

بررسی آثار پایبندی به نماز بر سلامت روان و شخصیت سالم

طاهره حسینی^۱، رقیه شیرچی^۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی و تحلیل آثار نمازخواندن بر سلامت روان و تحول شخصیت سالم باروش توصیفی-تحلیلی و به شیوه کتابخانه‌ای بااستناد به منابع اسلامی و روان‌شناسی و تدبر در آیات و روایات انجام شده است. نتایج حاصل از پژوهش گویای آن است که نماز با توجه به اهمیت آن نسبت به سایر فرایض الهی علاوه بر آثار اخروی، آثار گوناگون جسمانی، روانی، شکل‌گیری شخصیت سالم و درمان اختلالات شخصیتی دارد. نماز، رابطه انسان با خدای یگانه را محکم می‌کند، پس موجب خوف و خشوع نفس شده انسان را از رذائل اخلاقی دور و به فضائل اخلاقی نزدیک می‌کند و بدین‌وسیله مانع از ابتلا به بیماری‌های روانی می‌شود. در حوادث تلخ و مشکلات زندگی، پناه بردن و توکل به قدرت بی‌نهایت خدا که مأمّن و پناهگاه همه موجودات است سبب پرورش شخصیت متعادل و مثبت شده و انسان را در برابر بلاها و ناگواری‌ها، پابرجا و شکست‌ناپذیر و درمقابل خواهش‌ها و هواهای نفسانی و زیاده‌طلبی‌های درونی و بیرونی مسلط می‌کند. نماز با تقویت سلامت روان در درمان اختلالات شخصیتی نیز مؤثر است.

واژگان کلیدی: نماز، شخصیت، شخصیت سالم، سلامت روان.

۱. دانش‌پژوه کارشناسی روان‌شناسی از کشور افغانستان، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی‌العالمیه، قم، ایران.

۲. مربی گروه روان‌شناسی، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی‌العالمیه، قم، ایران.

بشر امروزی در عصر حاضر با وجود پیشرفت‌های علمی و تکنولوژی بسیار از نظر روانی با مشکلاتی روبه‌روست که موجب افزایش آمار اختلالات روانی شده است. مشکلات روانی و شخصیتی دلایل علمی مختلفی دارد که یکی از آنها بی‌توجهی به ارزش‌های دینی و مذهبی و دور شدن از سرچشمه هستی و خداوند است. در حالی که آثار عبادات بر ابعاد مختلف زندگی انسان در علوم زیادی ثابت شده است. (سادوک، سادوک و روئیز، ۲۰۱۵) در اسلام نیز به نقش عبادت و یاد خداوند بودن تأکید شده است؛ زیرا انسان‌ها در طول زندگی دنیوی ممکن است هر لحظه با فشارهای روانی و اضطراب‌های مختلفی روبه‌رو شده و تلاش کنند با آنها مقابله کنند. این رویارویی‌ها با مسائل زندگی بستر ابتلا به انواع اختلالات روانی و بیماری‌های جسمی را فراهم می‌کند. به همین دلیل انسان‌ها برای دستیابی به آرامش روانی و افزایش نیروی روحی نیازمند ارتباط و نزدیکی با نیروی لایزال هستی با دعا و عبادات مختلف به‌ویژه به‌پاداشتن نماز است. نماز عبادتی است که هیچ شریعتی از آن خالی نیست هرچند گونه‌های آن برحسب شریعت‌های مختلف فرق دارد، اما در دین اسلام، نماز مظهر اتم پرستش، کامل‌ترین ذکر خداست که موجبات نزدیکی فرد به خالق یگانه را فراهم می‌کند. نماز در لغت به معنای پرستش، نیاز، سجود، بندگی و اطاعت، خم شدن و عبادت مخصوصی است که مسلمانان پنج‌بار در شبانه‌روز به جا می‌آورند. نماز، داروی نسیان و وسیله ذکر خداست. در قرآن آثار بسیاری برای نماز ذکر شده که بیشتر مردم نسبت به آن توجهی ندارند. از جمله این آثار می‌توان به حفظ سلامت روان اشاره کرد. در رویکرد اسلامی بهداشت و سلامت روان به معنای تعادل نیازها و نظام‌های درونی و گرایش‌های فطری و جسمانی انسان است و علامت آن، این است که انسان در پرتو رهنمودهای عقل و هدایت آموزه‌های وحی، آنچه که موجب زینت روح و روانش می‌شود و او را به خدای تعالی نزدیک می‌سازد را با اراده‌اش انتخاب می‌کند.



یکی از راه‌های رسیدن به سلامت روانی، ارتباط با خداوند در قالب نماز است که موجب رشد فرد در ابعاد و زمینه‌های مختلف می‌شود. یکی دیگر از آثار نماز خواندن شکل‌گیری شخصیت سالم است. از نظر آلپورت (۱۹۷۲) شخصیت عبارت است از: سازمان پویایی از نظام‌های روانی و جسمانی موجود در فرد که تعیین‌کننده سازگاری منحصربه‌فرد و یکتایی شخصیت با محیط است. خداوند در قرآن برای پرورش شخصیت انسان و رسیدن به تعادل روحی، برخی عبادات را واجب کرده است تا همیشه برای ساخت شخصیت خود در حال تلاش و تمرین باشند. نماز خواندن از عباداتی است که شاکله انسان‌ها را به صورت صحیح شکل می‌دهد. علاوه بر آموزه‌های اسلامی، تأثیرات معنوی نماز بر روان و شخصیت انسان مورد توجه اندیشمندان زیادی قرار گرفته است (کجیاف‌نژاد و اعتباری، ۱۳۸۴؛ کوثری، ۱۳۸۵). بنابراین، با توجه به ضرورت و اهمیت بحث نماز در شکل‌گیری شخصیت که یکی از موضوعات اساسی در حوزه دین و روان‌شناسی است. هدف پژوهش حاضر بررسی آثار پایبندی به نماز بر سلامت روان و شخصیت سالم است.

۲. ادبیات تحقیق

رابطه انجام فرایض دینی مانند نماز در کاهش فشارهای روحی و روانی و تأمین سلامت روان و برخورداری از شخصیت سالم در تحقیقات فراوان بررسی شده است. پژوهش احمدی و احمدیازغندی (۱۳۹۰) بانام بررسی تأثیر نقش نماز بر شخصیت جوانان (نمونه مورد بررسی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد) باروش توصیفی از نوع همبستگی نشان داد که بیشترین میزان تأثیر نماز بر ابعاد شخصیت مربوط به متغیر به‌هنگار بودن شخصیت است. بعد از آن، متغیرهای پشتکار و جدیت، وظیفه‌شناسی و رفتارهای پسندیده بیشترین تأثیرپذیری را داشته‌اند. طهماسبی‌پور و کمان‌گیری (۱۳۷۵) در تحقیقی که در زمینه بررسی ارتباط نگرش مذهبی با میزان اضطراب، افسردگی و سلامت روان گروهی از بیماران سه بیمارستان تهران انجام دادند به این نتیجه رسیدند که نگرش مذهبی با دو مقوله اضطراب و افسردگی

همبستگی منفی و با سلامت روان همبستگی مثبت دارد. در تحقیق موسوی و متقی فر (۱۳۹۰) با نام شخصیت سالم در اندیشه اسلامی، نگاهی به رابطه آن با نماز در دوران جوانی باروش بنیادی مشخص شد که در اندیشه اسلامی، نقش بندگی به ویژه نماز در سلامت شخصیت بی بدیل است. آرامش، نگاه خوش بینانه، خودشناسی، آخرت گرایی، احساس مسئولیت، حیا، عفت و پاکدامنی، محبت به اولیای دین و مردم، بصیرت و خضوع در برابر پروردگار و... همه از آثار نماز و انس با خداوند است که بدون این مؤلفه‌ها نمی‌توان از سلامت شخصیت و روان سخن گفت.

مقاله غلامی و مظفریان (۱۳۹۱) با نام نقش نماز در سلامت روح و روان با هدف بررسی تأثیر نماز بر کاهش اضطراب، کاهش افسردگی، کاهش انحرافات جنسی، شادابی جسم و روح و مسئولیت پذیری بیانگر آن است که نماز مراتب متفاوتی دارد و به هر میزان که در نماز حضور قلب وجود داشته باشد به همان میزان اثر دوری از گناه در فرد ایجاد می‌شود. اگر انسان به صورت خاشعانه نماز را به جا آورد احساس آرامش قلبی و صفای روحی، سلامت جسمی و روانی در او ایجاد می‌شود که آن به سبب نیروی معنوی است که خداوند به او می‌بخشد. تحقیق رابطه ساده و چندگانه جهت گیری مذهبی و نماز با سلامت روانی از یعقوب زاده (۱۳۹۴) باروش توصیفی از نوع همبستگی نشان داد که جهت گیری مذهبی درونی و نماز خواندن با سلامت روان رابطه معناداری دارند. عابدینی و شرفی (۱۳۹۴) در تحقیق تأثیر نماز در تقویت سلامت روان از منظر قرآن نشان می‌دهد که نماز یکی از فرایض دینی بوده و نقش به سزایی در تقویت سلامت روانی بشر دارد. بیانی، گودرزی، بیانی و کوچکی (۱۳۸۷) در مقاله بررسی رابطه جهت گیری مذهبی با اضطراب و افسردگی در دانشجویان دریافت که جهت گیری مذهبی با افسردگی و اضطراب رابطه منفی معناداری دارد. چراغی و مولوی (۱۳۸۵) در پژوهش رابطه بین ابعاد مختلف دین داری و سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه اصفهان نشان داد که بین نمره کلی و سلامت روان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. با مرور پژوهش‌های انجام شده در این زمینه به نظر می‌رسد پژوهشی که رابطه نماز خواندن با ابعاد شخصیتی و سلامت روان افراد

از منظر اسلام بر پایه آیات و روایات را بررسی کند، یافت نشد. بنابراین، با توجه به اهمیت شناسایی عوامل مؤثر بر سلامت روان و شخصیت افراد، پژوهش حاضر در صدد بررسی تأثیر و رابطه نماز بر سلامت روان و شخصیت سالم است.

۳. روش تحقیق

روش تحقیق حاضر کتابخانه‌ای است. داده‌های پژوهش با مراجعه به منابع معتبر اسلامی و روان‌شناسی از جمله اسناد چاپی مانند کتاب، دایره‌المعارف‌ها، فرهنگ‌نامه‌ها، مجلات، روزنامه‌ها، لغت‌نامه‌ها، سالنامه‌ها، پژوهش‌نامه‌ها، کتاب‌های همایش‌های علمی، متون چاپی موجود در بانک‌های اطلاعاتی و سایت‌های اینترنت، جمع‌آوری و در فیش‌ها ثبت و با نظمی منطقی دسته‌بندی شد، سپس اطلاعات جمع‌آوری شده با روش توصیفی-تحلیلی تبیین شد.

۴. مفهوم‌شناسی

۴-۱. نماز

نماز در متون اسلامی با عبارت صلاه از ریشه (ص ل و) آمده است. (ابن منظور، ۱۴۱۴) صلاه بدون مشتقات ۶۱ بار و با مشتقات، ۹۸ بار در قرآن آمده است (نوروزی، ۱۳۸۹). از نظر راغب، اصل واژه صلاه برای دعا بوده و از باب نام‌گذاری کل به نام اجزایش بر نماز که بخشی از اجزای آن دعاست، گفته شده است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲). در برخی از آیات نیز صلاه و مشتقات آن به مفهوم دعا به کار رفته است: «آیا ندیدی که هرکس در آسمان‌ها و زمین است تا مرغ‌هایی که در هوا پرکشایند همه به تسبیح و ثنای خدا مشغولند. و همه آنان صلاه و تسبیح خود بدانند و خدا به هر چه کنند، آگاه است» (نور: ۴۱)؛ «آن گروهند که مخصوص به درود و الطاف الهی و رحمت خاص خدایند و آنها خود هدایت یافتگانند» (بقره: ۱۵۷) و «آنان آیات کتاب خدا را به بهایی اندک فروختند تا آنکه راه خدا را (به روی خلق) بستند، همانا بسیار بد می‌کرده‌اند» (توبه: ۹). صلاه به معانی مختلف دیگری نیز به کار رفته است مانند روی آوردن، طلب، میل و توجه کردن، تسبیح، احترام و اطاعت کردن و... (میمندی و شریفی فر، ۱۳۹۶). در اصطلاح فقهی و بعد

از ظهور اسلام، صلاه امری عبادی و واجب برای مسلمانان تعریف شده است که در شبانه‌روز باید در پنج نوبت در اوقات معین و با شرایط مخصوص به‌جا آورده شود (موسوی خمینی، ۱۳۷۹).

امام علی علیه السلام در مورد مفهوم معنوی نماز فرمود: «معنای رکوع آن است که می‌گویی: خداوندا! من به تو ایمان آورده‌ام و از آن دست بر نمی‌دارم، اگرچه گردنم زده شود و چون سر از رکوع برمی‌داری و می‌گویی: «سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ» یعنی؛ خداوندا! تو مرا از عدم به وجود آورده‌ای و من چیزی نبوده و نیستم، پس هستی مطلق تویی و هنگامی که سر بر سجده فرود آوری، گویی: خداوندا! مرا از خاک آفریده‌ای و سر بلندکردن از سجده یعنی، مرا از خاک خارج گردانده‌ای و همین بار سر بر سجده گذاری یعنی، خداوندا! تو مرا در درون خاک برمی‌گردانی و چون سر بلند کنی، گویی: و مرا از درون همین خاک در روز قیامت برای بررسی اعمال خارج می‌گردانی و مفهوم تشهد، تجدید عهد و میثاق و اعتقاد به وحدانیت خداوند و نیز شهادت بر نبوت حضرت رسول و ولایت اهل بیت او علیهم السلام است و معنای سلام، ترحم و سلامتی از طرف خداوند بر بنده نمازگزار است که در واقع ایمنی از عذاب قیامت باشد» (مجلسی، ۱۴۴۰).

مفهومی که امام علی علیه السلام در این بیان برای نماز مطرح کرد تمام معنای عبودیت در آن وجود دارد و اینکه نماز باید با هدف عبودیت و توجه به پروردگار جهان صورت گیرد. امام خمینی (ره) در تعبیری عرفانی درباره نماز می‌فرماید: «نماز، مرکب سلوک و براق سیر الی الله است» (موسوی خمینی، ۱۳۹۸). می‌توان نتیجه گرفت که نماز امری الهی است و مانند سایر دستورات خداوند ظاهر و باطن دارد که در متون دینی به هر دو آن اشاره شده است. تصویر ظاهری نماز قسمی است که با اعمال و شرایط مخصوص خود انجام می‌گیرد و حفظ آن نیز فرض و واجبی است که خداوند آن را قرار داده است. روح و باطن نماز عبارت است از: اخلاص، حضور قلب، امید و اعتماد به ذات خداوند و توجه درمقابل ذات یکتایی که درمقابل عظمت و جلال او قیام می‌شود، پس صلاه فقط خواندن نمازهای پنج‌گانه همراه توجه و حضور قلب است. همچنین هرگونه ذکر و تفکر و ارتباط با خداوند می‌تواند نوعی صلاه باشد.

۴-۲. سلامت روانی

سلامتی یکی از نعمت‌های بزرگی است که خداوند به انسان‌ها عطا کرده و سلامتی روانی نیز در این قلمرو قرار دارد. واژه سلامت به صورت گسترده در گفت‌وگوهای روزمره و نوشته‌ها و مقالات استفاده می‌شود. سلامت روانی و بهداشت روانی هر دو به یک معنا و با اصطلاح لاتین Mental health به کار می‌رود. بهداشت روانی مرکب از دو کلمه بهداشت و روان است. بهداشت به معنای نگاه داشتن تندرستی و روان به معنای جان و روح است. بنابراین، معنای لغوی بهداشت روانی عبارت است از نگاه داشتن تندرستی و سلامت روح و جان. در فرهنگ لغت و اصطلاحات روان‌پزشکی و روان‌شناسی منظور از بهداشت روان، اقدامات و اعمالی است که برای کاهش بیماری‌های روانی از راه پیشگیری و درمان به موقع، سریع و ایجاد شرایط مناسب برای سلامت روانی افراد صورت می‌گیرد. (بهرامی و عزالدین، ۱۳۷۰) بنابراین، سلامت روانی عبارت است از: بهره‌مندی فرد از وضعیت مطلوب جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی به گونه‌ای که برای او امکان دستیابی به یک زندگی خلاق، رضایت‌بخش و سعادت‌مند را فراهم کند. سلامت، ظرفیت بزرگ انسان است که با شکوفایی فطری توحیدی از راه برقراری رابطه مستحکم با خدا، ایجاد نظم ارزشی شخصی قدرتمند، داشتن اهداف متعالی در زندگی، روابط سالم و سازنده با خود و دیگران به درک عمیق طبیعی و نظام هستی به دست می‌آید (سالاری فر، شجاعی، موسوی اصل و دولتخواه، ۱۳۹۸). باتوجه به تعریف جامع فوق به نظر می‌رسد سلامت روانی انسان زمانی محقق می‌شود که در آن ابعاد مختلف انسان در نظر گرفته شود به ویژه در مسائل معنوی که یکی از راه‌های رسیدن به سلامت روانی، ارتباط با خداست که در قالب نماز، زمینه‌های رشد فرد را ایجاد می‌کند.

۴-۳. شخصیت

واژه شخصیت در لغت در زبان لاتین با عبارت Personalite و در زبان آنگلوساکسون با Personality به کار رفته است. ریشه آن در لاتین از کلمه Persona و به نقاب یا ماسکی گفته می‌شود که بازیگران تئاتر در یونان قدیم به صورت خود می‌زدند. این تعبیر به این موضوع اشاره

دارد که شخصیت هر فرد ماسکی است که او بر چهره خود می‌زند تا وجه تمایز او از دیگران باشد و درحقیقت این چهره عمومی است که افراد در روابط خود آن را آشکار می‌کنند. (شاملو، ۱۳۸۲) در قرآن نیز واژه شخصیت با الفاظی مانند شاکله، قلب، صدر، نفس، عقل و روح به کار رفته است (سالاری فر، ۱۳۹۰). به نظر می‌رسد واژه شاکله (ر.ک.، اسراء: ۸۴) مناسب‌ترین واژه در این زمینه باشد. شاکله از ماده شَكَلَ به معنی مهار کردن حیوان است. شاکله، روحیات و اخلاق، عادت‌های هر انسانی را مقید می‌کند و نمی‌گذارد در آنچه می‌خواهد آزاد باشد و او را وادار می‌کند تا به مقتضا و براساس آن عمل کند (طباطبایی، ۱۳۷۵). شخصیت در اصطلاح با تعبیر مختلفی بیان شده است. از نظر آلپورت^۱ (۱۹۴۹) شخصیت، سازمان پویایی از نظام‌های روانی و جسمانی موجود در فرد و تعیین‌کننده سازگاری منحصر به فرد و یکتای شخصیت با محیط است (بشیری و حیدری، ۱۳۹۶).

پروین^۲ (۱۹۸۹) شخصیت را بیانگر دسته‌ای از ویژگی‌های فرد یا افراد می‌داند که الگوی ثابت رفتاری آنها را نشان می‌دهد. (پروین و جان، ۱۳۸۶) مدی^۳ می‌گوید: «شخصیت، مجموعه‌ای پایدار از ویژگی‌ها و گرایش‌هاست که مشابهت و تفاوت‌های رفتار روان‌شناختی (افکار، احساسات و اعمال) افراد را که تداوم زمانی دارد و ممکن است به دلیل فشارهای اجتماعی و زیست‌شناختی موقعیت‌ها بلاواسطه شناخته شوند یا به‌آسانی درک نشوند را مشخص می‌کند» (بشیری، ۱۳۷۸). مایلی^۴ (۱۹۸۰) شخصیت را کلیتی روان‌شناختی می‌داند که انسان خاصی را مشخص می‌کند. وی شخصیت را مفهومی انتزاعی نمی‌داند و می‌گوید: «شخصیت، تجلی همین موجود زنده‌ای است که از درون حس می‌کنیم و از برون می‌نگریم. نگرش و حس کردنی

-
1. Allport
 2. Pervin
 3. Maddi
 4. Meili

که در مورد افراد متفاوت است، پس روان‌شناسی در بحث شخصیت همواره به تفاوت‌های فردی توجه می‌کند و هدف آن، تعریف هرچه صحیح‌تر این تفاوت‌ها و تبیین آنهاست» (مایلی و ربرتو، ۱۹۸۰). اسلام واقع‌بینانه‌تر به پدیده‌ها می‌نگرد، پس نظر اصلی آن در این زمینه به صفات روحی و فضایل ارزنده انسانی است و شخصیت فرد را به تقوا، پرهیزگاری، پاکدامنی و دانش می‌داند و داشتن ثروت، شوکت و مقام را ملاک شخصیت نمی‌داند. ویژگی‌هایی که در روح انسان وحدت پیدا کرده و شکل گرفته و در رفتار فرد ظاهر می‌شود را شخصیت می‌گویند (حبیبیان، ۱۳۷۴). اگرچه تأثیرگذاری همه عوامل ژنتیکی و محیطی نیز در این زمینه پذیرفته شده است. باتوجه به تعاریف گوناگون می‌توان شخصیت را این‌گونه تعریف کرد: «سازمانی پویا که عملکرد آدمی را در جنبه‌های مختلف افکار، احساسات و هیجانات، انگیزه‌ها و رفتارها) در موقعیت‌های گوناگون زندگی تعیین و از سایر افراد متمایز می‌کند» (بشیری و حیدری، ۱۳۹۶).

۲. جایگاه نماز

ادیان و مکاتب مختلف جهان براساس اقتضائات خاص خود اعمال و دستوراتی را به پیروانشان تجویز می‌کنند. مکتب اسلام نیز مبتنی بر مبانی الهی و وحیانی بر فرایض و تجویزاتی استوار است. یکی از مهمترین و باارزش‌ترین این اعمال نماز است که از آن به نماد عبادات یاد شده است. تأکید بسیار بر اقامه نسبت به سایر اعمال عبادی بیانگر ارزش و جایگاه آن است. آن اندازه که در دین اسلام به نماز تأکید و سفارش شده به چیز دیگری سفارش نشده است به طوری که خداوند بعد از توحید، فریضه‌ای محبوب‌تر از نماز فرض نکرد. در آیات قرآن، اقامه نماز بلافاصله بعد از ایمان و مبدأ و معاد مطرح شده است: «انما یعمر مساجد الله من آمن بالله و الیوم الاخر و اقام الصلاه؛ منحصرأ تعمیر مساجد خدا به دست کسانی است که به خدا و روز قیامت ایمان آورده و نماز به پا دارند» (توبه: ۱۸). امام صادق علیه السلام در عظمت جایگاه نماز می‌فرماید: «پیروی و اطاعت از پروردگار، خدمت کردن به او در زمین است و هیچ چیز در خدمت به پروردگار معادل نماز نیست» (حرعاملی، ۱۴۱۴).

پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «از آنچه که خداوند بر خلقش واجب و فرض نموده بعد از توحید چیزی محبوب‌تر از نماز نیست؛ زیرا اگر چیزی محبوب‌تر بود ملائکه به‌وسیله همان چیز خداوند را عبادت می‌کردند». (موسوی‌راد، ۱۳۷۲) حضرت علی عَلِيٌّ درباره جایگاه نماز می‌فرماید: «کل شیء وجه و وجه دینکم الصلاة فلا یسین احدکم وجه دینه؛ برای هر چیز چهره‌ای است و چهره دین شما نماز است. مبادا کسی چهره و سیمای دینش را خراب کند» (مجلسی، ۱۳۸۶). اگر دین به یک انسان تشبیه و برای آن اعضا و جوارحی در نظر گرفته شود مقام و منزلت نماز در جسم دین مانند مقام و منزلت صورت در بدن است. صورت، شریف‌ترین عضو از اعضای ظاهر بدن است؛ زیرا در آن اعضای حساسی مانند چشم، گوش، بینی، زبان و دندان قرار دارد. در میان عبادت‌ها نیز نماز مانند صورت، زیبایی جسم دین و والاترین جزء آن است به طوری که به دلیل برخورداری از بالاترین درجه تعالیم دینی، معیار سایر اعمال انسان قرار گرفته است. هیچ عملی از اعمال دینی و عبادی با نماز قابل مقایسه نیست؛ زیرا هر دستور دینی در حالت اضطرار ساقط می‌شود جز نماز. بنابراین، با توجه به آیات و روایات مطرح‌شده، روشن می‌شود که نماز نسبت به سایر عبادات مقام و جایگاه ویژه داشته و چنان ارزشی دارد که سایر ارزش‌های دینی نه در عرض، بلکه در طول آن قرار می‌گیرند.

۵. اهمیت نماز

در اهمیت نماز همین بس که عبادتی است که در دین اسلام، آیات و روایات بسیاری به آن اختصاص یافته است. در قرآن یکی از مهمترین صفات انسان‌های شایسته اقامه نماز است. خداوند شرط قبولی سایر عبادات را قبولی نماز قرار داده است. نماز عملی است که تا هنگام مرگ بر مکلف واجب است و از او ساقط نمی‌شود و اگر نتواند آن را به جای آورد باید قضای آن را انجام دهد. نماز اولین چیزی است که پس از مرگ از انسان سؤال می‌شود. قرآن برای بیان اهمیت نماز از سه دلیل استفاده کرده است:

۶-۱. یاد خداوند

خداوند در آیه ۱۴ سوره طه می‌فرماید که «منم خدای یکتا که هیچ خدایی جز من نیست، پس مرا (به یگانگی) بپرست و نماز را مخصوصاً برای یاد من به‌پادار». در این آیه از نماز با تعبیر یاد خدا سخن آمده است. اگر در جمله «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي»، از انواع و اقسام عبادت خصوص نماز را ذکر کرد، با اینکه قبلاً در جمله «فاعبدنی» که عبادت را به‌طور عام مطرح و بعد از آن، خصوص این خاص را ذکر کرده است، بدین جهت است که هم اهمیت نماز را برساند، و هم بفهماند که نماز از هر عملی که خضوع عبودیت را ممثل کند و ذکر خدای را به قالب درآورد، مهمتر است (طباطبایی، ۱۳۷۵).

۶-۲. نماز در مشکلات به انسان کمک می‌کند

«ای اهل ایمان! (در پیشرفت کار خود) از صبر و مقاومت کمک بگیرید و به ذکر خدا و نماز توسل جوید که خدا با صابران است». (بقره: ۱۵۳) در این آیه به مسلمانان دستور داده شد تا در برابر حوادث سخت زندگی از صبر و نماز یاری جویند؛ زیرا صبر و نماز، وسیله‌های جلب حمایت‌های الهی هستند (قرائتی، ۱۳۸۷). نماز در تقویت روحیه انسان به‌هنگام بروز مشکلات و گرفتاری‌ها نقش بسیاری دارد، چه عملی بهتر از نماز که باعث پیوند با خدایی می‌شود که فرمانش در تمام جهان هستی نافذ است و همه چیز در برابر اراده او سهل و آسان است.

۳. نماز انسان را از کار زشت باز می‌دارد

از نظر تعلیمات اسلامی، گناه اثری تاریک‌کننده و کدورت‌آور در دل آدمی باقی می‌گذارد و میل و رغبت به کارهای نیک و خیر را کاهش داده و رغبت به گناهان دیگر را افزایش می‌دهد. نماز انسان را از زشتی‌ها و گناهان باز می‌دارد؛ زیرا نماز یاد خداوند است و خداوند به کارهایی که انجام می‌دهید، آگاه است: «ای رسول ما! آنچه را که از کتاب (آسمانی قرآن) بر تو وحی شد (بر خلق) تلاوت کن و نماز را (که بزرگ عبادت خداست) به جای آر که همانا نماز است که (اهل نماز را) از هر کار زشت و منکر باز می‌دارد و همانا ذکر خدا بزرگ‌تر (و برتر از حد اندیشه خلق) است و خدا به هر چه (برای خشنودی او و به یاد او) کنید، آگاه است» (عنکبوت: ۴۵). نماز وجدان

دینی فرد را بیدار می‌کند. اگر انسان مدتی بر نماز خود پایداری کند و در انجام آن تاحدی نیت صادق داشته باشد به طور مسلم در مدت کوتاه باعث می‌شود که از فحشا و منکر پرهیز کند. یاد خدا و شکرگزار نعمت‌هایش بودن موجب ایجاد قوت قلب و آرامش در مشکلات می‌شود؛ زیرا او قادر مطلق است و با نزدیک شدن به او و حاضر دانستنش در هر حالی باعث می‌شود انسان بر روی انجام اعمال خود دقت بیشتری داشته و از گناهان دوری کند. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «نماز، مثل ستون چادر است؛ اگر ستون محکم و برقرار باشد، طناب‌ها و میخ‌ها و پرده‌ها مفید خواهند بود، ولی اگر ستون چادر بشکند دیگر طناب‌ها و میخ‌ها مفید نخواهد بود» (کلینی، ۱۴۰۷)؛ یعنی اگر ستون چادر بشکند اگرچه چادر سالم باشد بدون استفاده می‌ماند. نماز هم همین حکم را دارد. اگر تمام اعمال درست و نیک باشد، ولی نماز که ستون دین است، خوانده نشود یا اینکه با شرایطش به جا آورده نشود اعمال نیک دیگر هیچ ارزش و اعتباری ندارد.

نماز چون مظهر پیوند و ارتباط با خدا و بهترین وسیله تقرب به اوست موجب دوری از رذایل و گناهان می‌شود. از این رو، خداوند نماز را کانال ارتباطی با خود معرفی کرده و می‌فرماید: «إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي؛ اگر می‌خواهید با من سخن بگویید پس نماز بخوانید» (طه: ۱۴) برخی روایات نیز گویای این حقیقت است. در حدیثی از امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام پرسیده شد: «بالاترین و محبوب‌ترین چیزی که سبب می‌شود بندگان با آن به خدا نزدیک شوند چیست؟ حضرت فرمود: بعد از شناخت خدا چیزی را از این نماز برتر نمی‌دانم» (طوسی، ۱۴۷۸). اهمیت و ارزش قائل شدن برای نماز نشانه ایمان و علاقه به خداوند متعال است که اجازه صحبت با خودش را بدون هیچ واسطه و مانعی به بندگان داده است. نماز فرصتی است که بنده در بارگاه پرورگارش باشد و بی‌اعتنایی به آن دلیل ضعف و بیماری روحی و معنوی است.

۶-۴. آثار نماز

۶-۴-۱. آثار جسمانی نماز

یکی از آثار نماز، تأثیرات جسمانی آن است که در هنگام انجام حرکات نماز ایجاد می‌شود برای مثال رکوع موجب تقویت ماهیچه‌های شکم، ستون مهره‌ها، دست و پا می‌شود. سجده سبب افزایش جریان خون در مغز و قدرت درک و فهم بیشتر می‌شود. همچنین باعث تقویت ستون مهره‌ها و عاملی در درمان دیسک گردن و کمر است. ثابت و خیره شدن چشم‌ها در نماز به یک نقطه باعث بهبود و رفع نواقص چشم مانند نزدیک بینی و تمرکز در نماز موجب جریان تعادل و آرامش فکر می‌شود. نماز از بزرگ شدن شکم و ورم معده که به دلیل فشردن عضلات آن است جلوگیری کرده و نیروی جدار معده و حرکات آن را تقویت می‌کند. (گودرزی، ۱۳۸۰)

۶-۴-۲. تأثیر نماز بر سلامت روان

دغدغه‌های رنگارنگ زندگی دنیوی و مشکلات گوناگون آن موجب اضطراب و افسردگی انسان‌ها می‌شود. ذکر و یاد خدا نقش تعیین‌کننده‌ای در آرامش روانی دارد. نماز وسیله‌ای است که با آن می‌توان بر این مسائل غلبه کرد. نماز این پیوند انسان زمینی و معبود آسمانی مانند برکه بابرکتی است که امراض او را شست‌وشو داده و انسان را از خود فراتر برده و به رشد و عظمت می‌رساند. دعا و نیایش، مکانیزم دفاعی و مقابله‌ای هستند. تحقیقات بسیار مهم نشان داده‌اند که پاسخ‌های ایمنی و دفاعی بدن می‌توانند شرطی شوند. به همین دلیل نماز و ذکر، تأثیر مثبت و عمیقی بر سیستم اعصاب مرکزی و سیستم ایمنی بدن دارد و با تکرار آن، این حالت تقویت می‌شود. (راشدی، ۱۳۸۰) در آموزه‌های اسلامی بسیاری نیز بر نقش نماز در سلامت روان اشاره شده است. در آیه ۲۸ سوره رعد، نماز مصداق عینی درمان افسردگی و ناامیدی معرفی شده و می‌فرماید: «آنها که به خدا ایمان آورده و دل‌هاشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه شوید که تنها یاد خدا آرام‌بخش دل‌هاست» (رعد: ۲۸). روح، اساس، هدف، پایه، مقدمه، نتیجه و فلسفه نماز همان یاد خداست. همان ذکر الله است که در آیه فوق برترین نتیجه بیان شده است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۴).

نماز در کنار زکات، عاملی برای رفع اندوه و ایجاد آرامش در وجود انسان بوده و از برپادارندگان نماز به افرادی که اضطراب و دلهره‌ای در زندگی ندارند و آرامش کامل دارند تعبیر شده است. (ر.ک.، بقره: ۲۷۷) نماز و نیایش با خداوند به دلیل اینکه رابطه انسان را با خدای یگانه محکم می‌کند انسان را از رذائل اخلاقی دور و به فضایل اخلاقی نزدیک می‌کند و بدین وسیله مانع از ابتلا به بیماری‌های روانی می‌شود. در آیه ۴۵ سوره عنکبوت نماز عامل دوری از گناه و حفظ سلامت روانی و جسمی انسان معرفی شده است. آیه ۱۰۳ سوره نساء منظم بودن را یکی از نشانه‌های افراد نمازخوان می‌داند: اقامه نماز بنا بر احکامی که دارد باید هر روز و در زمان معینی انجام شود و این تعیین وقت و تأکید بر اجرای آن در اول وقت علاوه بر تداوم نماز و نظم در انجام آن اساسی‌ترین گام برای رعایت بهداشت روانی و سلامت بدنی و تعادل روحی و روانی است که خود درس مهمی است برای مسلمانان که در انجام سایر امورشان هم منظم باشند؛ زیرا منظم بودن در کارها نشانه سلامت روان و بی‌نظمی علامت اختلال روانی مانند افسردگی است.

در جامعه امروزی روان‌شناسان برای درمان بیماری‌های افسردگی و اضطراب از فنون و روش‌های بسیاری استفاده می‌کنند، اما در دیدگاه اسلام بهترین درمان و مداوا برای آن یاد خدا و ایمان و توکل به او معرفی شده که با نماز میسر می‌شود. علاوه بر آموزه‌های اسلامی، یافته‌های تحقیقاتی مختلفی بیانگر رابطه نماز خواندن با سلامت روان است. چنانچه یافته‌های باورصاد، شمسی و محمدی (۱۳۹۳) نشان داد که میزان پایبندی در نمازهای یومیه و تعهد و پایبندی به اعمال دینی با سلامت روان در افراد رابطه مثبت و معناداری دارد؛ یعنی هرچه میزان دین‌داری در بعد مناسکی بیشتر شود سلامت روان نیز افزایش می‌یابد. رضایی و میرباقر (۱۳۹۸) در تحقیق خود نشان دادند که نماز خواندن بر ارتقای سلامت روان بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس تأثیرگذار است. باتوجه به یافته‌های علمی، تحقیقاتی و آموزه‌های دینی روشن شد که ارتباط با پروردگار عالم از راه نماز علاوه بر آثار اخروی، آثار دنیوی بسیاری نیز دارد که یکی از آنها، تقویت سلامت روانی انسان است. نماز به دلیل نقش بازدارندگی در مواجهه با

آسیب‌های اجتماعی باعث آرامش درونی و در نهایت سلامت روانی فرد می‌شود. از این رو، انسان‌های دین‌دار و نمازخوان سلامت روانی بیشتری دارند.

۶-۴-۳. تأثیر نماز بر شخصیت سالم

یافته‌ها نشان می‌دهد که نماز در شکل‌گیری شخصیت و ابعاد آن و حتی در کاهش برخی از اختلالات شخصیتی نیز تأثیر دارد. رضایی و میرباقر (۱۳۹۸) در پژوهش خود نشان دادند که نماز با شخصیت سالم رابطه دارد و می‌تواند پیش‌بینی‌کننده خوبی برای تبیین شخصیت نوجوانان باشد؛ یعنی هرچه افراد به آن توجه بیشتری داشته و با حضور قلب بیشتری آن را به جا آورند ویژگی شخصیتی بهتری دارند. از دیگر نتایج پژوهش این است که نماز علاوه بر اینکه با شخصیت بهنجار رابطه دارد بر ابعاد یا متغیرهای آن نیز تأثیر می‌گذارد؛ چنانچه دانشجویانی که نماز می‌خوانند شخصیت بهنجار، وظیفه‌شناسی، رفتارهای پسندیده، پشتکار و جدیت بیشتری دارند نسبت به افرادی که نماز نمی‌خوانند. در بسیاری از آیات قرآن نیز به تأثیر نماز بر شکل‌گیری شخصیت سالم اشاره شده است. در آیه ۴۵ سوره عنکبوت آمده است: «(ای رسول ما) آنچه را که از کتاب (آسمانی قرآن) بر تو وحی شد (بر خلق) تلاوت کن و نماز را (که بزرگ عبادت خداست) به جای آر که همانا نماز است که (اهل نماز را) از هر کار زشت و منکر بازمی‌دارد و همانا ذکر خدا بزرگ‌تر (و برتر از حد اندیشه خلق) است و خدا به هر چه (برای خشنودی او و به یاد او) کنید، آگاه است». در این آیه خداوند بهترین اعمال یعنی، نماز را عامل بازدارنده انسان از ارتکاب انواع گناه می‌داند؛ زیرا نماز با مداومت بر یاد خدا مانع انسان از ارتکاب هر گناه کبیره می‌شود و او را از انجام هر عمل زشت و ناپسند بازمی‌دارد.

یاد خداوند از یاد هر چیز بالاتر و نماز خالصانه بهترین مصداق ذکر خداست که مانع از غفلت می‌شود. پایبندی بر نماز باعث کمال خوف و خشیت در نفس می‌شود که مستلزم اجتناب از فحشا و منکر است. بنابراین، معصیت با نماز همراه با اخلاص و حضور قلب جمع نمی‌شود. در آیات قرآن، نماز یکی از مهمترین عوامل حفظ تعادل و توازن و نظم بین قوای مختلف روانی و جسمی انسان است: «بسان مخلوقی طبعاً سخت‌حریص و بی‌صبر است. چون

شر و زیانی به او رسد سخت جزع و بی‌قراری کند. چون مال و دولتی به او رو کند، منع (احسان) می‌نماید. مگر نمازگزاران حقیقی. آنان که دائم در نماز (و اطاعت الهی) عمر گذرانند» (معارج: ۲۳-۱۹)؛ «فِي جَنَاتٍ يَتَسَاءَلُونَ * عَنِ الْمُجْرِمِينَ * مَا سَلَكَكُمْ فِي سَقَرٍ * قَالُوا لَمْ نَكُ مِنَ الْمُصَلِّينَ» (مدثر: ۴۳-۴۰). از سوی دیگر غفلت از نماز موجب شکل‌گیری شخصیت ناسالم و ناپه‌نجا در انسان و سقوط وی به قعر جهنم می‌شود. دوزخیانی که در دنیا فرصت‌هایشان را به بطالت می‌گذرانند و به دنبال هواپرستی هستند در پاسخ به سؤال بهشتیان از علت ورود به جهنم می‌گویند: «ما از نمازگزاران نبودیم» (مدثر: ۴۳). وقتی برای انسان حوادث تلخ و مشکلات مختلفی به وجود می‌آید به جای روی آوردن به انواع اعتیاد، دست زدن به خودکشی و صدمه زدن به خود و یا با بزرگ کردن مسئله برای خود که موجب اضطراب در فرد شده و زمینه‌ساز انواع اختلالات است باید به خداوند که مأمّن و پناهگاه همه موجودات است، پناه برد و به او توکل کرد: «و هرکس خداترس و پرهیزکار شود خدا راه بیرون شدن (از عهده گناهان و بلا و حوادث سخت عالم) را بر او می‌گشاید و از جایی که گمان نبرد به او روزی عطا کند و هرکه بر خدا توکل کند خدا او را کفایت خواهد کرد که خدا امرش را نافذ و روان می‌سازد و بر هرچیز قدر و اندازه‌ای مقرر داشته است (و به هیچ تدبیری سر از تقدیرش نتوان پیچید)» (طلاق: ۲).

در قرآن، نماز تکیه‌گاه و پناهگاه انسان در مقابل مشکلات معرفی شده است. چنانچه مؤمنان برای حل مشکلات و عبور از حوادث تلخ زندگی به نماز روی می‌آورند: «ای اهل ایمان! در پیشرفت کار خود) از صبر و مقاومت کمک گیرید و به ذکر خدا و نماز توسل جوئید که خدا با صابران است» (بقره: ۱۵۳). صبر و اقامه نماز دو اهرم قدرتمند و کارساز برای چیره شدن بر مشکلات زندگی و ناملایمات در راه ایمان است که به مؤمنان کمک می‌کند تا از یاد خداوند غافل نشوند. نماز با توجه و خشوع، انسان را به یاد قدرت بی‌نهایت خدا می‌اندازد و غیر از او را کوچک جلوه می‌دهد، مهر خداوند و روحیه توکل را تقویت و انسان را از وابستگی‌های مادی دور می‌کند. تمام این آثار نماز، انسان را در برابر مشکلات مقاوم می‌کند (موسوی و متقی‌فر، ۱۳۹۰). نماز خواندن علاوه بر شکل‌گیری شخصیت سالم در درمان برخی از اختلالات شخصیتی

نیز تأثیر دارد. اختلال شخصیت نمایشی یا نارسیستیک^۱ از اختلالاتی است که افراد مبتلا به آن دچار احساس عمیق اهمیت شخصی و خودبزرگ بینی هستند و به نوعی به بی نظیر بودن خودشان اعتقاد دارند. این اختلال عمیق شخصیتی که در اوایل بزرگسالی ظهور می کند بر روی افکار، اعمال و رفتار شخص به شدت تأثیر می گذارد. بدین صورت که آنها خود را آدم های خاصی می پندارند و انتظار دارند که به طور خاص با آنها مدارا شود. اینان هرگز تحمل انتقاد را ندارند و چنانچه کسی از آنها انتقادی کند خشمگین می شوند یا ممکن است چنان به رفتار خود اطمینان داشته باشند که شخص انتقادکننده را جز ابله‌ی بیش ندانند و نسبت به انتقاد او بی تفاوت باشند (سادوک و همکاران، ۲۰۱۵). بنابراین، مشخص شد که نماز بر شخصیت که یک بعد روانی انسان است نقش مهمی دارد. نماز سبب پرورش شخصیت متعادل و مثبت می شود که انسان را در برابر بلاها و ناگواری ها، پابرجا و شکست ناپذیر و درمقابل خواهش ها و هواهای نفسانی و زیاده طلبی های درونی و بیرونی مسلط می کند.

۷. نتیجه گیری

خداوند برای هدایت مردم رسولانی فرستاده که با اجرای فرامین الهی آنها را به سعادت برسانند. نماز مهمترین فریضه دینی در ادیان الهی است. در فرهنگ دینی، نماز جایگاه رفیعی دارد. اشارات و تأکیدات بسیار در قرآن و روایات معصومین علیهم السلام گویای اهمیت و جایگاه آن است. فواید نماز علاوه بر آثار اخروی، ویژگی های گران قدر بسیاری در ابعاد و جنبه های گوناگون فردی و اجتماعی انسان از جسمانی، سلامت روان، شکل گیری شخصیت سالم و درمان اختلالات شخصیتی است. در آیات و روایات زیادی این آثار مورد توجه قرار گرفته است. علاوه بر آموزه های اسلامی، تأثیر نماز بر سلامت روان، تشکیل شخصیت سالم و درمان اختلالات روانی در تحقیقات و پژوهش های بسیاری ثابت شده است. نماز چشمه زلال الهی است که بنده روزی

1. narcissistic personality disorder

پنج بار خود را در آن شست و شو می دهد و از آلودگی ها و پلیدی ها پاک می شود. نماز بال پروازی است که انسان تشنه را به اوج انسانیت و کمال رهنمون می سازد.

نماز وسیله ای است که انسان خاکی را با منبع هستی و کائنات پیوند می دهد. نماز اوج بندگی و سرمنزل شکوفایی است. ارتباط انسان با یگانه خالق عالم و منبع لایزال الهی با نماز موجب خوف و خشوع نفس شده، انسان را از رذائل اخلاقی دور و به فضائل اخلاقی نزدیک می کند و بدین وسیله مانع از ابتلا به بیماری های روانی می شود. پناه بردن به آن نیروی عظیم قدرتمند، مأمن و پناهگاه موجودات عالم در حوادث و فراز و نشیب های زندگی به واسطه نماز، برای انسانی که جز ضعف مطلق نیست سبب پایداری و شکست ناپذیری در برابر بلاها و ناگواری ها، پیروزی بر هوا و خواهش های نفسانی انسان می شود و بدین وسیله از بروز بیماری های روانی پیشگیری شده، سلامت روان تقویت شده و سبب پرورش شخصیت متعادل و بهنجار می شود. نماز علاوه بر جنبه پیش گیری و سازندگی شخصیت، بیماری ها و امراض روحی و روانی را نیز درمان می کند در صورتی که بشر با وجود تحقیقات بسیار علمی در درمان آنها عاجز مانده و راهی جز تجویز داروهای آرام بخش ندارد. شخصیت سالم و روانی آرام موجب می شود که انسان در اجتماع نقش فعال تری داشته باشد، با انگیزه و بانشاط باشد، خود و رفتارش را در شرایط مختلف زندگی به ویژه در دغدغه ها و مشکلات زندگی کنترل کند، احساس خودارزشمندی داشته و در نهایت با زدودن رذایل اخلاقی و تقویت صفات انسانی در قلبش و انجام اعمال با نیت قرب الهی راه سعادت و کمال را پیموده و به خداوند نزدیک تر شود و زندگی هدفمندی داشته باشد. نتایج تحقیق حاضر نشان می دهد که می توان در مراکز مشاوره و روان درمانی از نماز درمانی برای حل مشکلات افراد بهره جست. پیشنهاد می شود مسئولین مراکز آموزشی، فلسفه و اسرار نماز را از راه برنامه های پرورشی و ارائه اطلاعات مناسب به صورت علمی برای دانش آموزان تبیین کنند.

فهرست منابع

- * قرآن کریم (۱۳۹۴). مترجم: الهی قمشه‌ای، حسین.
- * نهج البلاغه (۱۳۷۹). مترجم: دشتی، محمد. قم: مشهور.
۱. ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴). لسان العرب. بیروت: دارصادر.
۲. احمری، حسین، و احمدیاز غندی، حسن (۱۳۹۰). بررسی تأثیر نقش نماز بر شخصیت جوانان (نمونه مورد بررسی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد). نشریه مطالعات جوانان، ۴(۲)، ۳۴-۹.
۳. باورصاد، بلقیس، شمسی گوشکی، سجاد، و محمدی، سیدمهدی (۱۳۹۳). بررسی رابطه میان دین داری و سلامت روان منابع انسانی سازمان (مورد مطالعه: دانشگاه شهید چمران اهواز). نشریه توسعه اجتماعی، شماره ۲، ۲۱۷-۲۳۸.
۴. بشیری، ابوالقاسم، و حیدری، مجتبی (۱۳۹۶). روان شناسی شخصیت. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۵. بشیری، ابوالقاسم (۱۳۷۸). ارزیابی و مقایسه سطح پرخاشگری و ارتباط مؤلفه‌های آن با مؤلفه‌های شخصیت در نوجوانان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره). قم.
۶. بهرامی، غلام‌رضا، و معنوی، عزالدین (۱۳۴۵). فرهنگ لغات و اصطلاحات روان‌پزشکی و روان‌شناسی. تهران: دانشگاه تهران.
۷. پروین، لورنس‌ای، و جان، الیورپی (۱۳۸۶). شخصیت، نظریه و پژوهش. مترجم: جوادی، محمدجعفر، و پروین، کدیور. تهران: آبیژ.
۸. جعفری، اکرم (۱۳۸۷). کاوشی در شخصیت در پرتوی قرآن و حدیث. نشریه طوبی، شماره ۲۷، ۱۴-۲۰.
۹. چراغی، مونا، و مولوی، حسین (۱۳۸۵). رابطه بین ابعاد مختلف دینداری و سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه اصفهان. نشریه پژوهش‌های تربیتی و روانشناختی، شماره ۲، ۱-۲۲.
۱۰. حبیبیان، احمد (۱۳۹۶). مروری بر روان‌آدمی از دیدگاه اسلام. تهران: سازمان تبلیغات اسلامی.
۱۱. حراملی، محمدبن حسن (۱۴۱۴). تفصیل الوسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه. قم: آل‌البیت.
۱۲. حقانی، ابوالحسن (۱۳۸۹). روان‌شناسی کاربردی. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۱۳. خوانساری، محمد (۱۳۷۳). شرح غررالحکم و درالکلم. تهران: دانشگاه تهران.
۱۴. راشدی، حسن (۱۳۸۰). نمازشناسی. تهران: دفتر ستاد اقامه نماز.
۱۵. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲). مفردات الفاظ القرآن. بیروت: القلم.
۱۶. رضایی، محبوبه، و میریاقر اجریز، ندا (۱۳۹۸). بررسی تأثیر نماز حاجت و دعا بر سلامت روان بیماران مبتلا به مولتیپلاسکلروزیس. نشریه علمی-پژوهشی فیض، ۷(۲۳)، ۷۰۶-۷۱۳.
۱۷. سادوک، بنجامین جیمز، سادوک، ویرجینیا آلکوت، و روئیز، پدرو (۲۰۱۵). خلاصه روان‌پزشکی کاپلان و سادوک‌پزشک. مترجم: رضاعی، فرزین. تهران: ارجمند.
۱۸. سالاری فر، محمدرضا، شجاعی، محمدصادق، موسوی اصل، سیدمهدی، و دولتخواه، محمد (۱۳۹۸). بهداشت روانی با نگاهی به منابع اسلامی. قم: سبحان.
۱۹. سانتراک، جان (۱۳۸۳). زمینه روان‌شناسی سانتراک. مترجم: فیروزخت، مهرداد. تهران: رسا.
۲۰. شاملو، سعید (۱۳۸۲). مکتب‌ها و نظریه‌ها در روان‌شناسی شخصیت. تهران: رشد.

۲۱. شولتز، دوان پی، و شولتز، سیدنی ال (۱۳۹۷). نظریه‌های شخصیت. مترجم: سیدمحمدی، یحیی. تهران: ویرایش.
۲۲. طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۷۵). المیزان فی التفسیر القرآن. تهران: اسماعیلیان.
۲۳. طوسی، محمدبن الحسن (۱۴۷۸). الامالی للطوسی. قم: دارالثقافه.
۲۴. عابدینی، ناصر، و شرفی مرند، محمدباقر (۱۳۹۴). بررسی تأثیر نماز در تقویت سلامت روان از منظر قرآن کریم. مجموعه مقالات همایش اسلام و سلامت روان. اولین همایش ملی و دومین همایش منطقه‌ای اسلام و سلامت روان. مشاهده شده در: <https://sid.ir/paper/842977/fa>
۲۵. قرآنی، محسن (۱۳۸۷). اخلاق در قرآن. تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۲۶. کجیاف‌نژاد، هادی، و اعتباری، صدیقه (۱۳۸۴). بررسی رابطه نگرش مذهبی و سلامت روانی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان. نشریه مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی، شماره ۲، ۱۳۹-۱۴۰.
۲۷. کلینی، محمدبن یعقوب بن اسحاق (۱۴۰۷). الکافی. تهران: اسلامیه.
۲۸. متقی فر، غلامرضا، و موسوی، سیدرضا (۱۳۹۰). شخصیت سالم در اندیشه اسلامی، نگاهی به رابطه آن با نماز در دوران نوجوانی. نشریه اسلام و پژوهش‌های اسلامی، ۲(۳)، ۹۹-۱۲۳.
۲۹. مجلسی، محمدتقی (۱۴۴۰). بحار الانوار الجامعه لدرر اخبار الاتوه الاطهار (ع). بیروت: دارالاحیاء التراث العربی.
۳۰. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۴). رساله توضیح المسائل. قم: پیام عدالت.
۳۱. موسوی خمینی، روح‌الله (۱۳۹۸). معراج السالکین و صلوه العارفين. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره).
۳۲. موسوی‌راد لاهیجی، حسین (۱۳۷۲). نماز از دیدگاه قرآن و حدیث. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۳۳. میمندی، وصال، و شکوفه، شریفی فر (۱۳۹۶). تبارشناسی واژه صلاه. نشریه پژوهش‌های زبان‌شناختی قرآن (کاوشی نو در معارف قرآنی)، ۱(۶)، ۶۹-۸۶.
۳۴. نجفی، گودرز (۱۳۸۰). راز نیایش. تهران: سازمان تبلیغات اسلامی.
۳۵. نوروزی، محمدمسعود (۱۳۸۹). ناز تو و نیاز من (مقدمه‌ای بر فلسفه نماز). تهران: یادآوران.
۳۶. یعقوب‌زاده، ابراهیم (۱۳۹۴). رابطه ساده و چندگانه جهت‌گیری مذهبی و نماز با سلامت روان. اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان.