



بررسی روش های ترویج فرهنگ نماز و اثربخشی آن بر عزت نفس دانشجویان

امین نصراله زاده حق گو^۱، علی مهدی پور^۲

^۱ کارشناسی، آموزش زیست شناسی، دانشگاه فرهنگیان، مرکز آموزش عالی شهید بهشتی تهران

آدرس پست الکترونیک: aminnasrolahi^{۷۸}@gmail.com

^۲ کارشناسی، آموزش علوم تجربی، دانشگاه فرهنگیان، مرکز آموزش عالی شهید بهشتی تهران

آدرس پست الکترونیک: mahdipoor^{۲۰۰۲}@gmail.com

چکیده:

نماز، یکی از فرائض دینی و ضروریات دین مبین اسلام است و در بسیاری از متون کتب دینی به ارتباط بین نماز و سلامت روان اشاره شده است. این پژوهش با هدف شناخت و بررسی روش های ترویج و تقویت نماز و اثربخشی آن بر عزت نفس دانشجویان به منظور ارائه راهکارهای مناسب از دید صاحب نظران و متخصصان حوزه تربیت دینی انجام شده است. پژوهش از نوع کیفی- کمی و روش گردآوری داده ها میدانی، از نوع کتابخانه ای، مصاحبه نیمه ساختاریافته و پرسشنامه بود. در گام نخست اهداف غایی نماز خواندن دانشجویان با روش تحلیل محتوای اسنادی تحلیل شد. سپس با بهره گیری از مصاحبه، راهکارها و روش های ترویج و تقویت فرهنگ نماز در میان دانشجویان از دیدگاه ده نفر از صاحب نظران حوزه تربیت دینی در آموزش عالی مورد بررسی قرار گرفت و روایی محتوایی آن، توسط متخصصان حوزه تربیت دینی تأیید شد. سپس در گام بعدی ۵۰۰ نفر از دانشجویان پسر سراسر کشور که ۲۵۰ نفر نماز می خواندند و ۲۵۰ نفر نماز نمی خواندند و همچنین ۵۰۰ نفر از دانشجویان دختر سراسر کشور که ۲۵۰ نفر نماز می خواندند و ۲۵۰ نفر از آن ها تمایلی به نماز خواندن نداشتند، جهت نمونه پژوهش انتخاب شدند و پرسشنامه عزت نفس آیزنک (۱۹۷۶) را تکمیل کردند. نتایج پژوهش نشان داد، افرادی که عزت نفس بالایی دارند، به خواندن نماز بیشتر اهمیت می دهند و رابطه معناداری یافت شد؛ بنابراین می توان نتیجه گرفت که نماز خواندن زمینه ساز سلامت جسمی و روانی افراد بوده و نشان دهنده عزت نفس بالای دانشجویان است.

واژگان کلیدی: روش، ترویج، نماز، هویت اسلامی، عزت نفس، دانشجویان

۱- مقدمه:

در نظام تربیتی اسلام، یکی از مصادیق جهت گیری مذهبی، گرایش به اقامه نماز می باشد. نماز در فرهنگ اسلامی ما از مهم ترین فرائض دینی و از ضروریات دین مقدس اسلام، نقطه اوج عبادات، عمود دین و مرز بین کفر و ایمان، وسیله قرب الهی و تکامل انسان است. اهمیت و آثار تربیتی نماز خواندن نیز در آیات و روایات دینی بسیاری مورد تأکید قرار گرفته است. به طور کلی، اهمیت نماز در فرهنگ اسلامی و نقش تربیتی، معنوی و اجتماعی آن در بین مسلمانان عنصری روشن و بدیهی است؛ لذا تأثیری که توسعه فرهنگ نماز می تواند در شخصیت و شیوه های رفتاری، مناسبات زندگی و فرهنگ عمومی جامعه کنونی به جا بگذارد، حائز اهمیت است. در فقه اسلام، نماز یکی از ارکان مهم دین اسلام است؛ زیرا نماز رمز پیوند خلق با خالق است و ارتباط مستمر انسان با خدا را تضمین می کند (ایزدی و جامعی ندوشن، ۱۳۹۶، ص ۵۵).

نماز عملکردی معنوی است که باعث ارتباط با موجود متعالی می شود و عملی ساده برای برگرداندن ذهن و قلب به سوی مقدسات است. اسلام برنامه سالم سازی است و این سلامت در سایه تسلیم در برابر مشیت الهی و اجرای دستورات و قوانین حیات بخش او به دست می آید (موسی رضایی، مؤمنی قلعه قاسمی و کیانی نژاد، ۱۳۹۹، ص ۴). حقیقت نماز، رابطه قلبی و عملی با خدا است و معجونی از تمام حرکاتی است که برای انسان وجود دارد، از ایستادن، نشستن، خم شدن و دست ها و پاها را به صورت های مختلف حرکت دادن و زبان را با الفاظ گوناگون به سخن درآوردن و مانند آن؛ یعنی انسان در تمام حالات که در یاد او فرو می رود، تمام اعضای او رنگ ایمان پیدا کند (سلیمانی، نارنجانی و حیدران، ۱۳۹۰، ص ۲).

در جهان فعلی که دشمنان اسلام علیه ارزش های مقدس اسلامی و انقلاب اسلامی، بسیج شده اند و به تهاجم های خود شدت داده اند و به دنبال محو ارزش های دین مبین اسلام هستند، بیش از هر زمان دیگری می طلبد که با اتخاذ تدابیر لازم در عرصه تعلیم و تربیت و با اقدامات فرهنگی، تهاجم فرهنگی آنان را خنثی نموده تا نسل جوان کشور واجد ارزش های اصیل اسلامی شده و با اعتقاد و ایمان راستین احکام الهی را عمل نمایند که یکی از این ارزش های مهم، انجام فریضه الهی نماز است (مرادی و موسی پور، ۱۳۹۲، ص ۲۹). آموزش نماز و پرورش روحیه مذهبی مناسب برای اقامه آن، ابتدا از خانه شروع می شود و خانواده نقش مهمی در انتقال فرهنگ نماز از خود بروز می دهد. آنچه در مورد فرزند در گرایش به نماز مهم است، وجود انگیزه است و آنچه در تربیت و آموزش نماز اهمیت دارد، رسوخ روح معنوی نماز به اعماق دل اوست، نه تحمیل فرم و قالب به او.



زمانی آموزش نماز به توفیق می انجامد و قرین موفقیت می گردد که با احساس خوشایندی همراه باشد. بدون تردید همه انسان ها به طور فطری استعداد و گرایش به نیایش دارند؛ اما آنچه که مهم است چگونگی روش های آموزش و نحوه ارائه و انتقال این ارزش هاست (محمدی و همکاران، ۱۴۰۱، ص ۲).

امروزه دانشجویان به دلیل نقش مهمی که در اداره آینده کشور به عهده دارند، یکی از قشرهای مهم جامعه به حساب می آیند. اهمیت این نقش در این است که دانشجویان نه تنها بخش اصلی متخصصان زمینه های گوناگون علمی، فنی و هنری هر کشوری را تشکیل می دهند؛ بلکه این گروه، مدیران اصلی اداره آینده کشور و رهبران سایر اقشار جامعه در هدایت به سمت کمال و اهداف کشور می باشند (موسی رضایی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۴۴۲). برپایی نماز در مدارس و دانشگاه ها وظیفه ای خطیر و بسیار حساس است؛ زیرا مدارس و دانشگاه ها جدا از ویژگی های منحصر به فرد، محل تشویق، اضطراب، رقابت های نگران کننده توأم با شکست و پدیده های ناخوشایند دیگری است؛ بنابراین ایجاد اصلاحات بنیادی به منظور تغییر در نگرش دانش آموزان و دانشجویان نسبت به مناسک جاری به ویژه نماز جماعت می تواند زمینه ساز تحولات اساسی در شخصیت آن ها شود و نه تنها نگرش آن ها را نسبت به صورت ظاهری عبادات بهبود بخشد؛ بلکه آن ها را در جهت گیری اصولی به سوی ارزش های انسانی، هدایت نماید که در این صورت، بسیاری از مشکلات فردی و اجتماعی کاهش یافته و تهاجم فرهنگی بیگانه به نسل نو، چندان کاری از پیش نخواهد برد و در زمینه فکری و اخلاقی از انحراف، مصون خواهند ماند (سالاری و همکاران، ۱۴۰۲، ص ۳).

حیدریان در پژوهشی با عنوان «مقایسه سلامت روانی و عزت نفس در افراد نمازخوان و غیرنمازخوان» که در سال ۱۳۹۵ انجام شده است، با مقایسه سلامت روانی و عزت نفس در زنان نمازخوان و زنان غیرنمازخوان در شهرستان کرمانشاه نتیجه گرفت، بین نمره کل سلامت روان و ابعاد (اضطراب، افسردگی و کزکاری عملکرد اجتماعی) در بین زنان نمازخوان و غیرنمازخوان، تفاوت معناداری وجود دارد.

شیرزادی و همکاران در پژوهشی با عنوان «رابطه نگرش و التزام عملی به نماز و تجارب معنوی با سلامت عمومی دانشجویان دختر دانشگاه تهران در سال ۱۳۹۶» که در سال ۱۳۹۸ انجام شده است، نتیجه گرفتند، التزام عملی به نماز و تجارب معنوی با سلامت روان دانشجویان دختر دانشگاه تهران همبستگی داشت. نیاز به نماز، معنویت و ارتباط با خدا برای تأمین بهداشت و سلامت روان بشر نیازی جهان شمول است. از این رو، توجه و گرایش عمومی به التزام عملی به نماز و تجارب معنوی از ضروریات جامعه به ویژه جامعه دانشجویی است و در رشد سلامت روان این قشر اهمیت فراوانی دارد.

نوری و همکاران در پژوهشی با عنوان «بررسی ارتباط نگرش و التزام عملی به نماز با رفتارهای ارتقادهنده سلامت و تاب آوری در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کاشان در سال ۱۳۹۷» که در سال ۱۳۹۸ انجام شده است، نتیجه گرفتند، بین تاب آوری و رفتارهای ارتقادهنده سلامت در دانشجویان با نگرش و التزام عملی به نماز آنان، ارتباط آماری معناداری وجود دارد و با توجه به همبستگی آماری بین نگرش و التزام عملی به نماز با رفتارهای ارتقادهنده سلامت و تاب آوری، می توان از پیامدهای رفتاری نگرش و التزام عملی به نماز جهت بهبود و ارتقای تاب آوری و رفتارهای ارتقادهنده سلامت دانشجویان بهره گرفت.

موسی رضایی و همکاران در پژوهشی با عنوان «ارتباط التزام و اولویت به فریضه نماز با سلامت روان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان» که در سال ۱۳۹۹ انجام شده است، نتیجه گرفتند در مقایسه میانگین نمره خرده مقیاس های پرسشنامه سلامت روان برحسب اولویت به فریضه نماز، دانشجویانی که مقید به نماز اول وقت بودند، نمره بهتری کسب کردند. همچنین دانشجویانی که تقید بیشتری به فریضه نماز داشتند، نشانه های جسمانی، اضطراب، افسردگی و اختلال عملکرد اجتماعی کمتری را تجربه کرده اند که ضرورت ترویج فرهنگ نماز در کلیه نهادهای جامعه، به خصوص دانشگاه ها را می رساند که حساسیت بیشتری در تربیت نیروی کارآمد آینده دارند.

نجاتی در پژوهشی با عنوان «بررسی و مقایسه سلامت روان و عزت نفس در میان افراد نمازخوان و غیرنمازخوان» که در سال ۱۴۰۱ انجام شده است، با بررسی تمام دانشجویان و کادر شاغل در مرکز تحقیقات سلول های بنیادی محمد رسول الله دانشگاه علوم پزشکی فارس نتیجه گرفت، بین سلامت روان در میان افراد نمازخوان و غیرنمازخوان تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد، بین عزت نفس در میان افراد نمازخوان و غیرنمازخوان تفاوت معناداری وجود دارد و عزت نفس در افراد نمازخوان بیشتر از غیرنمازخوان است.



در پژوهش حاضر با توجه به ضرورت و اهمیت خواندن نماز و لزوم جلوگیری از مفاسد اخلاقی و اجتماعی در میان جوانان به ویژه دانشجویان، ابتدا به توضیح مختصری راجع به اهداف غایی نماز خواندن دانشجویان پرداخته ایم. در ادامه به ارائه راهکارها و روش های ترویج و تقویت فرهنگ نماز در میان دانشجویان می پردازیم و در نهایت بررسی می کنیم که آیا نماز خواندن بر عزت نفس دانشجویان پسر و دختر، تأثیری دارد یا خیر.

۲- روش شناسی:

این پژوهش به لحاظ نوع در زمره پژوهش کیفی- کمی قرار دارد که با استفاده از روش کتابخانه ای، مصاحبه و پرسشنامه انجام شد. در مرحله اول، ابتدا با مراجعه و مطالعه منابع مربوط به پژوهش، اهداف غایی نماز خواندن دانشجویان مورد بررسی قرار گرفت و پس از یادداشت برداری های لازم، این مفاهیم فهرست بندی شد. در مرحله دوم، به منظور ارائه راهکارها و روش ها برای ترویج فرهنگ نماز در میان دانشجویان، با صاحب نظران و متخصصان حوزه تربیت دینی در آموزش عالی مصاحبه انجام گرفت. در این پژوهش، کفایت اطلاعات با ده مورد مصاحبه به دست آمد و اطلاعات مورد نظر جمع آوری شد. این ده نفر شامل پنج نفر استاد گروه معارف دانشگاه فرهنگیان استان تهران، دو نفر استاد علوم تربیتی از دانشگاه فرهنگیان استان تهران و سه نفر دانشجوی دکتری فقه و مبانی حقوق اسلامی بود. مصاحبه ها به صورت نیمه ساختاریافته انجام گرفت که روایی محتوایی سوالات مصاحبه، مورد تأیید متخصصان حوزه علوم دینی و تربیتی قرار گرفت و به اجرا در آمد. مصاحبه ها به طور متوسط نیم تا یک ساعت به طول انجامید و در فرآیند مصاحبه ها از روش یادداشت برداری استفاده شد. سپس مطالب بیان شده، در مصاحبه ها جمع آوری شد و در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت.

در گام بعدی ۵۰۰ نفر از دانشجویان پسر سراسر کشور که ۲۵۰ نفر نماز می خواندند و ۲۵۰ نفر نماز نمی خواندند و همچنین ۵۰۰ نفر از دانشجویان دختر سراسر کشور که ۲۵۰ نفر نماز می خواندند و ۲۵۰ نفر از آن ها تمایلی به نماز خواندن نداشتند، جهت نمونه پژوهش انتخاب شدند و پرسشنامه عزت نفس آیزنک (۱۹۷۶) را تکمیل کردند. پرسشنامه شامل ۳۰ سؤال از پرسش های استواری سازگاری ویژگی هایی مانند عزت نفس، خوشی و ... را در بر می گیرد و نالاستواری هیجانی مانند احساس خواری، افسردگی، نگرانی و ... تشکیل شده است. دانشجویان در مقابل هر پرسش، با پاسخ «بلی» یا «خیر» پاسخ می دهند و در غیر این صورت گزینه «میانه» را انتخاب می کنند. به پاسخ هایی که سنجش عزت نفس را در مقابل احساس حقارت دارند، یک امتیاز تعلق می گیرد؛ در صورتی که به پاسخ مقابل آن، هیچ نمره ای تعلق نمی گیرد. همچنین به گزینه «میانه»، نیم نمره تعلق می گیرد. پایین ترین نمره در این پرسشنامه صفر و بالاترین نمره ۳۰ است. هرمزی نژاد و همکاران (۱۳۷۹) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ، ۰/۸۸ برآورد کرده اند. در پژوهش بهرامی و همکاران (۱۳۸۹) نیز با استفاده از آلفای کرونباخ، پایایی آزمون، ۰/۸۳ به دست آمد و همچنین پایایی پرسشنامه در این مطالعه، ۰/۸۷ محاسبه شد.

در نهایت داده ها از طریق نرم افزار SPSS-۲۲ پردازش شدند و روش های آماری این پژوهش شامل محاسبه توزیع فراوانی، میانگین و انحراف معیار متغیرها بود. برای تحلیل داده ها از آزمون T برای دو نمونه مستقل بهره گرفته شد.

۳- بحث درباره یافته ها:

در ذیل، نتایج مربوط به تحلیل محتوای اسنادی، مصاحبه و پرسشنامه ارائه می گردد که به تفکیک سوالات انجام می شود.

سؤال اول

اهداف غایی نماز خواندن دانشجویان چیست؟

جدول ۱: اهداف غایی نماز خواندن دانشجویان

مؤلفه	توضیح و نمونه
قرب و رضوان الهی	هدف نهایی انسان، وصول به خداوند متعال است. انسان باید خواهان وصول به معبود باشد. راه های گوناگونی برای وصول به خداوند وجود دارد. انسان باید از خداوند بخواهد که نزدیک ترین و کم خطرترین راه را به او بنمایاند (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ص ۷). خداوند در مورد این مؤلفه می فرماید: «وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ» و ما به او از رگ گردن نزدیک تریم. (ق/۱۶) همچنین پیامبر خدا (ص) می فرماید:



«إِنَّ الصَّلَاةَ قُرْبَانُ الْمُؤْمِنِ: نماز، مایه تقرب مؤمن به خداوند است.» (هندی برهان فوری، ۱۴۰۹ ق، ج ۷، ص ۲۸۷) هر چه قدر توجه جوانان جامعه به ویژه دانشجویان به خداوند متعال و مسئله نماز عمیق تر و پایدارتر باشد، به همان میزان قرب بیشتری ایجاد می شود.	
خداوند در مورد این مؤلفه می فرماید: «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي: و نماز را برای یاد من بپا دار.» (طه/۱۴) همچنین در آیه دیگری می فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ: تنها با یاد خدا، دل ها آرامش می یابد.» (رعد/۲۸) پیامبر خدا (ص) نیز در مورد نماز و یاد خدا می فرماید: «قُمْ يَا بَلالُ فَأَرْخُنَا بِالصَّلَاةِ: بلال! برخیز و ما را با نماز، آسایش بخش.» (هندی برهان فوری، ۱۴۰۹ ق، ج ۷، ص ۶۹۲)	یاد خدا و آرامش روانی
خداشناسی و پرستش خدا نه تنها حرکت دائمی انسان را به سوی کمال و رشد تضمین می کند؛ بلکه به صورتی اطمینان بخش جلوی انحراف فرد و جمع را می گیرد (شریعتمداری، ۱۳۹۰، صص ۱۲۸-۱۲۹). خداوند در مورد این مؤلفه می فرماید: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ: و من جن و انس را نیافریدم؛ جز برای اینکه عبادتم کنند.» (ذاریات/۵۶)	عبودیت و اعتقاد قلبی به توحید (پرستش و بندگی خداوند یگانه)
نماز وسیله پرورش، فضائل اخلاق و تکامل معنوی انسان است؛ چرا که انسان را از جهان محدود ماده و چهار دیوار عالم طبیعت بیرون می برد، به ملکوت آسمان ها دعوت می کند و با فرشتگان هم صدا و همراز می سازد، خود را بدون نیاز به هیچ واسطه در برابر خدا می بیند و با او گفتگو برمی خیزد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، ص ۴۱۱).	پرورش فضائل اخلاقی
وحدت و اجتماع بر گرد محور دین و پیشوای دادگر در اسلام اهمیت ویژه ای دارد؛ حتی نماز که نماد عبادت است، ترجیحاً یا لزوماً به جماعت گزارده می شود؛ چنان که نماز عید فطر و قربان (در عصر غیبت) و نمازهای واجب یومیة ترجیحاً و نماز جمعه لزوماً به جماعت گزارده می شوند (جوادی آملی، ۱۳۹۷، ص ۴۵۴). خداوند در مورد این مؤلفه می فرماید: «وَاغْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا: و همگی به ریسمان خدا، چنگ زنید و پراکنده نشوید.» (آل عمران/۱۰۳)	وحدت و همبستگی
خداوند در مورد این مؤلفه می فرماید: «وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ: ما در هر امتی رسولی برانگیختیم که خدای یکتا را بپرستید و از طاغوت اجتناب کنید.» (نحل/۳۶) شایسته است، مسلمان ضد ستم قیام کند و این از مهم ترین آموزه های دینی به شمار می آید و قیام سالار شهیدان تاریخ بشر، حضرت امام حسین (ع) در برابر ستم امویان ناپاک از نمونه های بارز آن است (جوادی آملی، ۱۳۹۷، ص ۴۶۸).	نفی طاغوت و ایستادگی در مقابل ستم
خداوند در مورد نقش نماز در جلوگیری از گناه می فرماید: «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ: و نماز را برپا دار که نماز (انسان را) از زشتی ها و گناه باز می دارد.» (عنکبوت/۴۵) نماز وسیله شستشوی از گناهان و مغفرت و آمرزش الهی است؛ چرا که خواه ناخواه نماز، انسان را دعوت به توبه و اصلاح گذشته می کند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۲۹۰).	پیشگیری از گناه و گناه زدایی
خداوند در مورد تأثیر ذکر و یاد او در زندگی پرهیزگاران می فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ: پرهیزگاران هنگامی که گرفتار وسوسه های شیطان شوند، به یاد (خدا و پاداش و کیفر او) می افتند و (در پرتو	غفلت زدایی



یاد او، راه حق را می بینند و) ناگهان بینا می گردند.» (اعراف/۲۰۱) بنابراین یاد خدا، چشم قلب انسان را بیدار می کند؛ در حالی که غفلت از یاد او، راه را برای نفوذ شیاطین در دل انسان، هموار می سازد. امام محمد باقر (ع) در مورد این مؤلفه می فرماید: «أَيُّمَا مُؤْمِنٍ خَافَظَ عَلَى الصَّلَاةِ الْمَفْرُوضَةِ فَصَلَّاهَا لَوْ قَتَلَهَا فَلَيْسَ هَذَا مِنَ الْعَافِلِينَ: اگر هر فرد با ایمانی، نمازهای واجب را به موقع و به طور صحیح انجام دهد، از غافلان نخواهد بود.» (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۳، ص ۲۷۰)	تکبرزدایی حضرت فاطمه زهرا (س) در خطبه فدکیه، در مورد این مؤلفه می فرماید: «فَجَعَلَ اللَّهُ... الصَّلَاةَ تَنْزِيهًا لَكُمْ عَنْ الْكِبْرِ: خداوند متعال نماز را برای دوری از کبر و غرور شما قرار داده است.» (طبرسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۱، ص ۹۹)
---	---

سؤال دوم

با توجه به اهداف غایی نماز خواندن، راهکار شما برای ترویج و تقویت فرهنگ نماز در میان دانشجویان چیست؟ (پرسش از مصاحبه شوندگان)

جدول ۲: راهکارهای ترویج و تقویت فرهنگ نماز در میان دانشجویان از نگاه مصاحبه شوندگان

افزایش تولید و پخش انیمیشن ها، فیلم ها، سریال ها، نمایش نامه های رادیویی، سرود و مستندهای دینی و تربیتی مورد پسند نوجوانان و جوانان با محوریت نماز و به تصویر کشیدن ابعاد شخصیت های دین اسلام در رسانه های ملی مانند نماز خواندن امام حسین (ع) و یاران با وفایشان در روز عاشورا	زیباسازی نمازخانه ها و ایجاد فضای معطر و موقعیت مکانی در دسترس آن به منظور اقامه نماز و ایجاد فضای معنوی در محیط دانشگاه ها در هنگام اذان و نماز مانند پخش اذان زنده و نواهای قرآنی و مذهبی با استفاده از ظرفیت دانشجویان و همچنین فراهم نمودن امکانات مورد نیاز مانند وضوخانه، آب گرم به ویژه در زمستان، وجود وسایل گرمازا و سرمازا و ...	افزایش برگزاری مسابقات فرهنگی، اجتماعی و هنری با محوریت اذان و نماز و تقویت فرهنگ آن در میان دانشجویان در دانشگاه ها و اهدای جوایز متنوع برای تشویق و ترغیب دانشجویان
کنترل، نظارت و مدیریت والدین بر نوجوانان و جوانان و سوق دادن دانشجویان توسط والدین به خواندن نماز و شرکت در جلسات آموزشی با محوریت نماز به صورت حضوری و مجازی	استفاده از روحانیون جوان، با نشاط و فعال در اقامه نماز و برگزاری جلسات سخنرانی در مورد اهمیت و اثرات آن در دانشگاه ها و ایجاد فضای صمیمی پرسش و پاسخ توسط امام جماعت پس از نماز	ضرورت تشکیل کانون نماز توسط دانشجویان زیر نظر واحد فرهنگی و مقید بودن اعضای آن به انجام فرایض دینی و مذهبی و اختصاص بودجه کافی جهت ترویج و فرهنگ سازی نماز در دانشگاه ها
طراحی و تولید بازی های رایانه ای، اپلیکیشن ها و نرم افزارهای متنوع و جذاب با استفاده از هنر و خلاقیت و نوآوری بر مبنای معیارهای تربیت اسلامی و انتقال فرهنگ اسلامی و قرآنی با محوریت نماز به نوجوانان و جوانان و حمایت مادی و معنوی از تولیدکنندگان	تبیین ارزش و اهمیت نماز (یادآوری، آموزش، آسیب شناسی و رفع آسیب ها و چالش ها) و آگاه نمودن دانشجویان با فواید و فلسفه اقامه نماز به ویژه نماز جماعت و بیان اهداف و علت پنهان و آشکار دشمنان دین اسلام در کشور ایران و تهاجم گسترده فرهنگی و رسانه ای آن ها	کنترل و تذکر به کارمندان اداری در سازمان ها و دستگاه ها به ویژه دانشگاه ها و تقدیر از کارکنان، اساتید و دانشجویان نمازخوان و گسترش فرهنگ عمومی امر به معروف و نهی از منکر در مورد خواندن نماز و معرفی الگوهای مناسب در خانواده ها و دانشگاه ها
داشتن دوستان و همکاران با ایمان و متعهد به نماز و ایجاد راه های دوستانه با دانشجویان و تشویق آن ها به خواندن نماز	ایجاد و توسعه کتابخانه های مجازی، روزنامه ها، نشریات خبری، سایت ها، گروه ها، کانال ها، اتاق های گفتگو و آموزش و تبلیغات گسترده در زمینه نماز	چاپ و انتشار مقالات، کتب، مجلات، برگزاری کنفرانس ها و همایش های معتبر ملی و بین المللی به صورت حضوری و مجازی با محوریت نماز و ترغیب دانشجویان برای حضور و ارائه مقاله در این همایش ها و کنفرانس ها



برگزاری اردوهای تفریحی، تربیتی و زیارتی برای دانشجویان با هدف ترویج و تقویت نماز برای هر دو گروه نمازخوان و غیرنمازخوان با همفکری کارشناسان و دستگاه‌های ذیربط	اهدای بسته‌های فرهنگی تبلیغ نماز در جشنواره‌ها و مراسم‌های فرهنگی دانشگاه‌ها و اصالت‌بخشی به فرهنگ نماز از طریق محصولات متنوع و مناسب فرهنگی و هنری	حسن روابط برگزارکنندگان با شرکت‌کنندگان نماز جماعت و احترام به آن‌ها در دانشگاه‌ها و بهبود بخشیدن مسئولان به وضع معیشتی مردم و کوشش به‌منظور رفع مشکلات اقتصادی
--	---	---

سؤال سوم

نماز خواندن چه تأثیری بر عزت نفس دانشجویان دارد؟ (نتایج پرسشنامه)

میانگین نمرات عزت نفس دانشجویان پسر، ۲۲/۹۲ و دانشجویان دختر، ۲۳/۱۲ بود. افرادی که از عزت نفس بالاتری برخوردار بودند، به نماز خواندن بیشتر اهمیت می‌دادند؛ به‌طوری که نمره عزت نفس دانشجویان پسر نمازخوان، $24/25 \pm 4/42$ و دانشجویان دختر نمازخوان، $24/49 \pm 4/36$ بود. به‌منظور آزمون معناداری تفاوت بین میانگین‌های نمرات عزت نفس و خواندن یا نخواندن نماز، از آزمون T برای گروه‌های مستقل استفاده شد. نتایج نشان داد که بین عزت نفس و نماز خواندن در دانشجویان پسر و دختر، تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۳: مقایسه میانگین‌های دو گروه نمازخوان و غیرنمازخوان دانشجویان پسر با متغیر عزت نفس

نام متغیر (عزت نفس)	تعداد	میانگین	انحراف معیار	آزمون لون		T مشاهده شده	سطح معناداری
				آماره f	سطح معناداری		
نمازخوان	۲۵۰	۲۴/۲۵	۴/۴۲	۳/۸۲	۰/۵۱	۶/۸۲	۰/۰۰۱
غیرنمازخوان	۲۵۰	۲۱/۶۰	۴/۲۵				

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که بین نمرات کلی عزت نفس در گروه‌های نمازخوان و غیرنمازخوان دانشجویان پسر از لحاظ آماری تفاوت معناداری وجود دارد. [$T(98) = 6/82, P < 0/001$] همچنین نتیجه آزمون لون به‌منظور بررسی مفروضه همگنی واریانس‌ها برای آزمون وجود یا عدم وجود تفاوت معنادار بین میانگین نمرات عزت نفس، ۰/۵۱ به دست آمد که نشان می‌دهد، فرضیه همگنی واریانس‌ها صادق است.

جدول ۴: مقایسه میانگین‌های دو گروه نمازخوان و غیرنمازخوان دانشجویان دختر با متغیر عزت نفس

نام متغیر (عزت نفس)	تعداد	میانگین	انحراف معیار	آزمون لون		T مشاهده شده	سطح معناداری
				آماره f	سطح معناداری		
نمازخوان	۲۵۰	۲۴/۴۹	۴/۳۶	۳/۷۰	۰/۵۵	۷/۱۴	۰/۰۰۱
غیرنمازخوان	۲۵۰	۲۱/۷۶	۴/۱۶				

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که بین نمرات کلی عزت نفس در گروه‌های نمازخوان و غیرنمازخوان دانشجویان دختر از لحاظ آماری تفاوت معناداری وجود دارد. [$T(98) = 7/14, P < 0/001$] همچنین نتیجه آزمون لون به‌منظور بررسی مفروضه همگنی واریانس‌ها برای آزمون وجود یا عدم وجود تفاوت معنادار بین میانگین نمرات عزت نفس، ۰/۵۵ به دست آمد که نشان می‌دهد، فرضیه همگنی واریانس‌ها صادق است.



۴- نتیجه گیری:

براساس آنچه که در این پژوهش به دست آمد، نماز خواندن دانشجویان در دانشگاه‌ها اهدافی را دنبال می‌کند که دانشجویان با بهره‌گیری از نماز به‌ویژه نماز جماعت می‌توانند به این اهداف دست پیدا کنند و به زندگی مطلوب و حیات طیبه برسند. راهکارها و روش‌های ترویج و تقویت نماز در این پژوهش نیز نشان داد که با برنامه‌ریزی دقیق و به اجرا رساندن آن راهکارها، می‌توانیم با توجه به تجارب حاصل شده، زمینه برونرفت آسیب‌ها، چالش‌ها و موانع را در دانشگاه‌ها فراهم سازیم تا هویت و شخصیت اسلامی دانشجویان به درستی شکل بگیرد و با بهره‌گیری از راهکارهای ارائه شده متخصصان دینی، نماز خواندن دانشجویان را تقویت سازیم و به تبع آن به سعادت و رستگاری برسیم. همچنین با تحلیل داده‌های آماری در نرم‌افزار SPSS-۲۲، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین نماز خواندن و عزت نفس دانشجویان، رابطه معناداری وجود دارد که با پژوهش‌های حیدریان (۱۳۹۵)، شیرزادی و همکاران (۱۳۹۸)، نوری و همکاران (۱۳۹۸)، موسی‌رضایی و همکاران (۱۳۹۹) و نجاتی (۱۴۰۱) هماهنگی دارد. با توجه به اینکه نماز خواندن و عزت نفس با یکدیگر در ارتباط هستند، دانشجویانی که نمازخوان باشند، از سلامت روانی و عزت نفس بیشتری برخوردارند. دین مبین اسلام همواره توصیه به خواندن نماز به‌خصوص نماز جماعت دارد و این مسئله که دارای اصل و ریشه قرآنی است، موجب سلامت جسمی و روانی و همچنین دفع بلاها و رفع بیماری‌های گوناگون افراد در یک جامعه می‌شود و یکی از مهم‌ترین چارچوب احکام الهی جهت تضمین سعادت و خوشبختی فردی و اجتماعی بشریت است.

محدودیت‌ها و پیشنهادات:

از محدودیت‌های این پژوهش، می‌توان به عدم دسترسی کامل به صاحب‌نظران حوزه علوم دینی و تربیتی و تمامی دانشجویان در دانشگاه‌های کشور اشاره نمود که با بهره‌گیری تعداد بیشتری از آن‌ها، یافته‌ها و نتایج این پژوهش، دقیق‌تر خواهد شد. همچنین با توجه به ضرورت و اهمیت ترویج و تقویت نماز در جامعه، به پژوهشگران حوزه علوم دینی و تربیتی پیشنهاد می‌شود که چالش‌ها، موانع و راهکارهای ترویج و تقویت نماز و تأثیر آن بر سلامت جسمی و روانی افراد را در سازمان‌های دیگر مدارس و ... نیز مورد بررسی قرار دهند و نتایج آن را منتشر نمایند.

منابع:

قرآن کریم

- ایزدی، مهشید و جامعی ندوشن، فاطمه (۱۳۹۶)، «بررسی نقش گرایش به اقامه نماز و هوش معنوی بر سلامت روانی دانش‌آموزان دبیرستانی منطقه ۷ شهر تهران»، فصلنامه مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، دوره ۲، شماره ۱.
- بهرامی، فرحناز؛ سودانی، منصور و مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز (۱۳۸۹)، «بررسی اثربخشی گشتالت‌درمانی بر عزت نفس، افسردگی و احساس تنهایی زنان مطلقه افسرده»، فصلنامه مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان، دوره ۸، شماره ۱.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۷)، مفاتیح‌الحیات، چاپ دویست‌وهفدهم، قم، انتشارات اِسرائ.
- حیدریان، معصومه (۱۳۹۵)، «مقایسه سلامت روانی و عزت نفس در افراد نمازخوان و غیرنمازخوان»، کنگره ملی نماز و سلامت روان.
- سالاری، زهره؛ کردمقدم، محمد؛ حسینی ایوری، سیدمرتضی؛ رضوانی ایوری، فاطمه سادات و مظلوم‌پناه، مجتبی (۱۴۰۲)، «ایده‌ها و الگوهای رونق نماز جماعت مدارس و دانشگاه‌ها توسط دانش‌آموزان و دانشجویان»، کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، علوم آموزشی، حقوق و علوم اجتماعی.
- سلیمانی، علی؛ نارنجانی، لیلا و حیدران، زهرا (۱۳۹۰)، «راهکارهای ترویج و توسعه فرهنگ اقامه نماز در مراکز علمی- دانشگاهی»، همایش رسالت دانشگاهیان در ترویج و توسعه فرهنگ نماز.
- شریعتمداری، علی (۱۳۹۰)، تعلیم‌وتربیت اسلامی، چاپ بیست‌وسوم، تهران، انتشارات امیرکبیر.
- شیرزادی، زهرا؛ خدابخشی کولایی، آناهیتا و فلسفی‌نژاد، محمدرضا (۱۳۹۸)، «رابطه نگرش و التزام عملی به نماز و تجارب معنوی با سلامت عمومی دانشجویان دختر دانشگاه تهران در سال ۱۳۹۶»، مجله پژوهش در دین و سلامت، دوره ۵، شماره ۴.



طبرسی، احمد بن علی بن ابی طالب (م ۵۸۸ ق)؛ الإحتجاج علی أهل اللجاج، محقق: موسوی خراسان، سیدمحمدباقر؛ چاپ یکم، مشهد، انتشارات مرتضی، ۱۴۰۳ ق.

کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (م ۳۲۹ ق)؛ الکافی، محقق و مصحح: غفاری، علی اکبر و آخوندی، محمد؛ چاپ چهارم، تهران، انتشارات دار الکتب الإسلامیه، ۱۴۰۷ ق.

محمدی، آیدین؛ محمدی، رامین؛ محمدی، عرفان و مسرور یولقون آقاج، محمدرضا (۱۴۰۱)، «بررسی راهکارهای افزایش علاقه مندی دانش آموزان به نماز جماعت»، هفتمین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و حقوق کودک در جهان اسلام.

مرادی، خدیجه و موسی پور، نعمت‌الله (۱۳۹۲)، «راههای توسعه و ترویج فرهنگ اقامه نماز در بین دانش آموزان دختر دبیرستان های شهر تهران»، فصلنامه نوآوری های آموزشی، دوره ۱۲، شماره ۴۷.

مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۹۰)، «در جست و جوی قرب الهی»، ماهنامه علمی - ترویجی معرفت، شماره ۱۲.

مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴)؛ تفسیر نمونه، چاپ سی و دوم، تهران، انتشارات دار الکتب الإسلامیه.

مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۶)؛ یکصد و هشتاد پرسش و پاسخ، چاپ چهارم، تهران، انتشارات دار الکتب الإسلامیه.

موسی رضایی، امیر؛ مؤمنی قلعه قاسمی، طاهره و کیانی نژاد، متین (۱۳۹۹)، «ارتباط التزام و اولویت به فریضه نماز با سلامت روان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان»، نخستین کنفرانس بین المللی قرآن و سلامت اجتماعی.

موسی رضایی، امیر؛ ناجی اصفهانی، همایون؛ خسروی، نرجس؛ مؤمنی قلعه قاسمی، طاهره و مسایلی، نسرين (۱۳۹۱)، «ارتباط التزام و اولویت به فریضه نماز با میزان شیوع افسردگی و برخی پارامترهای جمعیت شناختی دانشجویان»، فصلنامه تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۱۰، شماره ۶.

نجاتی، صلاح الدین (۱۴۰۱)؛ «بررسی و مقایسه سلامت روان و عزت نفس در میان افراد نماز خوان و غیر نماز خوان»، فصلنامه مطالعات علوم اسلامی انسانی، دوره ۸، شماره ۳۰.

نوری، حسین؛ تقدسی، محسن؛ گیلاسی، حمیدرضا؛ غلامی، مصطفی و علیزاده، محمدامین (۱۳۹۸)؛ «بررسی ارتباط نگرش و التزام عملی به نماز با رفتارهای ارتقا دهنده سلامت و تاب آوری در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کاشان در سال ۱۳۹۷»، دوماهنامه فیض، دوره ۲۳، شماره ۷.

هرمزی نژاد، معصومه؛ شهنی بیلاق، منیجه و تجاریان، بهمن (۱۳۷۹)؛ «رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال گرایی با ابراز وجود دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز»، مجله علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره ۷، شماره ۲.

هندی برهان فوری، علی متقی بن حسام الدین (م ۹۷۵ ق)؛ کنز العمال فی سنن الاقوال و الأفعال، محقق و مصحح: صفوه سقا و بکری حیانی؛ بیروت، مؤسسه الرساله، ۱۴۰۹ ق.