

## نقش نماز در سلامت روان آدمی

آرزو رشیدی\*، زینب باغستانی

دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی، پردیس امیرکبیر، البرز، ایران

### چکیده

یکی از مهم ترین نیازهای بشری دست یافتن به سلامت روانی است که نماز بهترین وسیله برای کسب این آرامش است. هدف این پژوهش بررسی نقش نماز بر سلامت روانی انسان بود. پژوهش حاضر به صورت کیفی و مروری با مطالعه قرآن، کتاب، سایت ها و مقالات انجام گرفت. نتایج نشان داد که آرامش خاطر یکی از آثار یاد خدا است که در اقامه نماز آشکار است؛ زیرا اقامه نماز سبب آرامش خاطر و رفع نگرانی ها می شود. می توان نتیجه گرفت که یکی از راه های موثر در سلامت روان، ارتباط مستقیم با پروردگار است که این شاخص به طور کامل در پرتو نماز تامین می شود.

**کلیدواژه ها:** نماز؛ سلامت روانی

### مقدمه

بشر امروزی تمام توان و تلاش خود را به کار گرفته تا در پرتو پیشرفت های چشمگیری خود با فراهم آوردن امکانات، آسایش خود را فراهم آورد؛ اما، این رفاه و آسایش تنها بر روی بعد مادی زندگی او سایه افکنده و نه تنها در تامین آرامش روان او بی ثمر بوده؛ بلکه، بر نارسایی ها، نگرانی ها و اضطراب های روانی اش نیز افزوده است و بیش از پیش او را در گرداب اضطراب ها، نا آرامی ها و تردیدها غوطه ور ساخته است. (اکبری نژاد و محمدی، ۱۳۹۳)

اسلام مکتبی جامع نگر است که در آن به همه ی نیازهای انسانی توجه شده است. امروزه بیش از هر زمان دیگری نیازمند تفکر درباره تاثیرگذاری تقیدات دینی بر امور انسانی به ویژه، مسائل عاطفی و روانی هستیم؛ چنان که بسیاری از اندیشمندان و صاحب نظران معتقدند مذهب تاثیر انکارناپذیری بر سلامت جسم و سایر ابعاد زندگی بشر دارد. بسیاری از پژوهش ها نشان دادند که بین سلامت روان و جهت گیری مذهبی و تقید به نماز رابطه نزدیکی وجود دارد (بهشتیان و تمدن، ۱۳۹۵).

از مهم ترین واجبات الهی بر مسلمانان نماز است. نماز پیشانی فرهنگی جامعه اسلامی است که موجبات تعالی فرهنگی را فراهم می آورد و در کنار آن آرامش روان در افراد و اجتماع حاکم می شود. نماز رهاورد وحی خداوند است و در اسلام هیچ فریضه ای بالاتر از آن نیست. نمازگزار از طریق نماز، روان خود را به معراج می فرستد و با خدا و نام او پیوند می دهد (طالبی، ۱۳۹۰).

زاکرم و همکاران (۱۹۸۴) در پژوهشی گزارش کردند در افراد سالمندی که نمره کمتری در شاخص مذهبی بودن داشتند، میزان مرگ و میر ۴۲٪ بود؛ در حالی که این میزان برای سالمندانی که نمره شاخص مذهبی بالایی داشتند ۱۹٪ بود. دونا هو (۱۹۸۵) نشان داد که مذهب از بهترین روش های درمانی است و با سلامت روانی افراد رابطه مثبت دارد. افرادی که دارای مذهب درون سو (مذهب در ذات آن ها ریشه دارد) هستند و در رفتارهایشان نیز مذهبی تر هستند در مقایسه با افرادی که برون سو (مذهب را برای چیز دیگری می خواهند) هستند و یا از نظر مذهبی سطحی هستند، سلامت روانی بهتری دارند. گارتز و همکارانش (۱۹۹۱) در زمینه سلامت روانی و باورهای مذهبی شش مقاله را بررسی کردند و در تمام این بررسی ها دریافتند میان باورهای مذهبی و سلامت روانی رابطه مثبتی وجود دارد. ابراهیمی و نصیری (۱۳۷۵) در پژوهشی با عنوان بررسی رابطه میان عملکرد دین و افسردگی نشان دادند که نگرش های مذهبی و خواندن نماز در حفظ تعادل روانی و استمرار امیدواری انسان ها تاثیر می گذارند.

صالحی (۱۳۷۹) نیز در یک بررسی توصیفی-تحلیلی که با هدف تعیین نقش نماز در کاهش اختلال های روانی بر روی دانشجویان علوم پزشکی همزمان انجام داد، گزارش کرد که میزان افسردگی و نگرانی در افرادی که همواره نماز می خوانند کمتر از افرادی است که هرگز نماز را به جا نمی آورند. روحی عزیزی (۱۳۸۰) در پژوهشی با عنوان تاثیر نماز بر سلامت جسمی - روانی که بر روی ۴۵ دانشجوی

\* پست الکترونیک نویسنده مسئول: arezoo.rashidi1998@gmail.com

دختر و پسر انجام داد و دریافت که بیش از ۹۰٪ نمازگزاران پس از انجام این فریضه الهی به حالت آرامش می‌رسند. از این‌رو، پژوهش حاضر را با هدف بررسی دقیق‌تر جزئیات نقش نماز در آرامش روان و بررسی آرا اندیشمندان در رابطه نماز و سلامت روان انجام دادیم.

## روش

روش انجام این پژوهش از نوع کتابخانه‌ای است. مطالب از تمامی کتب، مقالات و سایت‌های مرتبط با موضوع مورد استفاده قرار گرفته است. گردآوری اطلاعات و داده‌ها از طریق فیش برداری، خلاصه‌نویسی و گردآوری از منابع مختلف صورت گرفته است.

## یافته‌ها

### معنا و مفهوم نماز

نماز در لغت به معنای پرستش، نیاز، سجود، بندگی و اطاعت، خم شدن برای اظهار بندگی و اطاعت و یکی از فرایض دین و عبادت مخصوصی است که مسلمانان پنج بار در شبانه روز به‌جا می‌آورند. نماز یعنی خدمت و بندگی، فرمان‌برداری، سرفروود آوردن و تعظیم کردن به نشانه احترام. نماز وسیله ذکر خداوند است. نماز، رابطه معنوی مخلوق با خالق است. نماز یعنی دل‌کندن از مادیات. واژه (صلاة) در عربی به معنی درود، تحیت، دعا و همچنین انعطاف است، نماز واژه‌ای فارسی است که در ایران، افغانستان، هند بنگلادش و ترکیه معادل واژه عربی صلاة به‌کار برده می‌شود. در لغت‌نامه دهخدا واژه نماز به‌معنای خم‌شدن و سرفروود آوردن برای ستایش و احترام است. نماز به‌عنوان مصداق بارز عبادت و بندگی اهمیت زیادی دارد که مسلمانان پنج بار در شب و روز آن را به‌جا می‌آورند از این رو پس از تحکیم پایه‌های اعتقادی دین گام عملی در حوزه شریعت، نماز است. (افشار، ۱۳۹۷)

در بین تمام اعمال اسلام، نماز از جایگاه والایی برخوردار است به طوری که ۱۴۴ مرتبه واژه صلوٰه و مشتقات آن در قرآن به کار رفته و در ۱۲۲ آیه از نماز سخن گفته شده. تا حدی که در روایات قبولی آن، شرط قبولی سایر اعمال است و در آیات مختلف مستقیماً به نقش آن در آرام‌سازی درون، شفا بخشی قلب و شادابی روان اشاره شده است (بهشتیان، ۱۳۹۵).

### آرامش روانی

آرامش روان از جمله شاخص‌های بهداشت روانی و از معیارهای سلامت روانی فرد به‌شمار می‌رود. در مورد معنای این اصل در علم روانشناسی، تعاریفی موجود است که در ذیل عمده‌ترین این تعاریف ذکر می‌شود: بهداشت در لغت به معنای نیکو نگه داشتن، تندرستی و حفظ صحت است. آرامش در لغت به معنای حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات است. می‌توان گفت آرامش روان به معنای نوعی خلق یا وضع روانی است که فرد از لحاظ وجود شادمانی، اعتماد به نفس، شور، حرارت و امثال آن در وضعیت آرمیدگی، آسایش خاطر و اطمینان بخش قرار گیرد. 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 آدمی در پرتو رهنمودهای عقل و هدایت آموزه‌های وحی، آنچه را که موجب زینت روان او می‌شود و او را به خدای تعالی نزدیک می‌سازد، برمی‌گزیند (اکبری‌نژاد و محمدی، ۱۳۹۳).

### شاخص‌های آرامش روان

در علم روانشناسی برای ارزیابی آرامش روانی فرد، شاخص‌ها و معیارهایی در نظر گرفته شده که وجود این مولفه‌ها در خلق فرد نشان‌گر برخورداری از آرامش روان است. امنیت روان از مهم‌ترین نیازهای فطری است. و همه انسان‌ها نیازمند امنیت خاطراند. احساس امنیت روانی از برجسته‌ترین شاخص‌های آرامش روان است. این شاخص، خمیرمایه امید، پویایی و تلاش همبستگی انسان به‌شمار می‌آید. وجود این مولفه بستر ساز رویش خلاقیت‌ها و نوآوری‌های ذهنی است.

### آرامش روان در پرتو نماز

اندیشه‌های بشری و مکتب و آیین‌های گوناگون باهدف رسیدن به آرامش پدید آمده‌اند که در این میان ادیان ابراهیمی و آیین‌های بومی نیز وصول به آرامش روان را یکی از مهم‌ترین اهداف پیدایش خود می‌دانند. داشتن یک نیروی نهان، اعتقاد به یک مبدا حقیقی در درون افراد است که در سایه آن نابسامانی‌ها مرتفع گشته و نگرانی‌ها و آسیب‌های روانی به حداقل ممکن کاهش یابد و این نیروی

معجزه آسا و شفاعت بخش در سایه تربیت اخلاقی و تزکیه نفس و رعایت اصول و تعلیمات بزرگان و پیشوایان دین که در سرلوحه آن، ایمان به خدا و ذکر و یاد اوست به دست می آید.

ارتباطی که انسان به وسیله یاد خدا و در راس آن نماز با غنی و قادر مطلق برقرار می سازد. از دیدگاه اسلام آنچه موجب آرامش است یاد خدا است، خواسته خداوند از بشر مبنی بر اقامه نماز، یاد او را زنده می دارد. در تبیین رابطه معنوی انسان با پروردگار در طول نماز و دریافت نوعی فیض الهی یا بارقه روانی از خداوند متعال می توان به این امر اشاره کرد که موجب رهایی نیروهای معنوی مستقر در انسان می شود و عزمش را جزم، اراده اش را قوی و همتش را بلند می کند. در نتیجه برای پذیرش علم و معرفت آماده تر و برای انجام کارهای بزرگ توانا تر می شود (اندیش، ۱۳۹۵).

قیام خاشعانه و خاضعانه انسان در نماز در برابر خداوند متعال به انسان نیروی معنوی می بخشد که حس آرامش قلبی، امنیت روانی و سلامت روانی را در او پدید می آورد. انسان در نماز با همه اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می شود و از همه اشتغالات و مشکلات زندگی روی بر می گرداند و همین حالت روی گردانی کامل از مشکلات زندگی در میان نماز، موجب آرامش می شود. این حالت آرامش روانی موجب کاهش فشارهای عصبی روزانه می شود (اکبری نژاد و محمدی، ۱۳۹۳).

## نقش نماز در آرامش روانی

### ۱. عدم احساس گناه و یا کاهش آن

نماز مانع ابتلا به آلودگی و گناهان است پس اگر احساس گناه را عامل ایجاد اضطراب و ناامنی بدانیم. گناه نکردن و یا انجام عملی که گناه و احساس گناه را تخفیف دهد، مانع انجام گناه می گردد. اگر فردی گناهی را مرتکب شده انجام نماز یکی از حسنات ممتاز است، گناه او را تخفیف می دهد. آدمی در اثر عدم انجام گناه و با داشتن احساس تخفیف گناه آرامش پیدا می کند.

### ۲. وحدت شخصیت و انجام خانوادگی

خواندن نماز موجب دست یافتن به وحدت شخصیت می شود. شخصیت برخوردار از توحید به گونه ای است که جنبه های گوناگون آن با یکدیگر در تضاد نیستند در نهایت به یکپارچگی خویشتن دست می یابد، به نحوی که جنبه ای از شخصیت فرد، جنبه ای دیگر شخصیت او را تایید می کند. اعضای خانواده نیز اگر همه با یکدیگر به اقامه نماز بپردازند و همه به وحدت درونی دست یابند، در بیرون نیز با یکدیگر همگونی و هماهنگی خواهند داشت و این موجبات آرامش روانی را برای آنان در پی خواهد داشت. زیرا نه با یکدیگر تضادی دارند و نه والدین با فرزندان خویش اختلاف جدی خواهند داشت. بنابر این در اثر نبود تعارض، در محیط خانه کمتر شاهد بروز اضطراب خواهیم بود.

### ۳. افزایش اعتماد به نفس

وقتی آدمی با خدا سخن می گوید از او استعانت می جوید (ایاک نعبد و ایاک نستعین) توان بیشتری را در خود احساس می کند که ناشی از اتکای به خدای تعالی است. داشتن چنین نقطه اتکایی باعث افزایش اعتماد به نفس در فرد می گردد. او در این حال خود را مانند قطره ای می داند که با دریا پیوند خورده است. به این ترتیب در می یابیم که آدمی از خویشتن مفهوم بهتری خواهد داشت و تصور از خود در مرتبه بالاتری قرار می گیرد و مفهوم خود در نزد او تعالی می یابد و این همه موجب افزایش اعتماد به نفس در فرد می گردد. از سوی دیگر نماز خواندن باعث افزایش موفقیت های او در زندگی می شود. زیرا نماز، نقش مدد رسانی دارد.

### ۴. بالارفتن عزت نفس

عزت نفس با رفتن به پیشگاه معبود حاصل می شود. به تعبیر سعدی انسان جز با رفتن به درگاه الهی عزت نمی یابد نماز که آدمی به هنگام ادای آن سر بر آستان معبود می ساید و پیشانی خویش را به رسم تواضع و بندگی به خاک می گذارد، موجبات رستگاری انسان را فراهم می کند. سجده که خضوع تواضع بدنی است و خشوع تواضع قلبی، موجبات اعتلای آدمی را فراهم می سازد (قد افلح المومنون الذین هم فی صلاتهم خاشعون). در اثر بندگی آدمی به مقامی بالا و والا می رسد.

### ۵. معنا دادن به زندگانی

برترین عشق، عشق به خالق است و نزدیک ترین حالت آدمی به خداوند هنگامی است که سر به سجده می نهد. اینجاست که می توان به یکی از رازهای طولانی بودن سجده های امام زین العابدین (ع) پی برد و سخنان پر حلاوت عشق را خوش و زیبا تفسیر نمود. نماز برترین جلوه های عشق را به نمایش می گذارد. در خانواده زوجین را به یکدیگر علاقه مند نماید. آنان که عاشق خدا هستند، جلوه های دیگر

خالق را نیز دوست می‌دارند و به همسر و فرزندان خویش به مثابه نشانه‌های خالق می‌نگرند و در میان آن‌ها عشق و علاقه فراوان است، به تعبیر قرآن «رحماء بینهم» (فتح ۲۹/۴۸) را مد نظر قرار می‌دهند.

## ۶. کاهش فشارهای روانی

نماز موجب کاهش استرس‌ها می‌گردد و فشارهای روانی را کم می‌کند، زیرا آنگاه که آدمی در برابر خالق متعال می‌ایستد و لب به نماز و دعا می‌گشاید و او را رحمن و رحیم خطاب می‌کند، امید به رأفت و رحمت در دلش موج می‌زند. زمانی که اشک ندامت از چشمانش جاری می‌شود و دردهای خویش را با خدا باز می‌گوید پالایش روانی انجام می‌شود. چون به بندگی خدا تن می‌دهد و با تاکید می‌گوید: «ایاک نعبد و ایاک نستعین» (فاتحه ۵/۱) فقط تو را عبادت می‌کنیم و فقط از تو یاری می‌جوییم. در این صورت، وی شانه را از فشار بندگی خالی می‌کند زیرا این استرس و فشار ناشی از بندگی غیر خداست که آدمی را می‌آزارد. لذا آنگاه که شهادت می‌دهد که خدایی غیر از خدای یکتا نیست «اشهد ان لا اله الا الله» احساس آرامش می‌کند (ایمانی، ۱۳۹۴).

## تأثیر نماز در آرامش روانی از دیدگاه پزشکان و روانشناسان

در نیایش و دعا چون ارتباط روانی انسان با مرکز و مبدأ آفرینش است، باید روان دارای «شادابی و پذیرش» باشد؛ یعنی اگر بین روان آدمی و نیایش، تناسب وجود داشته باشد، نیایش جایگاه شایسته خود را خواهد داشت. آن گاه در جان آدمی اثر می‌گذارد، درمان می‌بخشد، روان را دگرگون می‌کند. شگفت آور آن که در چهارده قرن قبل، حضرت امام المتقین، مولا علی - علیه السلام - به ارتباط عمیق روانشناسی و نیایش توجه داشته و به روانشناسی نیایش از جمله نماز اشاره فرموده است: «إِنَّ لِلْقُلُوبِ إِقْبَالَ و إِدْبَارًا؛ فَإِذَا أَقْبَلَتْ فَأَحْمِلُوهَا عَلَى النَّوَافِلِ و إِذَا أَدْبَرَتْ فَأَقْتَصِرُوا بِهَا عَلَى الْفَرَائِضِ.» (۱۰۱). «دلها را روی آوردن و نشاط و پشت کردن و فراری است، پس آن گاه که نشاط دارند، آن را بر انجام مستحبات وا دارید، و آن گاه که پشت کرده، بی‌نشاط شد، به انجام واجبات قناعت کنید» (سلطانی رنای، ۱۳۸۶).

تأثیر مهم نماز در کاهش اضطراب، افسردگی بیماران روانی و ایجاد سلامت روانی شبیه تأثیر روان درمانی برخی از پزشکان برای درمان اضطراب و افسردگی بیماران روانی است. پر واضح است که وجه تشابه میان روش روان درمانی و اثر درمانی منتج از نماز بسیار مشهود است. انسان بلافاصله پس از نماز به ذکر و تسبیح می‌پردازد و چون ذکر وابسته شدن به ریسمان الهی که پیوندی قوی و ناگسستنی با حقیقت وجود و زندگی دارد. انسان را به وادی امن می‌رساند و فکر اتصال به نیروی مافوق تمام نیروهای طبیعی خوف و بیم از دل و ذهن انسان بیرون می‌راند و به عقیده روانشناسان این مهم‌ترین داروی ضد اضطراب است (گلمغانی و همکاران، ۱۳۸۷).

این موضوع از دید علم پزشکی ثابت و مطرح شده است که نماز و نیایش به واسطه آزاد سازی اندورفین‌ها موجب کاهش استرس و فشار روانی می‌شود. به تجربه ثابت شده است که تلاوت قرآن، خواندن پروردگار به اسم اعظم و اسماء حسنی و تکرار تسبیحات که همگی ذکر خداست، آرامش بخش و برطرف کننده مشکلات روانی بوده است و اتفاقاً متون دینی ما هم آن را برای تسریع در رفع مشکلات توصیه کرده‌اند.

هربرت نلسون در پژوهش خود در دانشگاه هاروارد آمریکا نشان داد زمانی که مردم دعا و نماز می‌خوانند، فشار خون آنان به گونه محسوسی کاهش می‌یابد، میزان متابولیسم بدن و شمار ضربان قلب و تنفس مانند واکنش‌های آرامبخش تنظیم و تعدیل می‌شود، حالتی که در بسیاری از موارد حتی با قوی‌ترین داروها غیرممکن است. (اندیش، ۱۳۹۵)

ویلیام جیمز می‌گوید: روانپزشکان معتقدند انسان ناگزیر است برای تسکین دردهای خود آنها را نزد دیگران بازگو کند و چه کسی شایسته‌تر از خالق انسان. آرامش روانی ناشی از نماز، انسان را از اضطراب می‌رهاند. چون این حالت معمولاً تا مدتی پس از نماز در انسان باقی می‌ماند (محبی زاده، ۱۳۹۰).

## نماز از دیدگاه اندیشمندان غربی

پروفسور والتروکوفمان استاد دانشگاه پرینستون انگلستان می‌گوید: هنگام ستایش و نیایش (نماز) در آدمی چنین صمیمیت اخلاقی ایجاد می‌شود که در تمام صحبت‌های معمولی ممکن نیست. سکوت تنهایی را می‌شکند، فضای گسترده‌ای در پیش روی نیایش کننده باز می‌شود، احساسات و عطوفتی که در نتیجه آن در گفتگوهای معمولی با مردم دچار شرمساری و رو درباستگی‌ها می‌شود. در نماز به شکل سپاسگزاری‌های صمیمانه، گله‌گذاری‌ها و خواهش‌های دوستانه در می‌آید. آنچه در عقده دل به شکل غنچه‌های ناشکفته و پژمرده بوده اکنون همچون گلی خندان شکفته و باز می‌شود. روان آدمی پر و بال گرفته، به آسمان‌ها پرواز کرده و اوج می‌گیرد.

کارل یونگ می گوید: در طول سال‌ها در میان بیماری‌های روانی حتی یک بیمار را ندیده‌ام که مشکل اساسی‌اش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرات می‌توان گفت: همه بیماران روانی به این دلیل بیمار شده‌اند که از درون مایه‌های دینی در زندگی بی‌بهره بودند و تنها زمانی به طور کامل درمان شدند که به دین و دیدگاه‌های دینی بازگشتند. افراد مذهبی به هر نسبت که ایمان محکمی داشته باشند، از بیماری‌های روانی دورتر هستند. از این رو یکی از پیامدهای زندگی در عصر حاضر که برآمده از ضعف ایمان مذهبی است، افزایش بیماری‌های روانی و عصبی است. (نوری و ولی نژاد، ۱۳۹۳). کولکای در سال ۱۹۹۲ میلادی تاثیر نماز و دعا را در کاهش نگرانی‌ها بررسی کرد. در این بررسی ۵۴٪ افراد نمونه گزارش کردند که نماز نگرانی‌ها را پایین می‌آورد.

## نتیجه‌گیری

یکی از راه‌های بسیار مهم و موثر در احساس امنیت و آرامش روانی و کسب آرامش، ارتباط مستقیم و بی‌واسطه با پروردگار است. از ضروریات توجه به نماز و اهمیت به آن، نقش مهم آن در آرامش روانی افراد است. در بین تمام اعمال اسلام نماز از جایگاه والایی برخوردار است به طوری که ۱۴۴ مرتبه واژه ((صلوة)) و مشتقات آن در قرآن به کار رفته و در ۱۲۲ آیه از نماز سخن گفته شده تا حدی که در روایات قبولی آن شرط قبولی سایر اعمال است و در آیات مختلف به طور مستقیم به نقش آن در آرام سازی درون، شفا بخشی قلب و شادابی روان اشاره شده است.

آرامش روان به معنای نوعی خلق یا وضع روانی است که فرد از لحاظ وجود شادمانی، اعتماد به نفس و شور و حرارت در وضعیت آرمیدگی، آسایش خاطر و اطمینان بخش قرار گیرد. آرامش روانی دارای شاخص‌هایی است که از طریق بررسی آن شاخص‌ها در افراد می‌توان به وجود یا عدم آرامش روانی افراد پی برد. یکی از مهم ترین شاخص‌های آرامش روانی، امنیت روان است که این شاخص به طور کامل در پرتو نماز تامین می‌شود.

## منابع

- افشار، لیلا (۱۳۹۷). *بررسی فقهی و فلسفی/عجاز نماز*. چهارمین کنفرانس سراسری و اولین کنفرانس بین المللی تحول و نوآوری در علوم انسانی. تهران: موسسه عالی علوم و فناوری خوارزمی.
- اکبرنژاد، مهدی؛ مهمدی، توران (۱۳۹۳). فصلنامه تخصصی تفسیر، علوم قرآن و حدیث.
- اندیش، پروین (۱۳۹۵). *نماز، آرامش روحی و روانی و تعالی فرهنگی*. اولین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران. قم: دبیرخانه دائمی کنفرانس.
- ایمانی، محسن (۱۳۹۴). نقش نماز در آرامش روانی خانواده. سایت مرکز تخصصی نماز(قنوت)
- بهشتیان، محمد؛ تمدن، سیده هستی (۱۳۹۵). مقایسه اثر بخشی خواندن نماز به شیوه ذهن آگاهی و بدون ذهن آگاهی بر میزان اضطراب. *مجله پژوهش نامه روانشناسی اسلامی*، ۱۱۹-۱۳۳.
- طالبی، زهره (۱۳۹۰). *نقش نماز در پیشگیری از بیماری های روانی*. قم: مرکز مدیریت حوزه علمیه قم.
- گلمغانی زاده اصل، ملکه؛ عقلی، سهیلا؛ جعفری، ایراندخت (آذرماه ۱۳۸۷). *تاثیر نماز در بهداشت روان*. سمینار باورهای دینی و دانشگاه. دانشگاه علوم پزشکی اردبیل.
- محبی زاده، مریم؛ محبی زاده، مرضیه (۱۳۹۰). *بررسی قضاوت دانشجویان در مورد آثار و برکات نماز و ارتباط آن با میزان مقید بودن دانشجویان به انجام این فریضه*. همایش رسالت دانشگاهیان در ترویج و توسعه. هرنده: دانشگاه آزاد اسلامی واحد هرنده.
- نوری، زهرا؛ ولی نژاد، امیرحسین (اردیبهشت ماه ۱۳۹۴). *نماز عامل تاثیر گذار بر عوامل روانی و اجتماعی*. اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان. بندرعباس: جهاد دانشگاهی هرمزگان.