

بسم الله الرحمن الرحيم

« تأثیر نماز بر سلامت جسم و روان انسان »

سیده صفیه موسوی^۱

معصومه رستگار نسب^۲

چکیده

نماز، به عنوان یکی از مهم ترین ارکان عبادی در دین اسلام، نه تنها بعد معنوی و روحانی دارد، بلکه می تواند نقش چمگیری در تأمین و ارتقای سلامت روان و جسم ایفا کند. در سال های اخیر، مطالعات متعددی در حوزه روان شناسی و پزشکی به بررسی تأثیرات مثبت نماز بر ابعاد مختلف سلامت انسان پرداخته اند. این مقاله با بهره گیری از منابع علمی، دینی و پژوهش های میدانی با روش تحلیلی، توصیفی به بررسی جامع تأثیرات روانی و جسمی نماز پرداخته و نقش آن را به عنوان یک عامل پیشگیرانه و درمانی در سلامت انسان بررسی می کند. که از جمله این تأثیرات عبارتند از تأثیر بر سلامت جسم: ۱. سلامت قلب و عروق و فشار خون. ۲. کیفیت خواب. ۳. تقویت عضلات بدن. ۴. تقویت سیستم ایمنی بدن. ۵. تقویت کلیه و مجاری ادراری و تأثیر بر سلامت روان: ۱. بهبود عزت نفس. ۲. ثبات شخصیت. ۳. تمرکز حواس و بهبود حافظه. ۴. بهبود عزت نفس. ۵. بهبود افسردگی و استرس و اضطراب.

با این اوصاف نماز باعث سلامت روح و جسم انسان شده و عاملی موثر برای جلوگیری از بیماری جسمی و روحی و ایجاد آرامش و سلامت در خانواده می شود و همچنین این آرامش و سلامت خانواده باعث آرامش و سلامت جامعه و کاهش فساد در آن می شود.

واژگان کلیدی: آرامش درونی، تأثیرات معنوی، جسم، روان، عبادت، نماز.

^۱ - طلبه سطح ۲ مرکز آموزش عالی الزهرا (س)، دزفول gaydrhmtypzhman30@gmail.com
^۲ - مدرس مرکز آموزش عالی الزهرا (س)، دزفول

مقدمه

قرآن کریم به عنوان معجزه‌ی جاویدان الهی، سرشار از رحمت و شفا برای مؤمنان است. در میان دستورات نورانی قرآن، نماز به عنوان ستون دین و یکی از برجسته‌ترین تجلی‌های بندگی، جایگاهی ویژه دارد. خداوند متعال در آیه‌ی ۴۵ سوره‌ی عنکبوت می‌فرماید: "أَقِمِ الصَّلَاةَ"، و این فرمان الهی نه از نیاز پروردگار، بلکه از سر لطف و حکمت بی‌پایان او برای سعادت و سلامت انسان نازل شده است.

در عصر حاضر، با گسترش روزافزون اختلالات روانی، فشارهای عصبی و بیماری‌های جسمی ناشی از سبک زندگی مدرن، ضرورت بازگشت به آموزه‌های دینی حاوی راهکارهای سلامت‌بخش، بیش از پیش احساس می‌شود. نماز، به عنوان عبادتی جامع‌نگر که تلفیقی از حرکات منظم بدنی، ذکرهای روح‌پرور و ارتباط معنوی با خالق است، می‌تواند نقشی بی‌بدیل در تأمین سلامت جسم و روان ایفا کند. پژوهش‌های علمی معاصر نیز پس از قرن‌ها از تشریع این فریضه به صورت تجربی به تأیید آثار مثبت نماز در ابعاد مختلف سلامت پرداخته‌اند. اکنون سوال اصلی در این پژوهش این است که تأثیرات نماز بر سلامت جسم و روان انسان چیست؟

نکته‌ی حائز اهمیت آن است که هرچند آگاهی از فواید بهداشتی نماز می‌تواند انگیزه‌ای مکمل برای اقبال به این عبادت باشد، اما شرط صحت نماز، قصد قربت و اخلاص در بندگی است، و پرداختن به جنبه‌های علمی صرفاً در راستای شناخت حکمت‌های الهی و تقویت باورهای دینی جایز است.

این مقاله با هدف تبیین تأثیرات نماز بر سلامت جسم و روان با روشی توصیفی-تحلیلی و با استناد به منابع معتبر علمی و دینی تدوین شده است. همچنین، با نگاهی به پیشینه‌ی پژوهش‌های موجود از جمله کتاب «نماز و سلامت» اثر اکبر شیرکوند (با بررسی سه‌بعدی قرآن، روایات و علوم پزشکی) و پژوهش آسیه تحویلداریان در کتاب «اثر نماز از دیدگاه انرژی‌کی» (با تمرکز بر تحلیل فیزیولوژیک و انرژی‌درمانی) می‌کوشد خلأ تحقیقاتی تمرکز ویژه بر ارتباط نماز با سلامت روانی-جسمی را پر کند. امید است نتایج این تحقیق، گامی در جهت ترویج فرهنگ نماز و شناخت عمیق‌تر فلسفه‌ی احکام الهی باشد.

۱- نماز

در لغت به معنای پرستش، نیاز، سجود بندگی و طاعت، خم شدن برای اظهار بندگی و اطاعت (یکی از فرائض دینی) عبادت مخصوص مسلمانان که پنج بار در شبانه روز بهجا می‌آورند. (عمید، ۱۳۷۴، ص ۱۲۲۱). نماز واژه‌ای پارسی است که ایرانیان برای واژه عربی صلاه به کار می‌برند. این واژه به معنای خم شدن، سر فرود آوری برای ستایش پروردگار، احترام و اظهار بندگی و اطاعت است. نماز در قرآن یک فرهنگ جهانی است که با واژه صلاه مشخص شده است. که همراه مشتقاتش ۹۹ بار در قرآن تکرار شده است. (نوروزی، ۱۳۹۱، ص ۱۱۶).

۲- روان

روان در لغت به معنای روح، روح انسانی و جان است (معین، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۶۸۱) در اصطلاح در مقابل روح و جسم واژه روان است که هیچ کدوم از آن دو نیست ولی در ارتباط با آن هاست و لذا ممکن است پلی یا مرزی بین آن دو باشد و شاید فعالیت‌های عالی مغز باشد که با صورت مجزا توسط ابوعلی سینا مطرح شده است و آن را با نفس و تمایلات غریزی، که از معنای نفس در فرهنگ قرآنی است، برابر گرفته است (راشدی، ۱۳۸۶، ج ۲، ص ۵۱).

در اسلام از «روان» انسانی به عنوان یک «لطیفه ربانی» نام برده شده است در حالیکه در غرب یک ترسیم حیوانی از انسان دارند با این دید که فرایند عصبی و ذهنی انسان بسیار پیچیده‌تر از حیوان است.

همچنین باید توجه داشت که آن گوهر وجودی انسان (روح)، چیزی غیر از بدن است، البته این غیریت بدن و روح بدین معنا نیست که این دو، دو چیز مستقل و در عین حال مرکب‌اند بلکه مقصود این است که روح، اصل وجود انسانی است و بدن به منزله مرکب و ابزار اوست. اصولاً بدن به معنای اعضاء زنده و فعال، مثل چشم و گوش و... نمی‌تواند بدون روح وجود داشته باشد. (حبیبیان، ۱۳۷۴، ص ۴۵).

۳- جسم

جِسْم (به کسر جیم و سکون سین) از واژگان قرآن کریم به معنای تن است.

این واژه دو بار در قرآن کریم به کار رفته است.

چون جسم در مقابل روح است می‌شود گفت جسم فقط راجع به تن است، آیات قرآن نیز به همین معنی ناظرند (قرشی بنابی، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۳۸).

جسم به معنای بدن و تن و هر چیزی که دارای طول عرض و عمق باشد یا هر چیزی که قسمتی از فضا را اشغال کرده کند در اصطلاح جسم جوهری است، که در سه جهت طول عرض و عمق امتداد و کشش دارد. عمید، ۱۳۷۴، ص ۵۰۲)

انسانیت انسان به نفس و روح است و بدن چیزی جز ابزار کار نفس در امور مادی نیست؛ اما بر اثر اتحاد روح و بدن نام روح و نفس بر بدن نیز اطلاق می‌شود. جسم هر انسانی از تولد تا مرگ، پیوسته در حال دگرگونی است و چه بسا تمامی بدن تحلیل برود و اجزایی جدید جای اجزای تحلیل رفته را بگیرند و بدن به‌طور کامل دگرگون شود؛ اما باز نامی که در دوران کودکی برای وی برگزیده شده بر او اطلاق می‌شود و این خود شاهدی قطعی است بر این که انسانیت و تشخیص انسان به نفس و روح اوست (طباطبایی، ۱۳۷۸، جلد ۱۰، ص ۱۱۸ و ۱۱۹).

۴_ عبادت

عبادت به معنای حالتی در وجود انسان است که خود را نیازمند و در اختیار موجودی که او را آفریده است، ببیند (مطهری، ج ۲۱، ص ۱۹۵_۱۹۶، س ۱۳۷۶) علامه طباطبایی حقیقت عبادت را این می‌داند که بنده، خود را در مقام ذلت و عبودیت قرار داده و از هر چیز دیگر بریده، به یاد پروردگار خود باشد و او را ذکر گوید. (طباطبایی، ج ۱۸، ص ۳۸۸، س ۱۳۹۰ ق) میل به خدمت و تقدیس موجودی برتر که مستحق این خدمت و تقدیس باشد نیز به عنوان حقیقت عبادت بیان شده است. (مطهری، ج ۶، ص ۱۶۰، س ۱۳۹۱)

جعفر سبحانی، متکلم و مفسر شیعی، عبادت را خضوع و فروتنی در برابر کسی با اعتقاد به الوهیت، ربوبیت یا خدایی او دانسته است. (سبحانی، ج ۱، ص ۴۴۳-۴۳۶ س ۱۳۸۳)

از این رو، حقیقت عبادت از دو رکن تشکیل می‌شود: عمل (هر عملی که با خضوع همراه باشد) و عقیده (اعتقاد به اینکه معبود خداست یا ویژگی‌های خدا را دارد). (ربانی گلپایگانی، ص ۱۰۳ و ۱۰۴ س ۱۳۹۹ ش). عبادت در اصطلاح قرآنی معنایی عام دارد و بسیاری از رفتارهای انسان را اگرچه پیروی از شیطان و هوای نفس باشد، در برمی‌گیرد. بر اساس آیات قرآن مفهوم عبادت شامل عبادت دیگر انسان‌ها، عبادتِ هوای نفس، عبادتِ شیطان، عبادت بت‌ها و عبادت خداوند می‌شود. مفهوم عبادت در علم فقه بر خلاف کاربرد عام قرآنی آن، فقط بر اعمال و مناسکی که به شرط قصد قربت انجام شود، اطلاق می‌شود و از آنها به احکام تعبذیه نام برده می‌شود (میرزای قمی، ج ۱، ص ۱۷۶، س ۱۴۱۳). مفهوم عبادت در عرف مردم در ضمن بعضی از مصادیق آن مانند نماز، روزه، حج، دعا و تسبیح شناخته می‌شود که از معنای قرآنی و فقهی آن محدودتر است. کورانی، ص ۹، س ۱۹۸۹ م). عبادت را در فارسی به پرستش (دهخدا، س ۱۳۷۷ ش) و در کتب لغت عربی اطاعت و پیروی خاضعانه و خاشعانه و در مواردی به نهایت خضوع و فروتنی معنا کرده‌اند. (ابن منظور، س ۱۴۱۴) راغب اصفهانی س ۱۴۱۲)

۱- تاثیر نماز بر سلامت جسم:

سلامت، معادل کلمه انگلیسی «health» می باشد بنابراین تعریف سازمان بهداشت جهانی تندرستی فقدان بیماری یا نواقص دیگر در بدن نیست بلکه تندرستی نداشتن هیچ گونه مشکل روانی، اجتماعی، اقتصادی و سلامت جسمانی برای هر فرد جامعه است. پس سلامت جسمی شامل همه قابلیت های جسمی بدن است. در مقابل بیماری حالتی است که طی آن سلامت بدن کاهش یافته و از وضعیت سلامت دور شده و تغییر بدن موجب قطع عملکرد حیاتی شود. پس بنابراین می توان نتیجه گرفت که ساده ترین تعریف بیماری آن است که بگوییم بیماری نقطه مقابل سلامتی است. انسان مسافری است که از جانب خداوند آمده است. روح و جسم ودیعه هایی هستند از سوی خداوند متعال به انسان خاکی که باید در حفظ این امانات بکوشد تا به لقاءالله بپیوندد. امروزه دانشمندان کشف کرده اند علاوه بر آنکه از بروز بسیاری از بیماری ها جلوگیری می کند و نقش پیشگیری را بر عهده دارد همواره در درمان بسیاری از بیماری ها موثر واقع می شود و همچنین معتقدند که بهترین نوع ورزش ورزشی است که در طول روز تکرار و توزیع شده، سنگین و خسته کننده نیز نباشد ساختار نماز به گونه ای است که برترین حالات و کلمات برای ارتباط گفتاری و رفتاری در آن فراهم آمده است در نماز می توان اوج حالات بندگی و خضوع در رفتار را در کنار بهترین حالات خشوع قلبی یافت پس بنابراین نماز افزون بر آنکه یاد خداست ارتباط عبد با معبود را برقرار می کند شامل حرکاتی است مثل ایستادن خم شدن رکوع و به خاک افتادن سجده که پژوهشگران این حرکات را نوعی از اعجازهای علمی نماز می دانند را که این حرکات باعث جلوگیری از بروز بیماری در انسان می شود در حقیقت حکم ورزش صبحگاهی، نیمروزی و شامگاهی است. بنابراین نماز زیباترین حرکت ورزشی است که همه ابعاد انسان را می پرود و سلامت او را نیز تضمین می کند. از نظر علمی ثابت شده که میزان انرژی حیاتی، قبل و بعد از طلوع خورشید و قبل و بعد از غروب خورشید، به بالاترین حد خود می رسد و می بینیم که سفارش به نماز اول وقت، یعنی درست قبل از طلوع و غروب خورشید شده است تا انرژی حیاتی بیش تری را دریافت داریم. نماز و دعا و عبادت جمعی نیز بسیار قدرت دارد ، زیرا انرژی جمعی ایجاد می کند. به همین دلیل است که در اسلام، نماز جماعت و دعای جمعی، سفارش شده است. در اسلام نماز وحشت سفارش شده است. امروزه نیز از نظر علمی، ثابت شده که در زمان خورشیدگرفتگی و طوفان های خورشیدی، بیماری های روانی، شدت می گیرند. درضمن، تغییر در قرص ماه یا گردش ماه و هم چنین ماه گرفتگی نیز با بیماری های روحی و روانی و شدت و نقصان آن مرتبط است. میزان انرژی های منفی آزاد شده طی زلزله، طوفان و سیل نیز افزایش می یابد و حال امروز بهتر می توانیم درک کنیم که چرا سفارش به خواندن نماز وحشت در زمان ماه گرفتگی و یا خورشیدگرفتگی و بروز سیل، زلزله، طوفان و دیگر بلاهای آسمانی شده است تا با انرژی نماز و عبادت که نوعی انرژی الهی است، بتوانیم بر انرژی های منفی ماه گرفتگی و خورشیدگرفتگی غلبه کنیم. (غفوری، ۱۳۹۵ش)

نتیجه گیری

در عصری از جهان، به سر می بریم که به دلایل گوناگون، در معرض ابتلا به انواع گرفتاری ها و ناملایمات و احساسات ناخوشایندی همچون انواع بیماری های جسم و روح مانند سرطان ها، فشارخون، قندخون، اضطراب و استرس و انزوا و ... هستیم. از برآیند آنچه ذکر شد، اینگونه برمی آید که از نظر اسلام، که کامل ترین ادیان الهی است و نیز از نظر پزشکان و روان شناسان جهان، تنها نیرویی که می تواند انسان را از اندوه و اضطراب و ناملایمات روحی و جسمی محافظت نماید و آرامش و اطمینان و سلامتی را به او عرضه کند، نیروی نماز و عبادت و ارتباط با خداوند است.

نماز نه تنها یک عمل عبادی است، بلکه به عنوان یک روش مؤثر برای بهبود سلامت روان و جسمی انسان ها نیز شناخته می شود. با ایجاد آرامش، افزایش تمرکز، و بهبود وضعیت جسمانی، نماز می تواند به سلامت فرد کمک کند و زندگی پرمعناتری را برای او به ارمغان آورد. بنابراین، تشویق به انجام منظم نماز می تواند به سلامت کلی جامعه نیز کمک کند.

افرادی که در اوقات مختلف به دعا و نماز خواندن می پردازند و از خداوند استعانت و یاری می جویند، روحی توأم با آرامش و جسم و روانی سالم تر و مطمئن دارند و کمتر دچار نگرانی و اندوه و بیماری خواهند شد تحقیقات بیشتری برای بررسی عمیق تر این تأثیرات و شناخت بهتر رابطه بین عبادت و سلامت روان و جسم مورد نیاز است.

نکته مهم این که: این مطالب فقط تاییدات علمی هستند و نباید حکایت ما مثل گروهی شود که نماز را نوعی ورزش سوئدی تعبیر کردن و دلشان خوش بود که فلسفه نماز را می دانند. پس آدمی باید به خاطر داشته باشد مطالبی که در رابطه با فواید علمی نماز گفته شد فقط بعد کوچکی از ابعاد متعدد نماز است که پرداختن به فواید دنیوی نماز نباید انسان را از توجه به دریای نور و معنویت نماز غافل کند بلکه باید باعث بالا رفتن سطح آگاهی و معرفت نسبت به قدرت و دستورات خداوند متعال شود و با حضور قلب و توجه خاص این فریضه الهی را انجام دهد چرا که در نماز علاوه بر گرمی داشت جایگاه انسان قدرت و توان او نیز در این تکلیف مورد توجه قرار گرفته است که در عین حال باعث وصول به تعادل روانی و رسیدن به کمال و قرب الهی است.

فهرست منابع

*قران کریم

- (۱) ابن منظور، محمد، لسان العرب، ۱۴۱۴ق، ناشر، دار صادر
- (۲) بریسکو، مردیت ای، طب داخلی واشنگتن، ترجمه فارسی، عاطفه عبدی و همکاران، نشراندیشه رفیع، ۱۳۹۱
- (۳) بنی هاشم، محمد حسین. توضیح المسائل مراجع، ج ۱، دفتر انتشارات اسلامی چاپ هشتم، بهار ۱۳۸۳، بحث شرایط بدن و لباس نمازگزار، ص ۴۸۱-۴۴
- (۴) جوادی آملی، عبدالله، رازهای نماز، نشر اسراء، قم ۱۳۸۳، ص ۱۱۹
- (۵) جیمز، ویلیام، دین و روان، ترجمه مهدی قائینی، نشر دارالفکر، ۱۳۹۴
- (۶) حبیبیان، احمد، مروری بر روح ادمی از دیدگاه اسلام، سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۴ش
- (۷) حرانی، حسن (ابن شعبه)، تحف العقول، نشر تهران، تاریخ نشر ۱۳۶۲
- (۸) دهخدا، علی اکبر، لغت نامه ۱۳۷۲_۱۳۷۳ش، ناشر روزنه
- (۹) رادفر، ش. عروجی، زم. بررسی نقش نماز در میزان شیوع اضطراب در دختران مقاله ۱۳۹۶
- (۱۰) راشدی، حسن، نماز شناسی، تهران، ستاد اقامه نماز، ۱۳۸۶ش
- (۱۱) راغب اصفهانی، حسین، مفردات الفاظ قرآن، ۱۴۱۲ق، ناشر: انتشارات مرتضوی، تهران، چاپ دوم
- (۱۲) ربانی گلپایگانی، علی، کلام تطبیقی (۱)، نشر المصطفی، ۱۳۹۹ش، ص ۱۰۳ و ۱۰۴.
- (۱۳) روانپزشکی لینفورد - ریس. مقاله هیستری، ترجمه دکتر ابراهیم تقوی، ۱۳۸۸، ص ۲۹۰
- (۱۴) روئیز، پدرو و همکاران، خلاصه روانپزشکی کاپلان - سادوک، ۲۰۲۲، چاپ پنجم، نشر گیتاتک. ترجمه نصرت الله پور افکاری، ۱۴۰۱
- (۱۵) سبحانی، جعفر، منشور جاوید، انتشارات امام صادق ع، قم، ۱۳۸۳ش، ج ۱، ص ۴۳۶-۴۴۳.
- (۱۶) طباطبائی، سید محمد حسین، المیزان، ۱۳۹۰ق، ج ۱۸.
- (۱۷) طباطبائی، محمد حسین، المیزان، ۱۳۷۸ش

- (۱۸) طبرسی فضل بن حسن، مکارم الاخلاق، ناشر حبیب، چاپ دوم ۱۳۸۶
- (۱۹) طبرسی، حسن، مصباح الشریعه، ص ۱۲۳ قرن ۶ق ۱۳۸۷، ص ۸۹
- (۲۰) طبرسی، حسن، مکارم الاخلاق ص ۵۰ نشر شریف رضی
- (۲۱) عمید، حسن، فرهنگ عمید، چاپ دهم، تهران، موسسه انتشارات امیر کبیر، ۱۳۷۴ش
- (۲۲) غفوری، مجید، مقاله معجزه وضو و نماز، ارتباط با انرژی درونی انسان، ۱۳۹۵
- (۲۳) فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی، المحجه البیضاء، چاپ چهارم، ۱۴۱۷، ناشر جماعه المدرسین قم.
- (۲۴) قرائتی، شیخ محسن، پرتویی از اسرار نماز - ص ۱۷۴، سال ۱۳۷۱، ناشر ستاد اقامه نماز، تهران .
- (۲۵) قریشی بنابی، علی اکبر، قاموس قران، چاپ سیزدهم، ۱۳۷۸ش
- (۲۶) قمی، (شیخ صدوق)، محمد، من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۵۵، باب السواک
- (۲۷) قمی، شیخ عباس، سفینه البحار، قرن ۱۴ (۱۲۵۴_۱۳۱۹)
- (۲۸) کورانی، علی، فلسفه الصلاة، ۱۹۸۹م، ۱۳۶۴ش، چاپ ششم، ص ۹.
- (۲۹) گایتون وهال، فیزیولوژی پزشکی گایتون، ترجمه احمد رستمی و سید حمیدالله غفاری، ویرایش یازدهم، ج ۱، تهران، ۱۳۸۶، ص ۲۲۷
- (۳۰) مجتبی کلباسی، یکصد پرسشو پاسخ در باره نماز، ستاد اقامه نماز، پاییز ۸۰ش، چاپ اول ج ۱
- (۳۱) مجلسی، محمد تقی، بحار الانوار، قم، چاپ اول، ۱۴۲۷ ه.ق، ص ۹۱، ح ۵ سال تالیف بحار الانوار ۱۰۳۷_۱۱۱۰
- (۳۲) محمدی ری شهری، منتخب میزان الحکمه، نشر دارالحديث، ترجمه حمید رضا، شیخی، ۱۳۸۸ص ۳۰۰.
- (۳۳) محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه (عربی)، نشر قم، دارالحديث، ۱۳۸۹ مترجم: حمیدرضا شیخی
- (۳۴) مسعود نوروزی، محمد، ناز تو نیاز من، چاپ سوم، تهران انتشارات یادآوران، ۱۳۹۱ش
- (۳۵) مشکینی، علی، مصطلحات الفقه، قم، ایران، ۱۳۹۲ش، ص ۲۰.
- (۳۶) مطهری، سید مرتضی، مجموعه آثار، صدا، تهران ۱۳۹۰ش، ج ۲۱.

- (۳۷) مطهری، سید مرتضی، یادداشت‌های استاد مطهری، ۱۳۹۱ش، ج ۶، ص ۱۶۰.
- (۳۸) معین، محمد، فرهنگ فارسی، چاپ ۲۵، تهران، انتشارات امیر کبیر ۱۳۸۶ش
- (۳۹) ملک محمدی، مجید، ۴۰ نکته پزشکی پیرامون نماز، چاپ اول، موسسه فرهنگی انتشاراتی معارف.
- (۴۰) میرزای قمی، ابوالقاسم بن محمد حسن، جامع الشتات، ناشر: کیهان، تهران، ایران، ۱۴۱۳ق، ج ۱، ص ۱۷۶؛
- (۴۱) نجفی گودرز، راز نیایش (فواید طبی و درمانی نماز) چاپ و نشر بین الملل، چاپ ۴.
- (۴۲) نراقی، احمد، معراج السعاده، نشر حوزه علمیه اسلامی تهران، ۱۳۴۸
- (۴۳) نمازی زاده، مهدی و سلحشور، بهمن، تربیت بدنی عمومی، سازمان سمت، تهران، ۱۳۹۲ ص ۵۵-۵۸
- (۴۴) هارولد جی، کونیک، آثار دین بر بهداشت جسم و روان، ترجمه بتول نجفی. س ۱۳۸۰
- (۴۵) (A Biology of man) ترجمه محمد رضا باطنی، از انتشارات نشر نو، نشر ۱۳۶۹ تهران، ص ۳۰۰

مقاله ها

- (۱) رادفر، شکوفه. عروجی، زهرا، بررسی نقش نماز در میزان شیوع اضطراب در دختران مقاله ۱۳۹۶
- (۲) روانپزشکی لینفورد - ریس، مقاله اختلالات پسیکوپاتیک ترجمه: دکتر احمد محیط.
- (۳) روانپزشکی لینفورد - ریس، مقاله شخصیت ترجمه: دکتر حسن مرندی صفحه ۶۳ ۱۳۶۴
- (۴) مسعودیان، شکوه، مقاله نماز تسکین دهنده دردها، نماز در آیین نشریات دانشجویی، ص ۳۹، دوشنبه، ۱۵ آذر ۱۳۸۹)

سایت ها

- (۱) <http://dr-aram.blogfa.com> موسسه علمیه سلطان علی بن موسی الرضا (ع)
- (۲) <https://danestanyonline.ir/> سبکهای رسیدن به آرامش درون
- (۳) <https://danestanyonline.ir/> دانستنیه
- (۴) <https://www.tebyan.net> تبیان

٥. <https://www.sibtayn.com> سبطین

٦. <https://www.ihcs.a> پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی. پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.