مطالعات روان شناسی با رویکرد اسلامی/ سال اول/ شماره دوم/ پاییز و زمستان ۱۳۹۹/ ۸۷-۱۰۴

نقش نیایش در آرامش روان

صدیقه موسوی[۱]، فاطمه شریفی[۲]

چکیده

آرامش روانی، گمشده انسان در قرن حاضر است که اضطراب و تشویش خاطر، جامعه جهانی را فراگرفته است. *قرآن کریم* یاد خدای متعال را به عنوان عامل آرامش معرفی می‌کند. پژوهش حاضر با روش توصیفی - تحلیلی، نقش نیایش در آرامش روان را تبیین می‌کند و با بررسی ماهیت نیایش، ارکان و اقسام آن و آسیب‌هایی که ممکن است نیایش را از نتایج مطلوب آن بازدارد، نقش نیایش در آرامش روان از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی در بعد شناختی، عاطفی و رفتاری را بررسی می‌کند.

واژگان کلیدی: نیایش، روان، آرامش، اهل‌بیت علیهم‌السلام، دعا.

۱. مقدمه

آرامش، گمشده انسان است به‌طوری‌که پیشرفت فناوری نیز نتوانسته است این آرامش را برای او به ارمغان آورد. انسان با دنبال‌کردن سراب آرامش در پاسخ به خواسته‌های مادی به‌شدت در اضطراب است به‌گونه‌ای که این دوران، عصر اضطراب نامیده شد. مکاتب روان‌درمانی، اهداف اصلی خود را زدودن نشانه‌های اضطراب و پدیدآوردن احساس آرامش روانی قرار داده‌اند (شفیع‌آبادی، ۱۳۶۵، ص۸۶)؛ زیرا رهایی نسبی از اضطراب از شاخص‌های سلامت روانی (سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۳، ص ٤٤) و سلامت عاطفی است. جامعه اسلامی با اثرپذیری از سبک زندگی غربی و دنبال‌کردن دنیای تجملاتی

---

[۱] .دانش‌پژوه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی صلی‌الله‌علیه‌وآله العالمیه، افغانستان.

[۲] .عضو هیئت علمی جامعه المصطفی صلی‌الله‌علیه‌وآله العالمیه، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، ایران.

و نیازهای کاذب، از نیاز اصیل انسانی و فقر ذاتی او در برابر خدای متعال غفلت کرد[1] و باعث محصورکردن دعا در وقت شدت و سختی، همچنین باعث ضعف برنامه‌ریزی والدین در ایجاد علاقه و تربیت کودکان خود بر اهتمام به نیایش شد. از سوی دیگر، اعتیاد به اینترنت و ماهواره و وسایل ارتباط جمعی، زمینه‌ساز کم‌رنگ‌شدن حضور دعا در برنامه روزانه و هفتگی و شاید ماهانه مسلمانان و در نتیجه عدم دستیابی به آرامش و طمأنینه حقیقی شد. اینکه نیایش و ارتباط با خدای متعال باعث آرامش روان می‌شود یکی از امور مسلم اعتقادی است که در *قرآن کریم* با صراحت بیان شده است: «الابذکر الله تطمئن القلوب» (رعد: ۲۸) . دعا و نیایش به درگاه خدای سبحان از عوامل مؤثر در تهذیب نفس، صفای باطن و رسیدن به کمال و قرب حق است. دعا و نیایش، پیوند انسان را با خدای یکتا برقرار می‌کند و موجب آرامش، پرواز روح به‌سوی ملکوت و فضای معطر معنوی و عرفانی می‌شود (احسانی‌فر، ۱۳۹۰، ص ۱۴۹). بنابراین، در فرهنگ اسلامی جایگاه و منزلت خاصی دارد و مورد تأکید و سفارش قرارگرفته است. امام صادق علیه‌السلام فرمود: «دعا کنید؛ زیرا هیچ چیز همچون دعا شما را به خدا نزدیک نمی‌کند» (کلینی، ۱۳۷۹، ۲/ ٤٦٧).

برخی از محققان حوزه روان‌شناسی به اهمیت دعا و نیایش و چگونگی تأثیر مثبت آن بر روان اشاره کرده‌اند. ویکتور فرانکل، بنیان‌گذار مکتب معنادرمانی در کتاب خود به نام *انسان در جست‌وجوی معنا* بر این باور است که انسان آن‌گاه از سلامت روانی برخوردار است و آن‌گاه آرامش را لمس می‌کند که در زندگانی خود احساس معنا کند. به همین علت به مددکاران توصیه می‌کند که به مددجویان آموزش دهند که ارتباط با خدا داشته باشند تا زندگی‌شان معنی پیدا کند(www.aftabi.com، ۱۳۹٤). الکسیس کارل نیز می‌گوید: «اگر انسان‌ها به طور صمیمانه با خداوند ارتباط داشته باشند خواهند

[1]. در *قرآن کریم* آمده است: «وان من شی الا یسبح بحمده ولکن لاتفقهون تسبیحهم» (اسراء: ٤٤) که نشانگر نیایش تمام موجودات هستی است و این نیایش چیزی نیست جز تجلی عشق و پرستش (دعای تکوینی)؛ یعنی همه موجودات به زبان طبیعت و هستی خویش (که جز فقر ذاتی چیزی نیست) از خدای هستی‌بخش یاری می‌جویند، هر موجودی به میزان استعداد و ظرفیت فیض، از خدا طلب می‌کند (طباطبایی، ۱۳۸۰، ۲/ ٢٤).

دید که زندگی‌شان به‌صورت عمیق و مشهودی تغییر می‌کند و در اثر ارتباط با خدا بارقه امید و نور در قلبشان می‌تابد. ارتباط با خدا برای تکامل صحیح شخصیت و تمامیت عالی‌ترین ملکات انسانی ضرورت دارد. تنها در سایه ارتباط با خالق هستی می‌توان به هماهنگی روح و بدن پرداخت و به انسان، نیرومندی و استقامت بیرون از حد تصور بخشید» (پناهی، ۱۳۸۸، ص ۱۶۱). پژوهش حاضر با هدف تبیین نقش نیایش در آرامش روان انجام شده است.

۲. مفهوم‌شناسی

۲-۱. نیایش

نیایش در لغت گاهی به معنای دعا و ذکر استفاده می‌شود. دعا، یاری‌خواستن است. راغب اصفهانی می‌نویسد: «دعوته: اذا سالته واذا استغثه والدعاء الی الشیء: الحث علی قصده؛ اینکه می‌گویی دعوته، هنگامی است که از او چیزی بخواهی و زمانی‌که از او یاری بخواهی. خواندن به‌سوی چیزی به معنای کسی را به کاری و چیزی دعوت و ترغیب‌کردن است. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص۱۷۰) از روی تضرع و استغاثه و همراه با تضرع و زاری به درگاه خداوند است. همچنین پرستش و احترام به کسی است. نیایش به معنای پرستش نیز آمده است، ستایش» (دهخدا، ۱۳۷۷، ص ۱۹۲). نیایش در اصطلاح به معنای توجه و روی‌آوردن به‌سوی خداوند و درخواست انجام کار از او با حالت خضوع است. بنابراین، مفهوم اصطلاحی دعا، همان مفهوم لغوی آن است؛ یعنی درخواست و طلب نیز لحاظ شده است با این تفاوت که مخاطب در معنای لغوی عام است و شامل طلب از انسان‌ها نیز می‌شود. درحالی مخاطب در دعا در مفهوم اصطلاحی، فقط خدای متعال و همراه با کرنش و خضوع است (رشاد و دیگران، ۱۳۸۰، ٤/ ۳۱۸).

۲-۲. روان

روان[1] عملکرد واحد همه اندام‌های بدن در یک ارگانیزم واحد براساس پروسه‌های شیمیایی، بیوشیمیایی و نوروشیمیایی آنها و فرایند آنها در ارتباط با فعالیت چندبعدی پیچیده مغز است. روان در لغت با روح نیز مترادف است، اما با آن مفهوم و مصداق یکسانی ندارد. روان، آمیختگی شخصیت انسان است که بیشتر در روان‌شناسی موضوعیت دارد و بر اثر تلاقی رفتارها و احساسات تشخص می‌یابد و تحقق آن مغفول‌عنه است درحالی‌که روح، موجودی مجرد و درتحقق مستقل است (fa.wikipedia.org، ۱۳۹٤).

۲-۳. آرامش

آرامش در لغت به معنی حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات است (دهخدا، ۱۳۷۷، ص۹۸) و نیز به معنای آرامش و سکون است (فراهیدی، ۱٤۱٤، ص۱۰۹۵). در اصطلاح، اسم مصدر از آرمیدن است و دربرابر اضطراب و دلهره به‌کار می‌رود و به حالت نفسانی، صفت روانی و قلبی خاص یعنی، آسودگی خاطر، ثبات و طمأنینه گفته می‌شود (دهخدا، ۱۳۷۷، ص۹۸).

۲-۳-۱. ماهیت آرامش از منظر روان‌شناسی

دانشمندان علم روان‌شناسی برای آرامش تعریف‌هایی ارائه کرده‌اند: «آرامش روانی یعنی، آرامش در واکنش‌های رفتاری». (بهشتی‌پور، ۱۳۸٤، ص۳۹) «آرامش، حاصل هیجان‌های هم‌خوان با هدف است که عموماً مثبت هستند و در مقابل اضطراب، ریشه در هیجان‌های ناهم‌خوان با هدف دارد که به‌طورکلی منفی‌اند» (اسفندآباد و دیگران، ۱۳۸۸، ص٤٦۰). بیشتر نظریه‌پردازان بر این باورند که ریشه‌های اضطراب در جهت‌گیری به آینده است که در آن، افراد نسبت به آینده بیمناک هستند مانند ازدست‌دادن ثروت، کار و شغل و... . آرامش زمانی حفظ می‌شود که انسان هراسی از تهدیدها و

---

[1]. Psyche

ازدست‌دادن ارزش‌هایی که به بودن فرد معنی می‌دهد، نداشته باشد مانند آزادی‌خواهی، کمال‌طلبی، دیگرخواهی و غیره (اسفندآباد و دیگران، ۱۳۸۸، ص٤٦٠).

۲-۳-۲. ماهیت آرامش از منظر اسلام

دو واژه در زمینه آرامش روان در منابع دینی به‌کار رفته است: الف) سکینه: این واژه از ریشه سکن به معنای استقرار و ثبات دربرابر حرکت است و به آرامش روان انسان و رفع نگرانی، اضطراب و تشویش از او رهنمون می‌شود. *قرآن کریم* خداوند متعال را به عنوان منبع آرامش معرفی می‌کند: «هُوَ الّذِی أَنزَلَ السَّکِینَةَ فِی قُلوبِ المُؤمِنینَ لِیزدادُوا ایماناً مَعَ إیمَنِهِم؛ او کسی است که سکینه و آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان افزوده شود و خداوند دانا و حکیم است» (فتح: ٤٨). ب) اطمینان: این واژه از ریشه طمن به معنای آرامش و استقرار جان پس از نگرانی و ناراحتی است. خواجه عبدالله انصاری برای اطمینان درجات و مراتبی می‌شمرد. اطمینان قلب به یاد خدا که شامل آرامش امید به رحمت الهی برای انسان هراسان از خداوند، آرامش تسلیم دربرابر قضا و قدر الهی و آرامش یاد پاداش خداوندی هنگام سختی و رنج زندگانی است. اطمینان را مرتبه‌ای بالاتر از سکینه می‌داند که هیچ‌گاه از دارنده‌اش جدا نمی‌شود (معموری، ١٣٩٤، maarefquran.org). یکی از مسائل مهم انسانی در این حوزه و نیز مرتبط به دین مسئله ایمان است (امید، ۱۳۷۳، ص۵۷) که از ریشه امن به معنای آرامش جان و رهایی از هرگونه هراس و اندوه است که ارتباط میان پذیرش گفتار خداوند و دستیابی به آرامش روح و روان را نشان می‌دهد (معموری، پیشین). بنابراین، معنی آن امنیت‌دادن است و شاید مناسبتش این باشد که مؤمن در واقع موضوعات اعتقادی خود را از شک و تردید که آفت اعتقاد است، امنیت بخشیده و آرامش از آن ایشان است و آنها همان هدایت‌یافتگانند: «اَلّذینَ ءَامنوُا و لَم یلبِسُوا إیمَنَهم بِظُلم أولئك لَهُم الأَمنُ و هُم مُهتَدُون؛ واژه اسلام نیز بیان‌گر تسلیم محض انسان در برابر خداوند همه جهانیان است که احساس امنیت و آرامش از پیامدهای آن به‌شمار می‌رود: «بَلی مَن أسلَمَ وَجهَهُ للّهِ و هُو مُحسِنٌ فَلَهُ أَجرُه عندَ رَبّه و لاَ خَوفٌ عَلیهِم ولاَ هُم یحزَنُون» (انعام: ۸۲).

۳. ارکان نیایش

مقصود از ارکان نیایش همان عناصری است که حقیقت نیایش به آن استوار است و بدون آن، دعا و نیایش تحقق نمی‌یابد. رکن اول: جاذبه بین داعی و مدعو (دعاکننده و مخاطب دعا) است که همان حالت دعا و ارتباط معنوی بین خالق و مخلوق است. امام سجاد علیه‌السلام می‌فرماید: «إِلَهِی مَنْ ذَا الَّذِی ذَاقَ حَلاوَةَ مَحَبَّتِكَ فَرَامَ مِنْكَ بَدَلا؛ خدایا کیست آنکه شیرینی محبتت را چشید پس به جای تو دیگری را برگزید؟» (مناجاه محبین). رکن دوم: شخص دعاکننده است که باید این حالت در او یافت شود؛ یعنی دعاکننده باید به‌راستی، خواهان و طالب باشد؛ زیرا باید زبان سر، ترجمان زبان دل باشد. بنابراین، قلب لاهی (بازیگر) و ساهی (غافل) نمی‌تواند داعی باشد. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «إنَّ اللهَ عزّ و جلّ لا یستَجِیبُ دُعاءً بِظَهرِ قلبٍ ساهٍ، فإذا دَعَوتَ فَأقبِلْ بقلبِكَ، ثمّ استَیقِنْ بالإجابَةِ؛ خداوند عزوجل دعایی را که از دلی غافل و بی‌توجه سرزند، اجابت نمی‌کند، پس هرگاه دعا کردی، با دلت [به خدا] روی‌آر و یقین بدان که در این صورت دعایت مستجاب می‌شود» (کلینی، ۱۳۷۹، ۲/ ٤٧٣). رکن سوم: مدعو، شناخت انسان از خدای عزوجل در نحوه دعا و حال او اثر فراوان دارد و در اجابت دعا و سرعت آن نیز مؤثر است. این معرفت همچنین در کیفیت و کمیت دعا، انتخاب کلمات و ادای آنها، شوق دعاکردن، لذت‌بردن از دعا و عدم یأس در صورت تأخیر اجابت و اصرار بر درخواست از خداوند سبحان نیز تأثیر می‌گذارد (ممدوحی، ۱۳۸۵، ۱/ ۸۷-۹۸). از امام صادق علیه‌السلام سؤال شد: «ما خدا را می‌خوانیم، ولی دعای ما مستجاب نمی‌شود. حضرت فرمود: شما کسی را می‌خوانید که نمی‌شناسیدش» (صدوق، ۱٤۰۲، ص۲۲۸).

٤. اقسام نیایش

شناخت انسان از دعا اقسام گوناگونی دارد مانند تقسیم از نظر هماهنگی زبان، قلب و حقیقت است. الف) دعای لفظی: این دعا به درخواستی زبانی که با درخواست قلبی همراهی ندارد، اطلاق می‌شود. ب) دعای مصداقی: دعایی که در آن زبان با قلب همراه است و به اجابت بسیار نزدیک است. البته این نوع دعا گاهی ممکن است، اجابت نشود، ولی باید دانست که خود عبادتی است که اجر قطعی بر آن مترتب است و تأخیر در اجابت فقط از مصلحتی برخاسته که خدای متعال بر اسرار آن آگاه است. ج) دعای قلبی: دعایی است

که در آن لفظ وجود ندارد بلکه فقط قلب متوجه خداوند است و پیوسته این ارتباط باطنی و راستین بین عبد و رب برقرار است که این حقیقت دعا و بهترین حال یك انسان است. د) حال طلب: خواسته‌ای است که انسان آن‌را می‌خواند، ولی هنوز آن‌را از خدای خود نخواسته است. خدای متعال این خواسته را نیز اجابت می‌کند. امیرمؤمنان علیه‌السلام می‌فرماید: «مولای من، چه بسیار زشتی‌ها که از من پوشاندی و چه بسیار بلاهای سنگین که از من دفع کردی» (ممدوحی، ۱۳۸۵، ۶۱/۱). ه) دعای تکوینی: در *قرآن کریم* آمده است: «یسأله من فی السماوات و الأرض؛ تمام آنچه در آسمان و زمین هستند از خدای خود سؤال می‌کنند» (الرحمن: ۲۹). علامه طباطبایی در ذیل این آیه می‌نویسد: «این سؤال به زبان فقر ذاتی موجود است و استحقاق فطری و وجودی آنهاست» (طباطبایی، ۱۳۷٤، ۳۳/۲).

۵. روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی-تحلیلی است و با استفاده از منابع دینی و دیگر پژوهش‌های صورت‌گرفته در این حوزه به تبیین نقش نیایش در آرامش روان پرداخته خواهد شد.

٦. یافته‌های پژوهش

فایده حقیقی دعا توجه به خدا و بندگی او است. این‌گونه آثار که گاهی بر بعضی از دعاها مترتب می‌شود فواید بسیار ناچیزی است که در مقابل فایده اصلی آن به‌حساب نمی‌آید. کمال انسان در این است که فقر خود را نسبت به خدا درک کند و به این حقیقت اعتراف کند. «یا ایها الناس انتم الفقراء الی الله و الله هو الغنی الحمید؛ تا انسان نسبت به این واقعیت اعتراف نکند و فقر خود را به‌درستی نشناسد، به کمال انسانی نائل نمی‌شود» (فاطر: ۱۵).

۷. آثار فرعی و جنبی دعا

۷-۱. نقش نیایش بر تحقق آرامش در بعد شناختی

گوهر عقل، ارزشمندترین نعمت الهی برای بشریت است. به همین دلیل، انسان اشرف مخلوقات نامیده شده است. «و لقد کرمنا بنی آدم و رزقناهم من الطیبات و فضلناهم علی کثیر ممن خلقنا تفضیلا؛ و

به‌تحقیق، فرزندان آدم را گرامی داشتیم و آنها را بر بسیاری از مخلوقات خود برتری دادیم و چه برتری‌دادنی به‌واسطه این نعمت بزرگ است که انسان می‌تواند خیر را از شر، هدایت را از ضلالت، دوست را از دشمن، نور را از ظلمت و... تمیز دهد و از آفات و خطرات مصون و محفوظ بماند» (اسراء: ۷۰). در مکتب اسلام، عقل جایگاه رفیع و بلندی دارد (http://wikifeqh.ir). در کلام الهی تأکید زیادی بر تعقل و تفکر شده است.[۱] نیایش که اگر با شروط و آدابش باشد از جمله اخلاص و طهارت قلب و پاکی زبان بر شناختن نیایش‌گر اثر خواهد داشت از جمله خداشناسی. اکثر متون دعاهای انبیا به موضوع خداشناسی و پرستش پرداخته‌اند که ناظر به تربیت جنبه عقلانی بشر است و سعی می‌کند که از این طریق انسان را به معرفت حقیقی برساند؛ زیرا یکی از عوامل بازدارنده از گناه و ناهنجاری، توجه به خدا و به یاد او بودن است که باعث دست‌کشیدن از گناهان می‌شود (سبحانی‌نیا، ۱۳۹۰، ص ٤٨).

۷-۲. شناخت خدا

عمده‌ترین دلیل نیایش و دعا شناخت پروردگار است. این معرفت ریشه همه سعادت‌ها و موجب تمام اصلاحات است. «عده‌ای به حضور امام صادق علیه‌السلام رسیدند و عرض کردند که چرا ما دعا می‌کنیم، ولی مستجاب نمی‌گردد؟ حضرت فرمود: برای اینکه شما کسی را می‌خوانید که او را نمی‌شناسید» (مجلسی، ۱۳٦۲، ۹۳/ ۳٦۸). ائمه معصوم علیهم‌السلام در مورد آداب دعا و نیایش، می‌فرمایند: «هنگام دعا، ابتدا اسماء و صفات الهی و قدرت و عظمت او را یادآور شده و بر محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله و آل محمد علیهم‌السلام درود بفرستید و بر ضعف، ناتوانی، گناه و کوتاهی خود در رعایت احکام الهی، اعتراف نمایید آن‌گاه حاجات خود را از پروردگار جهان بخواهید (الخصال: ٦۳۵). شناخت صحیح خداوند، درک عظمت، رحمانیت و مهرورزی او نسبت به بندگان، پشتیان انسان در لحظات مختلف زندگی به‌ویژه در سختی‌هاست و این مسئله می‌تواند اطمینان و آرامش پایداری را باوجود سختی‌های ظاهری در افراد ایجاد کند».

---

۱. *قرآن کریم* در آیات فراوانی، با عباراتی چون «إِنْ كُنْتُمْ تَعْقِلُون»، «لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُون»، «لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُون»، «لا يَفْقَهُون» و «لا يَشْعُرُون»، بر به‌کارگیری عقل، فکر و فهم تأکید می‌ورزد و از آدمیان می‌خواهد که آگاهانه تصمیم بگیرند و عمل کنند.

۷-۳. خودشناسی

در هر چیزی، شناخت و معرفت، مقدم است ازاین‌رو خودشناسی یا معرفت نفس بر خودسازی مقدم است. بنابراین، همه مکتب‌ها و روش‌های مشاوره‌ای و روان‌درمانی در روان‌شناسی و پیش از آنها، مکتب‌های الهی به‌ویژه اسلام، افراد را به تدبر در خویشتن و خودشناسی فراخوانده‌اند. خودشناسی، پایه و اساس موفقیت‌های مادی و معنوی انسان در زندگی است. تا انسان خود را نشناسد و نداند که کیست و ازکجا آمده و به کجا خواهد رفت و چه نیازمندی‌هایی در زندگی دارد به‌دنبال کسب موفقیت و اهداف بلند انسانی نخواهد رفت. خودشناسی موجب می‌شود که آدمی نیازهای درون و برون خویش را احساس کند و خدا را بشناسد (سبحانی‌نیا، ۱۳۹۰، ص۴۹) و از این طریق بتواند با پاسخ‌گویی مناسب به نیازهای وجودی خویش مسیر دستیابی به آرامش حقیقی را فراهم کند و در مقابل از نظر کارل آرامش ناشی از نیایش موجب شکفتگی و انبساط فکری و باطنی نیز است (عباسی، ۱۳۹۲، ص۴۱) که بستر سلامت شناختی را مهیا می‌کند.

۷-٤. اعتقاد به معاد

بسیاری از دعاهای منسوب به اهل‌بیت علیهم‌السلام بیان‌گر مطالب عمیقی در زمینه اعتقاد به معاد است که اثرات سازنده‌ای در زندگی انسان باقی می‌گذارد و در رفتار انسان نشانه‌ای از تعادل و تکامل روانی را موجب می‌شود و مبدأ و منشأ بهداشت روانی می‌شود. همچنین عدم اعتقاد به معاد باعث پوچ‌گرایی می‌شود. عقیده به معاد به حیات دنیوی معنی و احساس مسئولیت را در انسان بارور و حس درستکاری و وظیفه‌شناسی را در آدمی پرورش می‌دهد. تحقیقات دو تن از محققان سیلیه (۱۹۵٦) و گود وین (۱۹۸۳) نیز بیان‌گر این مطلب است. انسانی که به عالم غیب عقیده دارد و مرگ را پایان حیات دنیوی و آغاز حیات جاوید می‌داند، هرگز گرفتار مصائب و رنج‌های دنیوی نمی‌شود و تمام حوادث را آزمایشی برای تکامل معنوی و تأمین زندگی جاوید اخروی می‌داند (www.khatam.blogfa.com ، ۱۳۹٤) در نتیجه باعث آرامش و سکینه در بعد شناختی انسان می‌شود.

۷-۵. منزلت نزد پروردگار

از جمله آثار دعا و نیایش به‌دست‌آوردن ارزش و کسب منزلت نزد پروردگار عالم است که خود کمال مطلق است. در آیه: «ما یعبؤا بکم ربی لولا دعاوکم؛ بگو پروردگارم ارجی برای شما قائل نیست اگر دعای شما نبود» (فرقان: ۷۷). درک منزلت در نزد خداوند و حمایت و محبت الهی منجر به دوری از هرگونه تشویش و دستیابی به آرامش شناختی می‌شود.

۸. رابطه نیایش و آرامش در بعد عاطفی

عاطفه یکی از مهمترین عناصر شخصیت انسان است و در شیوه رفتار، ادراک، تذکر، یادآوری، تداعی افکار، ایجاد معتقدات و تعدیل آنها نقش بسزایی دارد. علاوه‌بر شناخت، نیروی دیگری به نام انگیزش و هیجان در انسان وجود دارد که عامل آن، احساسات و عواطف است. این عنصر نیز باید تقویت شود تا نقش خود را ایفا کند. (جلالی، ۱۳۸۰، ص ٤٧) یکی از مهمترین عواملی که باعث تقویت آرامش در بعد عاطفی انسان می‌شود و بر خود انسان و دیگرانی که مورد محبت و عاطفه قرار می‌گیرند، تأثیر می‌گذارد شناخت محبت و شیوه اجرای آن براساس آموزه‌های دینی است. شناخت توحیدی در عاطفه، به انسان صبغه الهی می‌بخشد و افق نگاه فرد را از طبیعت محسوس برکنده و محبوب را در عمق جان خود حس می‌کند. محبت حقیقی خدا باعث می‌شود انسان هرگز از دیگران کینه به دل نگیرد و بدی‌های آنها را به‌خوبی پاسخ گوید؛ زیرا از محبوب و راز و نیاز با او آموخته است بدی را با خوبی پاسخ‌گفتن، کار محبان و کریمان است (طباطبایی، ۱۳۹٤، hawzah.net). شناخت توحیدی مانند درخت و عواطف و منش گل‌ها و میوه‌های این درخت است (حیدرزاده، ۱۳۹٤). شخصی از امام صادق علیه‌السلام پرسید: «آیا حب و بغض هم جزء ایمان است؟ امام صادق علیه‌السلام فرمود: مگر ایمان به غیر از حب و بغض چیز دیگری است؟ سپس امام علیه‌السلام این آیه شریفه را تلاوت فرمود: «وَ لکِنَّ الله حَبَّبَ إِلَیْکُمُ الْإِیمانَ وَ زَیَّنَهُ فِی قُلُوبِکُمْ وَ کَرَّهَ إِلَیْکُمُ الْکُفْرَ وَ الْفُسُوقَ وَ الْعِصْیانَ أُولئِکَ هُمُ الرَّاشِدُونَ». (حجرات: ۷)

۹. چگونگی تأثیر نیایش بر بعد عاطفی انسان

۹-۱. ارتقای دلبستگی به خدای متعال (آرام‌کننده دلها)

یکی از مفاهیم مهمی که روان‌شناسان رشد در بحث رشد عاطفی انسان از آن سخن می‌گویند مفهوم دلبستگی است. در ابتدا دلبستگی کودك نسبت به مراقبش مطرح است و سپس دلبستگی او به دیگر بزرگسالان و در ادامه، دلبستگی به یك موجود کامل و قادر که از او محافظت و مراقبت می‌کند. ازاین‌رو *قرآن کریم* در وصف مؤمنان می‌فرماید: «وَ الَّذینَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لله؛ آنان که به خدا ایمان آوردند، عشق و محبت بیشتری به خدا دارند». درخواست امام سجاد علیه‌السلام می‌فرماید: «اللّهُم انی اسَألُكَ حُبَكَ وَ حُبُ مَن یحبک (مناجاه محبین)؛ خدایا، من از تو عشق تو را خواهانم» که بیان‌گر اهمیت عشق به خدای متعال است که امام معصوم علیه‌السلام خواستار آن است و نه فقط بندگی و عبادت از روی شناخت جایگاه و عظمت الهی. انسان از طریق نیایش با حضور قلب هرچه بیشتر با خدای مهربان پیوند می‌یابد و نیایش، بستری برای ایجاد دلبستگی عمیق به خدای متعال می‌شود و آرامش حقیقی را به‌دنبال دارد.

۹-۲. خیرخواهی

محب حقیقی دوست دارد هم‌رنگ محبوب باشد. نیایش‌گر از طریق دعای خود سعی می‌کند صفات خدایی را در خود ایجاد و تقویت کند. همچنان‌که خدا را به صفاتی مانند مهربانی و گذشت متصف می‌سازد او نیز با دیگران مهربان و باگذشت باشد (مصباح یزدی، ۱۳۶۷، ص۳۹). بنابراین، دعا در ایجاد پیوند روحی با مردم و احساس همدلی با آنان و خیرخواهی برای دیگران مؤثر است. در واقع دعاکردن برای دیگران، روح خودپرستی، نفع‌طلبی و فشار روانی که از آن حاصل است را از انسان می‌زداید و به انسان کمک می‌کند به فکر هم‌نوعان باشد و هم وجود یک اجتماع سالم و اسلامی را نوید می‌دهد (سبحانی‌نیا، ۱۳۹۰، ص٥٦) و در نتیجه باعث ایجاد آرامش در بعد عاطفی می‌شود.

۹-۳. کاهش عواطف منفی

به اعتقاد روان‌شناسان، دعا از فرایندهای بهبود سلامت روان در افراد بهنجار است. پندلتون (۱۹۹۱) در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که در حال دعا و نیایش، احساس خوشحالی، وجد، تجربه معنوی و

آرامش روانی در بالاترین حد قرار می‌گیرد. دعا نشانه انس و الفت روح و جان با ذات یکتاست و موجب حصول آرامش و سکون نفس است. (سبحانی‌نیا، ۱۳۹۰، ص۵۹) یاد خداوند باعث آرامش روح و روان می‌باشد: «الا بِذِکرِالله تَطمَئِنُّ القُلوبُ» (رعد: ۲۸). این آرامش با تکامل روح قرین است و آرامش کاذب و موقتی نیست. زندگی دنیوی پر از دلهره و اضطراب است و تنها امید و اتکای حقیقی، ارتباط با حق‌تعالی است که آرام‌بخش روح و روان است. انسانی که با دعا سروکار دارد هرگز یأس و ناامیدی بر او غالب نمی‌شود و با دعا و نیایش مشکلات مادی و معنوی خود را از او می‌خواهد و اجابت را باور دارد (احمدی، ۱۳۹٤، old.ido.ir). نیایش در همین حال که آرامش را پدیدمی‌آورد در فعالیت‌های مغزی انسان تأثیر می‌گذارد. ستاکی یکی از پژوهشگران دعادرمانی است که تأثیر دعا را بر میدان‌های الکترومغناطیسی بدن بررسی کرده است. درحالی‌که هزاران کیلومتر آن‌طرف‌تر در کالیفرنیا گروه‌های مذهبی برای عده‌ای از افراد دعا می‌کردند نتیجه مطالعه شگفت‌آور بود؛ زیرا بین میزان فعالیت الکتریکی بدن کسانی که برایشان دعا شده بود و افرادی که برایشان دعا نشده بود، اختلاف زیادی وجود داشت (احسانی‌فر، ۱۳۹۰، ص۱٦۲). همچنین، ارتباط با منبع قدرت و راز و نیاز با کمال مطلق و خالق بی‌نیاز یکی از راه‌های مهم مقابله با فشار روانی است. دعا چون بارقه امیدی است که در کانون دل انسان می‌درخشد و یأس و اضطراب را از او کنار می‌زند (سبحانی‌نیا، ۱۳۹۰، ص٦۰) و آرامش را به انسان هدیه می‌دهد.

۹-٤. احساس ارزش‌مندی

طبیعت و نهاد آدمی به هیچ‌کس اجازه نمی‌دهد نسبت به داوری درباره خود بی‌تفاوت باشد. برخی صاحب‌نظران، داوری و ارزشیابی شخص از خویش (حرمت خود) را در ردیف نیازهای اساسی انسان و قطعی‌ترین عامل در روند تحول درونی و روانی از حرمت خود آدمی برشمرده‌اند که ضعف و کمبود آن باعث احساس حقارت و تشویش و نگرانی می‌شود. (موسوی‌نسب، ۱۳۸۵، nashriyat.ir) یکی از رفتارهای دینی که نقش مؤثری بر حفظ و افزایش حرمت خود افراد دارد دعاست. فردی که دلبستگی به خدا دارد و خدا را مهربان، غفور، بخشنده و حتی میزبان خود می‌داند و او را صدا می‌زند احساس نیرومندی در او تقویت می‌شود. داشتن چنین احساسی باعث می‌شود به عوامل تهدیدکننده حرمت خود مانند نداشتن ثروت و

مقام اجتماعی توجه نکند و احساس خودارزشمندی کند (سبحانی‌نیا، ۱۳۹۰، ص۶۳). در دعای ٤٦ صحیفه سجادیه آمده است: «یا مَنْ یرْحَمُ مَنْ لَا یرْحَمُهُ الْعِبَادُ، وَ یا مَنْ یقْبَلُ مَنْ لَا تَقْبَلُهُ الْبِلَادُ، وَ یا مَنْ لَا یحْتَقِرُ أَهْلَ الْحَاجَةِ إِلَیهِ؛ و ای آنکه رحم می‌کنی برآنکه بندگان براو رحم نمی‌کنند. و ای کسی که می‌پذیری کسی را که شهرها نمی‌پذیرندش، و ای کسی که اهل حاجتمندان خود را خوار نمی‌کنی». کسی که با خدای خویش پیوند برقرار می‌کند درحقیقت خود را به رنگ خدایش درآورده و این بدان معناست که وجودش بازتاب بسیاری از نام‌ها و صفات زیبای پروردگار شده است. در نتیجه براثر این آراستگی به صفات خدایی از احساس ارزشمندی والا لبریز می‌شود (سبحانی‌نیا، ۱۳۹۰، ص۶۳) که نتیجه آن، آرامش در بعد عاطفی است.

۹-۵. رابطه نیایش و آرامش در بعد رفتاری

هر رفتار و عملی که از انسان سرمی‌زند مبتنی بر علت‌ها و مقدماتی است که از آن با عنوان مبادی رفتار یادمی‌شود. علت بروز رفتارها اراده و اختیار، بینش‌ها (شناخت‌ها) و گرایش‌ها (عواطف) است. هیچ کار ارادی و اختیاری بدون شناخت و میل تحقق نمی‌پذیرد. (موسوی‌نسب، ۱۳۸۵) نیایش با خداوند با تأثیرگذاری بر شناخت و سکینه درونی، بستر پیدایی این آرامش در اعمال و جوارح انسان را فراهم می‌کند و درواقع باعث اصلاح رفتار و آراستگی آن به زیور متانت و وقار می‌شود.

۹-۵-۱. رفتار با بصیرت

حرکت انسان مؤمن بر اساس نقشه دین است. مجموعه‌ای از باورها و هنجارهایی که از جانب خدا نازل شده است تا ابعاد وجودی انسان را در مسیر تکامل و سعادت دنیا و آخرت جهت دهد و چگونه‌زیستن را به او بیاموزد. تکامل انسان مستلزم فهمی درست از هستی و اعتقاد به لزوم گزینش‌گری مناسب و اقدام مطابق با آن است. «وَالَّذِینَ آمَنُواْ وعَمِلُواْ الصَّالِحَاتِ». براین‌اساس می‌توان دین را مجموعه‌ای از اعتقادات، اخلاق و احکام دانست که برای زندگی معقول و حکیمانه ازسوی خداوند حکیم برای بشر دارای قدرت انتخاب عقلانی ارائه شده است (خیری، ۱۳۸۷، nashriyat.ir.)، اما گاه انسان در زندگی دچار اشتباه می‌شود و بر اثر وسوسه نفس اماره دچار ضعف و لغزش می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۸٦،

nashriyat.ir). یکی از ثمرات مهم دعا و ارتباط با خدا پیدایش بصیرت و روشنایی در دل است که نتیجه آن، تأثیرناپذیری از وسوسه‌های شیطان است. خداوند در این‌باره می‌فرماید: «ان الذین اتقوا اذا مسهم طائف من الشیطان تذکروا فاذا هم مبصرون» (اعراف:۲۰۱) و دوری از وسوسه‌ها و منجلاب گناه منجر به ایجاد سکینه و اطمینان قلبی و دوری از آسیب‌ها و ناشی از گناه می‌شود (مهرانگیز، ۱۳۸٤، nashriyat.ir).

اگر انسان دچار لغزش شود در نیایش با خدای غفور و رحیم آن‌چنان‌که اهل‌بیت علیهم‌السلام به افراد می‌آموزند که چگونه پیش خدای مهربان خود طلب استغفار کنند. در فرازی از دعای ابوحمزه ثمالی آمده است: «الهی لم اعصک حین عصیتک و انا بربوبیتک جاحد و لا بامرک مستخف و لا لعقوبتک متعرض و لا لوعیدک متهاون و لکن خطیئه عرضت و سولت لی نفسی و غلبنی هوای و اعاننی علیها شقوتی و غرنی سترک المرخی علی؛ خدایا من در هنگام معصیت‌کردنم هیچ‌گاه منکر ربوبیت تو نشدم و امرت را سبک نشماردم و متعرض عقوبت تو نیز نشدم و به تهدیدهای تو هم با سهل‌انگاری برخورد نکردم بلکه همه این گناهان صرفاً به‌خاطر یک اشتباه صورت گرفت و نفسم بر من غالب شد و بیچارگیم به من کمک کرد و پرده‌پوشی تو مغرورم ساخت تا من در نافرمانی و مخالفت با تو کوشا گردم». این دعا بصیرتی در فرد ایجاد می‌کند که او را به‌سوی توبه حقیقی سوق می‌دهد و آرامشی را در نهاد گنه‌کاران ایجاد می‌کند و آنها را به رحمت الهی امیدوار می‌کند چنان‌که در آیه آمده است: «قل یا عبادی الّذین اسرفوا علی انفسهم لا تقنطوا من رحمه الله انّ الله یغفر الذنوب جمیعا انّه هو الغفور الرحیم؛ بگو ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خداوند همه گناهکاران را می‌آمرزد؛ زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است» (زمر: ۵۳). این خاصیت توبه و بازگشت به خداوند است و موجب تخلیه روان از فشار گناه می‌شود و حالت پاکی و طهارت نخستین را به انسان برمی‌گرداند. برای همین، احساس آرامشی عمیق وجود انسان را فرامی‌گیرد و وقتی آرامش روحی و روانی ایجاد شد انسان در زندگی به توفیقات بزرگی دست پیدا می‌کند (عسکری، maarefquran.org).

۹-۵-۲. کسب اخلاق خدایی

در دستورات مذهبی و احادیث شریفه توصیه شده است که به اخلاق خدایی درآیید: «تخلقوا باخلاق الله» (مجلسی، ۱۳٦۲، ٦/ ۱۲۹). دعاکننده از طریق دعای خود سعی می‌کند صفات خدایی را در خود

ایجاد و تقویت کند و کوشش می‌کند که همچنان‌که خدا را به صفاتی مانند مهربانی و گذشت متصف می‌کند او نیز با دیگران مهربان و باگذشت باشد (یزدی، ۱۳۹۰، ص۳۹) و به تعبیر روان‌شناسان او از وحدت و یکپارچگی شخصیت برخوردار می‌شود که خود از مهمترین معیار ویژگی یک شخصیت سالم[۱] و زمینه‌ساز ایجاد آرامش روان در انسان است.

۹-۵-۳. سرکوبی نفس اماره و دوری از کبر و غرور

بزرگ‌ترین فایده همه عبادات از جمله دعا، جلوگیری از طغیان نفس است. نابودکردن خودخواهی به‌منزله ریشه‌کن‌کردن تمام معایب اخلاقی و آماده‌کردن خود برای کسب همه فضایل است. در قرآن کریم آمده است: «قد افلح من زکاها؛ هرکه نفس خود را از گناه و بدی پاک سازد، رستگار خواهد شد» (شمس؛۲). نیایش‌گر با ایستادن در پیشگاه خدا و توجه به عظمت او و درنظرگرفتن کوچکی خود، فقر و نیاز سراپای وجود خویش را در مقابل خداوند اظهار می‌کند (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ص٤۲). این مسئله می‌تواند انسان را از بسیاری از آسیب‌های فردی و اجتماعی که زمینه‌ساز تشویش‌های فردی و جمعی است، دور کند و بستر مناسبی برای ایجاد آرامش روانی که نتیجه دوری از رذایل است در فرد ایجاد کند.

۹-۵-٤. شفای درد و بیماری

التیام فشار خون بالا، درمان زخم و جراحت و کم‌کردن حملات قلبی، بهبود سردرد و اضطراب از دیگر نتایجی بود که تحقیقات برای آثار دعا به ثبت رساند تا جایی‌که امروز افراد زیادی از طریق اینترنت، درخواست‌های خود را برای گروهای مذهبی می‌فرستند. (احسانی‌فر، ۱۳۹۰، ص۱٦۳) امام کاظم علیه‌السلام می‌فرماید: «هر دردی دعایی دارد، پس اگر دعا به بیمار الهام شد، اجازه شفایش داده شده است» (محدث نوری، ۱٤۰۸، ۸٤/۲). نیایش آسیب‌هایی دارد که بر اثربخشی آن تأثیر منفی دارد از جمله

[۱]. یکپارچگی است؛ یعنی همان چیزی که آلپورت از آن به «Unifying philosophy» تعبیر می‌کند. مراد وی از اصطلاح مزبور یک نظام ارزشی کلی است که به تمام زندگی معنا و انگیزه می‌بخشد. میردریکوندی، رحیم رابطه شخصیت با نظام‌های ارزشی از دیدگاه آلپورت (مجله معرفت، شماره ٦٤، hawzah.net).

کسالت و عدم بهجت و نیایش عاشقانه،[1] افراط در دعا و سخت‌گیری در آن،[2] عدم معرفت و شناخت واقعی باری‌تعالی و غفلت در نیایش،[3] قطع رابطه با خداوند متعال به جهت عدم استجابت ظاهری دعا،[4] ترک کار و کوشش و تلاش به بهانه دعا و نیایش.[5]

۱۰. نتیجه‌گیری

شاید بتوان گفت اضطراب و افسردگی از مهمترین مشکلات انسان به‌ویژه در عصر کنونی است. عدم وجود آرامش روانی و اطمینان قلبی، گمشده انسان معاصر است. به همین دلیل برخی دانشمندان، دوران کنونی را عصر اضطراب نام نهادند. اشتراك همه انسان‌ها در راز و نیاز به نیروی مطلق ماورایی، نشان‌دهنده فطری‌بودن آن است. نیایش در زندگی و سرنوشت انسان آثار ارزشمندی دارد و در معارف دینی اهمیت ویژه‌ای دارد. یکی از مهمترین این آثار آرامش روانی است. پژوهش حاضر نشان داد که نیایش و توسل به خدای متعال بر معرفت و شناخت انسان و در امتداد آن بر عواطف و همچنین رفتار او اثرگذار است. نیایش و ستایش خدای متعال با صفات الهی، معرفت انسان را وسعت می‌دهد، انسان را به خودسازی رهنمون می‌سازد، اعتقاد به فناپذیری دنیا و ایمان به معاد و زندگی جاودانه را استحکام می‌بخشد و این امر به زندگی دنیوی معنی می‌بخشد و اعتقاد به حمایت و تأیید و امیدواری به فضل

---

۱. امام سجاد علیه‌السلام در مناجات نهم صحیفه سجادیه علت سستی و بی‌میلی در دعا (به‌صورت غیرمستقیم) به ما نشان می‌دهد: «إِلَهِي مَنْ ذَا الَّذِي ذَاقَ حَلاوَةَ مَحَبَّتِكَ فَرَامَ مِنْكَ بَدَلا وَ مَنْ ذَا الَّذِي أَنِسَ بِقُرْبِكَ فَابْتَغَى عَنْكَ حِوَلا؟!».

۲. امام صادق علیه‌السلام در این مورد می‌فرماید: «در جوانی، بسیار در عبادت خدا می‌کوشیدم. پدرم به من فرمود: فرزندم! از آنچه انجام می‌دهی کم‌کن؛ زیرا خداوند اگر بنده‌ای را دوست بدارد با عبادت کم هم از او خشنود می‌شود». (کلینی، ۱۳۷۹، ۳/ ۱۳۷)

۳. در روایت آمده است: «گروهی از امام صادق علیه‌السلام پرسیدند: ما دعا مي‌كنيم ولي اثري از اجابت نمي‌بينيم؟ در پاسخ فرمود: زیرا کسی را می‌خوانید که او را نمی‌شناسید». (محمدی ری‌شهری، ۱۴۱۶، ۴/ ۱۶۵۷)

۴. در آیه‌ای خداوند درباره نومیدی به‌سبب کم‌ظرفیتی انسان می‌فرماید: «وَلَئِنْ أَذَقْنَا الإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيَؤُوسٌ كَفُورٌ وَلَئِنْ أَذَقْنَاهُ نَعْمَاءَ بَعْدَ ضَرَّاءَ مَسَّتْهُ لَيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ؛ و اگر از جانب خود رحمتی به انسان بچشانیم، سپس آن‌را از وی بازگیریم قطعاً نومید و ناسپاس خواهد شد و اگر پس از محنتی که به او رسیده است نعمتی به او بچشانیم، حتماً خواهد گفت: گرفتاری‌ها از من دور شد. بی‌گمان او شادمان و فخرفروش (خودستای) است». (هود: ۹-۱۰)

۵. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله: «اي اباذر، مثال كسي كه بي‌عمل دعا مي‌كند همچون شخصي كه بدون كمان تير مي‌اندازد». (مجلسی، ۱۳۶۲، ۷۴/ ۸۵)

الهی را در انسان بارور کرده و موجبات آرامش در بعد شناختی انسان را فراهم می‌کند. آرامش در بعد عاطفی نیز با نیایش ارتباط دارد؛ زیرا نیایش باعث ارتقای دلبستگی به خدای متعال یعنی، آرام‌کننده دل‌ها می‌شود. از نظر روان‌شناسان، دلبستگی به خدا از همین مقوله است و این نیاز فطری مهم در قالب ذکر و نیایش‌کردن، دست به دعا برداشتن، به‌سوی آسمان دست‌گشودن و دیگر رفتارهای آیینی تجلی پیدا می‌کند. همچنین از طریق ایجاد احساس ارزشمندی می‌تواند زمینه آرامش و سکینه قلبی را ایجاد کند. نیایش و دعا در ایجاد آرامش بعد رفتاری انسان نیز اثرگذار است. نیایش انسان را به اصلاح رفتار چه در ارتباط با خدای متعال که شادمانی حقیقی و پایدار را به‌دنبال دارد: «قُلْ بِفَضْلِ اللهِ وَ بِرَحْمَتِهِ فَبِذلِكَ فَلْيفْرَحُوا هُوَ خَيرٌ مِمَّا يجْمَعُونَ» (یونس: ۵۸) و اصلاح در روابط با دیگران در جامعه و خانواده رهنمون می‌کند. همچنین با بصیرت‌یابی و بازگشت به‌سوی خدای متعال و توبه حقیقی، بستر آرامش را در بعد رفتاری انسان فراهم می‌کند.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود:

-الگوی مفهومی نیایش در حوزه متغیرهای مرتبط با بهزیستی روانی بررسی شود؛

-آسیب‌هایی که در فروکاهش اثرات نیایش تأثیرگذارند، شناسایی و تبیین شوند؛

پژوهش‌هایی به‌صورت میدانی برای بررسی اثرات نیایش در آرامش روان با درنظرگرفتن متغیرهای میانجی طراحی شود.

فهرست منابع

* *قرآن کریم* (۱۳۷٤). مترجم: بکائی، محمد حسین. تهران: نشر قبله: دانشگاه امام صادق علیه‌السلام.

۱. احسانی‌فر، حسین (۱۳۹۰). اهمیت و آثار دعا و نیایش و چگونگی بهره‌گیری از آن در تربیت دینی کودکان و نوجوانان. *نشریه مطالعات فقه تربیتی*، ۱۵(٦)، ۱٤۵-۱۷٦.

۲. امید، مسعود (۱۳۷۳). ماهیت ایمان از دیدگاه علامه طباطبایی. *نشریه کیهان اندیشه*، ۵۷(۱۰)، ۵۵-۷۸.

۳. آذربایجانی، مسعود.، و موسوی، مهدی (۱۳۸۷). *درآمدی بر روان‌شناسی دین*. قم: سمت.

٤. برقی، محمدبن خالد (۱۳۷۱). *المحاسن*. تهران: دار الکتب الاسلامیه.

۵. بهشتی‌پور، محسن (۱۳۸٤). *روح روان*. تهران: اجتماع.

٦. پارسامهر، اسدالله (۱۳۸٤). *فرهنگ نام و نام‌گزینی*. تهران: سازمان ثبت احوال.

۷. پناهی، علی‌احمد (۱۳۸۸). *آرامش در پرتو نیایش*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمه‌الله.

۸. جلالی، حسین (۱۳۸۰). درآمدی بر بحث «بینش»، «گرایش»، «کنش» و آثار متقابل آن ها. *نشریه معرفت*، ۵۰: http://marifat.nashriyat.ir/

۹. جلالی، حسین (۱۳۸۰). درآمدی بر بحث بینش، گرایش، کنش و آثار متقابل آنها. *نشریه معرفت*، ۵۰(۱۰)، ۴۵-۵۵.

۱۰. حیدرزاده، مریم (۱۳۹۴/۱۰/۹). *مصاحبه شفاهی با نگارنده*.

۱۱. خیری، حسن (۱۳۸۷). انتخاب عقلانی در آموزه‌های اسلامی. *نشریه معرفت*، ۱۲۶(۱۷)، ۱۵-۳۴.

۱۲. دهخدا (۱۳۷۷). *لغت‌نامه*. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

۱۳. راغب اصفهانی، حسین‌بن محمد (۱۴۱۲). *المفردات فی غریب القرآن*. مترجم: عدنان داوودی، صفوان. بیروت: دار الشامیه.

۱۴. رشاد، علی اکبر و دیگران (۱۳۹۱). تبیین جایگاه دعای سلامتی امام زمان عجل‌الله‌تعالی‌فرجه‌الشریف. *دانشنامه امام علی علیه‌السلام*. مؤسسه بنت الهدی.

۱۵. سالاری‌فر، محمدرضا.، شجاعی، محمدصادق.، موسوی اصل، سیدمهدی.، و دولتخواه، محمد (۱۳۹۳). *بهداشت روانی*. تهران: سمت.

۱۶. سبحانی‌نیا، محمد (۱۳۹۰). آثار تربیتی و روانشناختی دعا. *نشریه راه تربیت*، ۱۵(۶)، ۴۴-۷۱.

۱۷. شعاع کاظمی، مهرانگیز (۱۳۸۴). ارتباط و تأثیر آن بر سلامت خانواده. *نشریه معرفت*، شماره ۹۱، ۱۰-۱۸

۱۸. شفیع‌آبادی، عبدالله (۱۳۶۵). روان‌درمانی عقلی-عاطفی. *نشریه علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز*، ۲، ۸۶-۹۴.

۱۹. صدر، سید محمدباقر (۱۴۲۴). *نظره عامه فی العبادات*. قم: دار الکتاب الاسلامی.

۲۰. صدوق، محمدبن علی (۱۴۰۳). *الخصال*. قم: جماعت مدرسین.

۲۱. طباطبایی، فاطمه (۱۳۸۰). نقش آفرینی عشق در نظام هستی از نگاه امام خمینی رحمه‌الله‌علیه. *نشریه متین*، ۱۰(۴)، ۱۶۷-۲۰۸.

۲۲. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۴). *ترجمه تفسیر المیزان (محمد باقر موسوی)*. قم: جماعه مدرسین حوزه علمیه.

۲۳. فرانکن، رابرت (۱۳۸۴). *انگیزش و هیجان*. مترجم: شمس اسفندآباد، حسن.، امامی‌پور، سوزان.، و محمودی، غلامرضا. تهران: نشرنی.

۲۴. فراهیدی، احمد (۱۴۱۴). *العین*. قم: اسوه.

۲۵. کاظمی، محمود.، و بهرامی، بهرام (۱۳۹۳). نقش اعتقادات معنوی و فرایض اسلامی در ارتقای سلامت روانی و پیشگیری از اختلالات روانی. *نشریه علمی-پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان*، ۹۰(۲۲)، ۶۲-۷۴.

۲۶. کلینی، محمد (۱۳۷۹). *اصول کافی*. مترجم: کمره‌ای، محمدباقر. تهران: دفتر مطالعات تاریخ و معارف.

۲۷. مجلسی، محمدباقر (۱۳۶۲). *بحارالانوار*. مترجم: علوی، سید جواد. تهران: دار الکتب الاسلامیه.

۲۸. محمدی ری‌شهری، محمد (۱۴۱۶). *میزان الحکمه*. قم: دار الحدیث.

۲۹. مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۶۷). *خودشناسی برای خودسازی*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمه‌الله‌علیه.

۳۰. مصباح یزدی، محمدتقی.، و قاسمیان، محمدعباس (۱۳۹۰). *بر درگاه دوست*. قم: آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمه‌الله‌علیه.

۳۱. ممدوحی، حسن (۱۳۸۵). *شهود و شناخت (شرحی بر دعاهای صحیفه سجادیه)*. قم: بوستان کتاب.

۳۲. موسوی‌نسب، محمدرضا (۱۳۸۵). ایمان و تأثیر آن بر مبادی رفتار. *نشریه معرفت*، ۱۰۴(۱۵)، ۵۵-۶۳.

۳۳. نوری، میرزاحسین (۱۴۰۸). *مستدرک الوسائل*. قم: آل البیت الاحیاء التراث.

۳۴. هایلر، فریدریش (۱۳۹۲). *نیایش*. مترجم: نورالدین، عباس. تهران: نی.

۳۵. www.aftabir.com

۳۶. fa.wikipedia.org

۳۷. maarefquran.org.

۳۸. http://wikifeqh.ir

۳۹. www.khatam.blogfa.com.

۴۰. hawzah.net

۴۱. old.ido.ir.