

تأثیر نماز بر عوامل روانشناختی افزایش دهنده و کاهش دهنده سلامت روان

نجیبه عباسی رستمی^۱

چکیده

در دین اسلام، سلامت جسم و روان انسان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و برای دستیابی به آن، راهکارهای متنوعی ارائه شده است. نماز، به عنوان یکی از این راهکارها، نقش بسزایی در سلامت روان ایفا می‌کند و این موضوع در پژوهش‌های گوناگون به اثبات رسیده است. با توجه به وجود عوامل روانشناختی مختلفی که برخی از آن‌ها مانند آرامش باعث افزایش سلامت روان و برخی دیگر مانند اضطراب و افسردگی سبب کاهش آن می‌شوند، در این پژوهش، تأثیر نماز بر عوامل روانشناختی افزایش دهنده و کاهش دهنده سلامت روان مورد بررسی قرار می‌گیرد. این پژوهش، از نظر ماهیت داده‌ها، کیفی و از نظر هدف، کاربردی است. روش پژوهش نیز از حیث شیوه جمع‌آوری اطلاعات، کتابخانه‌ای و از حیث پردازش اطلاعات، توصیفی محسوب می‌شود. در زمینه تأثیر نماز بر عوامل روانشناختی افزایش دهنده سلامت روان، به تأثیر نماز بر آرامش، تاب‌آوری، خوش‌بینی و شادمانی پرداخته می‌شود. همچنین، در زمینه تأثیر نماز بر عوامل روانشناختی کاهش دهنده سلامت روان، تأثیر نماز بر اضطراب، افسردگی، پرخاشگری و یأس مورد بررسی قرار می‌گیرد. واژگان کلیدی: نماز، سلامت، سلامت روان، عوامل روانشناختی.

۱. کارشناس ارشد مدیریت و دانش پژوه سطح دو جامعة الزهراء (ع). Najibeh.abbasi@yahoo.com

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۶/۳۱ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۱۱/۲۰

۱. مقدمه

سلامت روان افراد جامعه همانند سلامت جسمی اهمیت بسیار دارد و نبود سلامت روانی آسیب‌ها و ضررهای زیادی از قبیل ضررهای عاطفی، اقتصادی، فرهنگی، خانوادگی، اجتماعی و سیاسی را به دنبال دارد. وجود بیماری‌های روانی نه تنها زندگی فرد را مختل و امید و پویایی را از افراد می‌گیرد، بلکه خانواده‌ها را نیز به فشار روانی مبتلا می‌کند که به تبع آن جامعه هم از این آسیب روحی مصون نخواهد بود.

سلامت روان به معنای تعادل روان است و علائم آن این است که انسان به نور عقل خویش آنچه زینت روانش می‌شود و او را به خدا نزدیک می‌کند، برمی‌گزیند و تمام ابعاد وجودی خود را شکوفا می‌سازد، و بین آن‌ها هماهنگی و تعادل برقرار می‌نماید. انسان در مسیر حرکت خود در زندگی، اگر بر مبنای جهان بینی اسلامی و ایمان به خدا و یاد او حرکت کند، از معیار سلامت روان و فکر برخوردار است و به میزانی که از این مسیر فاصله داشته باشد؛ از سلامت روانی دور است.

سلامت روان مفهومی گسترده و چندوجهی است که عوامل مختلفی به طور مستقیم یا غیرمستقیم و به صورت مثبت یا منفی بر آن اثر می‌گذارند و علوم مختلفی از جمله روانشناسی، اقتصاد، جامعه‌شناسی و ... این مسئله را مورد بررسی قرار داده‌اند و پژوهشگران زیادی در این زمینه به تحقیق و پژوهش پرداخته‌اند. برای نمونه شیرعلیان (۱۳۹۸) پژوهشی باهدف بررسی نقش نماز بر اضطراب، افسردگی و استرس زندانیان انجام داده است. نتایج نشان داد که زندانیان اندرگاه دارالقرآن در مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس سطح سلامت بهتری نسبت به گروه هم‌تا داشتند. مهری و نژاد و همکاران (۱۳۹۵) پژوهشی باهدف بررسی اثر نماز بر میزان پرخاشگری و خودکنترلی دانشجویان انجام داده‌اند. نتایج نشان داد بین گروه نمازخوان و نماز نخوان تفاوت معناداری در میزان خودکنترلی و پرخاشگری وجود دارد. دانشجویانی که فریضه نماز را ادا نمی‌کردند پرخاشگری بیشتر و خودکنترلی کمتری داشتند. امامی راد (۱۳۹۵) پژوهشی باهدف تبیین رابطه بین نماز و نیایش با اضطراب و افسردگی انجام داده است. مهم‌ترین یافته پژوهش حاکی از آن است که فرضیه اصلی پژوهش یعنی وجود ارتباط بین نماز و نیایش با اضطراب و افسردگی، مورد تأیید واقع شد. شبیر و همکاران (۲۰۲۱) پژوهشی با عنوان «نقش نماز در مدیریت اضطراب در میان

جوانان پاکستان: یک مطالعه اکتشافی» انجام دادند. پژوهشگران به این نتیجه دست یافتند که می‌توان از نماز برای مدیریت یا کاهش اضطراب استفاده کرد.

مرور پیشینه پژوهش‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که اکثر پژوهش‌ها به بررسی تأثیر نماز بر یک یا دو مورد از عوامل مؤثر بر سلامت روان پرداخته‌اند و تاکنون پژوهش جامعی که تأثیر نماز بر سلامت روان را از جنبه‌های مختلف موردبررسی قرار دهد یافت نشده است و این نشان‌دهنده نوآوری پژوهش حاضر است. همچنین در این پژوهش عوامل روان‌شناختی که بر سلامت روان تأثیر دارند به دو دسته عوامل افزایش‌دهنده سلامت روان و عوامل کاهش‌دهنده سلامت روان تقسیم شده است و تأثیر نماز بر هر یک از این عوامل موردبررسی قرار می‌گیرد که نشان از قوت پژوهش حاضر دارد.

این پژوهش قصد دارد تا به بررسی تأثیر نماز بر سلامت روان بپردازد و در حیطه علم روان‌شناختی به این مسئله می‌پردازد. از طرفی تأثیر نماز بر سلامت روانی را می‌توان از ابعاد مختلف فردی و اجتماعی و خانوادگی و ... موردبررسی قرار داد که در این پژوهش بعد فردی موردبررسی قرار می‌گیرد. با توجه به اینکه عوامل روان‌شناختی مختلفی وجود دارد که برخی از آن‌ها مانند آرامش موجب افزایش سلامت روان و برخی دیگر مانند اضطراب و افسردگی موجب کاهش سلامت روان می‌شود؛ در این پژوهش تأثیر نماز بر عوامل روان‌شناختی افزایش‌دهنده و کاهش‌دهنده سلامت روان موردبررسی قرار می‌گیرد. بنابراین سؤال اصلی پژوهش عبارت است از: نماز چه تأثیری بر سلامت روانی افراد دارد؟ و برای تبیین بهتر این سؤال ابتدا ارزش و جایگاه سلامت روانی در اسلام بیان می‌گردد و سپس به تأثیر نماز بر عوامل افزایش‌دهنده سلامت روان از جمله آرامش، تاب‌آوری، خوش‌بینی، و شادمانی و نشاط پرداخته‌شده و پس از آن به تأثیر نماز بر عوامل کاهش‌دهنده سلامت روان از جمله اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، یأس و ناامیدی و وسواس فکری پرداخته می‌شود.

۲. ارزش و جایگاه سلامت روان در اسلام

سلامت روان در لغت به معنای بهره‌مندی از سلامت ذهن و اندیشه و تفکر است (قدمی کارمزدی، ۱۳۹۷، ص ۵۵۷). اصطلاح سلامت روان در کتاب‌های روانشناسی به حالتی اشاره دارد که فرد در برابر اضطراب، افسردگی و دیگر اختلال‌های روانی مصون بوده و احساس رضایت و نشاط کامل داشته

باشد. سازمان جهانی بهداشت، سلامت روانی را چنین معنا کرده است: سلامت روان عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب (شجاعی، ۱۳۸۸، ص ۱۴). در قرآن نیز سلامت روان به معنای تعادل و انسجام فراگیر در همه ابعاد جسمانی - روانی و معنوی است؛ بدین گونه که تمام کنش‌وری‌های انسان در مسیر رشد و تعالی مادی و معنوی آرامش‌بخش و تقرب‌آفرین به خداوند قرار داشته باشد (کوثری، ۱۳۹۰، ص ۱۹).

سلامت روان، هدف نهایی روانشناسی است. برای رسیدن به این هدف، روانشناسان در زمینه‌های مختلفی مطالعه می‌کنند تا عوامل مؤثر بر سلامت روان را شناسایی کرده و به ارتقای آن کمک کنند. اسلام در این زمینه پیشرو بوده و مسلمانان را به تزکیه نفس و آراستن خود به صفات نیکو تشویق می‌کند. اسلام چیزهای پاکیزه و طیب را به منظور دستیابی مسلمانان به سلامت روان، حلال نموده است، همان‌طور صفاتی را که بیانگر ضعف سلامت روان است، به آن‌ها نمایانده، تا خود را از آن بر حذر دارند. پلیدی‌ها را برای آن‌ها حرام نموده تا در دام آن نیفتند (صحراپیان، ۱۳۹۴، ص ۴). کسی که صفات و اخلاق «عبدالرحمن» را بشناسد، درمی‌یابد که این‌ها صفات و ویژگی‌های شخصی هستند که از سلامت روان برخوردار است، همان ویژگی‌هایی که روانشناسان جدید، آن را از علائم و نشانه‌های سلامت روان تلقی می‌کنند. کسی که معاملات اسلامی را بررسی و مطالعه می‌کند، درمی‌یابد که خداوند سبحان، نعمت‌ها و خوبی‌ها را برای انسان روا دانسته، تا سلامت روانی او تحقق یابد. به مسلمانان سفارش نموده که بکوشند، بیشتر احکام و تکالیف دینی را انجام دهند. بدی‌ها و منکرات را حرام نموده و مسلمان را از انجام آن‌ها نهی نموده است، چون موجب ضعف سلامت روانی آن‌ها می‌شود. همچنین کسی که از اسرار و حکمت فرض شدن عبادات بر مسلمانان مطلع باشد، درمی‌یابد که حکمت فرض شدن آن‌ها اصلاح نفس و تزکیه آن است و پی می‌برد که انجام فرایض و احکام و واجبات، به مثابه تمرینی است که انسان را بر نفسش چیره و غالب می‌سازد، تا بتواند از قید شهوات آزاد شده و توانایی‌هایش را در آنچه برای آخرت او سودمند است، به کار گیرد (همان).

اگر روان و بیماری‌های آن به‌طور کامل شناخته شود، به یقین از هلاکت‌های معنوی و

مرگ و میرهای انسانی جلوگیری خواهد شد. اسلام به مسئله روان انسان‌ها توجه ویژه‌ای داشته است. این‌که در اسلام برای معرفت نفس آن همه ارزش قائل شده و آن را نافع‌ترین علم معرفی کرده و حتی شناخت خدا را به شناخت نفس مرتبط دانسته است، به خاطر همین است که اگر روان انسان شناخته نشود نه تنها انسان به کمال نمی‌رسد؛ بلکه به خاطر عدم شناخت آفت‌ها و آسیب‌های آنچه بسا در ورطه هلاکت می‌افتد. بنابراین در متن تعالیم اسلامی، راهکارهایی برای غلبه بر ناکامی‌ها و سازگاری با سختی‌ها و حفظ سلامت روان ارائه شده است؛ از جمله این روش‌ها عبارت‌اند از: روش‌های شناختی، روش‌های رفتاری و روش‌های عاطفی. در روش‌های شناختی بر شناخته‌ای فرد نسبت به جهان و زندگی فردی و اجتماعی تأکید می‌شود. فرد با استفاده از شناخت‌ها در صدد مقابله با تنیدگی‌ها برمی‌آید و به کمک توانایی فکری و ذهنی خود، با مشکل برخورد می‌کند. در روش‌های رفتاری، دستورات و توصیه‌های عملی، از جمله آداب برخورد و رفتار متقابل مورد نظر است. و در روش‌های معنوی - عاطفی نوعی ارتباط عاطفی با خدا و اولیای دین برقرار می‌کند به گونه‌ای که این روابط انسان را در مواجهه با مشکلات و حل آن‌ها یاری می‌رساند (معاضدی و اسدی، ۱۳۹۱، ص ۸۷ - ۹۰).

۳. تأثیر نماز بر سلامت روان

عبادت، غذای روح آدمی است که بی آن، روح، رو به ضعف می‌گراید و ناتوان می‌نماید (رجبی، ۱۳۷۹، ص ۱۱۱). از مهم‌ترین عبادات در اسلام که نقش بسزایی در سلامت انسان‌ها ایفا می‌کند، نماز و عبادات وابسته به آن (مانند: وضو، غسل و تیمم) است؛ چراکه تمام اجزاء نماز موجی از تربیت معنوی و سلامت روانی در وجود نمازگزار ایجاد می‌کند و سد نیرومندی در برابر افکار شیطانی محسوب می‌شود (حسین زاده فرد و محمد جعفری، ۱۳۹۹). این عبادت موجب ارتباط بین خالق و مخلوق می‌شود و برای نمازگزار آرامش روانی و آسایش روحی را نیز به همراه دارد و او را از ابتلا به امراض و کسالت‌های روحی و روانی دور نگه می‌دارد (زکی دوغان، ۱۳۸۸، ص ۶۲).

قرآن کریم، فقدان ارتباط با خداوند را یکی از عوامل اصلی ایجاد تنش‌ها و اختلالات روانی در انسان می‌داند. این عدم ارتباط، تعادل روانی و آرامش انسان را برهم می‌زند. بنابراین، می‌توان گفت: انسان در مسیر حرکت خود در زندگی، اگر بر مبنای جهان‌بینی اسلامی و ایمان به خدا و یاد

او حرکت کند، از معیار سلامت روان و فکر برخوردار است و به میزانی که از این مسیر فاصله داشته باشد؛ از سلامت روانی دور است.

برقراری ارتباط با منبع و سرچشمه هستی و استمداد از او به ترمیم قوای روحی انسان کمک نموده و باعث تسکین بسیاری از گرفتاری‌ها و رنجوری‌های روحی - روانی می‌گردد. همان‌طور که انسان برای ادامه حیات به آب و اکسیژن نیاز دارد، ارتباط با خدا نیز برای سلامت روح و روان او ضروری است. نماز به عنوان یکی از بهترین راه‌های ذکر و یاد خدا، مسیری بی‌نظیر برای حضور در محضر الهی و اتصال به منشأ هستی محسوب می‌شود. نماز که سرود یکتاپرستی و زمزمه دلنشین فضیلت و پاکی و تمرین وظیفه‌شناسی در درگاه خداوند است صرف‌نظر از جنبه عبادی، دارای آثار بسیار مثبت روحی است و اقامه صحیح آن اگر همراه با حضور قلب و تفهیم باشد تأثیر به سزایی در کاستن و زدودن اضطراب و استرس روانی، هماهنگ کردی قوای روحی، استنباط خاطر، از میان بردن کبر و غرور، ایجاد انضباط، تمرکز حواس و حضور ذهن و ایجاد آرامش باطن و اطمینان قلب دارد (ادیب حاج باقری، ۱۳۷۹).

آمارها نشان می‌دهد کسانی که دارای اعتقادات دینی بوده‌اند به مراتب کمتر از افراد بی‌اعتقاد، گرفتار بیماری‌های روحی می‌شوند. انسان با دین از آنجاکه همه‌چیز را به خواست و مشیت خداوند بزرگ می‌بیند از مصائب و ناملایمات درهم نمی‌شکند و خود را نمی‌بازد. بلکه معتقد است خداوند به حال بندگان آگاه‌تر است و هر چه او بخواهد خیر و صلاح اوست و از این رو مصائب تزلزلی در روح او ایجاد نمی‌کند (کریمی، ۱۴۰۰، ص ۹۲). ایمان به خدا و راز و نیاز با او به انسان امید و توان می‌دهد. احساس می‌کند به پناهگاه مطمئن و با قدرتی متکی است و بدین دلیل، احساس نشاط و توانمندی می‌کند و اگر این ارتباط با آن منبع عظمت و رحمت قطع باشد، احساس دل‌تنگی و نگرانی در او ایجاد می‌شود و به بیماری‌های روانی گرفتار می‌آید.

عوامل روان‌شناختی که بر سلامت روان تأثیر دارند به دو دسته عوامل افزایش‌دهنده سلامت روان و عوامل کاهش‌دهنده سلامت روان تقسیم شده است. در این بخش ابتدا تأثیر نماز بر عوامل افزایش‌دهنده سلامت روان و سپس تأثیر نماز بر عوامل کاهش‌دهنده سلامت روان بیان می‌گردد.

۴. تأثیر نماز بر عوامل افزایش دهنده سلامت روان

برخی از عوامل تأثیر مثبت بر سلامت روان داشته و باعث افزایش سلامت روانی در افراد می‌گردد. ازجمله این عوامل می‌توان به آرامش، تاب‌آوری، خوش‌بینی، شادمانی و نشاط اشاره کرد. در ادامه تأثیر نماز بر هر یک از این عوامل مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۱- ۴. تأثیر نماز بر آرامش

از نگاه دین، یگانه چیزی که می‌تواند به صورت حقیقی آسایش و آرامش انسان را تأمین کند، اتصال و ارتباط با خداست. قرآن کریم با تأکید اعلام می‌کند که آرامش روان فقط در سایه توجه به خداوند امکان‌پذیر است (کوثری، ۱۳۹۰، ص ۱۶). خواندن نماز یعنی داشتن نقطه اتکا به ذات مقدس باری تعالی. انسان در جستجوی تکیه‌گاهی محکم و استوار برای رسیدن به اعتماد به نفس و عزت نفس است. نماز به عنوان راهی برای اتصال به ذات مقدس الهی، این نقطه اتکا را به انسان می‌بخشد. با برقراری ارتباط با خداوند در نماز، فرد به قرب الهی نزدیک می‌شود و طعم گوارای مناجات را می‌چشد. این اتصال عمیق، آرامش روانی بی‌نظیری را به ارمغان می‌آورد که در هیچ لذتی دیگر یافتنی نیست. (حسینی، ۱۳۹۷، ص ۲۶۷-۲۶۸). درواقع، نماز با القا احساسی عمیق از اعتماد به نفس و خودباوری، به انسان در مسیر خودشکوفایی و کمال یاری می‌رساند.

نماز و یاد خدا، آرامش بخش دل‌هاست. تأثیر توجه به خداوند در ایجاد آرامش قلبی از این لحاظ است که خداوند و کمال مطلق، هدف نهایی فطرت انسان است و انسان تا به مطلوب نهایی نرسد، آرام و قرار نمی‌گیرد (مقیمی، نسیمی و حاجیلو، ۱۴۰۰). وضو به عنوان مقدمه نماز، نه تنها موجب تطهیر جسم از آلودگی‌ها می‌شود، بلکه تطهیر روح را دربرمی‌گیرد. با گرفتن وضو مؤمن احساس می‌کند جسم و روحش از آلودگی گناهان و لغزش‌ها پاک شده است. این احساس پاکی و طهارت جسمی و روحی انسان را برای ارتباط معنوی با خداوند و ورود به حالت آرام‌سازی جسمی و روحی در نماز، آماده می‌سازد (نجاتی، ۱۳۶۷، ص ۲۲۰).

نماز باعث پاکی روح و تهذیب نفس می‌شود و نمازی که با خضوع، خشوع، معرفت و اخلاص بر پا شود به نمازگزار اعتماد به نفس و عزت نفس می‌دهد. انسان به خاطر ایمانی که دارد، سبک‌بال است، تعلق خاطر و وابستگی دنیایی ندارد، حوادث تلخ و شیرین را می‌پذیرد و برای آن‌ها تحلیل

منطقی دارد. وقتی انسان به یاد خداست، سر تعظیم در مقابل غیر خدا فرود نمی‌آورد، فقط به خدا توکل می‌کند، و هر چیزی به غیر از خدا، در نظرش کوچک و کم‌ارزش است، روانش زلال، صاف و روشن است، چون از بدی‌ها دوری می‌کند، آسوده‌خاطر و ایمن است. یاد خدا روح و روانش را به آرامش می‌رساند و نگران مواخذه و حساب و کتاب نیست (محبی و همکاران، ۱۳۹۲).

توجه و خشوع از شرایط مهم نماز است و به انسان نیرویی معنوی می‌بخشد که صفای روحی و آرامش جسمی و امنیت روانی را در او به وجود می‌آورد (زکی دوغان، ۱۳۸۸، ص ۶۴). نماز باعث ثبات شخصیت و اخلاق انسان و آرام شدن قلب و روح می‌شود. چراکه همه حواس در طول نماز متوجه خداوند می‌شود و به هیچ چیز جز خدا و آیات قرآن که در نماز به زبان می‌آورد، فکر نمی‌شود (حسینی، ۱۳۹۷، ص ۲۶۵).

۲- ۴ تأثیر نماز بر تاب‌آوری

تاب‌آوری به عنوان یکی از سازه‌های اصلی شخصیت برای فهم انگیزش، هیجان و رفتار مفهوم‌سازی شده است و به عنوان ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و فاجعه تلقی می‌شود. همچنین یکی از زمینه‌های رشد تاب‌آوری اعتقادات مذهبی و انجام فعالیت‌های مذهبی مانند نماز و نیایش است (نوری و همکاران، ۱۳۹۸، ص ۷۴۳).

تاب‌آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و فاجعه است. انجام فعالیت‌های مذهبی به خصوص نماز باعث افزایش این قابلیت در انسان می‌شود. ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾ نقطه اتکا و اعتماد انسان به اقیانوس بیکران الهی است و انسان در نماز در طول روز این جمالت را تکرار می‌کند و از این واژه‌ها نیروی برای مقابله در برابر مسائل پیدا می‌کند (حسینی، ۱۳۹۷، ص ۲۶۶). برای هر فرد امکان غم و اندوه وجود دارد. در این حال، نماز می‌تواند فرد را از مشکل‌رهایی بخشد و غم و اندوه او را برطرف سازد (زکی دوغان، ۱۳۸۸، ص ۸۷). انسان با نماز خواندن در برابر مشکلات مقاوم‌تر می‌شود و سلامت روان و امنیت او حفظ می‌شود. چراکه نماز، قدرت او را به قدرت بی‌کران الهی وصل می‌کند و در برابر سختی‌ها و چالش‌های زندگی، به او نیرو و آرامش می‌بخشد. (عابدینی و شرفی مرند، ۱۳۹۴، ص ۵).

صبر و شکیبایی در برابر سختی‌ها نشان‌دهنده سلامت روانی است. انسان صابر به این درجه از کمال دست‌یافته است که همه این سختی‌ها برای رهایی و آزادسازی توانایی‌های بالقوه‌ای

است که در او نهاده شده است و این توان و قدرت نهان جز به هنگام بروز شداید و سختی‌ها آشکار نمی‌شود (کریمی، ۱۴۰۰، ص ۹۶).

در قرآن آمده است: به راستی که انسان سخت‌آزمند (و بی‌تاب) خلق شده است. چون صدمه‌ای به او رسد، عجز و لایه کند و چون خیری به او رسد، بخل ورزد؛ غیر از نمازگزاران؛ همان کسانی که بر نمازشان پایداری می‌کنند. بنابراین می‌توان گفت نماز، انسان را در مقابل ناملایمات، مقاوم بار می‌آورد (شیرافکن، ۱۳۹۷، ص ۱۷۶). آیه شریفه فوق، درس بزرگی به انسان می‌آموزد و آن این است که با اتصال به خداوند متعال و التزام به عباداتی مانند نماز، می‌توان بر چالش‌های زندگی غلبه کرد و روحی قوی و مقاوم در برابر مشکلات داشت.

۳- ۴ تأثیر نماز بر خوش‌بینی

خوش‌بینی را می‌توان به مثابه استفاده از تمام توانایی‌های مثبت ذهن برای مبارزه با افکار منفی و یأس‌آور در مواجهه با سختی‌های زندگی و چالش‌های ارتباط با انسان‌ها و طبیعت دانست. برخلاف باور برخی، خوش‌بینی به معنای ساده‌انگاری و خیال‌پردازی نیست، بلکه نگاهی عمیق و واقع‌بینانه به رویدادها و رفتار خود و دیگران است که با امیدواری و نشاط همراه می‌شود. (مجیدی و قشلاقی، ۱۳۹۱، ص ۷۹).

فرد خوش‌بین از آنجاکه به نعمت‌های خداوند و زیبایی‌های عالم خلقت توجه داشته، در نتیجه به منشأ این نعمت‌ها و سرچشمه این زیبایی‌ها، شناخت و ایمان دارند و طبق خواسته‌ها و گرایش‌های فطری خود عمل می‌کنند (شریفی و همکاران، ۱۳۹۶، ص ۶۳).

قنوت نماز از جمله اموری است که باعث افزایش حس خوش‌بینی مؤمن می‌شود. افراد خوش‌بین از سختی‌ها درس می‌گیرند آن‌ها را آزمایش الهی می‌دانند. آن‌ها معتقدند که تمام اتفاقات، چه خوب و چه بد، گذرا هستند و در نهایت به خیر و مصلحت انسان رقم می‌خورند. این دیدگاه به آن‌ها کمک می‌کند تا در برابر مشکلات صبر داشته باشند و آرامش خود را حفظ کنند. مهم‌ترین اثر خوش‌بینی آرامش دل و سلامتی دین است که خود این خوش‌بینی از آثار نماز به شمار می‌آید. (حسینی، ۱۳۹۷، ص ۲۶۷-۲۶۸).

فرد خوش‌بین عمیقاً معتقد است که به رغم مشکلات و سختی‌های موجود بر سر راه زندگی، اوضاع

سروسامان می‌گیرند و همه چیز به خوبی و خوشی می‌انجامند (قدیری، ۱۳۸۴). فرد مذهبی به یک مبدأ متعالی معتقد است و او را پرستش می‌کند. فرد مؤمن با اتکا به قدرت الهی و اعتماد به اینکه خدا را قادر حاضر و پاسخگوی همیشگی نیاز خود می‌داند، احتمال وقوع حوادث مثبت و خوشایند را برای خود بیشتر دانسته و به بیان دیگر خوش بین تر از افراد غیرمذهبی است. (عسگری و همکاران، ۱۳۸۸، ص ۳۶). بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که حقیقت خوش بینی در قرآن، در ارتباط با «الله» است؛ زیرا هیچ مفهوم عمده‌ای جدای از خدا در قرآن وجود ندارد. دین مبین اسلام با نگرش توحیدی خود، همواره دیدگاهی خوش بینانه به زندگی ارائه می‌دهد. با مطالعه آیات و روایات مختلف، به وضوح می‌توان دریافت که قرآن و احادیث ائمه سرشار از آموزه‌های مثبت‌اندیشی و امیدواری هستند و انسان را از منفی‌نگری برحذر می‌دارند. (شریفی و همکاران، ۱۳۹۶، ص ۶۳).

درواقع، انسان خوش بین از این جهت به کارها، نتایج آن و آینده امیدوار است که ایمان و اعتماد به خداوند دارد؛ زیرا خداوند در تدبیر همه چیز نقش دارد. فرد مسلمان نیز به خداوند خوش بین است و باور دارد که او کارها را به نفع بندگان خود مدیریت می‌کند. لذا، با اتکا به این باور، فرد مسلمان به موفقیت خود در کارها و حصول نتایج مطلوب با یاری خداوند دلگرم است. او می‌داند که خداوند در پناهگاه سختی‌ها و مشکلات، یاریگر او خواهد بود و او را از گزند آسیب‌ها در امان نگه می‌دارد (همان).

۴- ۴ تأثیر نماز بر نشاط و شادابی

نگاهی گذرا به تعالیم دینی نشان می‌دهد، شادی و سرزندگی از آثار ایمان مذهبی است؛ چراکه مذهب بر زمینه‌های پیدایش شادی سفارش کرده و نشانه‌هایش را ستوده است. نداشتن نگرانی و اضطراب و غم و اندوه و رسیدن به اطمینان قلبی اساس هر نوع شادی است و این ممکن نیست مگر با ایمان به قدرت مطلق که سرچشمه همه نیکی‌ها است. به همین دلیل، عمیق‌ترین و عالی‌ترین شادی‌ها و سرورها از آن مردان پاک سیرت و آشنا با خداوند است (شجاعی، ۱۳۹۶، ص ۱۲). باور و عمل به آموزه‌های دینی، از مهم‌ترین عوامل پدیدآورنده احساس شادکامی است. یکی از ثمره‌های ایمان به خداوند متعال و عمل به اقتضای این ایمان، آرامش درون و نشاط و شادکامی مؤمنان است. البته با توجه به شدت و ضعف ایمان در افراد، مراتب این آرامش نیز متفاوت خواهد بود (علی محمدی و آذربایجانی، ۱۳۸۸، ص ۲۲).

پیوند با جان جانان و خالق زمین و آسمان که سرچشمه هرگونه کمال است، زمینه ساز هر خیر و رحمت و علت تمام شادکامی ها و سعادت‌مندی ها است (احمدپناهی، ۱۳۸۷، ص ۲۵). بزرگ‌ترین شادی‌ها نزد خداست و خداوند شادترین موجودات در جهان هستی است. انسان‌ها تنها با نزدیک شدن به خداوند می‌توانند به سعادت و شادکامی واقعی دست پیدا کنند. هرچه به او نزدیک‌تر باشیم، غرق در شادی می‌شویم و هرچه از او دورتر باشیم، غم و اندوه بر ما غلبه می‌کند. (فهرستی و توتونچیان، ۱۳۹۳، ص ۱۱۳). آنان که به دعا و نماز و مناجات می‌پردازند، کمتر به اندوه و نگرانی دچار می‌شود. حتی کسی که گناهی مرتکب می‌شود و عذاب وجدان او را غمگین و سرخورده می‌کند، پس از توبه و استغفار و برقراری ارتباط دوباره با خداوند، از احساس گناه رها می‌شوند و امید و آرامشی فراتر از گذشته را قرین روح و روانش می‌سازد. و طعم شیرین نوعی خرسندی و شادمانی را می‌چشد (تقوی، ۱۳۸۵).

شادابی جسم و روح در سنین مختلف نیاز بشر است که می‌توان با نماز به این نیاز پاسخ داد. نماز روی شادی افراد تأثیر دارد (حسینی، ۱۳۹۷، ص ۲۶۵). هنگامی که انسان در نماز با خدای خود نجوا می‌کند، از تمام دغدغه‌ها و مشغله‌های دنیوی فاصله می‌گیرد و تمام وجودش متوجه معبود هستی بخش می‌شود. در این حال، غرق در آرامشی عمیق و لذتی روحانی می‌گردد. اگر نماز همراه با شوق و نشاط باشد دیگر نیازی به تبلیغ و تشویق نیست، بلکه انگیزه درونی انسان را به عبادت وامی‌دارد و از عبادت و خواندن نماز به وجد و نشاط آمده و به آرامش می‌رسد (شیرافکن، ۱۳۹۷، ص ۱۸۶).

۵. تأثیر نماز بر عوامل روان‌شناختی کاهش دهنده سلامت روان

برخی از عوامل تأثیر منفی بر سلامت روان داشته و باعث کاهش سلامت روانی در افراد می‌گردد. ازجمله این عوامل می‌توان به اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، یأس و ناامیدی، وسواس فکری اشاره کرد. در ادامه تأثیر نماز بر هر یک از این عوامل مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۱- ۵ تأثیر نماز بر اضطراب

از نظر روان‌پزشکان، اضطراب با یک احساس منتشر و مبهم دلواپسی که اغلب ناخوشایند و بدون دلیل است مشخص می‌شود که معمولاً با یک یا چند مشکل جسمی همراه می‌گردد. اضطراب، گاهی به شکل طبیعی در اشخاص سالم بروز می‌کند و گاهی به صورت بیمارگونه و دائمی درمی‌آید که نیاز به درمان و مراقبت پزشکی دارد. با اینکه دلایل علمی گوناگونی از دیدگاه‌های مختلف به عنوان

دلایل بروز اضطراب و تشدید آن ارائه شده است؛ اما همچنان دور شدن از ایمان مذهبی، به عنوان یک عامل مهم در بروز اضطراب نقش غیرقابل انکاری دارد. و به این ترتیب نقش پیشگیری کننده و حتی درمانگر مذهب در مورد اضطراب قابل بررسی است (موسوی، ۱۳۹۷، ص ۴۹۹).

مؤمن با نماز خود با برون ریزی هیجانی خود و با تخلیه ناپاکی ها و افکار منفی، گامی به سوی پالایش روانی خود برمی دارد و پالایش روانی یک نتیجه مشخص دارد و آن سلامت روحی و روانی فرد است (شیرافکن، ۱۳۹۷، ص ۱۸۹). ذکر و نماز، انسان را به وادی امن می رساند و فکر اتصال به نیرویی مافوق تمام نیروهای طبیعی، خوف و بیم را از دل و ذهن انسان بیرون می راند و به عقیده روان شناسان این مهم ترین داروی ضد اضطراب است (قدمی کارمزدی، ۱۳۸۷، ص ۵۶۴).

پس دل انسان نمازگزار مطمئن است و چیزی او را نمی هراساند. کسی که دلش با یاد خدا مطمئن و محکم است، آرامش روحی و روانی دارد و هیچ هراسی از غیر خدا ندارد و امیدوار و آرام است؛ چون متکی به قدرت و عظمت الهی است و انوار الهی در درونش رسوخ کرده و یاد خدا عامل طمأنینه او شده است (پناهی، ۱۳۸۳). نماز و دعا باعث افزایش امید و کاهش افکار منفی می شود، بنابراین منجر به کاهش اضطراب و بهبود کیفیت زندگی می شود و در مواقع اضطراب باعث آرامش می شود، زیرا دین با سلامت روانی قوی همراه است (Shabir et al, 2021).

روانشناسان بر این باورند که علت عمده فشارها و بیماری های روانی استرس و اضطراب است و عموم آن ها مقصود اصلی در روان - درمانی را برطرف کردن اضطراب و ایجاد آرامش در وجود فرد می دانند. قرآن کریم، ایمان به خدا را کلید رهایی از استرس و اضطراب و رسیدن به آرامش می داند. فرد با ایمان، با اتکا به خداوند، با خوش بینی بیشتری به مشکلات زندگی نگاه می کند و اضطراب کمتری را تجربه می کند. او می داند که سختی های دنیا گذرا هستند و همه ما به اصل خود که خداوند است باز خواهیم گشت. با اعتقاد به وجود خداوند است که انسان سختی های دنیا را به همراه شیرینی هایش می پذیرد (اسماعیلی صدراآبادی و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۵۵).

۲- ۵ تأثیر نماز بر افسردگی

اگر نماز که مهم ترین رکن دین است، به صورتی مطلوب و با خلوص نیت بیشتری توأم باشد، میزان اضطراب و افسردگی کمتری را در وجود افراد مشاهده خواهیم کرد (امامی راد، ۱۳۹۵، ص ۱).

بر اثر یاد خدا و اصلاح رابطه انسان با خدا، رابطه او با دیگر بندگان خدا نیز اصلاح می‌شود. با این روش، انسان از انزوا و افسردگی و دیگر پی آمدهای ناگوار برخاسته از انزوا نیز به دور می‌ماند (قدمی کارمزدی، ۱۳۸۷، ص ۵۶۰).

نمازگزار کمتر دچار افسردگی می‌شود. از طرفی انسان افسرده هم می‌تواند با کمک نماز، میزان افسردگی‌اش را کاهش دهد. انسان در نماز و گفتگو باخدای خویش غم دل بازمی‌گوید. بیان این خواسته‌ها و نیازها و بازگفتن رازها و طلب مغفرت، همگی موجبات کاهش غم در انسان گردیده و او را سبک می‌کند و به قول روانشناسان پالایش روانی صورت گرفته و در نتیجه افسردگی کاهش می‌یابد یا از بین می‌رود (نجف پور، ۱۳۹۷، ص ۴۷۶).

۳- ۵ تأثیر نماز بر پرخاشگری

خشم و پرخاشگری، هیجان‌های جهان‌شمولی هستند که در همه فرهنگ‌ها دیده می‌شوند و یکی از شایع‌ترین مشکلات رفتاری هستند که موجب ناراحتی و پریشانی دیگران می‌گردند و بهداشت روانی جامعه را مختل می‌کنند (حافظیان و همکاران، ۱۳۹۹). پای بندی به مذهب و ادای فریضه نماز موجب کاهش پرخاشگری که یک عامل شایع مختل‌کننده آرامش روانی است می‌شود و همچنین باعث خودکنترلی بیشتری می‌شود. (مهری نژاد و همکاران، ۱۳۹۵).

وضو به عنوان مقدمه نماز از جمله راه‌های کنشی است که برای فرونشاندن خشم، مورد توصیه واقع شده است. از نظر علمی ثابت شده است که وضو سبب طهارت و نورانیت باطنی انسان می‌شود و حس معنوی را در خود به وجود می‌آورد که باعث شادی روح می‌گردد و از طرفی چون با قصد قربت و برای رضای خدا انجام می‌شود آثار تربیتی، از جمله کنترل خشم به دنبال دارد (موسوی و همکاران، ۱۳۹۷، ص ۱۲۰-۱۲۱). رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «هرگاه یکی از شما غضبناک شد، پس وضو سازد و غسل کند؛ زیرا که غضب از آتش است». این کار موجب حواس‌پرتی و با توجه معنوی، که به خداوند ایجاد می‌کند، باعث تصحیح فکر و شناخت و در نهایت کنترل رفتار می‌شود (جعفری هرفته و احمدی، ۱۳۹۲، ص ۹۱).

نماز در کاهش پرخاشگری اثر مثبتی دارد. در نماز اگر توجه انسان به خداوند باشد، از فشارها و سختی‌های ذهنی رها می‌گردد و به آرامش می‌رسد و این از ویژگی‌های نماز است که منجر به

آرام‌سازی می‌شود. پس از نماز به راز و نیاز با خداوند مشغول می‌گردد که این امر سبب رهایی از خشم و اضطراب شده و اعصاب آرام می‌گیرد. نماز و راز و نیاز از قدیمی‌ترین مکانیسم‌های تطابقی شناخته شده است که انسان برای رهایی از ناراحتی‌ها به آن متصل می‌شود. می‌توان گفت، نماز یک کشش درونی و قلبی برای درخواست کمک از خداوند است تا گره از مشکلاتش بگشاید و وسیله‌ای برای ارتباط و تمرکز حواس است (موسوی و همکاران، ۱۳۹۷، ص ۱۲۶ - ۱۲۷).

۴- ۵ تأثیر نماز بر یأس و ناامیدی

کسی که از سلامت روان برخوردار است به آینده امیدوار بوده و سختی‌ها را ابزاری برای رسیدن به آینده روشن می‌یابد (کریمی، ۱۴۰۰، ص ۹۶). یکی از ثمرات و برکات نماز، امیدبخشی و خوش‌بینی به آینده است. چراکه انسان نمازگزار با یقین به اینکه نماز گناهانش را می‌زداید و حسنه‌ای نیکو با پاداش الهی است، به آینده‌ای روشن دلگرم می‌شود. نماز، ذکر و یاد خداست و هر کس که خدا را به یاد داشته باشد، مشمول یاد و عنایت الهی نیز خواهد شد. (محبی و همکاران، ۱۳۹۲).

در دوری از یأس و ناامیدی نماز بهترین وسیله است؛ زیرا انسان با تمام وجود از منبع هستی طلب حاجت نموده و اعتماد و توکل به او باعث افزایش روحیه امیدواری مؤمن می‌گردد. نماز تقویت امید در جامعه، تقویت اراده که باعث ثبات شخصیت در انسان می‌شود، است و کاهش فشار روانی و استرس را به دنبال دارد که سبب آرامش و آسودگی روانی را در پی دارد (حسینی، ۱۳۹۷، ص ۲۶۶).

ذکر خدا انسان را به آینده امیدوار می‌سازد، چون ترس از آینده آرامش و آسایش را از انسان سلب می‌کند. وقتی انسان همواره از آینده مبهم و نامعلوم در رنج باشد، آسایش و آرامش کنونی بر او سخت و دشوار می‌گردد. در وجود اولیای حق ترس و غمی وجود ندارند بلکه بشارت و خوشحالی و سرور و مواهب بی‌پایان الهی، هم در این زندگی و هم در زندگی آینده «آخرت» نصیب آنان می‌شود (کریمی، ۱۴۰۰، ص ۹۵).

یکی از عوامل ناامیدی، وجود گناهان است. گاهی انسان به دلیل ارتکاب به خطا و گناه همواره خودش را سرزنش کرده و دچار عذاب وجدان می‌شود، درواقع احساس یأس و ناامیدی می‌کند، که در این‌گونه موارد نماز بهترین درمان است، زیرا نمازها خصلتی هستند که بدی‌ها را می‌شویند و گناهان را می‌زدایند. بنابراین می‌توان گفت در نماز چون انسان به یک قدرت مافوق نزدیک شده و

تحت حمایت او قرار گرفته، همین باعث کاهش یأس و ناامیدی و تقویت اعتماد به نفس و امیدواری در زندگی می‌گردد (شیرافکن، ۱۳۹۷، ص ۱۸۷).

۵- تأثیر نماز بر وسواس فکری

وسواس بیماری روانی است که بسیاری از انسان‌ها را در چنبره خود اسیر کرده و ضایعات فراوانی را برای انسان ایجاد می‌کند. این اختلال، توانایی‌ها و استعداد های فرد را تحت شعاع قرار داده و او را وادار به انجام رفتارهای تکراری و یا غرق شدن در افکار و اوهام باطل می‌کند. گویی فرد در چنگال جبری نامرئی گرفتار شده و همواره اعمالی را انجام می‌دهند که منشأ آن معلوم نیست و ساعت‌ها با یک فکر و یا یک عمل خود را مشغول می‌سازند (کریمی، ۱۴۰۰، ص ۸۵).

وسواس از دسیسه‌ها و دام‌های شیطان است. فردی که دچار وسوسه فکری است باید گام به گام تمرین بی‌اعتنایی به افکار باطل را داشته باشد و در مقابل با پرکردن فضای قلب و سینه‌اش از یاد خداوند و ذکر او و تفکر در شگفتی‌های خلقت جایی خالی برای شیطنت شیطان در قلب خود باقی نگذارد (همان).

وقتی انسان در نماز قصد قربت می‌کند و تکبیرة الاحرام می‌گوید، گویی گامی به سوی معبود خود برمی‌دارد و به حریم قدس الهی نزدیک‌تر می‌شود. این نزدیکی و اتصال به خداوند، حصار و پناهی در برابر وسوسه‌ها و اغواهای شیطان ایجاد می‌کند. نماز، تجلی‌گاه ذکر و یاد خداوند است و همانند زنگ خطری عمل می‌کند که انسان را از خواب غفلت بیدار می‌کند و او را به سوی فطرت الهی خویش رهنمون می‌سازد. (شیرافکن، ۱۳۹۷، ص ۱۸۳). به عبارتی دیگر، نماز با ایجاد ارتباط عمیق بین انسان و خالق هستی، او را از تاریکی وسوسه‌ها دور کرده و به روشنائی تقرب الهی رهنمون می‌سازد. استفاده زبان و ذهن از ذکر «غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ» که جدایی راه مؤمن را از ابلیس و شیطان نشان می‌دهد، دست‌کم ده بار، طی نمازهای یومیه و فیض بردن از سوره مبارکه ناس بعد از حمد، بخصوص توجه آیات شریفه «مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ * الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ» به عنوان عواملی قدرتمند در توقف افکار وسواسی مطرح هستند (ملک محمدی، ۱۴۰۱). بنابراین می‌توان گفت که تکرار این اذکار و آیات در نمازهای یومیه، ذهن و زبان مؤمن را به خداوند متوجه می‌کند و او را در مسیر بندگی خداوند استوار نگه می‌دارد.

۶. نتیجه‌گیری

در اسلام و آموزه‌های قرآنی به مسئله سلامت در دو بعد جسمی و روانی توجه خاصی شده است. یکی از عوامل مؤثر بر سلامت، نماز است. نماز یک فریضه بزرگ الهی و واجب الهی است و دارای آثار و برکات فراوانی است. خداوند حکیم، هر تکلیفی که برای انسان تعیین می‌کند، حامل خیر و برکتی برای اوست و به رشد و کمال فردی و اجتماعی او کمک می‌کند. علم بشر به مرور زمان و با تحقیقات علمی، ذره ذره از این آثار و فواید پرده برمی‌دارد. یکی از مهم‌ترین ثمرات نماز، تزکیه نفس و روشنایی روح است. انسان با برقراری ارتباط با خالق هستی در نماز، به قدرتی معنوی و روحی دست می‌یابد که در پرتو آن، بهتر می‌تواند با چالش‌های زندگی روبرو شود.

این پژوهش با هدف تأثیر نماز بر عوامل روان‌شناختی افزایش‌دهنده و کاهش‌دهنده سلامت روان انجام شد. برای دستیابی بهتر به این هدف، ابتدا ارزش و جایگاه سلامت روانی در اسلام بیان گردید. سپس به تأثیر نماز بر عوامل افزایش‌دهنده سلامت روان از جمله آرامش، تاب‌آوری، خوش‌بینی، و شادمانی و نشاط پرداخته شده و پس از آن به تأثیر نماز بر عوامل کاهش‌دهنده سلامت روان از جمله اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، یاس و ناامیدی و وسواس فکری پرداخته شد.

با توجه به نقشی که نماز در سلامت روانی افراد دارد، شایسته است که هر فردی با انس با نماز و ارتباط با خداوند متعال در جهت افزایش سلامت روانی خود بکوشد. همچنین به مسئولین پیشنهاد می‌گردد به نقش نماز توجه ویژه نمایند و راهکارهای گرایش افراد جامعه به نماز را فراهم آورند. همان‌طور که مقام معظم رهبری فرمودند، لازم است که همه همت گماریم تا نماز را در جایگاه شایسته خود، بشناسیم و بشناسانیم. بیان کردن ارزش و آثار نماز و نیز بازگو کردن آثار زشت ترک نماز از جمله راهکارهای تشویق افراد به نماز است.

کتابنامه:

قرآن کریم

۱. احمدپناهی، علی. (۱۳۸۷). «نقش نماز در آرامش روان»، روانشناسی و دین، ش ۱، ص ۲۸-۱۵.
۲. ادیب حاج باقری، محسن. (۱۳۷۹). «آثار مطلوب نماز در بهداشت روان»، طب و تزکیه، دوره ۹، ش ۴.
۳. اسمعیلی صدآبادی، مهدی؛ جدادی، مریم؛ رفیع خواه، محسن و نقی زاده، زهرا. (۱۳۹۵). «بررسی اثربخشی تدبیر در آیات قرآن کریم بر افزایش سلامت روان»، دوفصلنامه تخصصی پژوهش های میان رشته‌ای قرآن کریم، سال هفتم، ش اول، ص ۶۴-۵۱.
۴. امامی راد، محمد. (۱۳۹۵). رابطه بین نماز و نیایش با اضطراب و افسردگی، همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم.
۵. پناهی، علی احد. (۱۳۸۳). بررسی آثار تربیتی- روان شناختی نماز، معرفت، ش ۸۴.
۶. تقوی، سوده سادات. (۱۳۸۵). آثار شادی و نشاط در زندگی انسان از دیدگاه آیات و روایات، مجله طویی، اسفند ۱۳۸۵، ش ۱۵.
۷. جعفری هرفته، مجید و احمدی، محمدرضا. (۱۳۹۲). الگوی کنترل پرخاشگری بر اساس آموزه‌های دینی، روانشناسی و دین، سال ششم، ش چهارم، پیاپی ۲۴، ص ۸۱-۱۰۵.
۸. حافظیان، مریم؛ شیردل، ملیحه و اصغری، دردانه. (۱۳۹۹). شناسایی مؤلفه‌های کنترل پرخاشگری و خشونت و تأثیر آموزش این مهارت‌ها بر اساس مؤلفه‌های شناسایی شده در بین جوانان، مطالعات راهبردی ورزش و جوانان، دوره ۱۹، ش ۴۷، ص ۵۳-۷۸.
۹. حسینی، خدیجه. (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین سرمایه‌های روانشناختی و نماز، فصلنامه علمی تخصصی معارف فقه علوی، ویژه نامه همایش ملی نماز، ص ۲۵۶-۲۷۱.
۱۰. حسینی، محیا. (۱۳۹۶). بررسی رابطه نماز با تاب آوری و شفقت به خود در دانشجویان، دومین کنگره ملی نماز و سلامت روان.
۱۱. زکی دوغان، محمد. (۱۳۸۸). آثار تربیتی نماز (راه‌های ایجاد گرایش به نماز در جوانان)، تهران: ستاد اقامه نماز.
۱۲. شجاعی، احمد. (۱۳۹۶). بررسی رابطه نگرش و التزام عملی به نماز با میزان شادکامی دانشجویان (مطالعه موردی دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی). طرح پژوهشی دانشگاه محقق اردبیلی.
۱۳. شجاعی، محمدصادق. (۱۳۸۸). دعا و سلامت روان، ناشر: مرکز پژوهش‌های اسلامی صداوسیما، نوبت چاپ: اول.
۱۴. شریفی، منیره؛ پرچم، اعظم و فاتحی زاده، مریم السادات. (۱۳۹۶). بررسی خوش بینی و تبیین جایگاه آن در استحکام خانواده، روانشناسی و دین، سال دهم تابستان، ش ۲ (پیاپی ۳۸).
۱۵. شیرافکن، محمود. (۱۳۹۷). بررسی نقش نماز در پیشگیری از وقوع جرم و جنایت، دو فصلنامه علمی تخصصی معارف فقه علوی؛ ویژه نامه همایش ملی نماز، تعالی فردی و اجتماعی.
۱۶. شیرعلیان، میثم. (۱۳۹۸). نقش نماز در کاهش اضطراب، افسردگی و استرس زندانیان، سومین کنگره ملی نماز، سلامت روان و نشاط معنوی.
۱۷. صحراییان، لیلا. (۱۳۹۴). بررسی سلامت روان از دیدگاه مذاهب اسلامی، اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان.

۱۸. عابدینی، ناصر و شرفی مرند، محمد باقر. (۱۳۹۴). بررسی تأثیر نماز در تقویت سلامت روان از منظر قرآن کریم، اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان.
۱۹. عسگری، پرویز؛ روشنی، خدیجه و مهری آدریانی، مریم. (۱۳۸۸). رابطه اعتقادات مذهبی و خوش بینی با سلامت معنوی دانشجویان دانشگاه آزاد اهواز، یافته‌های نو در روان شناسی (روان شناسی اجتماعی)، دوره ۴، ش ۱۰، ص ۲۷-۳۹.
۲۰. علی محمدی، کاظم و آذربایجانی، مسعود. (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین شادکامی اسلامی و شادکامی روان شناختی در دانشجویان دانشگاه قم در سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸، روانشناسی و دین، سال دوم، ش سوم، ص ۷-۲۸.
۲۱. فهرستی، زهرا و توتونچیان، مهری. (۱۳۹۳). شادی و نشاط از دیدگاه فقه با رویکردی بر نظر امام خمینی علیه السلام، پژوهشنامه متین، دوره ۱۶، ش ۶۲، ص ۹۷-۱۲۳.
۲۲. قدمی کارمزدی، فخری. (۱۳۹۷). نقش نماز و دعا در تقویت بهداشت روانی، دو فصلنامه علمی تخصصی معارف فقه علوی؛ ویژه نامه همایش ملی نماز، تعالی فردی و اجتماعی، سال چهارم.
۲۳. قدیری، محمدحسین. (۱۳۸۴). مدیریت خشم، مجله معرفت، ش ۹۷.
۲۴. کریمی، مرزبان. (۱۴۰۰). بهداشت روانی در نگاه اسلام، ناشر: تهران، سازمان اوقاف و امور خیریه، انتشارات اسوه.
۲۵. کوثری، یدالله. (۱۳۹۰). بهداشت روانی خانواده، ناشر: تهران، زمزم هدایت وابسته به پژوهشکده علوم اسلامی امام صادق علیه السلام.
۲۶. مجیدی، حسن و قشلاقی، مدینه. (۱۳۹۱). خوش بینی از منظر قرآن و حضرت علی علیه السلام در نهج البلاغه، فصلنامه سراج منیر، ش ۹، سال دوم، ص ۷۶-۹۸.
۲۷. محبی، سیامک و همکاران. (۱۳۹۲). مروری بر سازه‌های سلامت اجتماعی در پرتو کارکردهای آشکار و پنهان نماز، مجله تحقیقات نظام سلامت، سال نهم، ش ۸، ص ۷۸۲-۷۹۲.
۲۸. معاضدی، کاظم و اسدی، عبدالله. (۱۳۹۱). بررسی روش‌های حفظ سلامت روان از منظر قرآن کریم، مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل، دوره ۱۲، ش ۱، ص ۸۵-۹۶.
۲۹. مقیمی، زهرا؛ نسیمی، سورنا؛ حاجیلو، وحید. (۱۴۰۰). تأثیر نماز بر سلامت روانی دانشجویان با میانجیگری هوش معنوی، فرهنگ در دانشگاه اسلامی، ش ۴۱، ص ۶۲۱-۶۳۴.
۳۰. ملک محمدی، مجید. (۱۴۰۱). تأثیر نماز بر وسواس فکری، راسخون.
۳۱. موسوی، سید محمد حسین؛ زارعی، محمد و محمدی، فرشته. (۱۳۹۷). مهارت‌های رفتاری کنترل خشم با رویکرد منابع دینی، مهارت‌های روانشناختی تربیتی، دوره ۹، ش ۳، ص ۱۱۷-۱۳۳.
۳۲. موسوی، طاهره السادات. (۱۳۹۷). بررسی و تأثیر نماز بر بهداشت روانی اقشار جامعه، دو فصلنامه علمی-تخصصی معارف فقه علوی؛ ویژه نامه همایش ملی نماز، سال چهارم.
۳۳. مهری نژاد، سید ابوالقاسم و رمضان ساعتچی، لیلی. (۱۳۹۵). مقایسه میزان پرخاشگری و خود کنترلی در دانشجویان مرد به جاآوردند و نیاورنده فریضه نماز، تهران، کنگره ملی نماز و سلامت روان.
۳۴. نجاتی، محمد عثمان. (۱۳۷۲). قرآن و روانشناسی، ناشر: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، چاپ سوم.

۳۵. نجف پور، فهیمه. (۱۳۹۷). آثار نماز در اخلاق فردی، دو فصلنامه علمی- تخصصی معارف فقه علوی؛ ویژه نامه همایش ملی نماز، تعالی فردی و اجتماعی.

۳۶. نوری حسین، تقدسی محسن، گیلانی حمیدرضا، غلامی مصطفی، علیزاده محمدامین. (۱۳۹۸). بررسی ارتباط نگرش و التزام عملی به نماز با رفتارهای ارتقادهنده سلامت و تاب آوری در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کاشان، دوماه نامه علمی- پژوهشی فیض، ش ۲۳ (۷)، ص ۷۴۸- ۷۴۱.

1. Shabir, G., Ahmad, A., Imran Shah, I., Faizan Ali, (2021). Role of Prayers in Anxiety Management among the Youth of Pakistan: An Exploratory Study, Journal of Business and Social Review in Emerging Economies, Volume 7: Issue 2 June.

