

نقش نماز در سلامت روان افراد

مریم چشک^۱

چکیده

این مقاله با هدف شناسایی نقش نماز در سلامت روان افراد تنظیم و در آن تلاش گردیده تا به این سوال پاسخ داده شود که نماز در سلامت روان افراد چه نقشی دارد؟ این تحقیق از نوع تحقیقات توصیفی می‌باشد و روش به کار رفته در آن کتابخانه‌ای بوده است. ابزار به کار رفته در جهت جمع‌آوری داده‌ها، فیش و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل محتوا انجام شده است. از مهم‌ترین نتایج این مطالعه می‌توان به این موضوع اشاره کرد که نماز از دیرباز در تمام ادیان الهی وجود داشته و زمینه سلامت جسمی و روانی انسان را فراهم می‌کند از جمله اموری که با خواندن نماز باعث فراهم آمدن سلامت روان آدمی می‌شود می‌توان به این موارد اشاره نمود: درمان اضطراب، تاثیر نماز بر افزایش نشاط و شادابی، تاثیر نماز بر کاهش افسردگی، تاثیر نماز بر کاهش انحرافات جنسی، تاثیر نماز بر مسئولیت‌پذیری، نماز و کاهش خشم، تاثیر نماز در دوران کودکی.

کلیدواژه: روان، سلامت، نماز

^۱ - طلبه سطح دو حوزه علمیه صدیقه طاهره (س) انبارالوم

بیان مسئله

امروزه اعتقاد بر این است که با پیشرفت علم، صنعت و فناوری، آمار بیماری‌های روانی نیز بالا رفته است و بیش از پیش مشکلات و معضلاتی به وجود آمده که بر جسم و روح انسان‌ها تأثیر گذاشته و آن‌ها را در تطبیق و سازگاری با محیط خودش دچار مشکل می‌نماید؛ اگر چه گفته می‌شود که هیچ فردی در مقابل مشکلات روانی مصونیت ندارد و این خطر ممکن است هر فردی را تهدید کند، ولی باید این واقعیت انکار ناپذیر را پذیرفت که چنانچه افراد ظرفیت روانی و ایمان قلبی خود را بالا برده و خود را مقاوم سازند، می‌توانند شیوه‌های حل مسئله و رویارویی با مسائل و مشکلات را فرا گرفته و کمک بزرگی در جهت پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری‌های روانی داشته باشند.

با توجه به اهمیت بالای این مسئله مطالعات زیادی در این زمینه صورت گرفته است که در اینجا به چند نمونه اشاره می‌شود: شجاعی (۱۳۸۲) سلامت روان در پرتو نماز، کریمی و جنتی اسکویی (۱۳۹۷) جایگاه نماز در سلامت روان و اجتماع، رنجبرزاده و بیدی (۱۳۹۳) زمینه‌های روان‌شناختی نماز (شیوه‌های جذب به نماز با تاکید بر مکتب اسلام و اصول روانشناسی)

مطالعات انجام شده عمدتاً به مباحث تأثیر مثبت نماز بر سلامت روان که باعث کاهش استرس و افزایش آرامش می‌شود همچنین به مواردی همچون راه‌های تشویق جوانان از دیدگاه علم روانشناسی و قرآن و احادیث به نماز و نقش رفیع این فریضه عبادی بر ابعاد گوناگون زندگی، پرداخته است و هیچ کدام درمورد نقش نماز در سلامت روان افراد سخنی نگفته‌اند لذا این مطالعه در صدد است به این پرسش پاسخ دهد که نماز در تامین سلامت روان افراد چه نقشی دارد؟

اهمیت و ضرورت

در دنیای پرتنش و پُراسترس امروزی، سلامت روان یکی از مهم‌ترین ابعاد سلامت انسان محسوب می‌شود. در شرایطی که بسیاری از افراد با اضطراب، افسردگی، بی‌قراری و بحران‌های روانی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، یافتن راه‌هایی برای تقویت آرامش درونی و پایداری ذهنی بیش از پیش اهمیت پیدا کرده است. در این میان، نماز به‌عنوان یکی از اصلی‌ترین عبادات در دین اسلام، نقش قابل توجهی در بهبود و حفظ سلامت روان افراد ایفا می‌کند.

نماز، فرصتی برای ارتباط عمیق با خداوند، تخلیه هیجانات منفی، بازنگری درونی و آرامش ذهن است. این عمل عبادی منظم، فرد را به سوی تفکر، تمرکز، آرامش، و تقویت معنویت هدایت می‌کند. احساس امید،

توکل، و تکیه بر قدرتی برتر، اضطراب‌ها را کاهش می‌دهد و نوعی احساس امنیت روانی را در انسان ایجاد می‌کند.

بررسی نقش نماز در سلامت روان، نه تنها از منظر دینی اهمیت دارد، بلکه از دیدگاه علمی و روانشناختی نیز قابل تأمل است. بنابراین پرداختن به این موضوع، به عنوان یک نیاز ضروری در دنیای امروز، می‌تواند به گسترش راهکارهایی برای ارتقاء سلامت روانی جامعه منجر شود.

سوال اصلی

نماز در سلامت روان افراد چه نقشی دارد؟

سوالات فرعی

- ۱) نشاط و شادابی چگونه از طریق نماز به وجود می‌آید؟
- ۲) نماز چگونه باعث کاهش انحرافات جنسی می‌شود؟
- ۳) نماز چه تاثیری در کاهش خشم دارد؟
- ۴) نماز چگونه باعث ایجاد مسئولیت پذیری در انسان می‌شود؟
- ۵) نماز چه تاثیری بر اضطراب انسان دارد؟
- ۶) نماز چگونه باعث کاهش افسردگی می‌شود؟

هدف اصلی

مشخص نمودن نقش نماز در سلامت روان افراد

اهداف فرعی

- ۱) مشخص نمودن نشاط و شادابی از طریق نماز
- ۲) مشخص نمودن نقش نماز بر کاهش انحرافات جنسی
- ۳) مشخص نمودن نقش نماز در کاهش خشم
- ۴) مشخص نمودن تاثیر نماز بر مسئولیت پذیری
- ۵) مشخص نمودن نقش نماز بر اضطراب
- ۶) مشخص نمودن تاثیر نماز بر کاهش افسردگی

نماز از دیرباز در همه ادیان الهی وجود داشته و در تمامی آن‌ها از اهمیت خاصی برخوردار بوده است. در تاریخ اسلام نیز نماز اولین عبادتی بود که پیامبر(ص) به برپایی آن فرمان داد. نماز یکی از تعلیمات اساسی و از ارزش‌های معنوی، اخلاقی و اجتماعی اسلام است و همچون کعبه است که سایر اعمال عبادی بر گرد آن می‌چرخند؛ نماز رکن و ستون دین است و در هیچ حالی کنار گذاشتنی و قابل بی‌اعتنایی نیست نقش اثربخش و تحول‌آفرین نماز تا بدان جاست که می‌تواند مایه سلامت جسم و روح، تقوا، طهارت دل و بهبود روابط اجتماعی گردد.

سلامت عبارت است از آسایش کامل جسمی، روانی، اجتماعی و نه فقط نبودن بیماری و ناتوانی. می‌توان با تقویت روحیه و کاستن از اضطراب خاطر، اثرات مثبت و مفیدی بر درمان بیماری و افزایش مقاومت بدن گذاشت و در تکمیل این استفاده، نقش ایمان و اعتقاد مذهبی بر سلامت به مفهوم جامع آن را هم می‌توان در این مجموعه دید بخصوص اقامه نماز را.

بطور کلی ایمان قوی و محکم باعث مصونیت در برابر بیماری‌های روانی است. و عبادت و ذکر خدا در ایجاد بهداشت روانی و آرامش افراد نقش اساسی دارد. بین نماز و باورهای دینی و سلامت روانی ارتباط مثبت وجود دارد. نماز مهم‌ترین وسیله ایجاد نشاط معنوی و آرامش روحی و روانی که باعث از بین بردن تنش‌ها، اضطراب‌ها و افسردگی روزمره، حفظ تعادل روانی و استمرار امیدواری در انسان‌ها می‌شود.

به عبارت دیگر نماز، به عنوان یکی از مهم‌ترین عبادات در دین اسلام، نه تنها ابزاری برای ارتباط با خداوند است، بلکه نقش مهمی در تأمین آرامش روحی و روانی انسان دارد. در دنیای پرتنش و پرشتاب امروز، بسیاری از افراد به دنبال راه‌هایی برای کاهش اضطراب، استرس و یافتن معنای عمیق‌تری برای زندگی هستند. در این میان، نماز می‌تواند نقش کلیدی ایفا کند؛ چرا که با ایجاد لحظاتی از تمرکز، خلوت درونی، و اتصال معنوی، فرصت بازنگری درونی و آرامش ذهنی را فراهم می‌سازد. پژوهش‌های علمی و روان‌شناختی نیز نشان داده‌اند که عبادات منظم، به‌ویژه نماز، می‌توانند در بهبود سلامت روان افراد، کاهش افسردگی و افزایش احساس رضایت از زندگی تأثیرگذار باشند. از این‌رو، بررسی تأثیرات روانی نماز، گامی مهم در شناخت جنبه‌های مختلف این فریضه الهی است.

(۱) درمان اضطراب

اضطراب بیماری شایع قرن اتم و کهکشان است پیشرفت سریع و پیچیده تمدن و در عین حال بی‌توجهی به ارزش‌های مذهبی و خانوادگی هر روز بیش از پیش برای افراد و اجتماع اضطراب‌های جدید به وجود می‌آورد. (سادوک و همکاران، ۱۳۸۱، ج ۲، ص ۱۷۰)

از نظر روان‌پزشکان اضطراب با یک احساس مبهم و دلواپسی که اغلب ناخوشایند و بدون دلیل است مشخص می‌شود و معمولاً با یک یا چند مشکل جسمی همراه می‌گردد برای نمونه شخص ممکن است علامت‌های جسمی چون احساس تپش قلب، تنگی نفس و درد قفسه سینه، خالی شدن سردل، تعریق، سردرد، لرزش و ... را نیز به همراه داشته باشد.

اضطراب گاهی به شکل طبیعی در اشخاص سالم بروز می‌کند و گاهی به صورت بیمارگونه و دائمی در می‌آید که نیاز به درمان و مراقبت پزشکی دارد با اینکه دلایل علمی گوناگونی از دیدگاه‌های مختلف به عنوان دلایل بروز اضطراب و تشدید آن ارائه شده است اما همچنان دور شدن از ایمان مذهبی به عنوان یک عامل مهم در بروز اضطراب نقش غیر قابل انکاری دارد و به این ترتیب نقش پیشگیری‌کننده و حتی درمانگر مذهب در مورد اضطراب قابل بررسی است. آرامش حاکم بر روح و روان و در نتیجه آن سلامت جسم اشخاص مذهبی در مقایسه با آشفتگی روانی و جسمی و اضطراب غیرمذهبی از دیرباز مورد توجه پزشکان بوده است. (سادوک و همکاران، ۱۳۸۱، ج ۲، ص ۲۵۰)

افراد مبتلا به اضطراب اغلب دچار اختلال در خواب هستند و باعث می‌شود این افراد خواب‌های پریشان و آشفته‌ای ببینند. خواب‌های پریشان بیشتر در ساعات نزدیک به صبح اتفاق می‌افتد. لذا بیدار شدن برای خواندن نماز صبح مانع ورود فرد به این مرحله و در نتیجه کوتاه شدن زمان آن و درمان اضطراب می‌شود. (بیانی و گودرزی، ۱۳۸۶، ص ۲۰)

نماز به عنوان یکی از اعمال عبادی در اسلام نه تنها جنبه‌های معنوی و دینی دارد. بلکه می‌تواند تأثیرات مثبت روان‌شناختی نیز بر فرد داشته باشد.

یکی از دلایل اصلی تأثیر مثبت نماز بر سلامت روان ایجاد حس آرامش و کاهش استرس است. زمانی که فرد نماز می‌خواند تمرکز خود را بر روی کلمات و حرکات نماز معطوف می‌کند و از افکار منفی فاصله می‌گیرد. این تمرکز ذهنی می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند و احساس آرامش بیشتری را برای فرد به ارمغان آورد.

علاوه بر این نماز به عنوان یک فعالیت منظم روزانه ساختار و نظم خاصی به زندگی فرد می‌بخشد. داشتن یک برنامه روزانه منظم می‌تواند احساس کنترل بیشتری بر زندگی ایجاد کند که این خود به کاهش اضطراب

حق، تلازم دارد، زیرا تا وظیفه‌ای بر دوش کسی نباشد، مسئولیتی در قبال انجام یا ترک آن نخواهد داشت و هرگاه سخن از حق به میان می‌آید، تکلیف و مسئولیتی هم در پی آن خواهد بود و با اثبات حق برای یک طرف، تکلیف و مسئولیتی متوجه طرف دیگر خواهد شد.

در قرآن مجید آیات فراوانی وجود دارد که اهمیت مسئولیت‌پذیری را برای انسان بیان کرده است؛ مثلاً قبول مسئولیت در قرآن به بار سنگین تشبیه شده است: «و لا تزر وازرةٌ وزر اخرى؛ هیچ گناه کاری، بار گناه دیگری را بر دوش نمی‌کشد.» (فاطر: ۱۸) در این آیه، «وزر» به معنای سنگین است و در برخی از تفاسیر به معنای گناه و مسئولیت نیز آمده است؛ یعنی در روز رستاخیز هر کس مسئول پاسخ‌گویی به اعمال خویش است. (مکارم شیرازی، ۱۳۹۸، ج ۱۸، ص ۲۲۴)

ابعاد این پاسخ‌گویی به قدری وسیع است که حتی اعضا و جوارح انسان را نیز در بر می‌گیرد. خداوند می‌فرماید: «و لا تقف ماليس لك به علم ان السمع و البصر و الفؤاد كل اولئك كان عنه مسئولا؛ از آن چه نمی‌دانی پیروی نکن، چرا که گوش و چشم و دل، همه مسئول‌اند.» (اسراء: ۳۶)

با توجه به اهمیت فراوان مسئولیت‌پذیری نماز نقش تعیین‌کننده‌ای در ایجاد آن دارد. چون نماز آدابی دارد که نمازگزار باید آن‌ها را مراعات کند مثلاً لباس غصبی نباشد، در وقت نماز بخواند و در حال نماز به اطراف خود نگاه نکند؛ این گونه مسائل مسئولیت‌پذیری را در انسان تقویت می‌کند، نمازگزار می‌فهمد که در زندگی فردی مسئول است و نمی‌تواند به هر کاری دست زند و اساساً یکی از فوائد نماز بازدارندگی انسان از گناه است. (خالقی، ۱۴۰۱، ص ۴۰)

قرآن مجید می‌فرماید: "إن الصلوة تنهى عن الفحشا و المنکر" (عنکبوت؛ ۴۵) طبیعت نماز از آن جا که انسان را به یاد خدا نیرومندترین عامل بازدارنده یعنی اعتقاد به مبدأ و معاد می‌اندازد دارای اثر بازدارندگی از فحشا و منکر است انسان که به نماز می‌ایستد و تکبیر می‌گوید خدا را از همه چیز بالاتر می‌شمرد. بدون شک در قلب و روح چنین انسانی جنبشی به سوی حق و حرکت به سوی پاکی و جهشی به سوی تقوا پیدا می‌شود.

زمانی که افراد به خدا و مذهب فکر می‌کنند واکنش مغزشان تغییر می‌کند؛ طوری که آرامش بیشتری پیدا می‌کنند و اضطراب و نگرانی آن‌ها در واکنش به اشتباهات کاهش می‌یابد، به عبارت دیگر هنگامی که افراد به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه به خداوند و مذهب فکر می‌کنند فعالیت مغزی در نواحی قشر کمربندی داخلی و نواحی تنظیم‌کننده‌ی برانگیختگی حالت بدن کاهش می‌یابد.

افراد مذهبی با تفکر به خداوند به وجود نظم در جهان و علل وقایع تصادفی پی‌برده و به این طریق احساس اضطراب و اندوه در آنان کاهش می‌یابد تفکر به اعتقادات مذهبی در سخت‌ترین شرایط باعث آرامش شما شده و اضطراب شما را کمتر می‌کند.

۶) نماز و کاهش خشم

در آموزه‌های اسلامی، خشم یکی از ویژگی‌های طبیعی انسان دانسته شده که در صورت کنترل نشدن، می‌تواند منجر به گناه و آسیب به خود و دیگران شود. پیامبر اسلام (ص) فرمودند: «قوی‌ترین مردم کسی است که وقتی خشمگین می‌شود، خشم خود را کنترل کند» (پاینده، ۱۳۸۹، ص ۲۳۰) بنابراین، مهار خشم از دیدگاه اسلامی فضیلتی بزرگ محسوب می‌شود که با تمرینات معنوی، به‌ویژه نماز، قابل تقویت است.

نماز خواندن بصورت مرتب و با اصول صحیح می‌تواند موجب افزایش مثبت‌اندیشی و پشتکار در افراد و در نتیجه نگرش به دنیا با دید مثبت شود؛ اولین نکته‌ای که باید مورد توجه قرار گیرد، ماهیت آرامش‌بخش نماز است زمانی که فرد به نماز می‌ایستد وارد فضایی از تمرکز و آرامش می‌شود و ذهن او را از دغدغه‌ها و تنش‌های روزمره دور می‌کند، این تمرکز بر روی حرکات و ذکرهای نماز باعث کاهش فعالیت‌های ذهنی مضر و افزایش حس آرامش درونی می‌شود. نماز با فراهم کردن فضایی برای تمرکز، آرامش و اتصال به خداوند، باعث کاهش تنش‌های ذهنی می‌شود. هنگام نماز، فرد با تکرار آیات قرآنی، ذکرها و حرکات منظم بدنی، در حالت ذهن‌آگاهی قرار می‌گیرد که به آرام‌سازی سیستم عصبی کمک می‌کند.

همچنین تکرار ذکرهای نماز مانند "الله اکبر" یا "سبحان الله" می‌تواند تأثیر مدیتیشن گونه‌ای داشته باشد. این ذکرها با ایجاد یک ریتم ثابت و ملایم در ذهن به کاهش تنش‌های عصبی کمک کرده و فرد را به سوی آرامش هدایت می‌کند. تحقیقات نشان داده‌اند که تکرار عبارات مثبت یا مذهبی می‌تواند سطح کورتیزول بدن را کاهش دهد؛ هورمونی که مستقیماً با استرس و خشم مرتبط است. (ملک محمدی، ۱۳۷۶، ص ۸۳)

علاوه بر این نماز خواندن فرصتی برای بازنگری در رفتارها و احساسات فرد فراهم می‌آورد. هنگامی که فرد در حال نماز خواندن است، اغلب زمانی برای تفکر درباره اعمال روزانه خود پیدا می‌کند این خوداندیشی ممکن است منجر به شناسایی عوامل خشم‌زا شده و راهکارهایی برای مدیریت بهتر آن‌ها پیشنهاد دهد؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که نماز خواندن و ذکر گفتن موجب می‌شود که خشم انسان کنترل شود.

۷) تأثیر نماز در دوران کودکی

مهم‌ترین دوران زندگی بشر که به وجودآورنده شخصیت نهایی او خواهد بود، دوران کودکی است. بر این اساس هر قدمی که در جهت ایجاد سلامت روانی اطفال برداشته شود به نوبه خود سبب ایجاد جامعه‌ای سالم و موفق خواهد شد؛ اما بزرگ‌ترین موهبتی که ممکن است در جهت ایجاد سلامت روانی نصیب یک طفل نورسیده گردد پای گذاشتن او در خانواده‌ای مؤمن و نمازگزار است.

کودکی که در خانواده مؤمن و نمازگزار به دنیا می‌آید و زمزمه حیات‌بخش اذان و اقامه در گوش راست و چپش نخستین نغمه زندگی او می‌گردد کودکی است که گام در مسیری سعادت‌بخش گذاشته است. تغذیه کودک تا دو سال به وسیله شیر مادر و بهره‌مندی کامل او از آغوش پر مهرش که یک موهبت اسلامی است به او ایمنی محیرالعقولی در مقابل بخش عظیمی از بیماری‌های روانی می‌بخشد، مثلاً احتمال اضطراب یا افسردگی که بر اثر جدایی از مادر به وقوع می‌پیوندد بسیار کم می‌شود. (آیتی، ۱۳۹۵، ص ۹۸)

نماز به طور مستقیم بر حالات روانی اطفال اثر دارد؛ زیرا شروع نماز در سنین کودکی سبب می‌شود که او این صفت حسنه را به صورت یک عادت معمول و سازنده در جسم و روان خود ملکه نماید و جزو برنامه‌های همیشگی زندگی خود قرار دهد، در نتیجه از همه فواید نماز در بعد سلامت روانی در آینده برخوردار گردد به علاوه با شروع نماز در دوران کودکی مفاهیمی مثل خدا و مذهب و دستوراتی مثل تعالیم اسلامی چنان در ذهن پذیرنده و شفاف کودک که هنوز سنگینی و تیرگی گناهان ظرفیت‌های فکری و مغزی او را آلوده نکرده است جای می‌گیرد که امکان شک و تردید در این زمینه در آینده بسیار کاهش می‌یابد.

نتیجه گیری

این مقاله با هدف نقش نماز در سلامت روان افراد تنظیم و در آن تلاش گردیده تا به این سوالات پاسخ داده شود که نشاط و شادابی چگونه از طریق نماز به وجود می‌آید؟ نماز چگونه کاهش انحرافات جنسی را به دنبال دارد؟ نماز چگونه باعث ایجاد مسئولیت پذیری بر انسان می‌شود؟ و نماز چه تاثیری بر اضطراب و کاهش افسردگی افراد دارد؟ تحقیق از نوع تحقیقات توصیفی و روش به کار رفته در این مطالعه اسنادی بوده است داده‌ها متناسب با اهداف و سوالات تحقیق با استفاده از ابزار فیش جمع آوری و در تحلیل داده‌ها از روش تحلیل محتوا استفاده شده است.

در پاسخ به سوال نماز چگونه باعث افزایش نشاط و شادابی می‌گردد؟ می‌توان گفت که نماز زمینه ساز حفظ سلامت جسمانی، روح و روان، کاهش افسردگی، کاهش انحرافات جنسی می‌گردد؛ مجموعه این عوامل خود می‌تواند بر افزایش نشاط در افراد تاثیرگذار باشد همچنین نماز به عنوان سدی محکم در مقابل انحرافات جنسی عمل نموده و ضمن کاهش خشم می‌تواند زمینه ساز افزایش مسئولیت پذیری در قبال دیگر هم‌نوعان گردد همچنین نماز خواندن و توجه به مفاهیم آن می‌تواند زمینه‌ساز کاهش افسردگی و اضطراب در بین افراد باشد.

منابع و مآخذ

*قرآن کریم

- ۱) احمدی، حامد؛ نوری افشان، مهدی؛ نماز راز سر به مهر موفقیت، تهران: انتشارات ارمان طوبی، ۱۳۹۹
- ۲) آیتی، اصغر، فرودگاه فرشتگان (مهارت‌های پایبندی به نماز در فرزندان زیر ۶ سال)، تهران: انتشارات مهرستان، چاپ دهم، ۱۳۹۵
- ۳) بیانی، علی‌اصغر؛ گودرزی، حسنی؛ «بررسی رابطه‌ی جهتگیری مذهبی با اضطراب و افسردگی در دانشجویان»، منتشر شده در مجله اصول بهداشت روانی، پاییز ۱۳۷۸
- ۴) پاینده، ابوالقاسم، نهج‌الفصاحه، تهران: انتشارات جاویدان، ۱۳۸۹
- ۵) دهخدا، علی اکبر، لغت‌نامه دهخدا، تهران: موسسه چاپ و انتشارات دانشگاه تهران، چاپ دوم، ۱۳۷۷
- ۶) رضایی، مصطفی، سلامت روان و معنویت، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ اول، ۱۳۹۴
- ۷) روح‌بخش، سیدکاظم، نماز باحال، تهران: انتشارات واژه پرداز اندیشه، چاپ بیست و پنجم، ۱۴۰۳
- ۸) سادوک، بنجامین؛ سادوک، ویرجینیا؛ احمد، سامون، روان‌پزشکی بالینی کاپلان و سادوک، ترجمه: فرزین رضاعی، تهران: انتشارات ارجمند، چاپ دوم، ۱۳۹۸.
- ۹) سایت <https://mjalal.blogfa.com>
- ۱۰) ستوده، هدایت‌الله، آسیب‌شناسی اجتماعی: جامعه‌شناسی انحرافات، تهران: انتشارات آوای نور، چاپ سی و یکم، ۱۴۰۲
- ۱۱) سلیگمن، مارتین، روانشناسی مثبت‌نگر، ترجمه: محمدرضا احمدی، تهران: انتشارات ارجمند، چاپ اول، ۱۳۹۵
- ۱۲) سید محمدی، یحیی، روانشناسی نابهنجار، تهران: انتشارات ارجمند، چاپ اول، ۱۳۹۴
- ۱۳) شیرین، حمید؛ مظفریان، علی؛ «نقش نماز در سلامت روح و روان»، منتشر شده در همایش اسلام و سلامت روان، ۱۳۹۱
- ۱۴) گلشنی، محمدتقی، روانشناسی دین، قم: نشر معارف، چاپ اول، ۱۳۹۴
- ۱۵) مایکلز، رابرت، روان‌پزشکی بر اساس روانکاوی، ترجمه: ایرج پور باقر، تهران: انتشارات روزبهان، چاپ اول، ۱۳۸۱
- ۱۶) مکارم شیرازی، ناصر، تفسیرنمونه، قم: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۹۸
- ۱۷) ملک محمدی، مجید، ۴۰ نکته پزشکی پیرامون نماز، قم: نشر معارف، چاپ اول، ۱۳۷۶