# نماز و ارتقاء سلامت روانی و اجتماعی (كاهش اضطراب، افسردگی، پرخاشگری و ...)

## لیلا سلیمانی سروستانی

|  |
| --- |
| چکیده  خداوند در قرآن برای این که شخصیت مردم را پرورش دهد و آن ها را به یک تعادل روحی برساند، یک سری عبادت را بر آن ها واجب کرده است تا همیشه برای ساخت شخصیت خود در حال تمرین و ممارست باشند. نیایش و بندگی، نیاز درونی هر انسان است. قرآن و سنت، به این نوع از بندگی که در قالب و شکل نماز انجام می گیرد، بسیار تاکید کرده اند؛ زیرا نماز سرچشمه خشوع و بندگی است که هم انسان را در برابر مشکلات اخلاقی، حقوقی، و منکرات بیمه می کند و هم مشکلات مادی زندگی انسانی را از آسیب پذیری مصونیت می بخشد. آرامش و آسودگی خاطر اکسیر همیشه زندگی بشر بوده است. امروزه با وجود گسترش خارق العاده دانش و فناوری این آرامش هنوز گمگشته آدمی است. تمام اندیشمندان و متفکران بزرگ جهان به این امر رسیده اند که نماز و یاد خدا بودن نقطه مهمی در امیدوار بودن افراد معتقد به خدا داشته و از این باور های مذهبی به ويژه نماز، می توان در درمان انواع مختلف بيماري هاي روحي و رواني استفاده کرد. تعالیم قرآن به صراحت و با زبانی رسا بیانگر رابطه دوسویه خداباوری و آرامش است. زیرا نیایش نه تنها به روی حالات عاطفی بلکه به روی کیفیات بدنی نیز اثر می کند و بیماری ها را بهبود می بخشد. نیایش به انسان نیروی تحمل غم ها و مشکلات را می بخشد، باعث سلامت و سکون روانی می شود. در این مقاله درصدد آنیم، تاثیر نماز و یاد خدا را در ارتقای سلامت روانی و اجتماعی افراد (از جمله تمركز حواس، كاهش استرس و اضطراب، ثبات شخصيت، درمان وسواس، سلامت روحي و آرامش و ...) تبیین نماییم.  كلید واژه: نماز‌، نیایش، سلامت روانی و اجتماعی، عبادت.  مقدمه  امروزه اعتقاد بر اين است كه با پيشرفت علم، صنعت و فناوري، آمار بيماري‌هاي رواني نيز بالا رفته است و بيش از پيش شاهد مشكلات و معضلاتي هستيم كه بر جسم و روح انسان ها تأثير گذاشته وآن‌ها را در تطبيق و سازگاري با محيط خویش دچار مشكل مي‌نماید؛ اگر چه گفته مي‌شود هيچ فردي در مقابل مشكلات رواني مصونيّت ندارد و اين خطر ممكن است هر فردي را تهديد كند، ولي بايد اين واقعيت انكارناپذير را پذيرفت كه چنآن چه افراد ظرفيّت رواني و ايمان قلبي خود را بالا برده و خود را مقاوم سازند، مي‌توانند شيوه‌هاي حل مسئله و رويارویی با مسایل و مشكلات را فراگرفته و كمك بزرگي در جهت پيشگيري از مبتلا شدن به بيماري‌هاي رواني داشته باشند. پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند نماز می‌تواند مسایل و مشکلات روحی و روانی انسان را كاهش دهد. با توجه به اين موضوع بسیاری از گرفتاری‌هاي 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 جزیی زندگی دنیوی است.  علت تاکید اسلام بر ذکر پیوسته‌ی خدواند، این است که انسان در خلال زندگی دنیوی، لحظه به لحظه ممکن است استرس‌ها و فشارهای روانی گوناگونی را تجربه کند که غلبه بر آن‌ها به تدریج از قدرت روحی و روانی انسان کاسته و زمینه را برای ایجاد بیماری‌های خطرناک روانی و گاه جسمی فراهم می‌سازد. بنابراین انسان باید با ارتباط دادن خویش به منبع و سرچشمه‌ی هستی و استمداد قلبی از او و در سایه‌ی دعا و نیایش پیوسته بر قدرت روحی و روانی خود بيفزاید. و نه تنها بر مشکلات کنونی غلبه کند، بلکه در گامی فراتر و در پرتو ایمان و نیایش به درگاه ذات باری تعالی به پیشرفت‌های شگرفی دست یابد.  نماز پاسخی به نیاز همیشگی بشربرای یافتن راه رستگاری و سعادت است. محتوای جملات و اذکار نماز، فشرده ای از معارف مهم مربوط به توحید، نبوت، معاد و مسائل اجتماعی است که در متن اسلام وجود دارد. وقوف خاضعانه و خاشعانه انسان در نماز در برابر خداوند متعال، به او نیرویی می بخشد که حسن صفای روحی و آرامش قلبی و امنیت روانی را در او برمی انگیزد. چون انسان در نماز با تمام اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می شود و از همه اشتغالات و مشکلات دنیا روی برمی گرداند و به هیچ چیز جز خدا و آیات قرآن که در نماز بر زبان می آورد، فکر نمی کند.(قرائتی،1372ش، ص39). اگر به ريشه هاي بيماري هاي رواني جامعه دقت كنيم، به يكي از علل آن يعني ضعيف بودن ارتباط انسان ها با خدا، انجام ندادن فرايض معنوي و اقامه نكردن نماز مي رسيم. پژوهش حاضر به بررسي نقش نماز در ارتقاي سلامت رواني و اجتماعی افراد پرداخته است.  مفهوم نماز  نماز در لغت به معنی به معناى دعا،تبريك و تمجيد است. بعضى گفته اند: (صلاه)مـشـتـق از كلمه (صلاء) است كه به معناى آتش برافروخته است و ازايـن جـهـت بـه اين عبادت خاص (صلاه) گفته شد، زيرا كسى كه نماز بـخـواند، خود را به وسيله اين عبادت از آتش برافروخته الهى دور مى سازد.(ر.ك المفردات في غريب القرآن, ص285) بعضى از بزرگان نيز صلاه را از (تصليه) مشتق دانسته اند; به اين مـعـنا كه عرب هنگامى كه مى خواست چوب كج را راست كند آن را به آتـش نـزديك كرده، در معرض حرارت قرار مى داد و به آن تصليه مي گـفـتـنـد. با توجه به اين معنا گويى نمازگزار وقتى به نماز مي ايـسـتد و توجه به مبدا اعلا پيدا مى كند به واسطه حرارتى كه دراثر حركت صعودى و نزديك شدن به كانون حقيقت معنوى در نفسش حاصل مـى شـود, قـدرت پـيـدا مى كند، كج رفتارى هاى نفس را كه بر اثرتـوجـه بـه غـيـر خـدا و مـيـل به باطل پيدا شده، راست و تعديل نمايد.(ر.ك: پرواز در ملكوت, ص22).  نماز تامین نیاز درونی و روانی انسان  بدون شک انسان برای گریز از توحش و راهیابی به زندگانی انسانی و حیات طیبه و رهایی از یاس و افسردگی به یک عامل مهارکننده نیازمند است که روح او را در کنترل و تسخیر خود قرار دهد و پرهیز از انحراف و جنایت را بر او الزام نماید و روح تعاون و محبت را بر او الهام نماید و هنگامی که پژمرده و افسرده می گردد، او را طراوت بخشد. روانشناسان، جامعه شناسان و کارشناسان تربیتی بر این مساله اتفاق نظر دارند که این نیرو از منبع اعتقاد دینی نشات می گیرد.  «هنری لنک» روان شناس معروف انگلیسی، پس از تحقیقات گسترده بالینی که بروی بیش از ده هزار انسان افسرده مجرم و تبهکار انجام داده است، می گوید:« اینک به خوبی اهمیت اعتقاد دینی را در زندگی انسان درک می کنم و از میان تمامی آزمایشات، این نتیجه مهم را دریافته ام که هر کس به دین و اعتقاد دینی گردن بسپارد یا با عبادتکده ای در ارتباط باشد از شخصیت والاتری برخوردار است و در مقایسه با آن کس که ایمانی ندارد و با عبادتی در تماس نیست، کرامت خاصی دارد.»(رضوانطلب، 1375).  نماز موجب یاد خداست و یاد خدا موجب دوری از رذایل اخلاقی  یاد خدا بهترین وسیله برای خویشتن داری و کنترل غرایز سرکش و جلوگیری از روح طغیان است. نمازگزار همواره به یاد خدا می باشد و کم ترین اثر یاد خدا این است که به خودکامگی انسان و هوس های او اعتدال می بخشد، چنان که غفلت از یاد خدا و بی خبری از پاداش ها و کیفرهای او، موجب تیرگی عقل و خرد می شود.(صانعی، 1382، ص82)  انسان غافل از خدا در عاقبت اعمال و کردار خود نمی اندیشد و برای ارضای تمایلات و غرایز سرکش خود حد و مرزی نمی شناسد و این نماز است که که او را در شبانه روز پنج بار به یاد خدا می اندازد و تیرگی غفلت را از روح و روانش پاک می سازد. انسانی که پایه حکومت غرایز در کانون وجود او مستحکم است، بهترین راه برای کنترل غرایز و خواسته های مرزنشناس او همان یاد خدا می باشد. از این نظر قرآن یکی از اسرار نماز را یاد خدا معرفی می کند:”اقم الصلوه لذکری».   نماز و بهداشت رواني  در طول تاريخ عقايد درباره دين، سلامت و عوامل تنش زا، الگوهاي تأثيرگذار بر آن ها و شيوه هاي پيشگيري، تشخيص و درمان بيماري ها تغيير كرده است. اكنون ديدگاه”زيستي، رواني و اجتماعي» ديدگاه نظري برجسته اي است كه فرض اساسي آن تأثير متقابل عوامل زيست شناختي، روان شناختي، معنوي و اجتماعي در تعيين سلامت و بيماري است. اين الگو، بر مراقبت از سلامت با تأكيد بر انجام فرايض ديني نظير نماز و ارتقاي آن تمركز كرده است. از ديدگاه الگوي زيستي، رواني و اجتماعي، سلامت چيزي است كه فرد از طريق توجه به نيازهاي زيست شناختي، روحي، رواني و اجتماعي آن را به دست مي آورد. امروزه بر همگان روشن است كه تأمين نيازهاي رواني و عاطفي در گرو معنويت و دين نهفته است. اجراي عوامل و فرايض ديني از جمله نماز علاوه بر اين كه احساسات معنوي انسان را تحريك مي كند، موجب كاهش ناملايمات و ناراحتي هاي روزمره مي شود.  ايمان به خدا و راز و نياز با او به انسان اميد و توان مى‏دهد و انسان احساس مى‏كند به پناهگاه مطمئن و با قدرتى متّكى است و از اين‏رو، احساس نشاط و توانمندى مى‏كند و اگر اين ارتباط با آن منبع عظمت و رحمت قطع باشد، احساس دل‏تنگى و نگرانى در او ايجاد مى‏شود و به بيمارى‏هاى روانى گرفتار مى‏آيد. به اين حقيقت روان‏شناسان و روان كاوان بزرگى همچون مزلو، تيليچ، فرانكل و ديگران اشاره كرده‏اند و ايمان به خدا را اساس آرامش و سلامت روان مى‏دانند.(مهدى پروا، روان‏شناسى يكتاپرستى، ص 78)  فرانكل (Frankel) مى‏نويسد:”دين سهم زياد و غيرقابل اندازه‏گيرى در سلامت روانى دارد.» (فرانكل، انسان در جست‏وجوى معنا، ص 94)  تيليچ (Tillich) مى‏نويسد:”ايمان به خدا به تمام ابعاد انسان و به تمام شخصيت وى عمق، جهت و وحدت مى‏بخشد. قدرت وحدت شخصيت انسان به ايمان فرد به خداوند بستگى دارد.» (ويليام جيمز، دين و روان، ص 32)  مزلو مى‏گويد:”مذهب، پاسخ بسيارى از پرسش‏ها را مى‏دهد، بسيارى از مسائل راروشن و توجيه مى‏كند و به انسان اطمينان و قدرت و اميد مى‏بخشد. (آبراهام مزلو، انگيزش و شخصيت، ص 77)  در سال هاي اخير انجمن كانادايي بهداشت رواني، سلامت رواني را در سه بخش تعريف كرده است:1- نگرشي ناظر به خود مانند تسلط بر هيجان هاي خود 2-نگرشي ناظر به ديگران مانند احساس مسئوليت در مقابل محيط انساني و مادي3- نگرشي ناظر به زندگي مانند پذيرش مسئوليت‌ها. به باور اين انجمن بهداشت رواني خوب، شرائطي دارد كه عبارتنداز: روبه روشدن با واقعيت، سازگارشدن با دگرگوني‌ها، گنجايش داشتن براي اضطراب ها، كم توقع بودن، احترام قائل شدن براي ديگران، دشمني نكردن با ديگران، و كمك رساندن به مردم. (حمزه گنجي، بهداشت رواني، ص13-14).  اسلام براي تأمين بهداشت رواني،انجام اموري را، پيشنهاد كرده است. نماز در بردارنده شاخصه هايي است که انجمن كانادايي بهداشت رواني براي بهداشت روان، مطرح کرده است. يعني نماز هم موجب تسلط بر هيجان‌هاي خود مي‌شود و هم احساس مسوليت در برابر ديگران را در انسان تقويت مي‌کند و هم حس مسئوليت‌پذيري را در آدمي زنده مي‌سازد.  نماز و تسلط بر خود (آرام بخشي)  نماز عملي است که نشان دهنده رابطه‌اي ميان انسان و پروردگار است. قيام خاشعانه و خاضعانه انسان در نماز، در برابر خداوند متعال به او نيرويي معنوي مي‌بخشد كه آرامش قلبي، امنيت رواني وسلامت رواني را در او پديد مي‌آورد. انسان در نماز با همه اعضاي بدن و حواس خود متوجه خدا مي شود و از همه اشتغالات و مشكلات زندگي روي برمي گرداند وهمين حالت روي گرداني كامل از مشكلات زندگي و نينديشيدن به آن در ميان نماز، موجب آرامش روان و سلامت رواني مي شود.اين حالت آرامش رواني، در ايجاد وضعيت سلامت رواني تأثير بالايي دارد و موجب كاهش شدت فشارهاي عصبي روزانه كه بسياري از مردم دچار آن هستند، مي شود.قرآن مجيد مي‌فرمايد: "واستعينوا بالصبر و الصلوه،در زندگي از صبر و نماز كمك بگيريد".(بقره:45)  امام صادق(ع) مي‌فرمايد:”هنگامي كه مشكل مهمي براي امام علي(ع) پيش مي آمد، به نماز بر مي‌خاست» سپس آيه فوق را تلاوت فرمود. (تفسير نمونه، ج1، ص 219).خداوند در قرآن، درمان تمام نگرانى‏ها و اضطراب‏ها را ياد و ذكر خدا معرفى مى‏كند و آرامش‏دهنده قلب‏ها را”توجه به خدا» و ياد او معرفى مى‏نمايد، آن جا كه مى‏فرمايد:”اَلاَ بِذكرِ اللّهِ تَطمئِنُّ القُلوبِ» (رعد: 28). البته يكى از مصاديق كامل ذكر خدا”نماز» است و اساسا خداوند متعال فلسفه نماز را ظهور ياد خدا در دل‏ها بيان كرده است:”اَقمِ الصَلوةَ لِذكرى» (طه: 14)؛ نماز را به خاطر ذكر من و ياد من بپا دار. اصولاً انسان در دعا با خداي خود به مناجات مي‌پردازد و از مشكلاتي كه او را در زندگي مضطرب و افسرده مي كند به او پناه مي‌برد و با بازگو كردن مشكلات اضطراب انگيز در چنين حالتي از سلامت رواني برخوردار مي‌شود. به علاوه، بيان مشكلات و مسائل پس از نماز موجب آرامش رواني مي شود. اين زمان، يك زمان طلايي است كه فقط دراختيار افرادي كه به اقامه نماز مي‌پردازند، قرار مي‌گيرد.  قرآن مجيد درباره يکي از اسرار نماز مى‏فرمايد:«ان‌ الانسان‌ خلق‌ هلوعاً \* اذا مسه‌ الشر جزوعاً \* و اذا مسه‌ الخير منوعاً \* الا المصلين‌ \* الذين‌ هم‌ علي‌صلاتهم‌ دائمون‌؛ همانا انسان‌ حريص‌ آفريده‌ شده‌ است‌؛ وقتي‌ شري‌ به‌ او برسد، فرياد مي‌كشد و جزع‌ مي‌كند و هرگاه‌ خير ونعمتي‌ به‌ او برسد. بخل‌ مي‌ورزد، مگر نمازگزاران‌ كه‌ اينان‌، افرادي‌ هستند كه‌ بر نماز خويش‌ مداومت‌ مي‌كنند و به‌ آن‌ اهميت‌ مي‌دهند.» (معارج‌: ‌18ـ22)  پيامبر گرامى (ص) فرمودند:”مَثَل خانه‏اى كه در آن از خدا ياد مى‏شود و خانه‏اى كه در آن ذكرى از خدا به ميان نمى‏آيد، مانند مثل موجود زنده و مرده است.» (بحارالانوار، ج 75، ص 207) يعنى دلى كه مركز ياد خداست، آباد و آرام است و دلى كه از ياد خدا تهى است، ويران و تاريك است و اندوه و اضطراب آن را فرا گرفته. تنها ياد خدا و ذكر او دل‏هاى پريشان را دوا مى‏كند.  2. تاثیر نماز بر كاهش اضطراب |
| اضطراب بیماری شایع قرن اتم و کهکشان است. پیشرفت سریع و پیچیده تمدن و درعین حال بی توجهی به ارزش های مذهبی و خانوادگی هر روز بیش از پیش برای افراد و اجتماع اضطراب های جدید به وجود می آورد.(ترجمه سیناپس، ج 3،ص72).  حالت تمدد اعصاب و آرامش رواني ناشي از نماز، انسان را از اضطراب و افسردگي كه بيماران رواني همواره از آن رنج مي‌برند رها مي‌كند. زيرا چنين حالت‌هايي عموماً تا مدتي پس ازنماز در انسان باقي مي‌ماند و ادامه مي‌يابد.  تأثير مهم نماز در كاهش اضطراب، افسردگي بيماران رواني و ايجاد سلامت رواني، شبيه تأثير روان درماني برخي از روان درمان گران معاصر براي درمان اضطراب و افسردگي بيماران رواني است. روان درمانگران معاصر از جمله ژوزف و لپه براي درمان اضطراب و افسردگي از روشي استفاده مي‌كنند كه به (منع متقابل) معروف است و به نام درمان از طريق آرام سازي مشهور است. در اين روش درمان گر مي كوشد ميان موارد اضطراب انگيز و واكنش مخالف اضطراب يعني همان حالت آرامش روان، رابطه ايجاد كند. ذکر و نماز، انسان را به وادی امن می‌رساند و فکر اتصال به نیرویی مافوق تمام نیروهای طبیعی، خوف و بیم را از دل و ذهن انسان بیرون می‌راند و به عقیده‌ی روان‌شناسان این مهم ترین داروی ضد اضطراب است. در تبيين رابطه نماز و رفع نگراني و اضطراب بايد گفت: با اين كه دلايل علمي گوناگوني به عنوان دلايل بروز اضطراب و تشديد آن ارائه شده است اما هم چنان دور شدن از ايمان مذهبي، به عنوان يك عامل مهم در بروز اضطراب نقش غيرقابل انكاري دارد.(ترجمه فارسي سيناپس كاپلان ـ سادوك ـ ج دوم ـ ص 473).  نتايج تحقيقات فراوان نشان مي دهد كه انجام اعمال و فرايض ديني در كاهش تنش‌ها و تأملات روزمره و تأمين سلامت و بهداشت رواني افراد مؤثر است.كه در این جا به برخی ازتحقیقات اشاره می کنیم:  مهتاب و مريم روحى عزيزى (1380) تأثير نماز را بر روى سلامت جسمى ـ روانى بررسى كردند. در اين پژوهش پرسش نامه‌هاى حاوى سؤالات گوناگون درباره نماز و تأثيرات آن در اختيار 45 دانشجوى دختر و پسر با ميانگين سنى 20 سال قرار گرفت. نتايج حاصله نشان داد كه تقريباً 100% نمازگزاران معتقد بودند كه پس از انجام اين فريضه الهى به حالت سكون و آرامش روحى مى‌رسند، سختى‌ها و شدايد زندگى را راحت‌تر تحمل كرده و نيروى مبارزه با مشكلات، اميد و ايمان در آنها تقويت مى گردد و در راه كسب فضايل و دورى از رذايل گام برمى دارند كه نهايتاً منجر به سلامت روانى و جسمى آدمى شده، سلامت اجتماعى او تأمين مى‌گردد. (تأثير نماز بر سلامت جسمى ـ روانى نسل جوان، ارائه شده در اولين همايش نقش دين در بهداشت روانى، 27ـ24 آذرماه).  در پژوهشی درباره 60 دختر دبیرستانی در شهر تهران ثابت شده است که میزان اضطراب کسانی که حداقل روزی نیم ساعت قرآن می خوانند، به نحو چشمگیری کم تر از آزمودنی های گروه مقایسه است.(پژوهشی در اعجاز علمی قرآن، ج 2، صص 419 و 422) در 12 پژوهش که توسط گارتنر و همکارانش در سال 1991 مور بررسی قرار گرفته، بین اعتقادات مذهبی و خودکشی هم بستگی منفی وجود دارد. (پژوهشی در اعجاز علمی قرآن، ج 2، صص 419 و 422) در راستاي اين موضوع تحقيقات علمي در برخي كشورهاي مسلمان نشان مي دهد كه بيماران مضطربي كه در كنار درمانهاي رايج ضد اضطراب، به خواندن نماز و قرآن و حتي احاديث نبوي تحريك شده اند، از درجه درمان به مراتب بالاتري نسبت به سايرين برخوردار بوده اند. امام صادق (عليه‏السلام) فرمود: چه مانعي دارد وقتي كه با غمي از غم‏هاي دنيا رو به رو مي‏شويد وضو گرفته به مسجد برويد، دو ركعت نماز بخوانيد و در نماز دعا كنيد، زيرا خداوند دستور داده:”واستعينوا بالصّبر والصّلوة». (تفسير مجمع البيان، ج1، ص217)  این نتایج موجب شد که گرایش جدیدی نزد متفکران دنیا به خدا و ایمان به او در درمان و جلوگیری از بیماری های روانی حاصل شود. ویلیام جیمز، فیلسوف و روان شناس آمریکایی، از پیشتازان این عرصه است که معتقد است:” ایمان بدون شک مؤثرترین درمان اضطراب است.» (قرآن و روان شناسی، ص 335) او در جای دیگر می نویسد:”همان طور که امواج خروشان و غلطان اقیانوس نمی تواند آرامش ژرفای آن را برهم زند و امنیت آن را پریشان سازد، شایسته است که دگرگونی های سطحی و موقت زندگی آرامش درونی انسان را که عمیقاً به خدا ایمان دارد بر هم نزند، چرا که انسان متدین واقعی تسلیم اضطراب نمی شود و توازن شخصیت خویش را حفظ می کند و همواره آماده مقابله با مسائل ناخوشایندی است که احتمالاً روزگار برایش پیش می آورد.» (قرآن و روان شناسی، ص 335). به اين ترتيب در بعد پيشگيري از اضطراب و براي آرامش دائمي جسم وروح و  روان”نماز» نقش خارق العاده اي را ايفا مي كند.  3. نماز و مسولیت پذیری:  یکی از شاخصه‌های بهداشت روان، نگرشي ناظر به زندگي مانند پذيرش مسئوليت‌ها بوده که در این جهت نیز نماز نقش تعیین کننده ای دارد. چون نماز آداب و شرائطی دارد که نماز گزار باید آن ها را مراعات کند، مثلا 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 می کند. نمازگزار می فهمد که در زندگی فردی مسئول است و نمی‌تواند به هر کاری دست زند و اساساً یکی از فوائد نماز بازدارندگی نماز از گناه است.  قرآن مجید می فرماید:«إنّ الصلوة تنهي عن الفحشا و المنكر»(عنكبوت: 45) طبيعت نماز از آن جا كه انسان را به ياد خدا؛ نيرومندترين عامل بازدارنده؛ يعني اعتقاد به مبدأ و معاد مي‏اندازد، داراي اثر بازدارندگي از فحشا و منكر است. انساني كه به نماز مي‏ايستد و خدا را از همه چيز بالاتر مي‏شمرد، بدون شك در قلب و روحش، جنبشي به سوي حق و حركت به سوي پاكي و جهشي به سوي تقوا پيدا مي‏شود. (تفسير نمونه، ج 16، ص 284).  البته نماز داراي درجات و مراتب است. هر نمازي به همان اندازه كه از شرايط كمال و حضور قلب و روح عبادت برخوردار است، اثر وضعي و بازدارندگي از گناه دارد. امام صادق(ع) مي‌فرمايد:”مَنْ احبّ أنْ يعلم أقبلتْ صلاتهُ ام لم تقبل، فلْينظرْ هل منعتْه صلاتهُ عن الفحشاء والمنكر، فبقدر ما منعتْه منه، قبلتْ منه»؛”اگر كسي مي‌خواهد بفهمد، نمازش قبول شده يا نه، به وضع و حال خويش بنگرد.اگر نمازش او را از گناه و معصيت بازداشت، پس قبول شده است.پس نماز به همان ميزان و اندازه‌اي كه تأثير مي‌گذارد و بازدارنده از معصيت مي‌شود، مقبول است».(مجمع البيان، ج 8، ص 447)  به پيامبر گفتند: فلان جوان انصاري كه پيوسته در مسجد پشت سر شما نماز مي‌خواند، آلوده به گناهان زشتي است و از آن دست نمي‌كشد فرمود:”انّ صلاته تنهاه يوماً؛ بالاخره يك روزي نمازش او را از گناه باز مي‌دارد و پاكش مي‌كند». (تفسير نمونه، ج 16، ص 287). |

4. تأثیر نماز بر شادابی وآرامش روح و روان

هر عاملی که شادابی را به انسان هدیه کند، در واقع به سلامتی جسم و روان او کمک کرده است، اما نکته بسیار مهمی که دانش طب امروز به بشر آموخته است، این است که شادابی و افسردگی انسان پیش از آن‌که تحت کنترل اراده‌ی او باشد، زیر فرمان تغییرات مواد شیمیایی در سلسله اعصاب مرکزی انسان است. مثلاً افزایش یک ماده شیمیایی به نام”دوپامین» در بدن سبب می‌شود، انسان بدون آن‌که خود بخواهد دچار ناراحتی شود و کاهش این ماده نیز سبب شاد شدن غیر ارادی انسان خواهد شد.

از دیگر مواد شیمیایی داخل بدن که به طور غیر ارادی سبب شادی انسان می شود و به او شعف و شادي می بخشد، ماده ای به نام” کورتیزول” است که میزان آن در داخل بدن انسان در ساعات سحرگاهی به شدت افزایش می یابد و در صورت بیدار بودن انسان در این ساعات، لذت و شعف سرمست کننده ای به او دست می دهد که بی شک بر زندگی او در تمام طول روز تأثیر گذار است. افزایش کورتیزول در ساعات اول صبح و ارتباط آن با سرخوشی صبحگاهی که امروزه از مسلمات پزشکی است، در واقع توجیه قابل توجهی بر همه مضامینی که در فرهنگ و ادب و عرفان پیرامون” اسرار سحر” و نماز صبح معرفی می شوند.

يكي‌ از اثرات‌‌ نماز بر روي‌ انسان‌، نشاطي‌ است‌ كه‌ در نمازخوان‌ها وجود دارد و اين‌ نشاط‌ در افراد بي‌ نماز وجود ندارد. مخصوصا اين‌ نشاط ‌بعد از خواندن نماز در انسان‌ بيشتر جلوه‌ مي‌كند و يك‌ آرامش‌ و رضايت‌خاطري‌ به‌ آدمي‌ دست‌ مي‌دهد. البته‌ در محيط ها وحالت هاي‌ مختلف‌ اين ‌نشاط‌ واحساس‌ رضايت‌ كم‌ و زياد مي‌شود. وقتي‌ انسان‌ با حضور قلب‌ نمازمي‌خواند، آرامش‌خاصي‌ در خود احساس‌ مي‌نمايد. اما اگر نماز را با كسالت‌ وعجله‌ بخواند، اين‌ نشاط‌ به‌ پايين‌ترين‌ حد خود مي‌رسد. اين‌ نشاط‌ در سلامت‌ جسم‌ و روان‌ آدمي‌ نقش‌ مهمي‌ ايفا مي‌نمايد و نبود اين‌ نشاط‌ است‌ كه‌ باعث‌ افسردگي ‌و اضطراب‌ و ناآرامي‌ مي‌شود كه‌ اين‌ حالت ها در جوامع‌ بي‌ دين‌ و بي‌ نماز بيشتر به‌ چشم‌ مي‌خورد.

به طور کلی فرد مومن در مراحل مختلف زندگی از طریق ذکر، عبادت، صبر، توکل، تسلیم و رضا بهره می جوید. درنتیجه ملاحظه می شود که جوامع مذهبی از آرامش روانی بیش تری برخوردارند و جوامع غیر مذهبی کم تر از این آرامش برخورداند.(شریعتی،1370،ص62)

5. نماز و تقویت روح مردم گرایی

در برخی عبارات سوره حمد از ضمیر جمع به جای مفرد استفاده می شود، نظیر”فقط تو را می پرستیم و از تو یاری می طلبیم»،”ما را به راه راست هدایت کن». روح حاکم در این عبارات، روح جمع گرایی و مردم گرایی است. بدین معنا که نمازگزار، تنها برای خود و به نفع خود، چیزی را از خداوند درخواست نمی کند، بلکه او برای”همه» می طلبد و در باره همه از درگاه خداوند آرمانی چون”صراط مستقیم» و توفیق گام نهادن در آن را می طلبد.(شرفی،1379،ص41).

6. نماز و تبیین راه زندگی

نمازگزار با یقین به این مطلب که عبادت جوهره دین است و نماز ستون دین می باشد و او قادر است با انجام فریضه نماز، رضایت پروردگار را جلب نماید، نوعی اطمینان و آرامش برایش حاصل می شود. دیگر از کم و زیاد شدن زندگی هراس به خود راه نمی دهد، زیرا اگر خداوند از آدمی راضی شود، در حقیقت فرد به خیر کثیر دست یافته است. زیرا قرآن فرموده است:”و رضوان من الله اکبر» یعنی جلب رضای پروردگار ازهر چیزی بزرگتر و برتر است.(شرفی، 1379،ص52).

7. نماز، سپردفاعی نمازگزار

نماز یکی از موثرترین و مطمئن ترین شیوه های مقابله با آسیب های اخلاقی است. از یک سو، نمازگزار با درک رابطه اش با خدا، از نسبت و رابطه موجودی بی نهایت کوچک با بی نهایت بزرگ آگاه شده، در محضر چنان بزرگی گناه نمی کند، زیرا گناه به معنی شکستن حدود و حریم الهی است و از سوی دیگر، خود را از همه ابعاد نیازمند به خداوند می بیند، سعی دارد تا رابطه خویش با خدا را با ارتکاب گناه، از بین نبرد. (شریعتی، 1370،ص62).

8. نماز و دوري‌ از مفاسد اجتماعي‌

بنا به فرموده قرآن، یکی از آثار نماز،جلوگیری از گناه و آلودگی است. قرآن در این مورد می فرماید:”اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ”؛(عنکبوت، آیه 45). قطعا نماز بازدارنده از فحشا و منکرات است و انسان را از کارهای زشت باز می دارد. در توضیح این آیه می توان گفت گرچه نماز بسیار مهم است ولی مهم تر از آن، این است که بر اثر اقامه نماز، حالتی برای انسان ایجاد می شود که هنگام مواجه با گناه او را به یاد خدا اندازد.

از جمله‌ آثار فردي‌ نماز، دور كردن‌ آدمي‌ از مفاسد اخلاقي‌ و اجتماعی است‌. افراد نماز خوان‌ معمولا از اعتياد و مجالس‌ فساد ودوستان‌ ناباب ‌و مسائل‌ انحرافي‌ ديگر دور هستند ودچار آسيب هاي‌ آن ها نمي‌شوند. زيرا انساني‌ كه‌ به وسيله‌ نماز با خداوند ارتباط‌ برقرار مي‌كند، گاه‌ درنماز خود را در مقابل‌ سلطاني‌ مقتدر و دانا مي‌بيند كه از همة‌ كارهاي‌ او خبر دارد،در مقابل‌ اين‌ چنين‌ خدايي‌،آدمي‌ احساس‌ شرمندگي‌ نموده‌ و از انجام‌ دوباره‌ گناهان‌ خودداري‌ مي‌كند.زيرا تكرار حداقل‌ سه‌ بارِ اين‌ حالت ‌شرمندگي‌ باعث‌ تقويت‌ پاكي‌ شده‌ و به‌ ضعف‌ قواي‌ نفساني‌ كمك‌ مي‌كند. اگر نماز گزاري‌ احيانا به‌ گناهي‌ آلوده‌ شود، نماز بعدي‌ او را به‌ طلب‌ پاكي‌ سوق‌ مي‌دهد و اين‌ اثر وقتي‌ در همة‌ نماز خوانان‌ با شدت‌ وضعف‌ ظاهرشود، نماز خوانان‌ روز به روز پاك‌ تر شده‌ و از مفاسد فاصله‌ مي‌گيرند. نمونه‌ اين ادعا، وضعيت‌ متفاوت‌ اخلاقي‌ نماز گزاران‌ با بي‌نمازها است‌. در شهرها و روستاها هرجا ناهنجاري‌ ديده‌ مي‌شود از بي‌نمازها است‌. مجالس‌ فساد و لهو و لعب‌ مربوط‌ به‌ بي‌نمازهاست‌!. زيرا نماز جلو همة‌ اين‌ مفاسد را سد مي‌نمايد. همان طوری که طبیب، نسخه بیمار را تمدید می کند تا بیمار بهبودی کامل پیدا کند، نماز هم برای گناه زدایی و بازدارندگی از گناه باید استمرار پیدا کند تا نتیجه بخش گردد. اگر بنده خالق خود را فراموش کند، در این صورت فقط به فکر رسیدن به اهداف شوم خود است، به حقوق دیگران تجاوز می کند و مرتکب گناه و معصیت می گردد، ولی هنگامی که انسان به یاد خدا باشد و به نماز بایستد، دیگر تسلیم شیطان نمی گردد. کسی که نماز می خواند به فرمایش امام رضا(ع):”و یکون فی ذکره لربه و قیامه بین یدیه زاجرا لزاجرا له عن المعاصی و مانعا ه عن المعاصی و مانعا من انواع الفساد».(من لایحضره الفقیه،ج1،ص215).

حداقل روزی پنج مرتبه در شبانه روز در برابر خدا قرار گرفتن و یاد او، باعث دست برداشتن از گناه و عدم ارتکاب آن می گردد و این یاد مانع پدید آمدن و گسترش فساد است.

9. تأثیر نماز بر ثبات شخصیت

«ربنا افرغ علینا صبرا و ثبت اقدامنا،پروردگارا ! صبر و شکیبایی را بر ما فرو ریز و قدم هایمان را (در زندگی) ثابت و پایدار نما.”(بقره : 250)

“شخصیت” در تعریف روانشناسی و روانپزشکی، معرف مجموعه ای از صفات، رفتارها، افکار و تمایلات عاطفی و هیجانی هر فرد می باشد که او را از دیگران متمایز می کند. دانش امروز، عوامل شکل دهندهﻱ شخصیت انسان را در دو گروه درونی و بیرونی، طبقه بندی می نماید. صرف نظر از عوامل درونی و جسمی تأثیر گذار بر روی شخصیت، عوامل بیرونی (محیطی) نقش عمده ای را در شکل دادن به شخصیت انسان، ایفا می کنند.

این عوامل بیرونی شامل :

1. تأثیر والدین و خانواده

2. عوامل فرهنگی- اجتماعی

3. تجارب زندگی می باشند. (روانپزشکی لینفورد ـ ریس مقاله شخصیت ترجمه دکتر حسن مرندی، ص 63). و تأثیر هر کدام از این عوامل بر شخصیت انسان توسط مطالعات متعدد پژوهشی به اثبات رسیده است.

با توجه به نقش این عوامل متعدد بر روی تشکیل شخصیت، می توان رسیدن به ثبات شخصیت و برخورداری از آرامش و پایداری شخصیتی را یکی از ایده آل ترین خواسته های بشری دانست، چرا که وجود ناهنجاری در هر کدام از عوامل شکل دهندهﻱ شخصیت می تواند اثرات فاجعه آمیزی مثلاً به صورت اختلالات پیچیده و متعدد شخصیت به بار آورد.

اما بی ثباتی شخصیت (پسیکوپاتی)، دلالت بر یک نوع شایع از اختلال شخصیت دارد که مبتلایان به آن از تغییرات دائمی حالات و رفتارها و افکار رنج می برند، به نحوی که هر لحظه به رنگی در می آیند و نغمهﻱ جدیدی ساز می کنند ! این بیماران که بدون آن که با عنوان بیمار شناخته شوند و به وفور در جامعه حضور دارند، کسانی هستند که از کم ترین درجهﻱ سازشکاری و انطباق در خانه، مدرسه محل کار یا حتی در امر ازدواج برخوردارند. (روانپزشکی لینفورد، مقاله اختلالات پسیکوپاتیک ترجمه : دکتر احمد محیط، صفحه 304) با این که موارد درمانی متعددی در کتب روانپزشکی برای درمان این بیماران لیست می شود، “نماز” باز هم می تواند ایفاگر نقش بسیار مهمی در پیشگیری و درمان این اختلال عمیق شخصیت باشد.

پذیرفتن مطلق و تسلیم در مقابل”یک دین» و پیروی از”یک مذهب» و پیمودن”یک راه» که همانا صراط مستقیم است، ویژگی مهم و برجستهﻱ نمازگزاران است. نمازگزار ضمن تکرار مکرر یک مجموعه از الفاظ و اذکار واحد در طی نمازهای روزانه خود، پیوسته یک عقیدهﻱ واحد و یک خط مشی مشخص را در زندگی خود دنبال می کند و بدین ترتیب گویی”یک شخصیت ثابت» و”یک روش و منش معین» و”یک ایدئولوژی همیشگی» را برای خود انتخاب می نماید و در حین تکرار جزء به جزء اصول اساسی ایدئولوژی خود در نماز (که همگی آن اصول در مضامین نماز متجلی است) پیوسته به تثبیت شخصیت واحد و ثابت خود می پردازد. بدین ترتیب برای آن گروه که نماز را تکرار مکررات می دانند شاید توجه به همین یک نکته کافی باشد، که در ورای همین تکرار همیشگی، موهبت بزرگ ثبات شخصیت و تعادل کامل روانی نهفته است که می توان آن را به نوعی سر منشاء تمام موفقیت های بشری در عالم ماده و معنا دانست.

«پس کدام یک از دو دسته مردم سزاوار به امنیت اند (بگویید) اگر می دانید ! (بگو) : کسانی که ایمان آورده اند و ایمان خود را به ستم نیامیخته اند.» (انعام: 82).

10. نماز و تمركز حواس

«پل ژاکو» روان شناس فرانسوی معتقد است:”تمرکز فکری، عبارت از متوجه ساختن و ثابت نگه داشتن فکر بر یک تصویر یا مجموعه ای از اندیشه ها و افکار است».

نماز موقعیتی می آفریند که ذرات پراکنده فکر آدمی، حول محور یاد خدا، تمرکز می یابد. زیرا در نماز پیوسته اندیشه متوجه خداست و میزان قبولی نماز، آن مقداری است که با حضور قلب همراه باشد و این زمانی حاصل می شود که نماز نزد انسان، بزرگ وعظیم تلقی شود.(شرفی، 1379،ص14)

امام محمد باقر (ع) :”در نماز خود توجه و تمرکز کامل داشته باش زیرا از نماز تو آن مقدار قبول می شود که با توجه خوانده می شود». (محجه البیضاء، جلد 1،ص 354).

در بعد فعالیت های مادی و عادی روزمرهﻱ انسان نیز، تمرکز حواس دارای نقش بسیار کلیدی است.

از “ناپلئون بناپارت” چنین نقل می کنند که می گفت :«تنها زمانی موفق شدم به پیروزی های بزرگ در عرصهﻱ سیاسی و نظامی دست پیدا کنم که توانائی یافتم مغز خود را کشوبندی کنم !؟! و در مورد انجام هر کار تنها کشوی مربوط به آن را بگشایم و بر آن تمرکز بدهم. بدین معنا که مثلاً زمانی که به حل یک مسئلهﻱ جنگی مشغول بودم، تنها کشوی مربوط به آن مسئله در ذهنم بیرون بود و تنها بر روی آن کار می کردم». به همین قیاس، چنآن چه مثلاً یک دانش آموز یا یک دانشجو، بتواند موقع مطالعهﻱ دروس خود، تنها بر همان موضوع درسی مورد مطالعه تمرکز کند و از سایر افکار بر حذر باشد، موفق خواهد شد که به پیروزی های چشمگیری در زمینهﻱ تحصیلی دست یابد.

اما توصیه های مؤکد و متعددی که در تعالیم اسلامی مبنی بر”حضور قلب» در نماز و برخورداری از اقبال و توجه کامل به نماز به ما رسیده است، همگی دلالت بر آن دارد که نماز ارزشمند در درگاه الهی، نمازی است که با تمرکز کامل و توجه دقیق به مضامین آن، به جای آورده شود و نمازی که مسلسل و طوطی وار بدون حضور ذهن و قلب خوانده شود از ارزش بسیار کمی برخوردار است. و حتی در حدیث معصوم (ع) آمده است که عابدی که بدون فهم و درک (و در نتیجه آن بدون توجه) عبادت می کند، همچون الاغ آسیاب است. (سفینه البحار، ذیل کلمه”عبد»)

بدین ترتیب اقامه کنندهﻱ حقیقی نماز، با برخورداری از حضور قلب در عبادت های یومیهﻱ خویش، در واقع”تمرکز حواس» را بارها و بارها در طول یک شبانه روز، تمرین می کند و از این جهت این صفت حسنه را در وجود خود ملکه می سازد تا با بهره بردن از آن در همه عرصه های زندگی، موفقیت را در همهﻱ ابعاد ممکن نصیب خویشتن سازد.

11.تأثیر نماز بر وسواس های عملی

“وسواس» (Obsession) از قدیمی ترین اختلالات شناخته شدهﻱ روانی است که بین مردم از شیوع نسبتاً بالائی (حدود دو درصد جامعه) برخوردار است.(ترجمه سیناپس کاپلان ـ سادوک ـ جلد 2 ـ ص 519).

وسواس را امروزه در دو عنوان کلی”وسواس فکری» (مانند احتیاط یا تنفر مربوط به ترشحات و مواد دفعی بدن، ترس از وقوع اتفاقات وحشتناک مثل آتش سوزی و مرگ و. .) و”وسواس عملی» (مانند شست و شوی دست، استحمام، آرایش مفرط، امتحان درها و قفل ها و. ..) طبقه بندی می کنند. (همان منبع ص 524).”وسواس فکری» می تواند مشکلات متعدد و مسایل آزار دهندهﻱ بسیاری را برای شخص مبتلا و اطرافیانش به همراه داشته باشد. (روانپزشکی لیتفورد، ریس (ترجمه زیر نظر عظیم وهابزاده) ص 297)

علیرغم این که اسلام، آیین نظم و ترتیب و مسلک پاکیزگی و طهارت است، اما آن جا که کار به افراط و مبالغه می کشد و پدیده ای از”عدل» دور می گردد، اسلام، آن پدیده را مذموم تلقی می نماید و برای نزدیک نمودن آن به تعادل راه حل عملی پیشنهاد می کند. از وسواس به عنوان وسوسه ای از سوی شیطان در تعالیم اسلامی نام برده می شود و بخش قابل توجهی از تعالیم اسلامی و بخصوص”نماز»به زدودن و سواس از زندگی انسان ها اختصاص دارد.

چنان چه مروری بر آداب طهارت در رساله های فقهی علماء شیعه داشته باشیم، متوجه می شویم که بسیاری از دستورات توجه به شک های وسواس آمیز در مورد طهارت جسم یا لباس را باطل اعلام کرده اند، مثلاً اگر شخصی شک کند که وضویش باطل شده یا نشده است، باید بنا را بر باطل نشدن آن بگذارد، یا آن که اگر شک کند لباسش نجس یا پاک است بنا را بر پاک بودن لباس می گذارد. بدین ترتیب آموزش های نماز، بسی قدرتمندتر از روش های معمول در علم غرب (مثل روش حساسیت زدایی تدریجی) در زدودن وسواس مطرحند، چرا که انسان نمازگزاری که در شبانه روز بارها به تعالیم ضد وسواس توأم با نماز گردن می نهد، در زندگی روزمرهﻱ خود، قطعاً دور از وسواس خواهد زیست.

امام صادق (ع) : شیطان، به وسیلهﻱ وسواس نمی تواند بر ضرر بندهﻱ خدا کاری بکند مگر آن که بنده از یاد خدا اعراض کرده باشد. (بحار الانوار. جلد 69، صفحه 124، حدیث 2).

ائمهﻱ معصوم (ع) که پزشکان حقیقی بشرند، برای دوری از وسواس”ذکر خدا» را پیشنهاد کرده اند و این فرمان الهی است که (اقم الصلوه لذکری).

نتیجه گیری

همان طور که جسم انسان برای ادامه ی زندگی و تقویت و انجام وظایف خود، نیاز به مواد غذایی و انرژی دارد، روح انسان نیز برای آرامش و نشاط و فعالیت خود نیاز به غذا و تقویت معنوی دارد که در پرتو آن از آرامش کامل برخوردار باشد. در میان عبادت ها، نماز و نیایش با خدا، بهترین، مفیدترین وآسانترین غذای روح معرفی شده است که انسان با اقامه ی نماز و ارتباط مستقیم با خدا، از یک آرامش روحی کامل برخوردار بوده و هیچ گونه اضطراب وترس و غمی نخواهد داشت.

عبادت و پرستشگری در اعماق فطرت بشر ریشه دارد، عشق به معبود یکتا با وجود انسان آمیخته است، انسان نیاز به انس به معبود و آرامش در سایه او دارد. تنها مأمن و پناهگاه انسان به هنگام خطر، دامن کبریایی حضرت پروردگار است.

بررسی و مطالعه تاریخ آفرینش انسان، نمایشگر این حقیقت است که همزمان با آفرینش و پیدایش انسان، نیایش و نماز نیز تولد یافته است به زبان دیگر انسان در برخورد با حوادث ناگوار، نیایش و نماز را شناخت. روانشناسان امروزه به این نتیجه رسیدند که توجه به خدا و نماز موجب رفع بسیاری از گرفتاری ها و درمان امراض می گردد بسیاری از مرض ها در محیط هایی که دعا و نیایش در آن جا و جود دارد رخنه نمی کند. آنها از درمان بیمارانی که مأیوس و ناامیدند و قدرت تطبیق و سازگاری اجتماعی را از دست داده اند درمانده می شوند از این رو به این بیماران توصیه می کنند که به معابد رفته و دعا و نیایش کنند زیرا روح بی قرار و متلاطم سرانجام باید به چیزی دل بندد و به اصل و مبدأ تعلق گیرد. بنابراین نماز رابطه مستقیم با سلامت روانی و اچتماعی افراد دارد؛ زیرا که تأثیر آن دركاهش اضطراب و استرس، وسواس، كاهش تنش، تمركز حواس وثبات شخصيت، شاد شدن جسم و روح انسان و.... امری است غیر قابل انکار تا آن جا که قرآن کریم تأکید می کند که با یاد خدا دلها آرام می گیرد.

فهرست منابع و مآخذ

قرآن کریم

اصفهاني، راغب، ابو القاسم حسين بن محمد،المفردات في غريب القرآن، دفتر نشر کتاب،چاپ اول،1404ه ق.

امام خمینی و دیگران، پرواز در ملكوت، نهضت زنان مسلمان، تهران، 1359 ش.

پروا، مهدى، روان‏شناسى يكتاپرستى، تهران، نشر انتشار،. 1380

جمعه‌پور، حمید: نقش اعتقادات و باورهای مذهبی در سلامت روان، ماهنامه‌ی تربیت، وزارت آموزش و پرورش، فروردین81، ص77.

جوادی آملی، عبدالله، اسرار عبادات، الزهرا، تهران، چاپ پنجم، 1374 ش.

جيمز، ويليام، دين و روان، ترجمه مهدى قائنى.

رضوانطلب، محمدرضا، پرستش آگاهانه، ستاد اقامه نماز، 1375.

روان پزشكی لینفورد، ترجمه زیر نظر دكتر عظیم وهاب زاده.

روانپزشکی لینفورد ـ ریس مقاله شخصیت ترجمه : دکتر حسن مرندی.

طبرسي، ابو علي فضل بن حسن، ‌تفسير مجمع البيان، بيروت، دار احياء التراث العربي.

طباطبائی، سيد محمد حسين، الميزان في تفسير القرآن،انتشارات جامعه مدرسين حوزه علميه قم،1367.

علیجواد، مریم: اهمیت نماز، مجموعه مقالات همایش دانشجویی کشور، پژوهشکده‌ی فرهنگ، ص234.

غزالی،محمد بن محمد، مکاشفه القلوب المقرب الی علام الغیوب، دار المعرفه.

کليني، ابو جعفر،محمد بن اسحاق، اصول کافي، دار الكتب الاسلاميه، چاپ چهارم،1365.

گاندى، مهاتما، همه مردم برادرند، ترجمه محمود تفضّلى، تهران، اميركبير، 1366.

گنجي، حمزه، بهداشت رواني، نشر ارسباران، 1376.

مجلسي، محمد باقر، بحار الانوار، موسسه الوفاء، بيروت 1404ه ق.

محدث قمي، سفينة البحار، آستان قدس رضوي.

مکارم شيرازي، ناصر، تفسير نمونه، دفتر تبليغات اسلامي قم، 1366. نجاتي، دكتر محمد عثمان، قرآن و روانشناسي،، بنياد پژوهشهاي آستان قدس رضوي.

سایت تبیان، نقش مذهب در سلامت روانی.

مجموعه مقالات ارائه شده در اولين همايش نقش دين در بهداشت روانى، دانشگاه علوم پزشكى و خدمات بهداشتى درمانى ايران تهران, 27ـ24 آذرماه،1380.