

بررسی و تاثیر نماز بر بهداشت روانی اقشار جامعه

طاهره السادات موسوی

آموزگار، کارشناسی، آموزش و پرورش ابتدایی، دبستان شهید میری (۲) ناحیه استان قم

چکیده:

هدف از انجام این پژوهش بررسی رابطه میزان تقید به نماز و آثار آن بر بهداشت روانی اقشار مختلف جامعه می باشد که به روش کتابخانه ای انجام شد و برای گردآوری مطالب، ضمن مراجعه به کتب علمی، از مجموع مقالات و نظرات کارشناسان حوزه های تعلیم و تربیت و اندیشمندان مذهبی بهره برداری شد. یافته های پژوهش نشان می دهد که توجه و خشوع که از شرایط مهم نماز است وسیله ای است برای پرورش و تمرین حضور ذهن و تمرکز حواس که در زندگی بسیار حائز اهمیت بوده، بیشتر موفقیت های انسان در نتیجه همین تمرکز و توجه کامل و حضور ذهن است.

همچنین رویکردهای خود درمانی از طریق خودیابی، نقش معنادهی به حوادث در مقابل استرس ها، مسئله خود نظم جویی، کنترل خود، توکل و کنار آمدن با خدا و بالاترین و عالی ترین راه رسیدن به کمال و لقای حق، حضور حضرت ربوبی است. در اسلام بالاترین و شکوهمندترین نیایش نماز است. نماز سرود توحید و یکتاپرستی و زمزم دلنشین فضیلت و پاکی است. نماز تمرین وظیفه شناسی و سپاس به بارگاه ولی نعمت خویش است. نتایج پژوهش نشان می دهد که مقید بودن به اقامه نماز در کاهش سطح اضطراب افراد تاثیر گذار می باشد و هر قدر تقید به نماز بیشتر باشد، فرد از آرامش روانی بیشتری نیز برخوردار خواهد بود.

واژگان کلیدی: نماز، بهداشت روانی، اضطراب، استرس، افسردگی

مقدمه:

انسان‌ها به آرامش و سلامت روانی نیاز دارند، زیرا در سایه آرامش می‌توانند به رشد و کمال، اهداف عالی و سجایای اخلاقی برسند. از سویی دیگر، سلامت روانی در گرو جلوگیری از علل و عوامل شرایط تنش‌زا نهفته است. به یقین می‌توان گفت آرامش روانی و عاطفی مهم‌ترین نیاز روزافزون همه انسانها در گستره جهان است. زیرا غالب افراد در دنیای امروز به ویژه در غرب از ناامنی روانی، اضطراب و افسردگی رنج می‌برند و اگر انسان در پی درمان واقعی خویش است باید خودفریبی نکرده و در پی راه‌حلهای بیهوده نباشد. اگر به ریشه‌های بیماری‌های روانی جامعه دقت کنیم، به یکی از علل آن یعنی ضعیف بودن ارتباط انسان‌ها با خدا، انجام ندادن فرایض معنوی و اقامه نکردن نماز می‌رسیم. نگاهی بر نارسایی، روشها و تکنیک‌های روان‌درمانگری رایج، ضرورت بازگشت به رویکردهای عمیق عرفانی و مذهبی بویژه تعالیم اسلامی را در تأمین بهداشت روانی آشکار می‌سازد.

محور زمینه روبه رشد روان‌شناسی سلامت و دین است که بر مراقبت از سلامت با تأکید بر انجام فرایض دینی نظیر نماز و ارتقای آن تمرکز کرده است. یکی از اهداف حوزه روان‌شناسی سلامت و دین، بررسی عوامل روان‌شناختی و اجتماعی نظیر برپایی نماز، سطوح تنیدگی و صفات شخصیتی است که بر پیشگیری و درمان بیماری اثر می‌گذارد. انسان در حیات اجتماعی خویش از عوامل متعددی تأثیر می‌پذیرد و خود نیز در یک تعامل پیوسته با آنها بر محیط پیرامون خویش اثر می‌گذارد؛ به گونه‌ای که در دریای موج محیط، گاهی به تلاطم می‌افتد و تحت تأثیر موج‌های سنگین قرار می‌گیرد؛ حرکت می‌کند و گاهی از حرکت باز می‌ایستد؛ گاه نظاره می‌کند، به عقب برمی‌گردد یا به جلو می‌رود؛ گاهی نگران و ملول است و آرامش قلبی ندارد و به آینده امیدوار نیست. گاهی نیز نورانی و با نشاط است و با اطمینان خاطر، وظایف انسانی خود را انجام می‌دهد.

انسان‌ها به طور طبیعی، افزون بر تأثیرپذیری‌های پیرامونی، از باورها و عملکردهای خود نیز تأثیر می‌پذیرند. در واقع، انگیزه‌های درونی، به باورهای درونی و واکنش‌های افراد وابسته است. از این رو، برخی افراد با انگیزه‌ای بسیار قوی در حیات بشری خود فعالیت می‌کنند و بعضی، نشاط و شادابی کمتری دارند و بیشتر گرفتار نگرانی هستند. در عصر حاضر روی‌آوری و بازگشت بشر به هویت خود، ارزشها، نظامهای اخلاقی و تعالیم مذهبی یکی از امیدبخش‌ترین و مؤثرترین عناصر تحول در پهنه حیات اجتماعی آینده به حساب می‌آید. این بازگشت در حالی است که جهان کنونی، انسان، اخلاق اسلامی و انسان اخلاقی در نهایت فروپاشی بسر می‌برد. در شرایطی که انسانها از خود تهی گشته و به ابزاری تجزیه شده و قطعه قطعه شده تبدیل گردیده‌اند. شرایطی که دیگر انسانها معیار سنجش نیستند بلکه اشیاء، ابزار و آزمونها و ماشین‌ها هستند که معیار سنجش انسانها شده‌اند.

بیان مسئله:

در میان آموزه‌های دینی، عبادت و ذکر خدا از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و در ایجاد بهداشت روانی و آرامش روانی افراد نقش اساسی دارد؛ چنان‌که بعضی از بزرگان فرموده‌اند: تا زمانی که سلامت و بهنجاری اعتقادی حاصل نشود، سلامت روانی هم حاصل نمی‌گردد. (مطهری، فلسفه اخلاق، ص ۳۴)

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت، حالت تندرستی کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است و نه صرفاً فقدان ضعف یا بیماری. از دیدگاه الگوی زیستی، روانی و اجتماعی سلامت چیزی است که فرد از طریق توجه به نیازهای زیست شناختی، روحی، روانی و اجتماعی آن را به دست می‌آورد. امروزه بر همگان روشن است که تأمین نیازهای روانی و عاطفی در گرو معنویت و دین نهفته است. اجرای عوامل و فرایض دینی از جمله نماز علاوه بر این که احساسات معنوی انسان را تحریک می‌کند موجب کاهش ناملایمات و ناراحتی‌های روزمره می‌شود. به طور کلی زمانی سطح سلامت در یک خانواده بالا و بهینه است که همه

ابعاد سلامت یکپارچه اند و با هم کار می‌کنند. بدین ترتیب محیط شخصی (کار، خانواده و اجتماع) و ابعاد معنوی، جسمانی، هوشی و اجتماعی برای ایجاد تعادل، با یکدیگر هماهنگ می‌شوند

از نظر روان‌شناسان، بیشتر بیماری‌های روانی که از فشارهای روانی و ناکامی‌های زندگی برمی‌خیزد، در میان افراد غیرمذهبی دیده می‌شود. کارل یونگ می‌گوید: در طول سال‌ها درمان بیماری‌های روانی، حتی یک بیمار را ندیدم که مشکل اساسی‌اش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرئت می‌توان گفت همه بیماران روانی به این دلیل بیمار شده‌اند که از درون‌مایه‌های دینی در زندگی بی‌بهره بودند و تنها وقتی به طور کامل درمان شدند که به دین و دیدگاه‌های دینی بازگشتند. (پناهی، آرامش در پرتو نیایش، ص ۱۵۹) افراد مذهبی به هر نسبت که ایمان محکمی داشته باشند، از بیماری روانی دورتر هستند. از این رو، یکی از پی‌آمدهای زندگی در عصر حاضر که برآمده از ضعف ایمان مذهبی است، افزایش بیماری‌های روانی و عصبی است.

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ. (رعد: ۲۸) آنها که به خدا ایمان آورده‌اند، دل‌هاشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باشید که تنها یاد خدا آرام‌بخش دل‌هاست. از جمله آثار یاد خدا آرامش خاطر است و این اثر، در اقامه نماز آشکار است؛ زیرا اقامه نماز، سبب آرامش خاطر و رفع نگرانی‌ها می‌شود: «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدِكْرِي (طه: ۱۴)؛ نماز را به خاطر یاد من به پا دارید». درونمایه دینی و معنوی زندگی الهام گرفته از ارزشهای خاصی است که به صورت فضایل ایفای نقش می‌کنند. از طریق تجسم بخشیدن به این فضایل، شخص به هدف نزدیک تر می‌شود. به حقیقت و ذات این فضایل تقرب می‌یابد؛ حقیقتی که با سلامت عاطفی و جسمانی در ارتباط نزدیک است. این هدف و یا این حقیقت، همچون نیروی وحدت بخش و سازمان دهنده بر فرد اثر می‌گذارد و فرد با عشق و تجلی آن که همانا نماز است به این نیرو پاسخ می‌دهد. بسیاری از مردم نماز

می‌خوانند تا به راه و روش بروز و ظهور این عشق دست پیدا کنند. نماز می‌تواند ساختار و روشی برای زندگی به دست دهد. نتایج تحقیقات فراوان نشان می‌دهد که انجام اعمال و فرایض دینی در کاهش تنشها و تأملات روزمره و تأمین سلامت و بهداشت روانی افراد مؤثر است. بنابراین در این پژوهش در صدد پاسخگویی به این سوال اصلی هستیم که آیا میزان تقید به نماز می‌تواند در بهداشت روانی اقشار مختلف جامعه رابطه معناداری داشته باشد؟ اهمیت و ضرورت پژوهش:

اهمیت و ضرورت انجام این پژوهش از آنجایی ناشی می‌شود که اگر به ریشه‌های بیماری‌های روانی جامعه دقت کنیم، به یکی از علل آن یعنی ضعیف بودن ارتباط انسان‌ها با خدا، انجام ندادن فرایض معنوی و اقامه نکردن نماز می‌رسیم. بر طبق نتایج تحقیقات بسیاری از پژوهشگران نماز می‌تواند مسایل و مشکلات روحی و روانی انسان را کاهش دهد. با توجه به این موضوع بسیاری از گرفتاری‌های روحی و روانی انسان با توسل و استمداد از درگاه ذات خداوندی تسکین می‌یابد. از نظر اسلام مصدر و منشأ قدرت و کمال روحی و روانی برای انسان و تنها عامل متعالی کردن بشر صرفاً توجه قلبی و درونی به سوی خالق خویش می‌باشد و به جرأت می‌توان گفت قسمت عمده‌ای از بیماری‌های روانی، همه ناشی از غفلت از یاد خدا و پرداختن به مسایل بی‌اهمیت و جزئی زندگی دنیوی است. مطالعه درباره سلامت روانی خانواده، ابعاد آن و عوامل پیش‌بینی‌کننده و ارتقادهنده آن به علت اهمیت فراوان همیشه توجه روان‌شناسان، فلاسفه و پزشکان را به خود جلب کرده است.

اهداف پژوهش:

هدف از انجام این پژوهش بررسی رابطه میزان تقید به نماز و آثار آن بر بهداشت روانی اقشار مختلف جامعه می‌باشد.

روش پژوهش:

این پژوهش به روش کتابخانه‌ای انجام شد

روش گردآوری اطلاعات:

برای گردآوری مطالب، ضمن مراجعه به کتب علمی، از مجموع مقالات و نظرات کارشناسان حوزه های تعلیم و تربیت و اندیشمندان مذهبی بهره برداری شد .

فرضیات پژوهش:

به نظر می رسد میزان تقید به نماز می تواند در بهداشت روانی اقشار مختلف جامعه رابطه معناداری داشته باشد .

به نظر می رسد دقت در انجام اعمال دینی، سبب آرامش روانی بیشتری در نوجوانان می شود؟
به نظر می رسد بین التزام به فرائض دینی به ویژه نماز و میزان کاهش اضطراب در زنان و مردان رابطه معناداری وجود دارد .

سوالات پژوهش:

آیا میزان تقید به نماز می تواند در بهداشت روانی اقشار مختلف جامعه رابطه معناداری داشته باشد؟

آیا دقت در انجام اعمال دینی، سبب آرامش روانی بیشتری در نوجوانان می شود؟

آیا بین التزام به فرائض دینی به ویژه نماز و میزان کاهش اضطراب در زنان و مردان رابطه معناداری وجود دارد؟

تعاریف و مفاهیم پژوهش:

نماز:

نماز در لغت به معنی دعا، تبریک و تمجید است. بعضی گفته اند: (صلاه) مشتق از کلمه (صلاه) است که به معنای آتش برافروخته است و از این جهت به این عبادت خاص (صلاه) گفته شد، زیرا کسی که نماز بخواند، خود را به وسیله این عبادت از آتش برافروخته الهی دور می سازد. (ر.ک المفردات فی غریب القرآن، ص ۲۸۵) بعضی از بزرگان نیز صلاه را از (تصلیه)

مشتق دانسته‌اند؛ به این معنا که عرب هنگامی که می‌خواست چوب کج را راست کند آن را به آتش نزدیک کرده، در معرض حرارت قرار می‌داد و به آن تصلیه می‌گفتند. با توجه به این معنا گویی نمازگزار وقتی به نماز می‌ایستد و توجه به مبدأ اعلا پیدا می‌کند به واسطه حرارتی که در اثر حرکت صعودی و نزدیک شدن به کانون حقیقت معنوی در نفسش حاصل می‌شود، قدرت پیدا می‌کند، کج رفتاری‌های نفس را که بر اقر توجه به غیر خدا و میل به باطل پیدا شده، راست و تعدیل نماید. (ر.ک: پرواز در ملکوت، ص ۲۲).

بهداشت روانی

در مورد بهداشت روان تاکنون از سوی پژوهشگران و روان شناسان، تعریف های گوناگونی ارائه شده است. جاهودا به هشت تعریف اشاره می کند:

۱. نبود بیماری روانی ۲. قدرت تامل در باره خود ۳. رشد و خود شکوفایی ۴. یکپارچگی همه صفات فرد ۵. توانایی کنار آمدن با فشارهای روانی ۶. خود فرمان روایی و خود فرمان بری ۷. دیدن جهان چنان که در واقع هست ۸. تسلط بر محیط و قدرت بر انطباق و سازگاری (حمزه گنجی، بهداشت روانی، نشر ارسباران، ۱۳۷۶، ص ۱۳)

در سال های اخیر انجمن کانادایی بهداشت روانی، سلامت روانی را در سه بخش تعریف کرده است: ۱- نگرش های ناظر به خود مانند تسلط بر هیجان های خود ۲- نگرش های ناظر به دیگران مانند احساس مسئولیت در مقابل محیط انسانی و مادی ۳- نگرش های ناظر به زندگی مانند پذیرش مسئولیت ها. به باور این انجمن بهداشت روانی خوب، شرائطی دارد که عبارتند از: روبه روشن شدن با واقعیت، سازگار شدن با دگرگونی ها، گنجایش داشتن برای اضطراب ها، کم توقع بودن، احترام قائل شدن برای دیگران، دشمنی نکردن با دیگران، و کمک رساندن به مردم. (همان، صص ۱۳-۱۴)

ونتیز، سلامت روان را به هفت ملاک وابسته می‌داند: رفتار اجتماعی مناسب - رهایی از نگرانی و گناه - نبود بیماری روانی - کفایت فردی و خود مهارگری - خود شکوفایی - سازماندگی شخصیت - انعطاف پذیری (همان)

افزون براین تعریف‌ها هر کدام از مکتب‌های مختلف روان‌شناسی نیز، تعریف خاصی ارائه کرده‌اند مکتب زیستی‌نگری، بر عدم اختلال در دستگاه عصبی و مکتب تحلیل‌گری، بر تعادل سه پایگاه بنیادین شخصیت (نهاد، من و من برتر) و مکتب رفتارگرایی، بر سازش یافتگی فرد با محیط و مکتب انسان‌گرایی، بر ارضای نیازهای اساسی و خود شکوفایی تأکید کرده‌اند. (همان، صص ۱۴-۱۸)

بدیهی است که هر کدام از این نظریه‌ها به زاویه‌ای از وجود آدمی چشم دوخته و از دیگر زوایا غافل مانده‌اند. اما دیدگاه‌های مختلف می‌تواند مکمل یکدیگر باشند. اسلام برای تأمین بهداشت روانی، انجام اموری را، پیشنهاد کرده است. یکی از راهکارهای رفتاری برای تأمین بهداشت روان، انجام اعمال مذهبی و از جمله نماز است. نماز در بردارنده شاخصه‌هایی است که انجمن کاندایی بهداشت روانی برای بهداشت روان، مطرح کرده است. یعنی نماز هم موجب تسلط بر هیجان‌های خود می‌شود و هم احساس مسولیت در برابر دیگران را در انسان تقویت می‌کند و هم حس مسولیت‌پذیری را در آدمی زنده می‌سازد. پیشینه پژوهش:

پژوهشگران مختلفی در سراسر جهان درباره تأثیر مذهب، محیط‌های مذهبی و آداب و رسوم دینی در سلامت روانی افراد، بهداشت روانی جامعه و بهبودی بیماران روانی و مقاوم کردن افراد در برابر رخدادهای دردناک و ایجاد آرامش پژوهش کرده‌اند و به دست‌آوردهای مهمی رسیده‌اند. با وجود اختلاف روش‌ها، محیط‌ها و موضوع‌های مورد بررسی، تقریباً همه این پژوهش‌ها تأیید می‌کنند که در محیط‌های مذهبی و جامعه‌هایی که ایمان مذهبی در آنها بیشتر است، میزان اختلال‌های روانی و به‌ویژه افسردگی به طور محسوسی کمتر از میزان آنها در

محیطها و جوامع غیر مذهبی است و افراد مذهبی به طور کلی، در مقایسه با دیگران سلامت روانی بیشتری دارند .

در ادامه به برخی از این پژوهش‌ها اشاره می‌کنیم:

پیشینه‌های انجام گرفته در داخل کشور:

- در پژوهشی که آقای غفور موسوی و همکارانش (۱۳۷۶ ه. ش) در درمان‌گاه‌های بیمارستان خورشید انجام دادند، دریافتند که شمار افراد بی‌نماز در میان مبتلایان به افسردگی بیشتر است و درصد بیشتری از مبتلایان، هرگز نماز نمی‌خواندند .

- آقایان ابراهیمی و نصیری (۱۳۷۵ ه. ش) در پژوهشی با عنوان بررسی رابطه میان عملکرد دین و افسردگی، نشان دادند که نگرش‌های مذهبی و برپاداری نماز هر کدام به گونه‌ای در حفظ تعادل روانی و استمرار امیدواری انسان‌ها تأثیر گذارند .

- صالحی (۱۳۷۹ ه. ش) در یک بررسی توصیفی تحلیلی که با هدف تعیین نقش نماز در کاهش اختلال‌های روانی بر روی دانشجویان علوم پزشکی هرمزگان انجام داد، به این نتیجه رسید که میزان افسردگی و نگرانی در افرادی که همواره نماز می‌خوانند، کمتر از افرادی است که هرگز نماز را به جا نمی‌آورند .

- آقای روحی عزیزی (۱۳۸۰ ه. ش) در پژوهشی با عنوان تأثیر نماز بر سلامت جسمی روانی، که بر روی ۴۵ دانشجوی دختر و پسر انجام داد، دریافت که بیش از ۹۰٪ نمازگزاران پس از انجام این فریضه الهی به حالت آرامش می‌رسند .

- سیف (۱۳۸۰ ه. ش) در پژوهشی که روی ۱۸۰ نفر انجام داد، به این نتیجه رسید که افراد پای‌بند به عبادت، همواره نصف افراد غیر پای‌بند به عبادت، به افسردگی دچار شده‌اند .

- آقایان البرزی و سامانی (۱۳۸۰ ه. ش) در پژوهشی بر روی ۱۶۵ نوجوان دختر و پسر ۱۴ تا ۱۹ ساله، نتیجه گرفتند که بین نگرش مذهبی و افسردگی رابطه معناداری وجود دارد و با

افزایش میزان نگرش مذهبی و انجام فریضه‌های دینی، میزان افسردگی در نوجوانان کاهش می‌یابد .

پیشینه‌های انجام گرفته در خارج از کشور:

-هربرت نسون در پژوهش خود در دانشگاه هاروارد امریکا نشان داد که وقتی مردم دعا می‌کنند و نماز می‌خوانند، فشار خونشان به گونه‌ای محسوس کاهش می‌یابد، میزان متابولیسم بدن و شمار ضربان قلب و تنفس، بسان واکنش‌های آرام‌بخش تنظیم و تعدیل می‌شود؛ حالتی که در بسیاری از موارد، حتی با قوی‌ترین داروها غیرممکن است. (ستاد اقامه نماز، نیایش، ص ۱۸۹)

-کونیک (۱۹۹۸ م.) در یک پژوهش میدانی، نقش مقابله‌های مذهبی و میزان اثرگذاری مسائل عبادی را در یک گروه ۴۵۵ نفری از بیماران طبی بررسی کرد. در این پژوهش، ۴۲٪ افراد تصریح کردند که یک یا چند عامل مذهبی آنان را در مقابله با بیماری یا به طور کلی در زندگی یاری رسانده است. همچنین ۷۳٪ گفتند از مذهب و اعمال مذهبی به عنوان یک برنامه مقابله‌ای بهره می‌گیرند؛ زیرا نقش بسزایی در آرامش روانی آنان دارد .

-کیت (۳) (۱۹۹۲ م.) تأکید دارد که مذهب می‌تواند جای‌گزینی برای همه مؤلفه‌های تأثیرگذار همچون عوامل اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و خانوادگی شود. نیز مذهب می‌تواند در رضایت و تعادل و سلامت روانی فرد نقش اساسی داشته باشد (به نقل از: بیان‌زاده، ۱۳۷۹ ه. ش).

-کولکای (۴) (۱۹۸۶ م.) تأثیر نماز و دعا را در کاهش نگرانی‌ها بررسی کرد و در این بررسی، ۴۲٪ افراد نمونه او، گزارش کردند که نماز نگرانی‌ها را پایین می‌آورد .

همچنین پژوهش‌های تجربی و میدانی ثابت می‌کند که هرچه ارزش‌های دینی و عبادی عمیق‌تر باشد و هرچه افراد بیشتر به انجام فریضه‌های دینی بپردازند، از سلامت و آرامش

روانی بیشتری برخوردارند. در این زمینه، دونا هو (۱۹۸۵ م.) در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسید که مذهب یکی از بهترین روش‌های درمانی است و با سلامت روانی افراد رابطه مثبت دارد. ایشان دریافت افرادی که دارای مذهب درون‌سو هستند، یعنی مذهب در ذات آنها ریشه دارد و در رفتارهایشان نیز مذهبی‌تر هستند، در مقایسه با افرادی که مذهب برون‌سو دارند، یعنی مذهب را وسیله‌ای برای چیز دیگر می‌دانند و یا از نظر مذهبی، سطحی هستند، سلامت روانی بهتری دارند. همچنین زاگرمین و همکارانش (۱۹۸۴ م.) در پژوهشی، گزارش کردند در افراد سال‌مندی که نمره کمتری در شاخص مذهبی بودن داشتند، میزان مرگ و میر ۴۲٪ بود؛ در حالی که این میزان برای سال‌مندانی که نمره شاخص مذهبی بالایی داشتند، ۱۹٪ بود. (به نقل از: کونینگ، ۱۹۹۴)

ادبیات و مبانی نظری پژوهش:

نقش نماز در افزایش سلامت روانی

امروزه بسیاری از روان‌شناسان دریافته‌اند که دعا، نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین، اضطراب، افسردگی، نگرانی، تشویق و ترس را که زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌هاست برطرف می‌کند: «الا بذكر الله تطمئن القلوب.» کلمه نماز نشان می‌دهد که رابطه‌ای میان انسان و پروردگارش وجود دارد. وقوف خاشعانه و خاضعانه انسان در نماز، در برابر خداوند متعال به او نیرویی معنوی می‌بخشد که حس صفای روحی و آرامش قلبی، امنیت روانی و سلامت روانی را در او پدید می‌آورد. پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

از آن جا که انسان در نماز با همه اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می‌شود و از همه اشتغالات و مشکلات زندگی روی برمی‌گرداند. به هیچ چیز جز خدا و آیات قرآن که در نماز به زبان می‌آورد فکر نمی‌کند. همین حالت روی گردانی کامل از مشکلات زندگی و نیندیشیدن به آن در میان نماز موجب آرامش روان و سلامت روانی می‌شود. رویکرد روان

شناختی، این حالت آرامش روانی در ایجاد وضعیت سلامت روانی تأثیر بالایی دارد و موجب کاهش شدت فشارهای عصبی روزانه و تنیدگی‌ها و تنش‌هایی که بسیاری از مردم دچار آن هستند، می‌شود. توماس هاسلیوپ (۱۹۹۵) پزشک معروف هلندی در این باره می‌گوید: «مهم‌ترین جواب آرام بخش که من در طول سالهای متمادی تجربه و مهارتم در مسائل روانی به آن پی بردم، همین نماز است. من به عنوان یک پزشک می‌گویم مهم‌ترین وسیله در آرامش روان که ضامن از بین بردن تنشها و اضطرابها و افسردگی‌های روزمره است و من تا کنون شناخته‌ام نماز است.» حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی ناشی از نماز انسان را از اضطراب و افسردگی که بیماران روانی همواره از آن رنج می‌برند رها می‌کند. زیرا چنین حالت‌هایی عموماً تا مدتی پس از نماز در انسان باقی می‌ماند و ادامه می‌یابد. انسان گاهی در حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی پس از نماز، با امور و مواردی اضطراب‌انگیز و یا با حالتی که او را افسرده می‌سازد، مواجه می‌شود. تکرار بی‌حد و نشان این موارد با یادآوری آنها در تمدد اعصاب، آرامش نفسانی و سلامت روانی، پس از نماز ارتباط می‌یابد و به این ترتیب فرد از اضطراب و نگرانی ناشی از این امور یا موارد رها می‌شود. تأثیر مهم نماز در کاهش اضطراب، افسردگی بیماران روانی و ایجاد سلامت روانی، شبیه تأثیر روان درمانی برخی از روان درمان‌گران معاصر برای درمان اضطراب و افسردگی بیماران روانی است. روان‌درمانگران معاصر از جمله ژوزف و لپه برای درمان اضطراب و افسردگی از روشی استفاده می‌کنند که به (منع متقابل) معروف است و به نام درمان از طریق آرام سازی مشهور است. در این روش درمانگر می‌کوشد میان موارد اضطراب‌انگیز و واکنش مخالف اضطراب یعنی همان حالت آرامش روان، رابطه ایجاد کند. پر واضح است که وجه تشابه میان روش روان درمانی و اثر درمانی منتج از نماز، بسیار مشهود است. انسان بلافاصله پس از نماز به ذکر دعا و تسبیح می‌پردازد که این تداوم همان حالت آرامش و سلامت روانی را موجب می‌شود. اصولاً انسان در دعا با خدای خود به مناجات می‌پردازد و از مشکلاتی که او را در زندگی مضطرب و افسرده می‌کند

به او پناه می‌برد و با بازگو کردن مشکلات اضطراب انگیز در چنین حالتی از سلامت روانی برخوردار می‌شود.

علاوه بر مسائلی که ذکر شد، بیان مشکلات و مسائل پس از نماز موجب آرامش روانی می‌شود. این زمان، یک زمان طلایی است که فقط در اختیار افرادی که به اقامه نماز می‌پردازند، قرار می‌گیرد.

به طور کلی تحقیقات متعدد روان شناسان نشان می‌دهد که حالت روانی انسان با آشکار کردن مشکلات در حضور یک دوست صمیمی یا درمان گر رو به بهبود می‌رود.

حال همین انسان اگر مشکلات خود را با خدا بازگو کند و پس از نماز به مناجات با پروردگار و دعا به درگاه او طلب یاری بپردازد، حالت روانی او تا چه اندازه بهبود پیدا می‌کند. ملاحظه می‌شود که همان نتیجه‌ای که در یک روان درمانی مؤثر و موفق حاصل می‌شود، از نماز نیز به دست می‌آید، زیرا آن احساس امنیت و رهایی از اضطراب را که نماز در انسان ایجاد می‌کند، موجب آزاد شدن نیروی روانی او می‌شود که این آزادی ضامن ایجاد سلامت روان است. نیرویی که قبلاً در زنجیرهای اضطراب، نگرانی و افسردگی، مقید و زندانی بود. در نتیجه انسان حالت نشاط و طراوت را در همه وجودش احساس می‌کند. همین رابطه معنوی انسان با پروردگار در طول نماز و دریافت نوعی فیض الهی یا بارقه روانی از خداوند متعال، موجب رهایی نیروهای معنوی مستقر در انسان می‌شود و عزمش را جزم، اراده اش را قوی و همتش را بلند می‌کند. در نتیجه برای پذیرش علم و معرفت آماده تر و برای انجام کارهای بزرگ تواناتر می‌شود

رابطه نماز و روان‌درمانی

نگاهی بر نارسایی، روشها و تکنیک‌های روان‌درمانگری رایج، ضرورت بازگشت به رویکردهای عمیق عرفانی و مذهبی بویژه تعالیم اسلامی را در تأمین بهداشت روانی آشکار می‌سازد. در آن دم که مؤمن قصد نماز کند آشیانه غرور فرو می‌ریزد و سر و خضوع قامت

می‌افزاید و آرامش و عشق در وجود خانه می‌سازد. این تأثیر مهم که نماز در درمان اضطراب دارد، شبیه تأثیر روش روان‌درمانی برخی از روان‌درمانگران رفتارگرایی معاصر برای درمان اضطراب بیماران روانی است. این روان‌درمانگران از روشی پیروی می‌کنند که به منع متقابل معروف است و نام «درمان از طریق آرام‌سازی یا حساسیت‌زدایی بدان اطلاق می‌شود. در این روش درمانگر می‌کوشد میان موارد اضطراب‌انگیز و واکنش مخالف اضطراب یعنی همان حالت تمدد اعصاب رابطه ایجاد کند. می‌بینیم که وجه تشابه میان روش روان‌درمانی که روان‌درمانگران رفتارگر استفاده می‌کنند و اثر درمانی منتج از نماز، بسیار مشهود است. انسان پس از نماز بلافاصله به ذکر دعا و تسبیح می‌پردازد و این خود به تداوم حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی کمک می‌کند. اصولاً انسان در دعا با خدای خود به مناجات می‌پردازد و از مشکلاتی که او را در زندگی مضطرب و ناراحت ساخته است، به درگاهش پناه می‌برد و با بازگو کردن مشکلات اضطراب‌انگیز در چنین حالتی از آرامش روانی، منجر به رهایی از اضطراب می‌شود، یعنی از طریق ایجاد ارتباط شرطی جدید میان مشکلات و حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی می‌شود. بدین ترتیب مشکلات بتدریج قدرت اضطراب‌زایی خود را از دست می‌دهد و با حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی که حالتی مخالف اضطراب است به صورت رابطه‌ای شرطی شده، پیوند می‌یابد.

علاوه بر این آشکار کردن مشکلات و مسائل و بیان آنها برای شخص دیگر موجب آرامش روانی انسان خواهد شد. در میان روان‌درمانگران معروف است که یادآوری مشکلات و بازگو کردن آنها توسط بیمار، خود باعث کاهش شدت آنها می‌شود. حال که حالت روانی انسان با آشکار کردن مشکلات در حضور یک دوست صمیمی و یا روان‌درمانگر رو به بهبود می‌رود، تصویر کنید که همین انسان اگر مشکلات خود را برای خدا بازگو کند و پس از هر نماز به مناجات با پروردگار و دعا و استغاثه به درگاه او طلب یاری از او بپردازد، حالت روانی او چقدر بهبود خواهد یافت. ملاحظه می‌شود که همان نتیجه‌ای که در یک روان‌درمانی موفق

حاصل می‌شود، از نماز استنتاج می‌گردد. زیرا آن احساس امنیت و رهایی از اضطراب را که نماز در انسان ایجاد می‌کند، باعث آزاد شدن نیروی روانی او می‌شود. نیرویی که قبلاً در زنجیرهای اضطراب و نگرانی مقید و زندانی بود. در نتیجه انسان حالت نشاط و طراوت را در تمام وجودش احساس می‌کند. همین رابطه معنوی انسان با پروردگار در طول نماز و دریافت نوعی فیض الهی یا بارقه روحانی از خداوند متعال، باعث رها شدن نیروهای معنوی مستتر در انسان می‌شود. و عزمش را جزم، اراده‌اش را قوی و همتش را بلند می‌گرداند. در نتیجه برای پذیرش علم و معرفت آماده‌تر، و برای انجام کارهای بزرگ تواناتر می‌شود.

پزشک فرانسوی الکسیس کارل ثابت کرد که نماز سبب ایجاد نشاط معنوی مشخصی در انسان می‌گردد و همین حالت است که احتمال منجر به شفای سریع برخی از بیماران در زیارتگاهها و معابد می‌شود. «سیرل بوت» روانشناس انگلیسی، نظریه ویلیام جیمز را درباره تأثیر نماز مورد تأکید قرار داده و گفته است: «ما بواسطه نماز می‌توانیم وارد انبار بزرگی از نشاط عقلانی شویم که شرایط عادی یارای وصول به آن نیستیم.»

نقش نماز در آرامش روحی انسان:

نماز عملی است که نشان دهنده رابطه‌ای میان انسان و پروردگار است. قیام خاشعانه و خاضعانه انسان در نماز، در برابر خداوند متعال به او نیرویی معنوی می‌بخشد که حس صفای روحی و آرامش قلبی، امنیت روانی و سلامت روانی را در او پدید می‌آورد. انسان در نماز با همه اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می‌شود و از همه اشتغالات و مشکلات زندگی روی برمی‌گرداند و همین حالت روی گردانی کامل از مشکلات زندگی و نیندیشیدن به آن در میان نماز، موجب آرامش روان و سلامت روانی می‌شود. این حالت آرامش روانی، در ایجاد وضعیت سلامت روانی تأثیر بالایی دارد و موجب کاهش شدت فشارهای عصبی روزانه و

تندگی ها و تنش‌هایی که بسیاری از مردم دچار آن هستند، می شود. قرآن مجید می‌فرماید: در زندگی از صبر و نماز کمک بگیرید. (بقره (۲)، آیه ۴۵)

امام صادق (ع) می‌فرماید: هنگامی که مشکل مهمی برای علی (ع) پیش می‌آمد، به نماز بر می‌خاست سپس آیه فوق را تلاوت فرمود. (تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۲۱۹)

خداوند متعال در قرآن کریم، درمان تمام نگرانی‌ها و اضطراب‌ها را یاد و ذکر خدا معرفی می‌کند و آرامش‌دهنده قلب‌ها را «توجه به خدا» و یاد او معرفی می‌نماید، آنجا که می‌فرماید: «الَّا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)؛ بدانید و آگاه باشید که یاد خدا و ذکر او باعث آرامش دل‌هاست. و البته یکی از مصادیق کامل ذکر خدا «نماز» است و اساسا خداوند متعال فلسفه نماز را ظهور یاد خدا در دل‌ها بیان کرده است: «اقم الصلوة لذكری» (طه: ۱۴)؛ نماز را به خاطر ذکر من و یاد من بپا دار .

در تبیین رابطه نماز و رفع نگرانی و اضطراب باید گفت: از نظر روان پزشکان، اضطراب با یک احساس منتشر و مبهم دلواپسی که اغلب ناخوشایند و بدون دلیل است مشخص می‌شود که معمولا با یک یا چند مشکل جسمی همراه می‌گردد. از جمله شخص ممکن است علامت‌های جسمی چون احساس تپش قلب، تنگی نفس و درد قفسه سینه، خالی شدن سردل، تعریق، سردرد، تکرر ادرار، اسهال، گزگز دست و پاها، لرزش و... را نیز به همراه داشته باشد. اضطراب، گاهی به شکل طبیعی در اشخاص سالم بروز می‌کند و گاهی به صورت بیمارگونه و دائمی در می‌آید 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. (ترجمه فارسی سیناپس کاپلان - سادوک، ج ۲، ص ۴۷۳)

و به این ترتیب نقش پیشگیری‌کننده و حتی درمانگر مذهب در مورد اضطراب قابل بررسی است .

نماز، عامل سازنده‌ای است که مقاومت و ایستادگی آدمی را در نشیب و فرازهای زندگی، حفظ می‌کند و نماز گزار در مقابل هر خیر و شر و هر اقبال و ادباری، تحمل خویش را حفظ نموده و به هر بادی نمی‌لغزد. شخص نمازگزار با ایمان به قدرت لایتناهی پروردگاری که در مقابلش کرنش می‌کند، خود را در مقابل هر عاملی که قصد به خطر انداختن و ترساندن (و در نتیجه مضطرب ساختن) او را داشته باشد ایمن می‌یابد و ضمن تکرار باور اعتقادی خود طی نمازهای پنجگانه یومیه این ایمنی همه جانبه را، به روان خود تلقین می‌کند و سرانجام آرامش عمیق را در وجود خود ملکه می‌سازد.

مؤمن با نماز خود با برون ریزی هیجانی خود و با تخلیه ناپاکی‌ها و افکار منفی، گامی به سوی پالایش روانی خود برمی‌دارد و پالایش روانی یک نتیجه مشخص دارد و آن سلامت روحی و روانی فرد است. از آن جا که انسان در نماز با همه اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می‌شود و از همه اشتغالات و مشکلات زندگی روی برمی‌گرداند، به هیچ چیز جز خدا و آیات قرآن که در نماز به زبان می‌آورد فکر نمی‌کند. همین حالت روی گردانی کامل از مشکلات زندگی و نیندیشیدن به آن در میان نماز موجب آرامش روان و سلامت روانی می‌شود. با رویکرد روان شناختی، این حالت آرامش روانی در ایجاد وضعیت سلامت روانی تأثیر بالایی دارد و موجب کاهش شدت فشارهای عصبی روزانه و تنیدگی‌ها و تنش‌هایی که بسیاری از مردم دچار آن هستند، می‌شود. انسان بلافاصله پس از نماز، به ذکر دعا و تسبیح می‌پردازد که این تداوم همان حالت آرامش و سلامت روانی را موجب می‌شود. اصولاً انسان در دعا با خدای خود به مناجات می‌پردازد و از مشکلاتی که او را در زندگی مضطرب و افسرده می‌کند به او پناه می‌برد و با بازگو کردن مشکلات اضطراب‌انگیز در چنین حالتی از سلامت روانی برخوردار می‌شود. علاوه بر مسائلی که ذکر شد، بیان مشکلات و مسائل پس از نماز موجب آرامش روانی می‌شود. این زمان، یک زمان طلایی است که فقط در اختیار افرادی که به اقامه نماز می‌پردازند، قرار می‌گیرد. به طور کلی تحقیقات متعدد روان‌شناسان نشان

می‌دهد که حالت روانی انسان با آشکار کردن مشکلات در حضور یک دوست صمیمی یا درمان‌گر رو به بهبود می‌رود. حال تصور کنید که همین انسان اگر مشکلات خود را با خدا بازگو کند و پس از نماز به مناجات با پروردگار و دعا به درگاه او طلب یاری بخواند، حالت روانی او تا چه اندازه بهبود پیدا می‌کند. ملاحظه می‌شود که همان نتیجه‌ای که در یک روان‌درمانی مؤثر و موفق حاصل می‌شود، از نماز نیز به دست می‌آید، زیرا آن احساس امنیت و رهایی از اضطراب را که نماز در انسان ایجاد می‌کند، موجب آزاد شدن نیروی روانی او می‌شود که این آزادی ضامن ایجاد سلامت روان است. نیرویی که قبلاً در زنجیرهای اضطراب، نگرانی و افسردگی، مقید و زندانی بود.

در نتیجه انسان حالت نشاط و طراوت را در همه وجودش احساس می‌کند. همین رابطه معنوی انسان با پروردگار در طول نماز و دریافت نوعی فیض الهی یا بارقه روانی از خداوند متعال، موجب رهایی نیروهای معنوی مستقر در انسان می‌شود و عزمش را جزم، اراده اش را قوی و همتش را بلند می‌کند. در نتیجه برای پذیرش علم و معرفت آماده تر و برای انجام کارهای بزرگ تواناتر می‌شود.

استاد جوادی آملی می‌گوید: خداوند متعال، حکیم است و حکیم کارهای خود را از روی حکمت و تدبیر انجام می‌دهد و در تشریح نماز هم رازهایی است که به تمام آن‌ها نمی‌توان پی برد، ولی با توجه به روایات و قرآن کریم، می‌توان به بعضی از آن‌ها رسید. مهم‌ترین رازهای عبادی همان طهارت ضمیر است که انسان جاننش را از هر چه غیر خداست، پاک می‌کند. (عبدالله جوادی آملی، اسرار عبادات، ص ۳۱)

انسان هر لحظه به خدای متعال و عنایت او احتیاج دارد و اگر عنایت الهی لحظه‌ای از انسان قطع شود، نابود و هلاک می‌گردد. دل انسان تنها با یاد و ذکر خدا مأنوس و آرام است و قلب انسانی با ذکر و نام او نورانی و باصفا می‌شود. وقتی قرآن کریم سخن از نماز به میان می‌آورد، می‌فرماید: «نماز بخوانید تا یاد مرا زنده کنید» (طه: ۱۴) اگر یاد خدا به وسیله نماز ظهور کرد،

قلب مطمئن و آرام می‌شود. 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. قرآن مجید درباره یکی از اسرار نماز می‌فرماید: «ان الانسان خلق هلوغاً * اذا مسه الشر جزوعاً * و اذا مسه الخیر منوعاً * الا المصلین * الذین هم علی صلاتهم دائمون؛ همانا انسان حریص آفریده شده است؛ وقتی شری به او برسد، فریاد می‌کشد و جزع می‌کند و هرگاه خیر و نعمتی به او برسد. بخل می‌ورزد، مگر نمازگزاران که اینان، افرادی هستند که بر نماز خویش مداومت می‌کنند و به آن اهمیت می‌دهند.» (معارج، آیات ۱۸-۲۲)

استاد جوادی آملی می‌گوید: این‌ها طبیعت را کوبیده‌اند و فطرت را احیا کرده‌اند و خاصیت نماز احیای فطرت است. « (جوادی آملی، عبدالله، اسرار عبادات، ص ۴۱) پیامبر گرامی (ص) فرمودند: «مثل خانه‌ای که در آن از خدا یاد می‌شود و خانه‌ای که در آن ذکری از خدا به میان نمی‌آید، مانند مثل موجود زنده و مرده است.» (بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۲۰۷) یعنی دلی که مرکز یاد خداست، آباد و آرام است و دلی که از یاد خدا تهی است، ویران و تاریک است و اندوه و اضطراب آن را فرا گرفته. تنها یاد خدا و ذکر او دل‌های پریشان را دوا می‌کند.

حضرت علی(ع) می‌فرماید: «پروردگارا! تو از هر مونس‌ی برای دوستانت مونس‌تری و از همه آن‌ها برای کسانی که به تو اعتماد کنند، برای کارگزاری، آماده‌تری. پروردگارا! آنان را در باطن دلشان مشاهده می‌کنی و در اعماق ضمیرشان بر حال آنان آگاهی و میزان معرفت و بصیرتشان را می‌دانی، رازهای آنان نزد تو آشکار است و دل‌های آنان در فراق تو بی‌تاب. اگر تنهایی سبب وحشت آنان گردد، یاد تو مونس آن‌هاست، و اگر سختی‌ها بر آنان فرو ریزد، به تو پناه می‌برند.» (نهج البلاغه خطبه ۲۲۵)

امام صادق (ع) فرمودند: «چه مانعی دارد که چون یکی از شما غم و اندوهی از غم‌های دنیا بر او در آید، وضو بگیرد و به مسجد رود و دو رکعت نماز بخواند و برای رفع اندوه خود، خدا را بخواند؟ مگر نشنیده‌اید که خداوند می‌فرماید: از صبر و نماز یاری بجویید.» (فضل بن حسن طبرسی، مجمع‌البیان، ج ۱، ص ۱۰۰)

یکی از دانشمندان اسلامی می‌گوید: از طریق ذکر خدا، همه مخاوف و ترس‌ها و بیم‌ها از میان برمی‌خیزند و همه ناراحتی‌ها از آدمی سترده می‌شوند. آن‌گاه که فرد به یاد خدا می‌افتد، قلبش با طمأنینه، معمور و آباد گشته، مالا مال از رضا می‌شود؛ قلبی که قبلاً آکنده از ترس و یأس بوده است. لطف و توجه پروردگار، قلب ذاکر را زیر سایه خود قرار می‌دهد و انسان به این یقین و قاطعیت می‌رسد که رهیدن از ناراحتی‌های درونی، سهل و هموار است و می‌توان وسوسه‌ها را درهم کوبید و تخیلات باطل را از خود دور ساخت. چنین فردِ ذاکری با خداست و از هیچ امری بیمناک نبوده، از هیچ چیزی نمی‌ترسد و به هیچ عارضه روانی دچار نمی‌گردد. این حالت به خاطر ثباتی که خداوند متعال در دل او ایجاد می‌کند، به هم می‌رسد. (محمد غزالی، مکاشفه القلوب، ص ۱۴۵-۱۴۷)

بی‌جهت نیست که گاندی می‌گوید: «دعا و نماز، زندگی‌ام را نجات داده است. بدون آن باید از مدت‌ها پیش دیوانه می‌شدم. من در تجارب زندگی عمومی و خصوصی خود، تلخ کامی‌های بسیار سخت داشته‌ام که مرا دست‌خوش ناامیدی می‌ساخت. اگر توانسته‌ام بر این ناامیدی‌ها چیره شوم، به خاطر نمازها و نیایش‌هاییم بوده است. دعا و نماز را مانند حقیقت بخشی از زندگی خود نمی‌شمارم، فقط به خاطر نیاز و احتیاج شدید روحی آن‌ها را به کار می‌بسته‌ام؛ زیرا اغلب خود را در وضع و حالی می‌یافتم که احتمالاً بدون دعا و نماز نمی‌توانستم شادمان باشم. هر چه زمان گذشت، اعتقاد من به خداوند افزایش یافت و نیاز من به دعا و نماز بیشتر می‌شد و بدون آن زندگی برایم سرد و تهی بود.» (مهاتما گاندی، همه مردم برادرند، ترجمه محمود تفضلی، تهران، امیرکبیر، ۱۳۶، ص ۱۰۶)

ایمان به خدا و راز و نیاز با او به انسان امید و توان می‌دهد و انسان احساس می‌کند به پناهگاه مطمئن و با قدرتی متکی است و از این‌رو، 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. به این حقیقت روان‌شناسان و روان‌کاوان بزرگی همچون یونگ، اریک فروم، ویلیام جیمز و دیگران اشاره کرده‌اند و ایمان به خدا را اساس آرامش و سلامت روان می‌دانند. (مهدی پروا، روان‌شناسی یکتاپرستی، تهران، نشر انتشار، ۱۳۸۰، ص ۷۸)

نقش نماز در میزان مسئولیت پذیری افراد:

یکی از شاخصه‌های بهداشت روان نگرش‌های ناظر به زندگی مانند پذیرش مسئولیت‌ها بود که در این جهت نیز نماز نقش تعیین کننده ای دارد. چون نماز آداب و شرائطی دارد که نماز گزار باید آنها را مراعات کند مثلاً لباسش غصبی نباشد در وقت نماز بخواند و در حال نماز به اطراف خود نگاه نکند. این گونه مسائل مسئولیت پذیری را در انسان تقویت می‌کند. نمازگزار می‌فهمد که در زندگی فردی مسئول است و نمی‌تواند به هر کاری دست زندو اساساً یکی از فوائد نماز باز دارندگی نماز از گناه است. قرآن مجید می‌فرماید: *إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى* *عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ* (عنکبوت (۲۹)، آیه ۴۵)

طبیعت نماز از آن جا که انسان را به یاد خدا نیرومندترین عامل بازدارنده یعنی اعتقاد به مبدأ و معاد می‌اندازد، دارای اثر بازدارندگی از فحشا و منکر است. انسان که به نماز می‌ایستد و تکبیر می‌گوید، خدا را از همه چیز بالاتر می‌شمرد... بدون شک در قلب و روح چنین انسانی، جنبشی به سوی حق و حرکت به سوی پاکی و جهشی به سوی تقوا پیدا می‌شود... (تفسیر نمونه، ج ۱۶، ص ۲۸۴).

البته نماز دارای درجات و مراتب است. هر نمازی به همان اندازه که از شرایط کمال و حضور قلب و روح عبادت برخوردار است، اثر وضعی و بازدارندگی از گناه دارد.

امام صادق(ع) می‌فرماید: مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَعْلَمَ أَقْبَلَتْ صَلَاتُهُ أَمْ لَمْ تَقْبَلْ، فَلْيَنْظُرْ هَلْ مَنَعْتَهُ صَلَاتُهُ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ، فَيَقْدِرُ مَا مَنَعْتَهُ مِنْهُ، قَبِلَتْ مِنْهُ أَوْ كَسَى مَنَعْتَهُ بِفَهْمِهِ، نَمَازُش قَبُولٌ شَدَّ، يَا نَهْ، بِهِ وَضَعٌ وَحَالٌ خَوِيصٌ بِنُكْرِهِ. اگر نمازش او را از گناه و معصیت بازداشت، پس قبول شده است. پس نماز به همان میزان و اندازه‌ای که تأثیر می‌گذارد و بازدارنده از معصیت می‌شود، مقبول است. (مجمع البیان، ج ۸، ص ۴۴۷)

مفسران برای آیات الصلوة تنهی عن الفحشاء و المنکر دو معنا ذکر کرده‌اند:

۱. نهی تشریحی، یعنی پیام آیه این است: ای نمازگزار که به بارگاه ربوبی راه یافته‌ای و با او خلوت کرده‌ای و با ایاک نعبد بیعت نموده‌ای و با ایاک نستعین میثاق محکم بسته‌ای، گناه نکن، و اگر تاکنون در غفلت بوده‌ای دیگر گناه مکن و به عمل یا فردی نزدیک نشو که خدا دوستش ندارد.

۲. نهی ان الصلوة تنهی عن الفحشاء نهی تکوینی است، یعنی اقامه نماز یک اثر وضعی دارد و آن بازداشتن نمازگزار از نزدیک شدن به گناه است. به پیامبر گفتند: فلان جوان انصاری که پیوسته در مسجد پشت سر شما نماز می‌خواند، آلوده به گناهان زشتی است و از آن دست نمی‌کشد فرمود: ان صلواته تنهاه یوماً یک روزی بالاخره نمازش او را از گناه باز می‌دارد و پاکش می‌کند (تفسیر نمونه، ج ۱۶، ص ۲۸۷).

رابطه نماز با احساس مسولیت:

با اقامه نماز، احساس مسولیت در انسان بیدار می‌شود چون آن چه آدمی را به بی تفاوتی می‌کشاند غفلت است و نماز ضد غفلت است. انسان در زندگی این جهان با توجه به عوامل غافل کننده به تذکر و یادآوری نیاز دارد. باید وسیله‌ای او را در فاصله‌های مختلف زمانی به مبدأ هستی توجه دهد، هدف آفرینش را به یادش آورد و از غرق شدن در گرداب غفلت و بی‌خبری بازدارد. این وظیفه مهم به عهده نماز است. (تفسیر نمونه، ناصر مکارم شیرازی،

ج ۱۳، ص ۱۷۴)

به عبارت دیگر، انسان موجودی دو بعدی است و خداوند هستی‌بخش او را مرکب از جسم و روح آفریده است. همان‌گونه که وی از ابتدای خلقت جسم و ماده خویش تا پایان زندگی در این دنیا به افاضه از ناحیه خالق خویش نیاز دارد و بدون آن لحظه‌ای درنگ نخواهد کرد، در زندگی روحانی نیز از هنگامی که درک و شعورش کامل شد تا پایان زندگی به فیض‌بخشی از سوی مبدأ پیدایش خویش نیازمند است تا قلبش نمیرد و به زندگی روحانی‌اش ادامه دهد؛ و این مقصود جز از راه ارتباط با آفریدگار متعال حاصل نخواهد شد؛ و چنان که خود فرموده و در آیات بسیاری از قرآن بر آن تأکید ورزید: بهترین راه ارتباط با او نماز است. از این رو، در نخستین دستورها به موسی(ع) آمده است نماز را برپا دار تا به یاد من باشی (سوره طه ۲۰/آیه ۴)

علامه طباطبایی(ره) می‌گوید: این که در این آیه ذکر و یاد خدا را مخصوص نماز کرده بدان سبب است که نماز برترین عملی است که فروتنی و بندگی در آن نمودار می‌شود؛ و به عبارتی در نماز یاد خداوند تجسم پیدا می‌کند. (المیزان فی تفسیرالقرآن، علامه طباطبایی، ج ۱۶، ص ۱۴۰)

قرآن کریم در دو سوره مؤنون(آیات ۱ تا ۱۱) و معارج(آیات ۲۲ تا ۳۴) به ترتیب شش و هشت ویژگی انسان‌های شایسته را برشمرده و در آغاز و انجام آن‌ها نماز را مطرح فرموده است. از نماز شروع و به نماز ختم می‌گردد. خداوند در این خصوص می‌فرماید:

۱. الذین هم علی صلواتهم دائمون؛ آنان همواره نمازشان را می‌خوانند و هرگز نماز را ترک نمی‌کنند (سوره معارج، (۷۰) آیه ۲۳)
۲. والذین هم فی أموالهم حق معلوم للسائل و المحروم. نمازگزار کسی است که همه آنچه را در اختیار او است، به خود اختصاص نمی‌دهد، بلکه سهمی را هم برای فقرا منظور می‌کند. (همان، آیات ۲۳ - ۲۵)

۳. والذین هم من عذاب ربهم مشفقون؛ آنان از عذاب خدای سبحان هراسناکند. (همان، آیه ۲۷)

۴. والذین هم لأماناتهم و عهدهم راعون؛ آنان که امانت‌ها را (چه مالی و چه غیر مالی) رعایت می‌کنند و به تعهداتی که بین خود و خدا و بین خود و دیگران دارند پایبند هستند. (همان، آیه ۳۲)

۵. والذین هم علی صلواتهم یحافظون مؤمنان کسانی هستند که بر نماز خویش مواظبت دارند و اوقات نماز را مواظبت می‌کنند. (همان، آیه ۳۴) از این که صفاتی مانند امانتداری و وفاء به عهد و کمک به نیازمندان و شهادت به حق دادن که از انواع مسولیت‌های اجتماعی است در زمره آیات نماز ذکر شده است، می‌توان گفت: نماز واقعی انسان را به انجام این گونه مسولیت‌ها و می‌دارد.

از سوی دیگر نماز ستون دین است و اگر نیک بنگریم در می‌یابیم همه فعالیت‌های اجتماعی بسان طناب‌ها یا چوبک‌های اطراف خیمه‌اند. البته برای برپا ماندن خیمه به همه این طناب‌ها و چوبک‌ها نیاز است؛ اما آنچه انگیزه کارهای نیک را تقویت می‌کند و کارهای امر به معروف و جهاد و... جهت می‌دهد یاد خدا است که بهترین قالب آن نماز است. نکته مهم دیگر تاثیر نماز در تقویت همیاری مردم و احساس مسولیت آنان است. همه می‌دانیم مستحب است نمازهای روزانه بویژه نماز صبح و مغرب و عشا به جماعت اقامه شود. در اسلام به این امر مستحب سفارش اکید شده، از مجموع روایات استفاده می‌شود که اصل اولی در نماز، به جماعت خواندن است، مگر این که انسان عذری داشته باشد. استجاب و ثواب آن به اندازه‌ای است که رسول خدا(ص) در جنگ هم به جماعت نماز گذارد و به فرادا توصیه نکرد. (مجلسی، بحارالانوار، ج ۵ ص ۲۱) در حدیث دیگر آمده: حاضر نشدن به جماعت از روی بی‌اعتنایی جایز نیست. (حرعاملی، وسائل الشیعه، ص ۲۹۳، باب ۲ ح ۸)

همه این‌ها گویای اهمیت نماز جماعت است. روشن است آن همه سفارش و تأکید و ثواب بر پایه مصالح و فوایدی است که بر جماعت مترتب است. از امام رضا(ع) نقل شده که: کمک به نیکی و تقوا است و مانع از خلاف‌ها و نافرمانی‌های خداوند است. (حرعاملی، وسائل الشیعه، ج ۸، کتاب الصلاه)

از دیگر آثار نماز جماعت بر طرف شدن کدورت‌ها و کینه‌ها و اختلافات و نیز تقویت روح وحدت و برادری بین مسلمانان و نزدیکی دل‌ها است. همچنین موجب مساوی بودن فقیر و ثروتمند، رئیس و مرئوس، سیاه و سفید، کوچک و بزرگ است. امام صادق(ع) فرمود: خداوند به وسیله صف‌های جماعت دل‌های نمازگزاران را با هم هماهنگ می‌کند. (همان، ج ۸، باب ۷۰، ح ۷)

قرار گرفتن در صفوف به هم پیوسته جماعت امتیازها و برتری‌ها و غرورهای کاذب را دور می‌کند و انسان را به ماهیت خود آشنا می‌سازد. با شرکت در نماز جماعت مسلمانان از حال یکدیگر و حوادث و مشکلات که احیاناً برای جامعه اسلامی پیش می‌آید، با خبر می‌شوند. این عبادت با اجتماعی که همه در حال رکوع و سجودند، باعث رحمت خدا می‌گردد.

نتیجه‌گیری:

در اسلام بالاترین و شکوهمندترین نیایش نماز است. نماز سرود توحید و یکتاپرستی و زمزم دلنشین فضیلت و پاکی است. نماز تمرین وظیفه‌شناسی و سپاس به بارگاه ولی نعمت خویش است.

توجه و خشوع که از شرایط مهم نماز است وسیله‌ای است برای پرورش و تمرین حضور ذهن و تمرکز حواس که در زندگی بسیار حائز اهمیت بوده، بیشتر موفقیت‌های انسان در نتیجه همین تمرکز و توجه کامل و حضور ذهن است. حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی ناشی از نماز انسان را از اضطراب و افسردگی که بیماران روانی همواره از آن رنج می‌برند رها می‌کند. زیرا چنین حالت‌هایی عموماً تا مدتی پس از نماز در انسان باقی می‌ماند و ادامه

می‌یابد. انسان گاهی در حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی پس از نماز، با امور و مواردی اضطراب انگیز و یا با حالتی که او را افسرده می‌سازد، مواجه می‌شود. تکرار بی حد و نشان این موارد با یادآوری آنها در تمدد اعصاب، آرامش نفسانی و سلامت روانی، پس از نماز ارتباط می‌یابد و به این ترتیب فرد از اضطراب و نگرانی ناشی از این امور یا موارد رها می‌شود. تأثیر مهم نماز در کاهش اضطراب، افسردگی بیماران روانی و ایجاد سلامت روانی، شبیه تأثیر روان درمانی برخی از روان درمان گران معاصر برای درمان اضطراب و افسردگی بیماران روانی است. همچنین رویکردهای خود درمانی از طریق خودیابی، نقش معناداری به حوادث در مقابل استرس‌ها، مسئله خود نظم‌جویی، کنترل خود، توکل و کنار آمدن با خدا و بالاترین و عالی‌ترین راه رسیدن به کمال و لقای حق، حضور حضرت ربوبی است.

نتایج تحقیقات فراوان نشان می‌دهد که انجام اعمال و فرایض دینی در کاهش تنش‌ها و تأملات روزمره و تأمین سلامت و بهداشت روانی افراد مؤثر است. نمازگزاران پس از انجام این فریضه الهی به حالت سکون و آرامش روحی می‌رسند، سختی‌ها و شداید زندگی را راحت‌تر تحمل کرده و نیروی مبارزه با مشکلات، امید و ایمان در آنها تقویت می‌گردد و در راه کسب فضایل و دوری از رذایل گام برمی‌دارند و به طور کلی به دستورات خداوند متعال که در جهت بهتر زندگی کردن انسان ارائه شده گردن می‌نهند که نهایتاً منجر به سلامت روانی و جسمی آدمی شده، سلامت اجتماعی او تأمین می‌گردد. خلاصه نتیجه‌های به‌دست آمده در مورد آزمون پرسش‌های پژوهش، چنین است:

بین میزان پای‌بندی به نماز و میزان اضطراب، رابطه معکوس وجود دارد؛ یعنی هرچه میزان پای‌بندی به نماز را در افراد، بیشتر ملاحظه می‌کنیم، میزان اضطراب حالت و صفت آنها کمتر می‌شود؛

این‌گونه پژوهش‌ها، نشان می‌دهد که وقتی فرد با خداوند متعال ارتباط معنوی دارد و با یاد او در عبادت مأنوس است، آرامش بالایی دارد و نگرانی‌ها و تشویش‌ها را به وسیله ارتباط با خدا

تعدیل می‌کند و به سبب پیوند با آن اقیانوس بی‌کرانه رحمت و عظمت، به اطمینان و آسایش می‌رسد .

پیوند با جان جانان و خالق زمین و آسمان و انیس و وحشت‌زدگان که سرچشمه هرگونه کمال است، زمینه‌ساز هر خیر و رحمت و علت تمام شادکامی‌ها و سعادت‌مندی‌ها است. این نتیجه، بدان سبب است که انسان به‌طور فطری خواهان سعادت است و اساساً وجود همین انگیزه فطری در درون انسان است که سبب می‌شود او درصدد تکامل برآید. اما پرسش این است که راه رسیدن به سعادت چیست و انسان چگونه می‌تواند سعادت خویش را از شقاوت بازشناسد؟ او خواهان سعادت و لذت پایدار است، ولی راه رسیدن به آن را به درستی نمی‌داند. در بینش الهی و از منظر قرآن، یاد خداوند از آن رو که تأمین‌کننده سعادت انسان است، به اطمینان و آرامش دل می‌انجامد. عکس این معنا نیز درباره ترک ذکر الهی صادق است. از آن رو که ترک یاد خداوند، زمینه‌ساز شقاوت و بریده شدن از اصل خویش می‌شود و به از دست دادن سعادت می‌انجامد، تشویش خاطر، ناراحتی و اضطراب فرد را در پی می‌آورد. *وَ مِنْ أَعْرَاضٍ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا*. (طه: ۱۲۴) و هر کس از یاد من دل بگرداند، در حقیقت، زندگی دشواری خواهد داشت. کسی که اهمیت ذکر خداوند را بشناسد، به خوبی درمی‌یابد که روی‌گردانی از یاد خداوند، خسارت بزرگی است. اگر این حقیقت را درک کنیم که حیات دل انسان به ذکر خدا است، درمی‌یابیم کسی که از یاد خداوند روی گرداند، از حیات قلب محروم می‌ماند. افسردگی دل و آتش حرمان از حیات معنوی دل، هر لحظه او را می‌آزارد و حسرتی جانکاه بر دلش می‌نشانند. امام سجاد علیه‌السلام در دعای ابوحمزہ ثمالی می‌فرماید: *مَوْلَايَ بِذِكْرِكَ عَاشَ قَلْبِي وَ بِمُنَاجَاتِكَ بَرَدْتُ أَلَمَ الْخَوْفِ عَنِّي*. ای مولای من، با یاد تو دلم زنده است و با مناجات تو، درد ترس (فراق) را از خود فرو می‌نشانم .

رسول خدا صلی الله علیه و آله نیز فرموده است: يقول الله عز وجل إِذَا كَانَ الْعَالِبُ عَلَى الْعَبْدِ الْأَشْتِغَالَ بِي جَعَلْتُ بُعَيْتَهُ وَ لَدَّتُهُ فِي ذِكْرِي فَأَذًا جَعَلْتُ وَ لَدَّتُهُ فِي ذِكْرِي عَشَقْنِي وَ عَشَقْتُهُ فَأَذًا عَشَقْنِي وَ عَشَقْتُهُ رَفَعْتُ الْحِجَابَ فِيمَا بَيْنِي وَ بَيْنَهُ. (محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج ۶، ص ۳۳۱). خداوند فرمود: زمانی که دل مشغولی و توجه بنده به من باشد، لذتش را در یاد و ذکرم قرار می‌دهم (و محبتم را در دل او می‌افکنم) و وقتی لذتش در یاد من شد، عاشقم می‌شود و من نیز عاشق او می‌گردم و در آن هنگام که عشق دوسویه حاصل شد، حجاب میان خود و او را برمی‌دارم .

از این گونه روایت‌ها برمی‌آید که «عشق به خدا» مرتبه‌ای بالاتر از محبت به خدا و بیانگر نوعی پیوند ژرف عاطفی با خداست. در این مرحله، رابطه دوستانه با خداوند چنان برقرار می‌شود که فرد نمی‌تواند لحظه‌ای دوری از خداوند را تحمل کند، و به سبب عشق به خدا، به آثار و تجلی‌های او نیز عشق می‌ورزد. از این رو، لحظه‌ای از عبادت او غافل نیست و هر لحظه، دلش را با زلال رحمت الهی شست‌وشو می‌دهد و با یاد او آرامش می‌یابد و به زندگی خود معنا می‌بخشد. یکی از دانشمندان اسلامی می‌گوید: «با ذکر، همه ترس‌ها از میان برمی‌خیزد و همه ناراحتی‌ها از آدمی سترده می‌شود. آن‌گاه که فرد به یاد خدا می‌افتد، قلبش با طمأنینه، آباد می‌شود و از خشنودی الهی سرشار می‌گردد؛ قلبی که پیش‌تر از ترس و یأس آکنده بود. لطف و توجه پروردگار، قلب ذاکر را زیر سایه خود قرار می‌دهد و انسان، به این یقین می‌رسد که رهیدن از ناراحتی‌های درونی، آسان و هموار است و می‌توان وسوسه‌های شیطانی را در هم کوبید و گمان‌های باطل را از خود دور ساخت. چنین فردی، همواره با خداست و از هیچ امری بیم ندارد و به هیچ عارضه‌ای روانی دچار نمی‌گردد. این حالت، به خاطر ثباتی که خداوند در دل او ایجاد می‌کند، به هم می‌رسد». پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله در روایتی می‌فرماید: «ذکر الله شفاء القلوب؛ یاد خدا شفای دل‌هاست». (میزان الحکمه، ج ۳، ص ۴۱۹)

در مجموع نتایج پژوهش نشان می دهد که مقید بودن به اقامه نماز در کاهش سطح اضطراب افراد تاثیر گذار می باشد و هر قدر تقید به نماز بیشتر باشد، فرد از آرامش روانی بیشتری نیز برخوردار خواهد بود .

منابع

۱. قرآن کریم، (ترجمه: مکارم شیرازی) .
۲. سید رضی، محمد بن الحسین، نهج البلاغه، (ترجمه: جعفر شهیدی)، تهران، سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۷۲ ه. ش .
۳. ابراهیمی، امرالله و حمید نصیری، (۱۳۷۶ ه. ش)، «بررسی رابطه میزان افسردگی سال‌مندان مقیم خانه سال‌مندان، با نگرش و عملکردهای دینی آنها»، چکیده مقالات همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران، معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۸۰ ه. ش .
۴. امام خمینی(ره) و دیگران، پرواز در ملکوت، نهضت زنان مسلمان، تهران، ۱۳۵۹ش.
۵. البرزی، محبوبه و حسن سامانی، «بررسی رابطه اعتقادات مذهبی با افسردگی، اضطراب و فشار روانی در نوجوانان»، خلاصه مقالات اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، تهران، معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۸۰ ه. ش .
۶. پناهی، علی‌احمد، آرامش در پرتو نیایش، قم، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۴ ه. ش .
۷. جوادی آملی، عبدالله، اسرار عبادت، الزهراء، تهران، چاپ پنجم، ۱۳۷۴ش.
۸. دلاور، علی، روش‌های تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی، تهران، انتشارات دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۳ ه. ش .

۹. راغب اصفهانی، ابوالقاسم حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، دفتر نشر کتاب، چاپ اول، ۱۴۰۴ق.
۱۰. روحی عزیزی، مهتاب و مریم روحی عزیزی، «تأثیر نماز به عنوان یکی از ارکان دین مبین اسلام بر سلامت جسمی روانی نسل جوان»، خلاصه مقالات اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، تهران، معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۸۰ ه. ش .
۱۱. ستاد اقامه نماز، نیایش: کتاب پژوهشی مطالعاتی نماز، شماره ۱۰ و ۱۱، تهران، انتشارات ستاد اقامه نماز، ۱۳۸۱ ه. ش .
۱۲. سیف، سوسن، مذهب و بهداشت بشری، خلاصه مقالات اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، تهران، معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۸۰ ه. ش .
۱۳. شریعتی، علی، تاریخ تمدن، تهران، دفتر تنظیم آثار شریعتی، ۱۳۵۹ ه. ش .
۱۴. شیخ حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، قم، مؤسسه آل‌البیت، ۱۴۰۹ ه.ق.
۱۵. صالحی، لیلا، «بررسی ارتباط بین برپاداری نماز و سلامت روان»، مجله نیایش، شماره ۵، تهران، ستاد اقامه نماز ۱۳۸۰ ه. ش .
۱۶. طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۶۷.
۱۷. الطبرسی، ابی‌علی‌الفضل بن‌الحسن، مجمع‌البیان، بیروت، دار‌المعرفه، ۱۴۰۶ ه.ق.
۱۸. طبرسی، رضی‌الدین حسن بن‌فضل، مکارم‌الاخلاق، قم، انتشارات الشریف‌الرضی، ۱۳۷۱
۱۹. عزیزی تهرانی، علی‌اصغر، حضور قلب در نماز، قم، انتشارات اسلامی حوزه علمیه قم، ۱۳۷۵

۲۰. غزالی، محمد بن محمد، مکاشفه القلوب، بیروت، دارالقلم، [بی تا].
۲۱. گنجی، حمزه، بهداشت روانی، تهران، نشر ارسباران، ۱۳۷۶
۲۲. گلمغانی، صغری گلمغانی، ملکه عقیلی، سهیلا جعفری، ایراندخت (۱۳۸۷) تاثیر نماز در بهداشت روان. در: سمینار باورهای دینی و دانشگاه، ۱۳۸۷، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
۲۳. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، بیروت، دارالاحیاء التراث، ۱۴۰۳ هـ.ق، چاپ سوم
۲۴. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، قم، دارالحدیث، ۱۳۶۲ ه. ش .
۲۵. مصباح یزدی، محمدتقی، به سوی او، قم، انتشارات مؤسسه امام خمینی (ره)، ۱۳۸۲ ه. ش .
۲۶. مطهری، مرتضی، فلسفه اخلاق، تهران، صدرا، ۱۳۷۴ ه. ش .
۲۷. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، دفتر تبلیغات اسلامی، قم، ۱۳۶۶، نجاتی، دکتر محمد عثمان، قرآن و روانشناسی، بنیاد پژوهشهای آستان قدس رضوی.

