

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 در تأثیر گذاری بر آن است عبادت است. عبادت های 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 فردای و جماعت انجام می‌شود و نقش اساسی و بنیادی در قربت انسان به خداوند متعال و جلب رحمت الهی دارد همچنین از اصول و پایه های 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 جامع ترین عبادات محسوب می‌شود و علاوه بر دین اسلام در سایر ادیان قبل از اسلام هم به آن اهمیت به سزایی 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 قدیمی ترین عبادات در تمامی ادیان قبل از اسلام بوده است. نماز در قرآن با واژه عربی «صلاة»، به معنی «رود 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 واژه هایی 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 حیطه ی سلامت را به خود معطوف داشته است، که بررسی و گزارش این مطالعات می‌تواند جایگاه نماز را بیشتر و بیشتر نمایان سازد. به پا داشتن 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 یاری کننده در مشکلات زندگی موجب استجاب دعا، برطرف کننده 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 درباره ی نماز و مقدمات آن، طولانی ترین مباحث فقهی در حوزه های علمیه را تشکیل می‌دهد، بحث کلامی، عرفانی و اجتماعی نماز نیز باید سلسله ی مهمی از مباحث دینی مطرح در سطح جامعه را پدید آورد. آگاهان دینی و محققان و نویسندگان در این باره مقالات و تحقیقات و کتاب هایی فراهم کنند و بحث نماز بطور مکرر در همه ی جایگاه های تبلیغ دین، با زبان ها و شیوه ها و از زاویه های 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 مطمئن ترین و آسان ترین راه ارتباط با خدا محسوب می‌شود. برخی معتقدند واژه نماز در زبان فارسی از ریشه پهلوی نماک (namac) گرفته شده است که آن هم از ریشه ی واژه ی نم (nam) در ایران باستان گرفته شده است که به معنای خم شدن و تعظیم کردن است (بن خلف تبریزی، برهان قاطع، تحقیق محمد معین، ج ۴، ص ۲۱۶۷). این واژه از لحاظ عربی مترادف «صلاه» است، بیشتر واژه شناسان صلاه را از ریشه ی «صلو» دانسته اند (المنجد، و همچنین قاموس قرآن از سید علی اکبر قریشی). صلوا را به معنای نرم شدن، انعطاف پذیر شدن و توجه کردن گفته‌اند.

نماز در قرآن:

در قرآن مجید آیات متعددی درمورد 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 درمورد 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 تظاول 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: *(يا ايها الذين امنوا استعينوا بالصبر والصلوة 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 طوریکه 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 می‌برند 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 ثیرگذاری این عمل در زدودن گناهان است زیرا با عث 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 تفاوت هایی وجود دارد یکی از این احکام و دستورالعمل ها نماز است که در اینجا به بررسی آن می پردازیم.

نماز در یهودیت:

نماز در دین یهود جز ارکان اصلی دین بشمار می رود و وسیله ی ارتباطی مهمی بین انسان و خدا محسوب می شود چنانکه به آن بسیار اهمیت داده شده است در اهمیت نماز تلمود که یکی از اصلی ترین کتاب های یهودیت ربانی است می گوید: ایمان درعالی ترین وجه به صورت نماز و دعا جلوه گر می شود. در دین یهود نماز درطول روز سه بار انجام می شود که جزو نماز های عادی یا روزانه می باشند اما در فرقه های ارتدوکس و محافظه کار در روز شبات (شنبه) وسایر روزهای مقدس نماز دیگری با نام موسف انجام می شود. پیروان آیین یهود همانند مسلمانان معتقدند نمازی که به صورت جمعی خوانده می شود ارزش بیشتری نسبت به نماز فردای دارد و به انجام آن تاکید ورزیده اند البته برای انجام آن حداقل باید ۱۰ مرد عاقل یهودی حضور داشته باشند اما درانجام نماز های یومیه استثنا قائل هستند و آنها را به صورت فردی می خوانند. نماز سه گانه یومیه یا عادی به شرح زیر است:

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

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

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 ه.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 أَيْنَ 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 درحالی 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 دعا های 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:

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 ازی رین (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 معمولاً 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 ۳۲ تا ۲۷
- (۷) عهد جدید، انجیل مرقس، ۳۵/۱
- (۸) غمخوار یزدی ۱۲-۱۷ [ارجاع دست دوم از ماهنامه معارف]
- (۹) فرهنگ المنجد عربی ، لويس مالوف، ترجمه محمد بندرریگی
- (۱۰) قاموس قرآن ، سید 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، ش، 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; ۲۰۱۸ Dhikr. 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