

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، اهل بیت علیهم‌السلام، دعا.

۱. مقدمه

آرامش، گمشده انسان است به طوری که پیشرفت فناوری نیز نتوانسته است این آرامش را برای او به ارمغان آورد. انسان با دنبال کردن سراب آرامش در پاسخ به خواسته‌های مادی به شدت در اضطراب است به گونه‌ای 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، ص ۸۶)؛ زیرا رهایی نسبی از اضطراب از شاخص‌های سلامت روانی (سالاری فرودیگران، ۱۳۹۳، ص ۴۴) و سلامت عاطفی است. جامعه اسلامی با اثرپذیری از سبک زندگی غربی و دنبال کردن دنیای تجملاتی

۱. دانش‌پژوه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم العالمیه، افغانستان.

۲. عضو هیئت علمی جامعه‌المصطفی صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم العالمیه، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، ایران.

و نیازهای کاذب، از نیاز اصیل انسانی و فقر ذاتی او در برابر خدای متعال غفلت کرد^۱ و باعث محصور کردن 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 کم‌رنگ شدن 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: «الابدکر 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 به سوی ملکوت و فضای معطر معنوی و عرفانی می‌شود (احسانی فر، ۱۳۹۰، ص ۱۴۹). بنابراین، در فرهنگ اسلامی جایگاه و منزلت خاصی دارد و مورد تأکید و سفارش قرار گرفته است. امام صادق علیه السلام فرمود: «دعا کنید؛ زیرا هیچ چیز همچون دعا شما را به خدا نزدیک نمی‌کند» (کلینی، ۱۳۷۹، ۲/۴۶۷).

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* برای 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، ۱۳۹۴). الکسیس کارل نیز می‌گوید: «اگر انسان‌ها به طور صمیمانه با خداوند ارتباط داشته باشند خواهند

۱. در قرآن کریم آمده است: «وان من شی الا یسبح بحمده ولكن لا تفقهون تسبیحهم» (اسراء: ۴۴) 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 هستی بخش یاری می‌جویند، هر موجودی به میزان استعداد و ظرفیت فیض، از خدا طلب می‌کند (طباطبایی، ۱۳۸۰، ۲/۲۴).

دید که زندگی شان به صورت 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

۱-۲. نیایش

نیایش در لغت گاهی به معنای دعا و ذکر استفاده می‌شود. دعا، یاری خواستن است. راغب اصفهانی می‌نویسد: «دعوت: اذا سالته واذا استغثه والدعاء الى الشیء: الحث علی قصده؛ اینکه می‌گویی دعوت، هنگامی است که از او چیزی بخواهی و زمانی که از او یاری بخواهی. خواندن به سوی چیزی به معنای کسی را به کاری و چیزی دعوت و ترغیب کردن است. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۱۷۰) 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 روی آوردن به سوی 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. در حالی مخاطب در دعا در مفهوم اصطلاحی، فقط خدای متعال و همراه با کرنش و خضوع است (رشاد و دیگران، ۱۳۸۰، ۴/۳۱۸).

۲-۲. روان

روان^۱ 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 مغفول عنه است در حالی که روح، موجودی مجرد و در تحقق مستقل است (fa.wikipedia.org، ۱۳۹۴).

۲-۳. آرامش

آرامش در لغت به معنی حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات است (دهخدا، ۱۳۷۷، ص ۹۸) و نیز به معنای آرامش و سکون است (فراهیدی، ۱۴۱۴، ص ۱۰۹۵). در اصطلاح، اسم مصدر از آرمیدن است و در برابر اضطراب و دلهره به کار می‌رود و به حالت نفسانی، صفت روانی و قلبی خاص یعنی، آسودگی خاطر، ثبات و طمأنینه گفته می‌شود (دهخدا، ۱۳۷۷، ص ۹۸).

۲-۳-۱. ماهیت آرامش از منظر روان‌شناسی

دانشمندان علم روان‌شناسی برای آرامش تعریف‌هایی ارائه کرده‌اند: «آرامش روانی یعنی، آرامش در واکنش‌های رفتاری». (بهشتی‌پور، ۱۳۸۴، ص ۳۹) «آرامش، حاصل هیجان‌های هم‌خوان با هدف است که عموماً مثبت هستند و در مقابل اضطراب، ریشه در هیجان‌های ناهم‌خوان با هدف دارد که به‌طور کلی منفی‌اند» (اسفندآباد و دیگران، ۱۳۸۸، ص ۴۶۰). بیشتر نظریه‌پردازان بر این باورند که ریشه‌های اضطراب در جهت‌گیری به آینده است که در آن، افراد نسبت به آینده بیمناک هستند مانند از دست دادن ثروت، کار و شغل و... آرامش زمانی حفظ می‌شود که انسان هراسی از تهدیدها و

۱. Psyche

از دست دادن ارزش‌هایی که به بودن فرد معنی می‌دهد، نداشته باشد مانند آزادی خواهی، کمال طلبی، دیگر خواهی و غیره (اسفندآباد و دیگران، ۱۳۸۸، ص ۶۰).

۲-۳-۲. ماهیت آرامش از منظر اسلام

دو واژه در زمینه آرامش روان در منابع دینی به کار رفته است: الف) سکینه: این واژه از ریشه سکن به معنای استقرار و ثبات در برابر 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 الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ؛ 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: ۴۸). 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 در برابر 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، ۱۳۹۴، maarefquran.org). یکی از مسائل مهم انسانی در این حوزه و نیز مرتبط به دین مسئله ایمان است (امید، ۱۳۷۳، ص ۵۷) 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 امنیت دادن 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: «الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ؛ واژه اسلام نیز بیان‌گر تسلیم محض انسان در برابر خداوند همه‌جهانیان است که احساس امنیت و آرامش از پیامدهای آن به شمار می‌رود: «بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (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 علیه السلام می‌فرماید: «إِلَهِي مَنْ ذَا الَّذِي ذَاقَ حَلَاوَةَ مَحَبَّتِكَ فَرَامَ مِنْكَ بَدَلًا؛ خدایا کیست آنکه شیرینی محبتت را چشید پس به جای تو دیگری را برگزید؟» (مناجاة محبین). رکن دوم: شخص دعاکننده است که باید این حالت در او یافت شود؛ یعنی دعاکننده باید به راستی، خواهان و طالب باشد؛ زیرا باید زبان سر، ترجمان زبان دل باشد. بنابراین، قلب لاهی (بازیگر) و ساهی (غافل) نمی‌تواند داعی باشد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَا يَسْتَجِيبُ دُعَاءَ بَظْهِرِ قَلْبٍ سَاهٍ، فَإِذَا دَعَوْتَ فَأَقْبِلْ بِقَلْبِكَ، ثُمَّ اسْتَيْقِنْ بِالْإِجَابَةِ؛ خداوند عزوجل دعایی را که از دلی غافل و بی‌توجه سرزند، اجابت نمی‌کند، پس هرگاه دعا کردی، با دلت [به خدا] روی آر و یقین بدان که در این صورت دعایت مستجاب می‌شود» (کلینی، ۱۳۷۹، ۴۷۳/۲). 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 دعا کردن، لذت بردن 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 علیه السلام سؤال شد: «ما خدا را می‌خوانیم، ولی دعای ما مستجاب نمی‌شود. حضرت فرمود: شما کسی را می‌خوانید که نمی‌شناسیدش» (صدوق، ۱۴۰۲، ص ۲۲۸).

۴. 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 مصدقی: 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 يك انسان است. (د) حال طلب: خواسته‌ای است که انسان آن را می‌خواند، ولی هنوز آن را از خدای خود نخواستہ است. خدای متعال این خواسته را نیز اجابت می‌کند. امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرماید: «مولای من، چه بسیار زشتی‌ها که از من پوشاندی و چه بسیار بلاهای سنگین که از من دفع کردی» (ممدوحی، ۱۳۸۵، ۱/۶۱، ۵۰). دعای تکوینی: در قرآن کریم آمده است: «یسألہ 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، ۱۳۷۴، ۲/۳۳).

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.

۶. 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 به حساب 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 به درستی 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 کرما بنی آدم و رزقناهم من الطیبات و فضلناهم علی کثیر ممن خلقنا تفضیلا؛ و

به تحقیق، فرزندان آدم را گرامی داشتیم و آنها را بر بسیاری از مخلوقات خود برتری دادیم و چه برتری دادنی به واسطه 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 ۴۸).

۲-۷. 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 علیه السلام 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، ۱۳۶۲، ۹۳ / ۳۶۸). ائمه معصوم علیهم السلام در مورد آداب دعا و نیایش، می‌فرمایند: «هنگام دعا، ابتدا اسماء و صفات الهی و قدرت و عظمت او را یاد آور شده و بر محمد صلی الله علیه و آله و آل محمد علیهم السلام 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: ۶۳۵). شناخت صحیح خداوند، درک عظمت، رحمانیت و مهرورزی او نسبت به بندگان، پشتیبان انسان در لحظات مختلف زندگی به‌ویژه در سختی‌هاست و این مسئله می‌تواند اطمینان و آرامش پایداری را با وجود سختی‌های ظاهری در افراد ایجاد کند».

۱. قرآن کریم در آیات فراوانی، با عباراتی چون «إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ»، «لَعَلَّكُمْ تَعْلَمُونَ»، «لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»، «لَا يَفْقَهُونَ» و «لَا يَسْمَعُونَ»، بر به‌کارگیری عقل، فکر و فهم تأکید می‌ورزد و از آدمیان می‌خواهد که آگاهانه تصمیم بگیرند و عمل کنند.

۳-۷. خودشناسی

در هر چیزی، شناخت و معرفت، مقدم است از این رو 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 تدبیر 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 از کجا آمده و به کجا خواهد رفت و چه نیازمندی‌هایی در زندگی دارد به دنبال 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، ص ۴۹) 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، ص ۴۱) که بستر سلامت شناختی را مهیا می‌کند.

۴-۷. اعتقاد به معاد

بسیاری از دعا‌های منسوب به اهل بیت 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 (۱۹۵۶) 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، ۱۳۹۴) در نتیجه باعث آرامش و سکینه در بعد شناختی انسان می‌شود.

۷-۵. منزلت نزد پروردگار

از جمله آثار دعا و نیایش به دست آوردن ارزش و کسب منزلت نزد پروردگار عالم است که خود کمال مطلق است. در آیه: «ما یعبؤا بکم ربی لولا دعاؤکم؛ 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. علاوه بر 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 ۴۷) 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 به خوبی پاسخ گوید؛ زیرا از محبوب و راز و نیاز با او آموخته است بدی را با خوبی پاسخ‌گفتن، کار محبان و کریمان است (طباطبایی، ۱۳۹۴، hawzah.net). شناخت توحیدی مانند درخت و عواطف و منش گل‌ها و میوه‌های این درخت است (حیدرزاده، ۱۳۹۴). شخصی از امام صادق علیه السلام پرسید: «آیا حب و بغض هم جزء ایمان است؟ امام صادق علیه السلام فرمود: مگر ایمان به غیر از حب و بغض چیز دیگری است؟ سپس امام علیه السلام این آیه شریفه را تلاوت فرمود: «وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَزَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِضْيَانَ أُولَئِكَ 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 کودک نسبت به مراقبش مطرح است و سپس دلبستگی او به دیگر بزرگسالان و در ادامه، دلبستگی به یک موجود کامل و قادر که از او محافظت و مراقبت می‌کند. از این رو قرآن کریم در وصف مؤمنان می‌فرماید: «وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ؛ آنان که به خدا ایمان آوردند، عشق و محبت بیشتری به خدا دارند». درخواست امام سجاد علیه السلام می‌فرماید: «اللَّهُمَّ اني اسألك حُبَّكَ وَ حُبَّ مَنْ يَحِبُّكَ (مناجاة محبین)؛ خدایا، من از تو عشق تو را خواهانم» که بیان‌گر اهمیت عشق به خدای متعال است که امام معصوم علیه السلام 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 به دنبال دارد.

۹-۲. خیرخواهی

محب حقیقی دوست دارد هم‌رنگ محبوب باشد. نیایش‌گزار 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، ص ۳۹). بنابراین، دعا در ایجاد پیوند روحی با مردم و احساس همدلی با آنان و خیرخواهی برای دیگران مؤثر است. در واقع دعا کردن 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، ص ۵۶) 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، ص ۵۹) یاد خداوند باعث آرامش روح و روان می‌باشد: «الَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸). این آرامش با تکامل روح قرین است و آرامش کاذب و موقتی نیست. زندگی دنیوی پراز دلهره و اضطراب است و تنها امید و اتکای حقیقی، ارتباط با حق تعالی 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، ۱۳۹۴، old.ido.ir). نیایش در همین حال که آرامش را پدیدمی‌آورد در فعالیت‌های مغزی انسان تأثیر می‌گذارد. ستاکی یکی از پژوهشگران دعا درمانی است که تأثیر دعا را بر میدان‌های الکترومغناطیسی بدن بررسی کرده است. درحالی‌که هزاران کیلومتر آن طرف‌تر 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، ص ۱۶۲). همچنین، ارتباط با منبع قدرت و راز و نیاز با کمال مطلق و خالق بی‌نیازی 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، ص ۶۰) و آرامش را به انسان هدیه می‌دهد.

۹-۴. 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 دعا است. 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، ص ۶۳). در دعای ۴۶ صحیفه سجادیه آمده است: «يَا مَنْ يَرْحَمُ مَنْ لَا يَرْحَمُهُ الْعِبَادُ، وَيَا مَنْ يَقْبَلُ مَنْ لَا تَقْبَلُهُ الْبِلَادُ، وَيَا مَنْ لَا يَحْتَقِرُ أَهْلَ الْحَاجَةِ إِلَيْهِ؛ وَاي آنکه رحم می‌کني بر آنکه بندگان بر او رحم نمی‌کنند. وای کسی که می‌پذیری کسی را که شهرها نمی‌پذیرندش، و ای کسی که اهل حاجتمندان خود را خوار نمی‌کني». 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 بر اثر این آراستگی به صفات خدایی از احساس ارزشمندی والا لبریز می‌شود (سبحانی‌نیا، ۱۳۹۰، ص ۶۳) که نتیجه آن، آرامش در بعد عاطفی است.

۵-۹. رابطه نیایش و آرامش در بعد رفتاری

هر رفتار و عملی که از انسان سر می‌زند مبتنی بر علت‌ها و مقدماتی است که از آن با عنوان مبادی رفتار یاد می‌شود. 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، بستری‌دایی این آرامش در اعمال و جوارح انسان را فراهم می‌کند و در واقع باعث اصلاح رفتار و آراستگی آن به زیور متانت و وقار می‌شود.

۱-۵-۹. 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 چگونه زیستن را به او بیاموزد. تکامل انسان مستلزم فهمی درست از هستی و اعتقاد به لزوم گزینش‌گری مناسب و اقدام مطابق با آن است. «وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ». بر این اساس می‌توان دین را مجموعه‌ای از اعتقادات، اخلاق و احکام دانست که برای زندگی معقول و حکیمانه از سوی 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، ۱۳۸۶،

(nashriyat.ir). یکی از ثمرات مهم دعا و ارتباط با خدا پیدایش بصیرت و روشنائی در دل است که نتیجه آن، تأثیرناپذیری از وسوسه‌های شیطان است. خداوند در این باره می‌فرماید: «ان الذین اتقوا اذا مسهم طائف من الشيطان تذكروا 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، ۱۳۸۴، nashriyat.ir).

اگر انسان دچار لغزش شود در نیایش با خدای غفور و رحیم آن چنان که اهل بیت علیهم‌السلام به افراد می‌آموزند که چگونه پیش خدای مهربان خود طلب استغفار کنند. در فرازی از دعای ابو حمزه 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 غزنی 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 به خاطر 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 به سوی توبه حقیقی سوق می‌دهد و آرامشی را در نهاد گناه‌کاران ایجاد می‌کند و آنها را به رحمت الهی امیدوار می‌کند چنان‌که در آیه آمده است: «قل یا عبادي الذین اسرفوا علی انفسهم لا تقنطوا من رحمه الله ان الله یغفر الذنوب جمیعاً انه 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 درآید: «تخلقوا باخلاق الله» (مجلسی، ۱۳۶۲، ۶/۱۲۹). دعاکننده از طریق دعای خود سعی می‌کند صفات خدایی را در خود

ایجاد و تقویت کند و کوشش می کند که همچنان که خدا را به صفاتی مانند مهربانی و گذشت متصف می کند او نیز با دیگران مهربان و باگذشت باشد (یزدی، ۱۳۹۰، ص ۳۹) و به تعبیر روان شناسان او از وحدت و یکپارچگی شخصیت برخوردار می شود که خود از مهمترین معیارویژگی یک شخصیت سالم^۱ و زمینه ساز ایجاد آرامش روان در انسان است.

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

بزرگ ترین فایده همه عبادات از جمله دعا، جلوگیری از طغیان نفس است. نابودکردن خودخواهی به منزله ریشه کن کردن تمام معایب اخلاقی و آماده کردن خود برای کسب همه فضایل است. در قرآن کریم آمده است: «قد افلح من زکاه؛ هر که نفس خود را از گناه و بدی پاک سازد، رستگار خواهد شد» (شمس؛ ۲). نیایش گرا با ایستادن در پیشگاه خدا و توجه به عظمت او و در نظر گرفتن کوچکی خود، فقر و نیاز سراپای وجود خویش را در مقابل خداوند اظهار می کند (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ص ۴۲). این مسئله می تواند انسان را از بسیاری از آسیب های فردی و اجتماعی که زمینه ساز تشویش های فردی و جمعی است، دور کند و بستر مناسبی برای ایجاد آرامش روانی که نتیجه دوری از رذایل است در فرد ایجاد کند.

۴-۵-۹. شفای درد و بیماری

التیام فشار خون بالا، درمان زخم و جراحت و کم کردن حملات قلبی، بهبود سردرد و اضطراب از دیگر نتایجی بود که تحقیقات برای آثار دعا به ثبت رساند تا جایی که امروز افراد زیادی از طریق اینترنت، درخواست های خود را برای گروه های مذهبی می فرستند. (احسانی فر، ۱۳۹۰، ص ۱۶۳) امام کاظم علیه السلام می فرماید: «هر دردی دعایی دارد، پس اگر دعا به بیمار الهام شد، اجازه شفایش داده شده است» (محدث نوری، ۱۴۰۸، ۸۴/۲). نیایش آسیب هایی دارد که بر اثربخشی آن تأثیر منفی دارد از جمله

۱. یکپارچگی است؛ یعنی همان چیزی که آپورت از آن به «Unifying philosophy» تعبیر می کند. مراد وی از اصطلاح مزبور یک نظام ارزشی کلی است که به تمام زندگی معنا و انگیزه می بخشد. میردریکوندی، رحیم رابطه شخصیت با نظام های ارزشی از دیدگاه آپورت (مجله معرفت، شماره ۶۴، hawzah.net).

کسالت و عدم بهجت و نیایش عاشقانه،^۱ افراط در دعا و سخت‌گیری در آن،^۲ عدم معرفت و شناخت واقعی باری تعالی و غفلت در نیایش،^۳ قطع رابطه با خداوند متعال به جهت عدم استجابت ظاهری دعا،^۴ ترک کار و کوشش و تلاش به بهانه دعا و نیایش.^۵

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. اشتراک همه انسان‌ها در راز و نیاز به نیروی مطلق ماورایی، نشان‌دهنده فطری بودن 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 علیه السلام در مناجات نهم صحیفه سجادیه علت سستی و بی‌میلی در دعا (به صورت غیر مستقیم) به ما نشان می‌دهد: «إِلَهِي مَنْ ذَا الَّذِي ذَا قَ حَلَاوَةٌ مَحَبَّتِكَ فَرَامَ مِنْكَ بَدَلًا وَمَنْ ذَا الَّذِي أُنْسَ بِقُرْبِكَ فَاتَّبَعِي عَنْكَ حَوْلًا؟».

۲. امام صادق علیه السلام در این مورد می‌فرماید: «در جوانی، بسیار در عبادت خدا می‌کوشیدم. پدرم به من فرمود: فرزندم! از آنچه انجام می‌دهی کم کن؛ 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 علیه السلام پرسیدند: ما دعای کنیم ولی اثری از اجابت نمی‌بینیم؛ در پاسخ فرمود: زیرا کسی را می‌خوانید که او را نمی‌شناسید». (محمدی ری شهری، ۱۴۱۶، ۴/۱۶۵۷).

۴. در آیه‌ای خداوند درباره نومی‌دی به سبب کم‌ظرفیتی انسان می‌فرماید: «وَلَيْسَ أَذْقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَكَفُورٌ وَّكَلْبٌ أَذْقْنَاهُ نَعْمَاءً بَعْدَ ضَرَاءٍ مَسْتَهْلِكَةٍ لَيَقُولُنَّ دَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحَ فَخُورٌ؛ و اگر از جانب خود رحمتی به انسان بچشانیم، سپس آن را 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 فخر فروش (خودستای) است». (هود: ۹-۱۰).

۵. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: «ای اباذر، مثال کسی که بی‌عمل دعا می‌کند همچون شخصی که بدون کمان تیر می‌اندازد». (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 نیایش کردن، دست به دعا برداشتن، به سوی 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 به دنبال دارد: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ» (یونس: ۵۸) و اصلاح در روابط با دیگران در جامعه و خانواده رهنمون می‌کند. همچنین با بصیرت‌یابی و بازگشت به سوی 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 به صورت میدانی برای بررسی اثرات نیایش در آرامش روان با در نظر گرفتن متغیرهای میانجی طراحی شود.

فهرست منابع

* قرآن کریم (۱۳۷۴). مترجم: بکائی، محمد حسین. تهران: نشر قبله: دانشگاه امام صادق علیه السلام.

۱. احسانی فر، حسین (۱۳۹۰). اهمیت و آثار دعا و نیایش و چگونگی بهره‌گیری از آن در تربیت دینی کودکان و نوجوانان. نشریه مطالعات فقه تربیتی، ۱۵(۶)، ۱۴۵-۱۷۶.
۲. امید، مسعود (۱۳۷۳). ماهیت ایمان از دیدگاه علامه طباطبایی. نشریه کیهان/اندیشه، ۵۷(۱)، ۵۵-۷۸.
۳. آذربایجانی، مسعود. و موسوی، مهدی (۱۳۸۷). درآمدی بر روان‌شناسی دین. قم: سمت.
۴. برقی، محمدبن خالد (۱۳۷۱). المحاسن. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۵. بهشتی‌پور، محسن (۱۳۸۴). روح روان. تهران: اجتماع.
۶. پارسامهر، اسدالله (۱۳۸۴). فرهنگ نام و نام‌گزینی. تهران: سازمان ثبت احوال.
۷. پناهی، علی احمد (۱۳۸۸). آرامش در پرتو نیایش. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
۸. جلالی، حسین (۱۳۸۰). درآمدی بر بحث «بینش»، «گرایش»، «کنش» و آثار متقابل آن‌ها. نشریه معرفت، ۵۰: <http://marifat.nashriyat.ir/>

۹. جلالی، حسین (۱۳۸۰). درآمدی بر بحث بینش، گرایش، کنش و آثار متقابل آنها. نشریه معرفت، ۵۰(۱)، 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، حسین بن 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 علیه السلام. دانشنامه امام علی علیه السلام. مؤسسه بنت الهدی.
۱۵. سالاری فر، محمدرضا، شجاعی، محمدصادق، موسوی اصل، سیدمهدی، و دولتخواه، محمد (۱۳۹۳). بهداشت روانی. تهران: سمت.
۱۶. سبحانی نیا، 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. شفیق آبادی، 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 الکتب الاسلامی.
۲۰. صدوق، محمدین علی (۱۴۰۳). الخصال. قم: جماعت مدرسین.
۲۱. طباطبایی، فاطمه (۱۳۸۰). نقش آفرینی عشق در نظام هستی از نگاه امام خمینی علیه السلام. 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، امامی پور، سوزان، و محمودی، غلامرضا. تهران: نشرنی.
۲۴. فراهیدی، احمد (۱۴۱۴). العین. قم: اسوه.
۲۵. کاظمی، محمود، و بهرامی، بهرام (۱۳۹۳). نقش اعتقادات معنوی و فربایض 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). بحار الانوار. مترجم: علوی، سید جواد. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۲۸. محمدی ری شهری، محمد (۱۴۱۶). میزان الحکمه. قم: دار الحدیث.
۲۹. مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۶۷). خودشناسی برای خودسازی. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
۳۰. مصباح یزدی، محمدتقی، و قاسمیان، محمدعباس (۱۳۹۰). بردرگاه دوست. قم: آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
۳۱. ممدوحی، حسن (۱۳۸۵). شهود و شناخت (شرحی بر دعاهای صحیفه سجادیه). قم: بوستان کتاب.
۳۲. موسوی نسب، محمدرضا (۱۳۸۵). ایمان و تأثیر آن بر مبادی رفتار. نشریه معرفت، ۱۰۴(۱۵)، ۵۵-۶۳.
۳۳. نوری، میرزا حسین (۱۴۰۸). مستدرک الوسائل. قم: آل البيت 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