سوم: انجام فریضه نماز بر نشاط معنوی اجتماعی تأثیرگذار می باشد.

جدول شماره (۳): آزمون همبستگی فرضیه سوم

| نشاط معنوی اجتماعی | نماز |                     |      |
|--------------------|------|---------------------|------|
| ۰/۶۵۱              | ۱    | ضریب همبستگی پیرسون | نماز |
| ۰/۰۰۰              | -    | Sig                 |      |
|                    |      | N                   |      |

مطابق جدول ۳ مشخص می شود که ضریب همبستگی بین انجام فریضه نماز بر نشاط معنوی اجتماعی برابر ۰/۶۵۱ می باشد؛ و در جدول فوق سطح معنی داری معادل ۰/۰۰۰ بدست آمده است؛ و از ۰/۰۵ کوچکتر می باشد و این بدین معنی است که همبستگی معنی داری بین انجام فریضه نماز و نشاط معنوی اجتماعی وجود دارد.

### نتیجه گیری

لیگمن، معتقد است که دین، سامانه باور منسجمی را ایجاد می کند که باعث می شود افراد در زندگی، انگیزه پیدا کنند و به آینده، امیدوار باشند. سامانه باورهای دینی، به برخی از ما این امکان را می دهند که به ناملایمات، فشارهای روانی و فقدانهای گریزناپذیر - که در روند چرخه زندگی رخ می دهند، معنا بدهیم و به زندگی بعدی - که در آن، این گونه دشواریها وجود ندارد، امیدوار و خوشبین باشیم. در واقع، سلیگمن بر این باور است که مردم می توانند با دین، به زندگی معنا دهند. بخش عظیمی از آموزه های دینی ما نیز معطوف به مسائل معنوی در ایجاد نشاط است. باور ما این است که مذهب و مسائل معنوی، عمیق ترین و پایدارترین منبع ایجاد نشاط اند. در اندیشه دینی، معنویت راهی است که با آن می توان در زندگی به امید، آسایش و آرامش درونی دست یافت. بر اساس یافته این پژوهش، انجام فریضه نماز بر نشاط معنوی تأثیر مثبت دارد. ارزش های دینی از جمله نماز با احساس نشاط معنوی ارتباط مثبت دارند و شرکت کردن در فرایض مذهبی تنها فعالیت اجتماعی می باشد که می تواند برای انسان شادی پایدار به ارمغان بیاورد و ایجاد نشاط معنوی نیاز به تلاش خانواده ها برای آموزش و تقویت باورهای دینی و الگوی فرزندان باشند. مسئولین مدارس بایستی با برنامه ریزی آموزشی و تفریحی، تقویت تشکلهای و سازماندهی فعالیت های فرهنگی، تشویق دانش آموزان برای شرکت در این گونه فعالیتها موجبات نشاط معنوی دانش آموزان و فضای مدرسه را فراهم کنند.

## منابع

۱. الیاده، میرچاه، (۱۳۷۵)، دین پژوهی، ترجمه بهاءالدین خرم شاهی، چاپ سوم، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی-فرهنگی
۲. آلایی، زهرا، (۱۳۸۲)، بررسی رابطه پابندی به دعا با میزان اضطراب دانشجویان ددانشگاه تبریز، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تبریز.
۳. البرزی، محبوبه، سامانی، سیامک، (۱۳۷۹)، بررسی رابطه اعتقادات مذهبی با افسردگی، اضطراب و فشار روانی در نوجوانان، اولین همایش دین و بهداشت، ۲۷-۳۰ فروردین.
۴. افروز، غلامعلی (۱۳۸۸) پنجره ای رو به آفتاب دو، تهران، انتشارات علم ودانش
۵. بناکار، بختیار و همکاران، (۱۳۸۷) «بررسی نگرش دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی فسا نسبت به تاثیر نماز بر بهداشت روانی»، پایگاه اطلاع رسانی ستاد عالی اقامه نماز
۶. توکلی خانیکی، محمد جواد، قاسمی شهری، سید علی. (۱۳۹۹). بررسی نقش تربیتی نشاط معنوی با توجه به گزاره‌های قرآنی و روایی. آموزه های تربیتی در قرآن و حدیث ۱۶(۱)، ۱۴۳-۱۵۹.
۷. جلیوند، محمد امین، (۱۳۸۰)، بررسی سلامت روان و پایداری به تقدسات دینی در دانشجویان پزشکی، اولین همایش بین المللی دین و بهداشت روانی.
۸. خوش باور، داود و یعقوب، نرگس، ۱۳۹۹، نقش نماز در سلامت روان و نشاط معنوی، چهارمین کنفرانس بین المللی علوم انسانی، اجتماعی و سبک زندگی
۹. دیلمی، حسین: نماز و هزار و یک رمز و راز، نشریه ماهنامه آموزشی- تربیتی، بهمن ۱۳۷۶، ص ۲۰.
۱۰. رادفر و عروجی (۱۳۸۰)، بررسی نقش نماز در میزان شیوع اضطراب دختران دانش آموز مقطع دبیرستان شهرستان قم، ارائه شده در اولین همایش نقش دین در بهداشت روانی، تهران، ۲۷- ۲۴ آذرماه، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
۱۱. عراقیان مجرد فرشته، حیدری گرجی محمدعلی، یعقوبی طاهره. عوامل مؤثر بر نشاط معنوی دانشجویان: مطالعه مروری روایتی. توسعه پرستاری در سلامت. ۱۴۰۰؛ ۱۲(۱): ۲۱-۱۲.
۱۲. سعادت طلب آیت، جعفری مصطفی. تحلیل نقش نشاط معنوی در رابطه میان سرمایه های اجتماعی و حمایت اجتماعی با تاب آوری کارکنان در برابر همه گیری بیماری کووید ۱۹ در دوران فاصله گذاری اجتماعی. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی. ۱۳۹۹. ۱۴(۱): ۱۱۵-۱۲۹.
۱۳. شاملو، سعید (۱۳۸۱). بهداشت روانی، تهران: انتشارات رشد.
۱۴. ظروفی، مجید، (۱۳۸۸)، بررسی سلامت روانی و رابطه آن با گرایش به اعمال مذهبی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد شبستر، سال دوم، شماره چهارم، زمستان ۱۳۸۸، ص ۱۴۳- ۱۵۶

۱۵. فخریان، بهجت - فولادی، سکینه. بررسی همه گیرشناسی اختلالات روانی در بین دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان نیشابور، خردادماه (۱۳۷۵). پایان نامه کارشناسی آموزش ابتدایی مرکز آموزش عالی ضمن خدمت فرهنگیان آموزش و پرورش شهرستان نیشابور شماره ثبت ۸۴
۱۶. فرهادی، فرهاد، سمانه کریمی قرطمانی، مریم خاکسار، یزدان کهبیانی، (۱۳۹۲)، بررسی تأثیر نماز بر بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه پیام نور لردگان، دومین کنفرانس بین المللی مدیریت، کارآفرینی و اقتصاد، ۲۱ و ۲۲ شهریور ۱۷. میلانی فر، بهروز، (۱۳۷۰)، بهداشت روانی، تهران نشر قومس.
۱۸. موسوی، سید رضا، عطاءالله موحدی‌نیا، (۱۳۹۰)، مطالعه رابطه بین انجام فریضه نماز و سلامت عمومی در بین دانشجویان دانشگاه‌های شهر کرمان، سال چهارم، شماره اول، ص ۱۰۵ - ۱۲۰
۱۹. میلانی فر، بهروز، بهداشت روان، تهران، قومس، چ سوم. ۱۳۷۳.
۲۰. میلانی فر، بهروز (۱۳۷۰) بهداشت روانی. تهران: انتشارات قومس
۲۱. مرادی، امیر (۱۳۸۹)، ماهنامه پرورشی تربیت، شماره ۲۴۰
۲۲. محمد مهدی صفورایی و سلیمان قاسمی، (۱۳۸۵)، سلامت روان در پرتو التزام به آموزه‌های دینی، آرامش در ساحل ایمان، ص ۱
۲۳. مطهری، جمشید، «به سوی سلامت روان»، معرفت، ش ۴۶، ۱۳۸۰، ص ۲۰ - ۲۸
۲۴. موسوی و همکاران، (۱۳۸۰)، رابطه نحوه به پاداری نماز با اختلال افسردگی اساسی، ارائه شده در اولین همایش نقش دین در بهداشت روانی، تهران، ۲۷ - ۲۴ آذرماه، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

## The effect of prayer on the spiritual vitality of Pasdaran Jawanmardi school students

Zohra Ghanbari Dehkordi<sup>1</sup>

Date of Receipt: 2022/06/11 Date of Issue: 2022/08/22

### Abstract

The purpose of the research is to investigate the effect of prayer on the spiritual vitality of Pasdaran Jawanmardi school students. The research is applied in terms of purpose and descriptive in terms of method. The statistical population of the research is the students of Pasdaran Jawanmardi School. The size of the statistical sample using Mozegan table is equal to 132 people. The data collection tool consists of two researcher-made questionnaires, which have been confirmed by scientific methods of validity and reliability. The reliability of prayer questionnaire and spiritual vitality questionnaire has been confirmed with Cronbach's alpha coefficient of 0.781 and 0.801, respectively. Pearson's correlation test was used in data analysis and SPSS software was used for descriptive analysis. The findings of the research on the effectiveness of praying have a positive effect on the spiritual vitality of students.

### Keywords

Prayer, religion, mental health, spiritual vitality

1. Arabic teacher of Pasdaran Jawanmardi school, education and upbringing of Khanmirza region

