

## بررسی نقش نماز بر سبک زندگی دانش آموزان مقطع دوم متوسطه ناحیه یک شهر اصفهان

جمشید ابراهیم پورسامانی<sup>۱</sup>، حسین مظاهری<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup>مدیریت صنعتی، عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور شهرکرد

<sup>۲</sup>جامعه شناسی، کارشناس امور فرهنگی اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان سامان

---

### چکیده

این پژوهش با هدف بررسی نقش نماز بر سبک زندگی دانش آموزان مقطع دوم متوسطه ناحیه ۱ شهر اصفهان در سال ۹۵ انجام گرفته است. این پژوهش از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش توصیفی می باشد. جامعه آماری این تحقیق دانش آموزان مقطع دوم متوسطه ناحیه ۱ شهر اصفهان به تعداد ۱۱۱۵ نفر و حجم نمونه برابر ۲۸۵ 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 سبک زندگی به ترتیب با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ و ۰/۸۰ 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. نتایجی که از تحقیق حاضر حاصل شد نشان داد انجام فریضه نماز بر سلامت جسمانی، سلامت روان شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی و سلامت محیطی تأثیر مثبت دارد. بنابراین به طور کلی می توان گفت انجام فریضه نماز بر بهبود سبک زندگی دانش آموزان مقطع دوم متوسطه ناحیه ۱ شهر اصفهان تأثیرگذار می باشد.

کلمات کلیدی: دین، نماز، سبک زندگی، مدرسه

---

## مقدمه

نماز ستون دین و بهترین و استوارترین برنامه آدم‌سازی است. نمازگزار با خدایش به راز و نیاز می‌پردازد و با فرشتگان و بندگان خوب خدا هم‌نشین و دمساز می‌شود (محبی کچلام، ۱۳۹۳). نماز انسان را فرشته خو می‌کند چراکه نمازگزار 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 (موسوی و موحدی نیا، ۱۳۹۰).

خداوند در قرآن کریم در بیش از ۱۲۰ آیه در سوره‌های مختلف درباره نماز، آداب، و فضایل آن، سخن گفته و آثار آن را یادآور شده و در پانزده مورد به آن امر نموده است. خداوند می‌فرماید: «نماز را برای یاد من به پا دارید.» (طه: ۱۴) ثمره نماز، صبوری است. همچنین می‌فرماید: «(متواضعان و مطیعان) کسانی هستند که دلشان بیاد خدا هراسان می‌گردد و بر مصیبت‌ها و ناملایمات زندگی، صبور و شکیا هستند و نماز برپا می‌دارند و از آنچه روزیشان دادیم (به مستمندان) انفاق می‌کنند.» (موسوی و موحدی نیا، ۱۳۹۰) بدون تردید، در میان عبادات و مسائل معنوی، نماز از ارزش و اهمیت خاصی برخوردار است و به اندازه‌ای که به نماز سفارش شده به چیزی سفارش نشده است (مرادی، ۱۳۸۹).

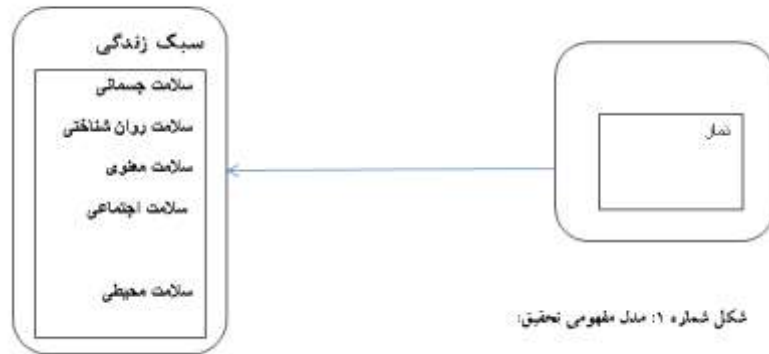
برای دستیابی به یک زندگی سالم و وسیع و گسترده ناچار به اصول و قواعدی نیازمندیم که به کمک آنها روش استنباط را بیاموزیم و از رکودها و خستگی‌های موجود آزاد شویم. این اصول باید جنبه عملی داشته باشند نه این که فراموش شوند و به کار نیایند (حسینی و همکاران، ۱۳۹۳).

نماز از دیدگاه بسیاری از عاملین آن، تصویری جز یک عمل تعبدی و وظیفه عمومی مسلمانان که تنها برای نشان دادن خضوع و تشکر آن‌ها در برابر خالق یکتای بی‌نیاز نیست، اما با کمی توجه و دقت نظر به اهمیت و آداب و شرایط و از همه مهم‌تر آثار آن، ضمن تأیید نماز به صورت یک امر تعبدی، آن را عاملی بسیار مهم در جهت اصلاح نفس و شکوفایی استعداد و عامل سوق انسان به صراط مستقیم و در نهایت قرب الهی معرفی نموده و در کنار آثار فردی فراوانش موجب اصلاح جامعه، اقتصاد سالم و کنترل نظم و اندیشه جوامع می‌شود که از جمله آثار فراوانش، تأثیر بر روان فرد از جمله: ایجاد تمرکز، آرامش، اعتماد به نفس، پشتوانه قوی، درمان وسواس و... می‌باشد و یکی از مهمترین اثرات آن اسجد سبک زندگی مناسب می‌باشد (شاه بهرامی، ۱۳۹۴). سبک زندگی مفهومی بسیار مهمی است که اغلب برای بیان روش زندگی مردم به کار می‌رود و منعکس کننده طیف کاملی از ارزش‌ها، عقاید و فعالیت‌های اجتماعی است، فعالیت‌های معمول و روزانه که شخص آنها را در زندگی خود به کار گرفته و روی سلامت او تأثیر دارد (نسیمی و همکاران، ۱۳۹۰). سبک زندگی شیوه‌ای نسبتاً ثابت است که فرد اهداف خود را بوسیله آن پی می‌گیرد. دین اسلام به عنوان یک ایدئولوژی، ارائه دهنده کامل‌ترین سبک زندگی بشریت است و احکام و دستورهای آن حوزه‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی را در بر می‌گیرد. در آیین مقدس اسلام نماز جایگاهی والا دارد و عالیترین شکل ارتباط عاشقانه با خداوند است که اگر با تمام ابعاد و صحیح عمل شود انسانیت انسان را کامل می‌کند و او را از فساد و منکرات دور خواهد کرد و اینگونه سبک زندگی فرد را تغییر می‌دهد (موسوی و همکاران، ۱۳۹۴).

خوشبختانه و البته بر خلاف تصور موجود، دین، آموزه‌های فراوانی در حوزه مهارت‌های زندگی دارد؛ آموزه‌هایی که یا دیده نشدند و یا به درستی فهم نشدند. به جهت جایگاه مهمی که رضامندی از زندگی در تکامل معنوی دارد، اولیای دین آموزه‌های فراوانی را به پیروان خود آموخته‌اند. رسول خدا در کنار تعالیم قدسی و ملکوتی خود، مهارت‌های زندگی را به پیروان خود و حتی کسانی همانند امام علی (ع)، ابوذر غفاری و دیگران می‌آموزد. امام علی (ع) نیز مهارت‌های زندگی را به یاران خود می‌آموختند (سرخه دهی، ۱۳۹۲). از بقیه معصومین نیز همین مسأله ثبت است. حتی فراتر از این، در خلال این تحقیق خواهید دید که قرآن کریم نیز در این زمینه آموزه‌های مهمی دارد. بنابراین یکی از دغدغه‌های دین، رضا یتمندی از زندگی است و یکی از رسالت‌های آن آموزش مهارت‌های زندگی کردن به پیروان خویش است. نماز عالی‌ترین و اساسی‌ترین رشته

الفت و عامل محبت بین بندگان و حضرت حق است. نماز، نور دل و صفای قلب و روح جان و سلامت روان و فروغ ذات عباد صالح خداست. فرهنگ نماز، مجموعه حقایق و معارفی است که بشر در گذرگاه حیات می آموزد تا به نیروی ایمان و جهاد از پایگاه با توجه به اینکه نماز ستون دین می باشد و اولین فریضه ای است که بعد از بعثت رسول اکرم به ایشان آموزش داده شده و بارها و در روایات و احادیث و آیات بر اهمیت آن تاکید شده است (نسیمی و همکاران، ۱۳۹۰). یقیناً؛ عبادت و نیایش (که مطابق روایت نقل شده، یکی از اوقات سه گانه زندگی اهل ایمان است) ، می تواند در سبک زندگی دینی ما تاثیر داشته باشد. اصلاح زندگی در پرتو نماز ما وقتی به شرایط مقدماتی و درونی نماز می نگریم ، ملاحظه می کنیم که آن شرایط به نحوی برنامه ریزی و چیدمان شده است که شعاع تاثیر آن ، تمام زندگی نمازگزار را تحت تاثیر قرار می دهد. به عنوان مثال در روایتی می خوانیم که جوانی از انصار با رسول خدا (ص) نماز می خواند و مرتکب گناه هم می شد، این موضوع برای رسول خدا (ص) بیان شد. پیامبر اکرم (ص) فرمود: نمازش روزی او را از گناهان باز خواهد داشت ، سپس طولی نکشید که توبه کرد اما همیشه در عمل مظلوم و کم اهمیت به شمار آمده است.

تمرین اخلاص به برکت نماز در سراسر نماز، قصد قربت شرط صحیح بودن آن است، و اگر حتی بخش کوچکی از آن را برای غیر خدا انجام دهیم نماز باطل می شود. یکی از شرایط صحت نماز آن است که انسان در نماز هیچ گونه قصد غیرخدایی نداشته باشد و این قصد قربت از لحظه ورود به نماز تا پایان آن همچنان ادامه یابد. ناگفته پیداست که انسان در لا بلای این همه زرق و برق زمینی و جاذبه های دنیوی ، اگر هر روز بتواند از همه چیز دل تهی کند و ریسمان معنوی روح خود را با ذات حضرت حق گره بزند و چنان با او خلوت کند که راه نفوذ غیر را ببندد، چنین کسی به آسانی می تواند در دیگر امور زندگی اش هم در مسیر رضایت او قدم بردارد و تمام کارهای دیگر زندگی اش را برای او جهت گیری نماید. ما در نماز با گفتن «ایاک نعبد و ایتاک نستعین» به عبودیت و بندگی خالصانه خداوند اعتراف می کنیم و توفیق دوام این اخلاص را از او مسئلت می نماییم. دوری از گناهان به برکت نماز هر جا پایگاه داشته باشد، شیطان بساط خود را جمع می کند و هر کجا رشته نماز پاره شود، همه کمالات دیگر هم متفرق می شوند. قرآن می فرماید: «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (عنکبوت/۴۵)؛ و نماز را برپا دار، که نماز (انسان را) از زشتی ها و گناه باز می دارد. نمازگزار نمی تواند در وقت نماز سستی نماید، لباس و مکانش حرام باشد، بدنش ناپاک و لقمه اش آلوده باشد؛ او به خاطر صحیح بودن نمازش، مجبور است یک سری مراقبت ها از خود داشته باشد؛ ارتباطی که انسان از طریق نماز با خداوند متعال برقرار می کند، روحی قدسی به انسان می بخشد که از ارتکاب آلودگی ها شرم داشته باشد. کجا دیده اید کسی از مسجد به سمت قمارخانه یا مراکز فساد برود؟ کجا دیده اید کسی از خانه خدا بیرون آید و برای دزدی وسایل مردم، پا به خانه آنها بگذارد؟ نمازگزار، به طور طبیعی به سمت نیکی ها و دوری از بدی ها پیش می رود. اگر نماز ضایع شد، به دنبال آن، هر گونه فساد و پیروی از انواع شهوات رخ می نماید. نظافت و تمیزی در پرتو نماز رسول خدا (ص) : همانا مثل نماز در میان شما مانند رودخانه ای است که بر در خانه یکی از شما جاری باشد و او در هر شبانه روز پنج بار بیرون آمده و در آن آب غسل کرده و خود را بشوید ، به این ترتیب دیگر چرک و آلودگی با پنج بار شستشو در بدن باقی نمی ماند ، همچنین اثر گناهان نیز با خواندن پنج مرتبه نماز در شبانه روز در روح انسان باقی نخواهد ماند. هر مسلمانی دست کم در سه نوبت ، با شستن دست و صورت وضو می گیرد و لباس تمیز می پوشد و این عمل را در هر روز چندین مرتبه برای انجام نماز تکرار می نماید. به طور طبیعی، تداوم این روحیه، چنین فردی را به نظافت و تمیزی پیوسته سوق می دهد و از نجاسات و سایر آلودگی ها به دور می دارد. نمازگزاری که می داند استفاده از عطر و مسواک برای هر وعده نماز، چه مقدار در افزایش ثواب نمازش تاثیر دارد، به معطر نمودن و مسواک زدن برای هر وعده نماز ترغیب می شود و سایر جنبه های ظاهری اش را نیز متناسب با این نظافت و تمیزی، سامان می بخشد. زندان یک مجموعه اجتماعی است و نظم بخشی به محیط زندگی و ضرورت رعایت نظافت را می توان از رهگذر نماز و توجه به روح آن دریافت نمود متأسفانه این بخش از آموزه های دینی کمتر مورد توجه واقع شده و یا اصلاً مورد توجه قرار نگرفته اند. بنابراین این تحقیق با هدف بررسی تأثیر نماز بر سبک زندگی دانش آموزان و بطور خاص دانش آموزان مقطع دوم متوسطه ناحیه ۱ شهر اصفهان انجام می گیرد.



### روش تحقیق

روش تحقیق بر اساس روش جمع آوری اطلاعات، پیمایشی و از نوع توصیفی می باشد که به روش میدانی اجرا می شود و بر اساس هدف تحقیق از نوع کاربردی است. جامعه آماری این تحقیق دانش آموزان مقطع دوم متوسطه ناحیه ۱ شهر اصفهان به تعداد ۱۱۱۵ نفر و پرسشنامه سبک زندگی که ابعاد مختلف سبک زندگی (سلامت جسمانی، سلامت روان شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی و سلامت محیطی) را می سنجد، استفاده شد.

برای سنجش پایایی پرسشنامه های این تحقیق از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است. و چون در تحقیق حاضر، ضریب آلفا کرونباخ برای پرسشنامه نماز برابر ۰/۸۲ و برای پرسشنامه سبک زندگی برابر ۰/۸۰ 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 استاد راهنما و مشاور بعنوان داور 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:** بین انجام فریضه نماز و سلامت جسمانی رابطه معناداری وجود دارد.

#### جدول شماره (۱): آزمون همبستگی بین نماز و سلامت جسمانی

سلامت جسمانی	نماز		
۰/۷۱۲	۱	ضریب همبستگی پیرسون	نماز
۰/۰۰۰	-	<b>Sig</b>	
۶۳	۶۳	<b>N</b>	

مطابق جدول ۱ مشخص می‌شود که ضریب همبستگی بین انجام فریضه نماز و سلامت جسمانی برابر ۰/۷۱۲ می‌باشد. و در جدول فوق سطح معنی‌داری معادل ۰/۰۰۰ بدست آمده است. و از ۰/۰۵ کوچکتر می‌باشد و این بدین معنی است که همبستگی معنی‌داری بین انجام فریضه نماز و سلامت جسمانی وجود دارد.

**فرضیه دوم:** بین انجام فریضه نماز و سلامت روان شناختی رابطه معناداری وجود دارد.

**جدول شماره (۲): آزمون همبستگی بین نماز و سلامت روان شناختی**

سلامت روان شناختی	نماز		
۰/۷۰۹	۱	ضریب همبستگی پیرسون	نماز
۰/۰۰۰	-	Sig	
۶۳	۶۳	N	

مطابق جدول ۲ مشخص می‌شود که ضریب همبستگی بین انجام فریضه نماز و سلامت روان شناختی برابر ۰/۷۰۹ می‌باشد. و در جدول فوق سطح معنی‌داری معادل ۰/۰۰۰ بدست آمده است. و از ۰/۰۵ کوچکتر می‌باشد و این بدین معنی است که همبستگی معنی‌داری بین انجام فریضه نماز و سلامت روان شناختی وجود دارد.

**فرضیه سوم:** بین انجام فریضه نماز و سلامت معنوی رابطه معناداری وجود دارد.

**جدول شماره (۳): آزمون همبستگی بین نماز و سلامت معنوی**

سلامت معنوی	نماز		
۰/۷۳۱	۱	ضریب همبستگی پیرسون	نماز
۰/۰۰۰	-	Sig	
۶۳	۶۳	N	

مطابق جدول ۳ مشخص می‌شود که ضریب همبستگی بین انجام فریضه نماز و سلامت معنوی برابر ۰/۷۳۱ می‌باشد. و در جدول فوق سطح معنی‌داری معادل ۰/۰۰۰ بدست آمده است. و از ۰/۰۵ کوچکتر می‌باشد و این بدین معنی است که همبستگی معنی‌داری بین انجام فریضه نماز و سلامت معنوی وجود دارد.

**فرضیه چهارم:** بین انجام فریضه نماز و سلامت اجتماعی رابطه معناداری وجود دارد.

## جدول شماره (۴): آزمون همبستگی بین نماز و سلامت اجتماعی

سلامت اجتماعی	نماز		
۰/۶۹۸	۱	ضریب همبستگی پیرسون	نماز
۰/۰۰۰	-	Sig	
۶۳	۶۳	N	

مطابق جدول ۴ مشخص می‌شود که ضریب همبستگی بین انجام فریضه نماز و سلامت اجتماعی برابر ۰/۶۹۸ می‌باشد. و در جدول فوق سطح معنی‌داری معادل ۰/۰۰۰ بدست آمده است. و از ۰/۰۵ کوچکتر می‌باشد و این بدین معنی است که همبستگی معنی‌داری بین انجام فریضه نماز و سلامت اجتماعی وجود دارد.

فرضیه پنجم: بین انجام فریضه نماز و سلامت محیطی رابطه معناداری وجود دارد.

## جدول شماره (۵): آزمون همبستگی بین نماز و سلامت محیطی

سلامت محیطی	نماز		
۰/۶۸۷	۱	ضریب همبستگی پیرسون	نماز
۰/۰۰۰	-	Sig	
۶۳	۶۳	N	

مطابق جدول ۵ مشخص می‌شود که ضریب همبستگی بین انجام فریضه نماز و سلامت محیطی برابر ۰/۶۸۷ می‌باشد. و در جدول فوق سطح معنی‌داری معادل ۰/۰۰۰ بدست آمده است. و از ۰/۰۵ کوچکتر می‌باشد و این بدین معنی است که همبستگی معنی‌داری بین انجام فریضه نماز و سلامت محیطی وجود دارد.

## نتیجه گیری

توجه به اینکه خداوند بزرگ و متعال برای تربیت و پرورش انسان و اینکه او را به درجه رشد و « رب » کمال برساند انجام اعمالی (نماز) را بر او تکلیف نموده است، تا از طریق یکی از اسماء مبارکه خود که بودن است دست بشر را گرفته و به خود نزدیک گرداند. یقیناً عبادت و نیایش (که مطابق روایت نقل شده، یکی از اوقات سه گانه زندگی اهل ایمان است) ، می‌تواند در سبک زندگی دینی ما تاثیر داشته باشد. اصلاح زندگی در پرتو نماز ما وقتی به شرایط مقدماتی و درونی نماز می‌نگریم ،

ملاحظه می کنیم که آن شرایط به نحوی برنامه ریزی و چیدمان شده است که شعاع تاثیر آن، تمام زندگی نمازگزار را تحت تاثیر قرار می دهد بنابراین این پژوهش با هدف بررسی تأثیر نماز بر سبک زندگی دانش آموزان مقطع دوم متوسطه ناحیه ۱ شهر اصفهان در سال ۹۵ انجام گرفته است. نتایجی که از تحقیق حاضر حاصل شد نشان داد انجام فریضه نماز بر سلامت جسمانی، سلامت روان شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی و سلامت محیطی تأثیر مثبت دارد. بنابراین به طور کلی می توان گفت انجام فریضه نماز بر بهبود سبک زندگی دانش آموزان مقطع دوم متوسطه ناحیه ۱ شهر اصفهان تأثیرگذار می باشد. بنابراین به طور کلی می توان گفت انجام فریضه نماز بر بهبود سبک زندگی دانش آموزان تأثیرگذار می باشد. نماز آگاهانه در صورت انجام صحیح معجزه و اکسیری است برای سلامتی جسم، شادابی روح، اصلاح فردی و اجتماعی. افراد جامعه دینی می بایست بنای فرهنگی و اصلاحی خود را بر نماز استوار کنند تا با اصلاح فردی، اصلاح اجتماعی در تمامی عرصه های اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی نمود پیدا کند و موجبات پیشرفت معنوی، اجتماعی و مادی انسان ها فراهم گردد.

## منابع

۱. 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.
۲. افروز، غلامعلی (۱۳۸۸) پنجره ای رو به آفتاب دو، تهران، انتشارات علم و دانش
۳. 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
۴. پور شهریاری، مه سیما، شعاع کاظمی، مهر انگیز، (۱۳۸۳)، بررسی نگرش مذهبی دانش آموزان دختر دبیرستان های شهر تهران، مجله علمی تخصصی معرفت، شماره ۶.
۵. جلیوند واژه ای، (۱۳۷۶)، مطالعه رابطه نماز و اضطراب در دانش آموزان دبیرستانی شهر تهران، ارائه شده در اولین همایش نقش دین در بهداشت روانی، تهران، ۲۷-۲۴ آذرماه، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
۶. حسینی، سید سخاوت؛ جواد جهان؛ پروین شاه محمدی و فروزان حسینی، ۱۳۹۳، ابعاد فردی و اجتماعی نماز در رابطه با سبک زندگی، کنگره بین المللی فرهنگ و اندیشه دینی، قم، مرکز راهبری مهندسی فرهنگی شورای فرهنگ عمومی استان بوشهر،
۷. شاه بهرامی، فرزاد، ۱۳۹۴، تاثیر ابعاد روانی نماز بر سبک زندگی و اقتصاد سالم، دومین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران، قم، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی،
۸. ۷رادفر 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
۹. سرخه دهی فاطمه، (۱۳۹۲)، راهکارها و چالش های تحقق سبک زندگی اسلامی؛ به مثابه بستر تحقق اقتصاد مقاومتی، همایش ملی نقش سبک زندگی در اقتصاد مقاومتی
۱۰. فرهادی، فرهاد، سمانه کریمی قرطمانی، مریم خاکسار، یزدان کهیانی، (۱۳۹۲)، بررسی تأثیر نماز بر بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه پیام نور لردگان، دومین کنفرانس بین المللی مدیریت، کارآفرینی و اقتصاد، ۲۱ و ۲۲ شهریور

۱۱. محبی کچلام، حسام الدین، ۱۳۹۳، نماز و سبک زندگی از آئینه قرآن و احادیث، کنگره بین المللی فرهنگ و اندیشه دینی، قم، مرکز راهبری مهندسی فرهنگی شورای فرهنگ عمومی استان بوشهر،
۱۲. موسوی، مهساسادات؛ زهرا زالی چهلخانه و مریم غلامی، ۱۳۹۴، جایگاه نماز و آثار آن بر سبک زندگی اسلامی و تعالی فرهنگی، اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان، بندرعباس، جهاددانشگاهی هرمزگان
۱۳. نسیمی، محمدحسن و عبدالله دن، ۱۳۹۰، ابعاد معنوی نماز و آثار آن در زندگی انسان، همایش رسالت دانشگاهیان در ترویج و توسعه فرهنگ نماز، خوراسگان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان،



# Investigate the role of prayer in the life of high school students at district 1 in Isfahan

Jamshid Ebrahimpoor Samani, Hussein Mazaheri

*Faculty Member of Payamnoor University, shahrekord*

*The expert on cultural affairs of department of Culture and Islamic Guidance of town of saman*

---

## Abstract

This study aimed to investigate the role of prayer in the life of high school students at district 1 in Isfahan in 1395. The purpose of applied research and the method is described. The population of the study was 1115 high school students at district 1 in Isfahan and sample size was 285 people. The data collected consists of two self-made questionnaire that its validity and reliability have been confirmed by scientific methods. Reliability prayer and lifestyle questionnaire, Cronbach's alpha coefficient 0.82 and 0.80 is approved. In analyzing the data, the Pearson correlation test and SPSS software for descriptive analysis was used. The results of this study were obtained showed that the performance of prayers on physical health, mental health, spiritual health, public health and environmental health has a positive impact. So in general we can say that performance of prayers on improving the lifestyle of high school students at district 1 in Isfahan is effective.

**Keywords:** religion, prayer, lifestyle, school

---