

حلول ماه مبارک رمضان

ماه عبادت و بندگی

مبارک باد.

رمضان مبارک

نقش ایمان در سلامت روان

کاظم دلیری

تهیه و تنظیم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم

## چکیده

آیات و روایات و شواهد روان‌شناختی، حاکی از آن است که ایمان و دین‌داری، نقش مهم و انکارناپذیری در سلامت روانی انسان ایفا می‌کند. این مقاله، چهار اثر مهم از این آثار را با استفاده از روش کتابخانه‌ای تحلیل می‌کند و بیان می‌دارد که از یک‌سو، ایمان موجب انس انسان با پروردگار می‌شود و از سوی دیگر، روابطش را با هموعان تقویت می‌نماید و از این رهگذر، او را از احساس وحشت و تنهایی می‌رهاند. ایمان، ترس، اضطراب، اندوه و افسردگی را از انسان می‌زداید و به او آرامشی عمیق و پایدار می‌بخشد. همچنین، ظرفیت روحی انسان را توسعه می‌دهد و آستانه تحمل سختی‌ها را در او بالا می‌برد و در نهایت، خوش‌بینی و امید به آینده را در او تقویت می‌کند و او را از بدبینی به نظام هستی و ناامیدی و احساس پوچی رهایی می‌بخشد.

## کلیدواژه‌گان

ایمان، روان، روح، سلامت روان.

«سلامت روان»، از مباحثی است که امروزه بیش از پیش اهمیت و ضرورت آن آشکار گردیده و تحقیقات متعدد و مفصلی درباره آن انجام شده است؛ چراکه آسیب‌های روانی متعددی دامنگیر بشر معاصر شده و به دنبال رهایی از آن و چاره‌جویی برای آن می‌باشند. همچنین در آموزه‌های دینی، عنایت ویژه‌ای به این موضوع شده و مجال گسترده‌ای برای تحقیق در این زمینه وجود دارد. نقش ایمان، به عنوان مهم‌ترین مؤلفه دین‌داری در سلامت روان نیز از مباحث درخور توجه و مشترک دو حوزه دین و روان‌شناسی است. در این مقاله، با استفاده از آموزه‌های دینی و یافته‌های روان‌شناسی و روان‌پزشکی معاصر، چهار زاویه از زوایای تأثیر ایمان در سلامت روان بررسی گردیده است که عبارت‌اند از: ۱. رهایی از احساس وحشت و تنهایی؛ ۲. کاهش ترس، اضطراب، اندوه و افسردگی؛ ۳. افزایش آستانه تحمل سختی‌ها؛ ۴. افزایش سطح خوش‌بینی و امید. این مقاله، با ارائه ساختار نسبی منسجم‌تر و تحلیل محتوای بهتر از آثار

پیشین و مشابه، نکات مفید و ارزنده‌ای را فراروی خوانندگان می‌گذارد.

## الف. نقش ایمان در رهایی از احساس وحشت و تنهایی

انسان، به طبیعت خود، نیازمند اُنس و پیوند با دیگران است. احساس تنهایی و بی‌کسی، از بدترین حالاتی است که به انسان دست می‌دهد و او را وحشت‌زده و اندوهگین می‌سازد. وحشت، به معنای حسّ تنهایی همراه با هَمّ (انده و دغدغه فکری) است (جوهری، ۱۴۰۴، ج ۳، ص ۱۰۲۴). بشر امروز، با اموری مثل شبکه‌های مجازی، موسیقی و مواد مخدر، خود را مشغول می‌کند تا از وحشت تنهایی برهد؛ غافل از اینکه چاره مشکل او در بازگشت به دین است و بس. از عوامل رهایی از وحشت و تنهایی در پرتو ایمان، اُنس با خدا و یاد او از یک‌سو، و ترمیم شبکه روابط اجتماعی از سوی دیگر است که در اینجا درباره این دو عامل کمی توضیح می‌دهیم.

## ۱. عامل اُنس با خدا و یاد او

ایمان، پیوند انسان را با پروردگار خویش تقویت می‌کند؛ تاجایی که با او و یاد او اُنس می‌گیرد و از این رهگذر، احساس وحشت و اضطرابِ تنهایی‌اش، به اُنس و الفت تبدیل می‌شود؛ چراکه در این صورت به اصل و ریشه خود بازگشته است.

هرکسی که دور ماند از اصل خویش باز جوید روزگار وصل خویش از آنجاکه خداوند دوست‌دار بنده مؤمن خویش است، او را آنچنان باایمان به خود اُنس می‌دهد که قهر و بی‌مهری‌های دیگران روحش را نمی‌آزارد. در حدیثی قدسی، چنین آمده است: «لَوْ لَمْ يَكُنْ فِي الْأَرْضِ إِلَّا مُؤْمِنٌ وَاحِدٌ لَأَسْتَغْنَيْتُ بِهِ عَنْ جَمِيعِ خَلْقِي وَ لَجَعَلْتُ لَهُ مِنْ إِيْمَانِهِ أَنْسًا لَا يَحْتَاجُ (يَسْتَوْحِشُ) إِلَى أَحَدٍ» (شیخ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۲۴۵ و ۲۴۶)؛ اگر در روی زمین، جز یک مؤمن هم نبود، من به وجودش از همه خلقِ خودم بی‌نیاز می‌شدم و برای او از ایمانش اُنسی قرار می‌دادم که نیازمند (یا وحشت‌زده) به احدی نباشد.» یک

معنای روایت، این است که اگر مؤمن در عقیده‌اش راسخ و ثابت‌قدم باشد و همه مردم او را به سبب عقیده‌اش طرد کنند و تنه‌ایش گذارند، خداوند آن تنه‌ی‌اش را با ایمانش جبران می‌کند.

در روایت دیگر، امام صادق علیه السلام فرمود: «مؤمن، حتی اگر بر قله کوهی باشد، خداوند بلندمرتبه برای او از ایمانش آنسی قرار می‌دهد که با وجود آن، احساس وحشت و نیاز به کسی نمی‌کند» (همان، ص ۲۴۹ و ۲۵۰). خداوند، بهترین مونس و همدم انسان است. در دعای جوشن کبیر به خدا عرضه می‌داریم: «يَا مُونِسِي عِنْدَ وَحْشَتِي، يَا صَاحِبِي عِنْدَ غُرْبَتِي (کفعمی، ۱۴۰۵، ص ۲۴۸)؛ ای مونس من در هنگام وحشتم، ای همراه من در هنگام غربتم.» همچنین، امیرالمؤمنین علیه السلام در یکی از دعاهای خود به خداوند این چنین عرض می‌کند:

«اللَّهُمَّ إِنَّكَ أَنْسُ الْآفْسِينَ لِأَوْلِيَائِكَ وَأَحْضَرُهُمْ بِالْكَفَايَةِ لِلْمُتَوَكِّلِينَ عَلَيْكَ...؛ پروردگارا! تو از هر

مونسى براى دوستانت مونس ترى و براى كفايت از كار  
كسانى كه به تو تكيه كنند، از همه آماده ترى.»

«إِنَّ أَوْحَشَتَّهُمُ الْعُرْبَةُ أَنَسَهُمْ ذِكْرَكَ وَإِنْ صُبَّتْ عَلَيْهِمُ  
الْمَصَائِبُ لَجَأُوا إِلَى الْإِسْتِجَارَةِ بِكَ عِلْمًا بِأَنَّ أَزْمَةَ  
الْأُمُورِ بِيَدِكَ وَ مَصَادِرَهَا عَنْ قَضَائِكَ؛ اگر تنهائى آنان  
را به وحشت اندازد، يادت، مونس آنهاست و اگر  
سختى ها بر آنان فروريزد، به تو پناه مى برند؛ با علم به  
اينكه زمام امور به دست توست و مصادر (بازگشتگاه)  
كارها، از قضاي توست.» (شريف رضى، ۱۴۱۴،  
ص ۳۴۹ و ۳۵۰)

درهمين راستا، كلام خدا، قرآن كريم نيز همچون خود  
ايمان، بهترين همدم مؤمن و رهايى بخش وى از غربت و  
وحشت است. انسان در هنگام تلاوت اين كتاب آسمانى  
و تدبر و تفكر در آن، به مقام همدمى و همنشيني  
پروردگار خود بارمى يابد و از اين رهگذر، غرق نور و  
سُرور مى شود. اميرالمؤمنين عليه السلام فرمود: «مَنْ أَنْسَ  
بِتِلَاوَةِ الْقُرْآنِ لَمْ تُوحِشْهُ مُفَارَقَةُ الْإِخْوَانِ (آمدى،

۱۴۱۰، ص ۶۳۸)؛ کسی که با تلاوت قرآن انس گیرد، جدایی برادران، وحشت زده‌اش نمی‌سازد.» امام زین العابدین علیه السلام نیز فرمود: «لَوْ مَاتَ مَنْ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَ الْمَغْرِبِ لَمَا اسْتَوْحِشْتُ بَعْدَ أَنْ يَكُونَ الْقُرْآنُ مَعِيَ» (شیخ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۰۲)؛ اگر همه آنان که بین مشرق و مغرب‌اند، بمیرند، من احساس وحشت نمی‌کنم؛ پس از آنکه قرآن با من باشد.» قرآن کریم، رفیق شفیقی است که با دل و جان مؤمن سروکار دارد و نیازهای فکری و عاطفی او را به بهترین شکل تأمین و هدایت می‌کند.

## ۲. عامل ترمیم روابط اجتماعی

دومین عامل تأثیر ایمان در رهایی از وحشت و تنهایی، برخاسته از ترمیم روابط اجتماعی است که در این قسمت با بهره‌گیری از عبارات برخی منابع روان‌شناختی - جامعه‌شناختی معاصر آن را تبیین می‌کنیم.

احساس تنهایی، تجربه ناخوشایندی است که از عواملی مثل فقدان وابستگی‌های عاطفی صمیمی و نبود روابط

اجتماعی و خانوادگی جذاب و معنادار ناشی می‌شود. آمارها حاکی از آن هستند که از هر چهار نفر در جهان، یک نفر از احساس تنهایی رنج می‌برد. به‌طورکلی، احساس تنهایی با بسیاری از پدیده‌ها و متغیرهای اجتماعی - روانی و جمعیتی در ارتباط است و از جمله متغیرهای مؤثر بر آن، میزان دین‌داری و سطح سلامت روان است؛ به‌طوری‌که تحقیقات متعددی بر رابطه بین مشارکت مذهبی ضعیف و سطح پایین سلامت روان با احساس تنهایی اشاره کرده‌اند. در مجموع، شهرهای مدرن، شبکه‌های اجتماعی شهری را متغیر و متحول کرده و روابط اجتماعی را در همه اشکال آن سست و سیال کرده‌اند. این ناپایداری در روابط اجتماعی و سستی شبکه‌ها، خود منشأ شکل‌گیری احساس تنهایی است که متأثر از عوامل انسجام‌بخشی چون میزان مشارکت مذهبی و سطح سلامت روان است. دین به‌عنوان عامل انسجام‌بخشی که مردم را گرد هم آورده و موجب تصدیق دوباره پیوندهای اجتماعی می‌شود، بر سلامت جامعه اثر می‌گذارد و در جوامعی که دین گستردگی بیشتری دارد،

افراد انسجام بیشتری داشته، حمایت اجتماعی افزون‌تری دریافت می‌کنند و سالم‌ترند. در نتیجه، با گسترش روابط اجتماعی و حمایت اجتماعی ناشی از توسعه دین در جوامع و افزایش سلامت جامعه، از میزان انزوا و احساس تنهایی کاسته می‌شود (حسینی‌زاده، کلانتری، ۱۳۹۴، ص ۲۵-۴۴).

ب. نقش ایمان در کاهش ترس، اضطراب، اندوه و افسردگی

یکی دیگر از آثار ایمان، کاهش ناراحتی‌های روحی از قبیل: ترس، اضطراب، اندوه و افسردگی است که در صورت استمرار، به بیماری‌های جسمی و روحی متعددی مبدل می‌شوند. در این باره مطالب فراوانی در آیات و روایات و علم روان‌شناسی آمده است که شمه‌ای از آنها را در اینجا ذکر می‌کنیم.

### ۱. نفی خوف و حزن از اولیای خدا

تقویت و تحکیم رابطه انسان با خداوند، بیم‌ها و اندوه‌های او را زایل می‌کند. خداوند متعال می‌فرماید:

«أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ \*

الَّذِينَ آمَنُوا وَ كَانُوا يَتَّقُونَ \* لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ  
الدُّنْيَا وَ فِي الْآخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ  
الْفَوْزُ الْعَظِيمُ (یونس: ۶۲-۶۴)؛ هان که بر اولیای خدا  
خوفی نیست و آنان اندوهگین نمی شوند؛ کسانی که  
ایمان آوردند و تقوا پیشه می کردند. برای آنان بشارت  
است در زندگی دنیا و در آخرت. تبدیلی برای کلمات  
خدا نیست. این، همان رستگاریِ بزرگ است.»

در این آیات، پس از نفی خوف و حزن از اولیای خدا، دو  
صفت بارز ایشان را ایمان و تقوای پیوسته بیان می کند. در  
اینکه «اولیای خدا در این آیه کیان اند؟» و «علت رفع  
ترس و اندوه از آنان چیست؟»، نکات زیبایی در تفاسیر  
آمده است که برخی از آنها را در اینجا بازگو می کنیم.

درباره مراد از اولیای خدا علامه طباطبایی رحمته الله می گوید:  
«اصل در معنای ولایت، برداشته شدن واسطه و حائل  
میان دو چیز است. سپس، آن را برای بیان نزدیکی چیزی  
به چیزی استعاره گرفته اند. صورت های نزدیکی نیز  
متفاوت است؛ مثل قُرب نَسَبی، قُرب مکانی، قُرب

منزلتی، قرب دوستی و جز آن» (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۰، ص ۸۸). وی می‌افزاید: «مؤمن، ولیّ خداست؛ زیرا اطاعت از اوامر و نواهی او را گردن می‌نهد و خداوند نیز ولیّ مؤمن است؛ به این معنا که عموم برکات معنوی مؤمن از قبیل هدایت و توفیق و تسدید او را به عهده می‌گیرد. البته حکم مذکور در آیه، درجات پایین ایمان را شامل نمی‌شود و آیه تنها شامل حال مؤمنانی می‌شود که اهل ایمان و تقوای مستمر باشند» (همان، ص ۸۹، با اندکی تلخیص).

بیضاوی نیز در تفسیری مشابه، اولیای خدا را به کسانی تفسیر می‌کند که با طاعت خدا، ولایتش را می‌پذیرند و خداوند نیز با کرامت، آنان را تحت ولایتش درمی‌آورد (بیضاوی، ۱۴۱۸، ج ۳، ص ۱۱۸).

پیش از بیان علت نفی خوف و حزن از اولیای خدا باید ابتدا با معنای این دو واژه نیز بیشتر آشنا شویم. «خوف» به معنای ترس از پیشامدهای ناگوار، و «حزن» به معنای اندوهگینی از نرسیدن به امیدها و آرزوهاست (فیض کاشانی، ۱۴۱۵، ج ۲، ص ۴۰۸؛ بیضاوی، ۱۴۱۸، ج ۳،

ص ۱۱۸). قُرْشِی می گوید: «خوف در زندگی انسان، خوف از تمام شدن نعمت و توفیق در آینده و حزن، به سبب کمبود فعلی است» (ر.ک: قرشی، ۱۳۷۵، ج ۴، ص ۴۰۸). بنابراین، نترسیدن اولیای خدا، نسبت به آینده و عاقبت کارشان است و نداشتن حزن و اندوه، نسبت به گذشته یا زمان حالشان. جریرالدین طبری در تعلیل نفی خوف و حزن از اولیای خدا می گوید: «اولیای خدا از عقاب خدا در آخرت ترس ندارند؛ چون خداوند از آنان راضی است و ایشان را از عقابش ایمن داشته است. همچنین، بر آنچه از دنیا از آنان فوت شده، اندوهگین نیستند» (طبری، ۱۴۱۲، ج ۱۱، ص ۹۱). علامه طباطبایی رحمۃ اللہ علیہ نیز در این باره می گوید: «اولیای خدا چون خداوند را مالک حقیقی همه چیز می دانند، از ضررها و پیشامدهای ناخوشایند هراسی ندارند و از زوال نعمت‌ها اندوهگین نمی شوند» (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۰، ص ۹۰).

کسی که اوامر و نواهی خدا را گردن نهد و دل در کمند

زلف او بندد، خداوند غم و غصه‌ها و دغدغه‌هایش را  
 کفایت می‌کند و از این رهگذر، او را به آرامش می‌رساند.  
 امام صادق علیه السلام به فضیل بن یسار فرمود: «إِنَّهُ مَنْ كَانَ  
 هَمُّهُ هَمًّا وَاحِدًا كَفَاهُ اللَّهُ هَمَّهُ وَ مَنْ كَانَ هَمُّهُ فِي كُلِّ  
 وَادٍ لَمْ يُبَالِ اللَّهُ بِأَيِّ وَادٍ هَلَكَ (شیخ کلینی، ۱۴۰۷،  
 ج ۲، ص ۲۴۶)؛ همانا کسی که هم او یک هم باشد،  
 خداوند همش را کفایت می‌کند و کسی که هم او در هر  
 وادی‌ای باشد، خداوند باکی ندارد که در چه وادی‌ای  
 هلاک شود.» یعنی اگر کسی در زندگی، دین را مهم‌ترین  
 هدف و دغدغه فکری خود قرار دهد، خداوند او را در راه  
 رسیدن به این هدف والا، موفق می‌دارد؛ ولی کسی که به  
 جای دین، دنیا و شهوات زودگذر و پراکنده دنیا را هدف و  
 مقصد اصلی خود قرار دهد و از دین حق و طاعت خدا  
 رویگردان شود، خداوند دست نصرتش را از او برمی‌دارد  
 و توفیقاتش را سلب می‌کند و نزد خداوند قدر و منزلتی  
 ندارد. از این رو، باکی ندارد که او چه راهی از راه‌های  
 گمراهی و جهالت را بییماید و در چه وادی‌ای هلاک شود

(ر.ک: مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۹، ص ۲۹۶).

بشارت موعودِ اولیای خدا نیز در دنیا، رؤیای صادقانه یا صالحه‌ای است که شخص برای خودش می‌بیند یا دیگران برایش می‌بینند و در آخرت نیز، بشارت به بهشت است (ر.ک: طبری، ۱۴۱۲، ج ۱۱، ص ۹۳-۹۶؛ طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۵، ص ۱۸۲؛ قمی، ۱۳۶۳، ج ۱، ص ۳۱۴) که در برخی آیات، به کیفیت بشارت اخروی اشاره شده است (مانند: نحل: ۳۲).

تحقیقات روان‌شناختی معاصر نیز کم‌وبیش بر این نقطه اتفاق نظر دارند که میزان اختلال‌های روانی، به‌ویژه اضطراب و افسردگی در محیط‌های مذهبی، تفاوت محسوسی با محیط‌ها و جوامع غیرمذهبی دارد و افراد مذهبی به‌طورکلی، از سلامت روانی بیشتری برخوردارند (احمدپناهی، ۱۳۸۲، ص ۸۹). دکتر هارولد کونینگ<sup>۱</sup>، از روان‌پزشکان معاصر، در جلد نخست کتاب ایمان و سلامت روان؛ منابع مذهبی جهت شفا‌جستن با تلاشی

---

<sup>۱</sup>. Harold G. Koenig.

بی نظیر از همه وعده‌های بزرگ دین و معنویت در قرن ۲۱ سخن می‌گوید و شواهد معتبری ارائه می‌دهد که دوباره دین، معنویت، ایمان، دعا، عرفان، بخشش، محافل و اماکن دینی و ده‌ها فاکتور و پدیده دیگر معنوی، در یک نظام یکپارچه به سلامت روان بیماران یاری خواهد بخشید و رنج تنهایی امروز، درمانگران و بیماران را در دستیابی به آرامش، امنیت روان، صلح و سازگاری معنوی پایدار خواهد کرد. وی اثبات کرد که مذهب، برای افراد در برابر عوامل مخرب، زیان‌آور و تنش‌زای محیطی، سپری دفاعی ایجاد می‌کند و عقاید مذهبی، سلسله گسترده‌ای از آثار مثبت، خوب و استحکام‌بخش روان‌شناختی را در افراد پدید می‌آورد (ر.ک: کوئینگ، ۱۳۹۴، ص ۷۳-۲۲۳). وی همچنین می‌گوید: «افراد اغلب زمانی که با مشکلات مرتبط با سلامت روبه‌رو می‌شوند یا با موقعیت‌هایی که از کنترلشان خارج است، از اعتقادات مذهبی یا یک اجتماع باایمان کمک می‌گیرند» (همان، ص ۱۲۴).

ویلیام جیمز<sup>۲</sup>، روان‌شناس معروف سده بیستم نیز می‌گوید: «ایمان، بی‌شک، مؤثرترین درمان اضطراب است» (نجاتی، ۱۳۸۶، ص ۳۳۵). وی می‌گوید: «همچنان‌که امواج خروشان و غلطان اقیانوس نمی‌تواند آرامش و ژرفای آن را برهم زند و امنیتش را پریشان سازد، شایسته است که دگرگونی‌های سطحی و موقت زندگی، آرامش درونی انسانی را که عمیقاً به خداوند ایمان دارد، برهم نزند؛ چراکه انسان متدین واقعی، تسلیم اضطراب نمی‌شود و توازن شخصیت خویش را حفظ می‌کند و همواره آماده مقابله با مسائل ناخوشایندی است که شاید روزگار برایش پیش آورد» (جیمز، ۱۳۶۸، ص ۱۶۸).

مورخ معروف، آرنولد توینبی<sup>۳</sup>، می‌گوید: «بحرانی که اروپاییان در قرن حاضر دچار آن شده‌اند، اساساً به فقر معنوی آنها بازمی‌گردد.» او معتقد است:

تنها راه درمان این فروپاشیدگی اخلاقی که غرب از آن

---

<sup>۲</sup>. William James.

<sup>۳</sup>. Arnold Joseph Toynbee.

رنج می برد، بازگشت به دین است. اصولاً ایمان، تأثیر بسزایی در نفس انسان دارد؛ چراکه اعتماد به نفس و قدرت، او را بر صبر و تحمل سختی های زندگی افزایش می دهد و احساس امنیت و آرامش را در نفس او مستقر می سازد و در درونش آسودگی خاطر به وجود می آورد. بدین سان، انسان غرق در احساس خوش بختی می شود (صفورایی، قاسمی، ۱۳۸۴).

## ۲. نقش یاد خدا در آرامش دل ها

قرآن کریم، آرامش و اطمینان دل ها را منوط به ایمان به خداوند و یاد او می داند و می فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (رعد: ۲۸)؛ کسانی که ایمان آوردند و دل هایشان با یاد خدا آرام می گیرد. هان! با یاد خدا، دل ها آرام می گیرد.» از نظر ادبی، تقدیم جار و مجرور، دلالت بر حصر می کند؛ یعنی تنها با یاد خدا دل ها آرام می گیرد. خداوند در جای دیگر نیز می فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى (طه: ۱۲۴)؛ و هرکس از یاد من روی برتابد، بی شک، زندگی سختی

خواهد داشت و روز قیامت او را نابینا محسور می‌کنیم.»  
«ضَنک»، به معنای ضیق و تنگناست. یاد خدا مصادیق  
متعددی مثل: نماز، دعا، حج و زیارت و اعتکاف دارد که  
هریک از آنها تأثیر ویژه‌ای در آرامش روان دارد.

نماز، مهم‌ترین بخش عبادی دین و از لوازم عملی ایمان  
است که یاد خدا به بهترین شکل در آن متبلور شده  
است؛ بلکه حقیقت نماز و هدف از آن، چیزی جز یاد  
خدا نیست (ر.ک: طه: ۱۴). خواندن نماز در اوقات  
پنجگانه، می‌تواند خود بهترین تمرین آرامش باشد. بر

طبق برخی نقل‌ها، پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ به هنگام فرارسیدن  
اوقات نماز، به مؤذن خود، بلال می‌فرمود: «أَرِحْنَا يَا  
بَلال؛ ای بلال! ما را راحت ساز» (دارقطنی، ۱۴۰۵،

ج ۴، ص ۱۲۱). همچنین می‌فرمود: «جُعِلَ قُرَّةُ عَيْنِي فِي  
الصَّلَاةِ (شیخ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ۳۲۱)؛ روشنی چشم  
من، در نماز قرار داده شده است.» انسان در نماز حقیقی،  
با همه اعضای بدن و حواس خود متوجه پروردگار  
می‌شود و از همه اشتغال‌ها و مشکلات دنیا روی

برمی گرداند و به چیزی نمی اندیشد؛ جز خدا و آیات و اذکاری که بر زبان می آورد. همین روی گردانی کامل از مشکلات و هموم زندگی و نیندیشیدن به آنها در اثنای نماز، در انسان آرامش کامل و آسودگی عقلی ایجاد می کند. دکتر توماس هایسلپ<sup>۴</sup> می گوید: «نماز، مهم ترین وسیله ایجاد آرامش است که من تاکنون شناخته ام» (نجاتی، ۱۳۸۶، ص ۳۸۹).

پژوهش های انجام شده درباره تأثیر نماز بر سازگاری ارتقای سلامت روانی، کاهش علائم بیماری و ناراحتی و آشفتگی، حاکی از وجود رابطه ای مثبت میان نماز و سلامت روانی است. درباره تأثیر ایمان و نماز بر زمینه های روانی، می توانیم به تأثیر عمده نماز در زدودن افسردگی و ایجاد امید و انگیزه آفرینی زندگی در افراد اشاره نمود و این، غیر از عوامل درونی و ناقل های عصبی شیمیایی ضد افسردگی است که توسط نماز فعال می شود. امروزه، بسیاری از روان شناسان دریافته اند که

---

<sup>۴</sup>. Thomas Hayslip.

نماز، اضطراب، افسردگی، نگرانی و ترس را که زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌هاست، برطرف می‌کند (عبادی، جامخانه، ۱۳۹۵، ص ۱۷۱-۱۸۳). پزشک فرانسوی، الکسیس کارل<sup>۵</sup>، اثبات کرد که نماز، نشاط معنوی مشخصی در انسان ایجاد می‌کند. دکتر سیرل پرت<sup>۶</sup>، روان‌شناس انگلیسی، می‌گوید: «ما با نماز می‌توانیم وارد انبار بزرگی از نشاط عقلانی شویم که در شرایط عادی، یارای وصول بدان را نداریم» (نجاتی، ۱۳۸۶، ص ۳۹۴).

### ج. نقش ایمان در افزایش آستانه تحمل انسان

دنیا، بسان دریایی عمیق و پهناور است که هراز چندگاهی دست‌خوش جزرومد و طوفان حوادث می‌شود و آرامش اهلش را به هم می‌زند و آنان را وحشت‌زده و هراسان و غمگین می‌سازد. جنگ و ناامنی، فقر و نداری، بیماری و ناتوانی‌های جسمانی، شکست‌ها و ناکامی‌های شغلی و تحصیلی و جز آن و حوادث ناگوار طبیعی، بسان امواج

---

<sup>۵</sup>. Alexis Carrel.

<sup>۶</sup>. Cyril Burt.

متلاطم این دریاست. کشتی نجات در این دریا، ایمان به خداوند است که انسان با تکیه بر آن، بردبار و شکیبامی شود و تحمل پیشامدهای تلخ و ناگوار بر او آسان و حتی شیرین و گوارا می شود و در نهایت، به ساحل نجات می رسد. این پدیده، معلول عوامل متعددی است که بخشی از آنها اعتقادی، بخشی عملی و بخشی بسته به امدادهای غیبی است. در اینجا درباره هر سه قسم شرح می دهیم.

## ۱. تأثیر باورهای دینی

افزایش بردباری انسان در کوران حوادث دنیا، در درجه اول، معلول باورهایی است که از ایمان او سرچشمه می گیرد. شهید مطهری درباره تأثیر ایمان و باورهای دینی در رفع نگرانی ها و سختی ها می گوید:

«پاره ای از حوادث جهان، قابل پیشگیری و یا برطرف ساختن نیست؛ مثل پیری. انسان، خواه ناخواه به سوی پیری گام برمی دارد و چراغ عمرش رو به خاموشی می رود. ناتوانی و ضعف پیری و سایر عوارض آن، چهره زندگی را دژم می کند. به علاوه، اندیشه مرگ و نیستی،

چشم بستن از هستی، رفتن و جهان را به دیگران وا گذاشتن، به نوعی دیگر انسان را رنج می دهد. ایمان مذهبی، در انسان نیروی مقاومت می آفریند و تلخی ها را شیرین می گرداند. انسان با ایمان می داند هر چیزی در جهان حساب معینی دارد و اگر عکس العملش در برابر تلخی ها به نحو مطلوب باشد [و] فرضاً خود این غیر قابل جبران باشد، به نحوی دیگر از طرف خداوند متعال جبران می شود. پیری به حکم اینکه پایان کار نیست و به علاوه، یک فرد با ایمان همواره فراغت خویش را با عبادت و اُنس با ذکر خدا پُر می کند، مطبوع و دوست داشتنی می شود؛ به طوری که لذت زندگی در دوره پیری، برای مردم خداپرست از دوره جوانی بیشتر می گردد. قیافه مرگ در چشم فرد با ایمان، با آنچه در چشم فرد بی ایمان می نماید، عوض می شود. از نظر چنین فردی، دیگر مرگ، نیستی و فنا نیست؛ انتقال از دنیایی فانی و گذرا به دنیایی باقی و پایدار، و از جهانی کوچک تر به جهانی بزرگ تر است. مرگ، منتقل شدن از جهان عمل و کشت است به جهان نتیجه و محصول. از این رو، چنین

فردی، نگرانی‌های خویش را از مرگ با کوشش در کارهای نیک که در زبان دین «عمل صالح» نامیده می‌شود، برطرف می‌سازد» (مطهری، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۵۰-۵۱).

گوستاو یونگ،<sup>۷</sup> روان‌شناس معروف سویسی نیز معتقد است که دین به انسان آرامش و به وجودش معنا می‌بخشد و راه‌های تحمل مشکلات را به وی می‌آموزد. وی در جای دیگر می‌گوید: «انسان، فطرتاً جویای سعادت خویش است و از فکر یک آینده شوم، لرزه به اندامش می‌افتد و سخت دچار دلهره و اضطراب می‌گردد. ایمان مذهبی، به حکم اینکه به انسان اعتماد و اطمینان می‌بخشد، دلهره و نگرانی نسبت به رفتار جهان را در برابر انسان زایل می‌سازد و به او آرامش خاطر می‌دهد. اعتقاد به یک قدرت برتر، به معتقدان این اطمینان را می‌دهد که زندگی آنها معنا و هدف دارد، در مبارزه و تلاش برای بقای صرف نیستند، نیروهای

---

<sup>۷</sup>. Carl Gustav Jung.

قدرتمند و نیک خواه در جهان فعالیت می کنند و علی رغم هراس ها و بی ثباتی های موجود، آنان نباید نگران باشند» (صفورایی، قاسمیان: ۱۳۸۴).

این تواناییِ مذهب در کاستن از غم های وجودی و مرتبط کردن ما با نیروهای قدرتمند معنوی، بزرگ ترین هدیه مذاهب به انسان هاست. برای یک فرد معتقد، این هدیه عبارت است از: احساس امید و آرامش؛ ولی در سطحی گسترده تر. تأثیرات مذهب، بسیار وسیع تر بوده اند. مذهب با برطرف کردن احساس ترس و پوچی انسان ها و دادن این احساس به آنها که دست های خردمند و توانایی، کشتی جهان را هدایت می کنند، با دلگرمی و انگیزه بالا عمل می کند. این موضوع، نه تنها در شکل گیری تاریخ انسان مؤثر بوده، بلکه علاوه بر آن، احتمالاً دلیل اصلی موفقیت نوع انسان در حفظ بقای خود بوده است (همان).

## ۲. تأثیر عملکرد فرد مؤمن

دومین عامل مؤثر در افزایش آستانه تحمل انسان، برخاسته از اعمال صالحی است که در پرتو ایمان انجام

می دهد؛ برای مثال، نماز و روزه واجب و مستحب، از اموری است که صبر و استقامت انسان را افزایش می دهد. از این رو، قرآن کریم برای تحمل ناملایمات زندگی، به استعانت از صبر و نماز توصیه می کند: «وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ وَ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ؛ (بقره: ۴۵؛ نیز: بقره: ۱۵۳) از صبر و نماز کمک بجوید. همانا این کار، سنگین است؛ جز بر خاشعان.» صبر در این آیه، به روزه تفسیر شده است. (ر.ک: عیاشی، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۴۳، ح ۴۰-۴۱).

امام صادق علیه السلام به مسمع بن عبدالملک فرمود: «يَا مَسْمَعُ مَا يَمْنَعُ أَحَدَكُمْ إِذَا دَخَلَ عَلَيْهِ غَمٌّ مِنْ غُمُومِ الدُّنْيَا أَنْ يَتَوَضَّأَ ثُمَّ يَدْخُلَ مَسْجِدَهُ فَيَرْكَعَ رَكْعَتَيْنِ فَيَدْعُو اللَّهَ فِيهِمَا أَمَا سَمِعْتَ اللَّهَ يَقُولُ «وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ» (همان؛ شیخ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۴، ص ۶۳)؛ چه چیز بازمی دارد فردی از شما را که چون غمی از غم های دنیا بر او درآید، وضو بگیرد و به مسجد رود و دو رکعت نماز بخواند و برای رفع اندوه خود، خدا

را بخواند؟ مگر نشنیده‌اید که خداوند می‌فرماید: از صبر و نماز یاری بجوید.»

همچنین، امام صادق علیه السلام فرمود: «كَانَ عَلِيٌّ عليه السلام إِذَا هَالَهُ شَيْءٌ فَرَعَ إِلَى الصَّلَاةِ...؛ علی عليه السلام چنین بود که وقتی چیزی او را هراسان می‌کرد، به نماز پناه می‌برد.» سپس، آیه «وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ» را تلاوت کرد (شیخ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۳، ص ۴۸۰). بنابراین، برخی از اعمال صالح همچون نماز و روزه، ظرفیت روحی انسان را گسترش می‌دهد و او را در برابر مشکلات صبور و مقاوم می‌کند.

### ۳. تأثیر امدادهای غیبی

افزون بر تأثیر مستقیم باورها و اعمال انسان در افزایش آستانه تحمل مشکلات، گاه عنایت‌ها و امدادهای خاص غیبی نیز دست بندگان خاص خدا را می‌گیرد و قدرت روحی‌شان را بسط و توسعه می‌دهد؛ به این معنا که خداوند در شرایط سخت و طاقت‌فرسای زندگی، آرامش خاصی را بر دل‌های دوستانش فرومی‌فرستد تا از این

رهگذر، شکیاتر کردند و شرایط دشوار زندگی بر آنان  
 آسان و حتی شیرین گردد؛ برای مثال، صلح حدیبیه، از  
 مواقف سخت و حساسی بود که مسلمانان با آن روبه‌رو  
 شدند. در آن حادثه، مشرکان متعصب و لجوج، سدّ راه  
 پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و اصحابش شدند و آنان را از زیارت  
 خانه خدا و انجام عمره مفرده بازداشتند؛ ولی آرامش و  
 متانت مثال‌زدنی پیامبر صلی الله علیه و آله مانع از آن شد که کار به  
 جنگ و درگیری کشیده شود و درنهایت، قضیه با امضای  
 صلح پُربرکت حدیبیه فیصله یافت. در آیات متعددی از  
 قرآن کریم، از نزول سکینه بر قلب پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و  
 اصحاب ایشان در آن قضیه تاریخی سخن به میان آمده  
 است که از جمله آنها، آیه چهارم سوره فتح است که در  
 شأن این واقعه و بعد از آن نازل شده است (ر.ک:  
 طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۹، ص ۱۶۶) و در آنجا می‌فرماید:  
 «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا  
 إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَ لِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ  
 كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا؛ اوست که آرامش را در دل‌های

مؤمنان فرود آورد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزایند. و سپاهیان آسمان‌ها و زمین، از آن خداست. و خدا دانای حکیم است.» (نیز ر.ک: فتح: آیات ۱۸ و ۲۶)<sup>۱</sup>

البته این سؤال مطرح می‌شود که حقیقت سکینه‌ای که خداوند بر دل‌های مؤمنان نازل می‌کند، چیست؟ در کتاب کافی بابی با عنوان «فِي أَنَّ السَّكِينَةَ هِيَ الْإِيمَانُ» باز شده و چهار روایت در تفسیر آیه مبارکه آورده شده است که همه آنها، سکینه را به ایمان تفسیر می‌کند. از جمله، ابو حمزه ثمالی درباره تفسیر آیه «أَنْزَلَ السَّكِينَةَ

فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ» از امام باقر عليه السلام پرسید و چنین پاسخ شنید که: «سکینه، ایمان است» (شیخ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۵؛ نیز ر.ک: همان، ح ۳-۵).  
براین اساس، مراد از نزول سکینه بر اهل ایمان، افزایش

---

<sup>۱</sup> در آیه ۲۶ سوره مبارکه توبه نیز از جنگ حنین و نزول سکینه بر پیامبر صلی الله علیه و آله و مؤمنان سخن به میان آمده است. در آیه چهارم سوره توبه و داستان هجرت رسول خدا صلی الله علیه و آله از مکه به مدینه نیز سخن از نزول سکینه بر قلب مقدس پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به میان آمده است.

ایمان در دل‌های آنان است و به همین سبب، آرامش مؤمنان نیز افزایش می‌یابد و قدرت تحمل سختی‌ها بر آنان آسان‌تر می‌گردد.

جنگ احزاب نیز نمونه‌ای از حوادث و آزمون‌های سخت و عبرت‌آموز صدر اسلام بود که رویکرد متفاوت مؤمنان راستین و منافقان کوردل و بیماردلان را در شرایط سخت زندگی به تصویر می‌کشد. در سوره مبارکه احزاب، با اشاره به امدادهای غیبی پروردگار که به پیروزی مسلمانان انجامید، شرایط دشوار این جنگ را بیان می‌کند که سبب تکانه‌های شدید اعتقادی در حال افراد بی‌ایمان و بیماردل

شد؛ تاجایی که در وعده‌های خدا و پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ تردید کردند و گفتند: «مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ إِلَّا غُرُورًا»

(احزاب: ۱۲)؛ خدا و رسولش، جز وعده فریب به ما ندادند.» از سوی دیگر، مؤمنان راستین در آن عرصه،

استوارتر شدند و بر ایمانشان افزوده شد و قرآن کریم حالشان را این‌چنین توصیف می‌کند: «وَلَمَّا رَأَى الْمُؤْمِنُونَ الْأَحْزَابَ قَالُوا هَذَا مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَ

صَدَقَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَ مَا زَادَهُمْ إِلَّا إِيمَانًا وَ تَسْلِيمًا

(احزاب: ۲۲)؛ هنگامی که مؤمنان، احزاب را دیدند، گفتند: این، همان چیزی است که خدا و رسولش به ما وعده داده‌اند و خدا و رسولش راست گفتند و جز بر ایمان و تسلیمشان افزوده نشد.»

د. نقش ایمان در افزایش سطح خوش‌بینی و امید به زندگی

همچنان که گفتیم، ایمان، آستانه تحمل انسان را افزایش می‌دهد. مطلب دیگری که در همین راستا می‌توان گفت، این است که ایمان، انسان را به زندگی و آینده خوش‌بین می‌کند. ایمان، طرز تلقی انسان را از نظام هستی دگرگون می‌سازد؛ به گونه‌ای که آفرینش را هدف‌دار و متکامل می‌بیند. از این رهگذر، ایمان، آدمی را نسبت به نظام هستی و قوانین حاکم بر آن، خوش‌بین و امیدوار می‌سازد. شهید مطهری رحمته الله می‌گوید:

حالت فرد با ایمان در کشور هستی، مانند فردی است که در کشوری زندگی می‌کند که قوانین و تشکیلات و

نظام‌های آن کشور را صحیح و عادلانه می‌داند، به حسن  
نیت گردانندگان اصلی آن کشور نیز ایمان دارد و قهراً  
زمینه ترقی و تعالی را برای خودش و همه افراد دیگر  
فراهم می‌بیند و معتقد است تنها چیزی که موجب  
عقب ماندگی او می‌شود، تبلی و بی‌تجربگی خود او و  
انسان‌هایی مانند اوست که مانند او مکلف و مسئول‌اند.  
این اندیشه، طبعاً او را به غیرت می‌آورد و با خوش‌بینی و  
امیدواری، به حرکت و جنبش وامی‌دارد؛ اما یک فرد  
بی‌ایمان در عالم هستی، مانند فردی است که در کشوری  
زندگی می‌کند که قوانین و تشکیلات و تأسیسات کشور را  
فاسد و ظالمانه می‌داند و از قبول آنها هم چاره‌ای ندارد.  
درون چنین فردی، همواره پُر از عقده و کینه است. او  
هرگز به اصلاح خودش نمی‌اندیشد؛ بلکه فکر می‌کند در  
جایی که زمین و آسمان بر ناهمواری است و سراسر  
هستی ظلم و جور و نادرستی است، درستی ذره‌ای مانند  
من چه اثری دارد؟ چنین کسی، هرگز از جهان لذت  
نمی‌برد. جهان برایش همواره مانند یک زندان هولناک  
است (مطهری، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۴۶، با اندکی تصرف).

ایشان در ادامه می‌افزاید: «ایمان مذهبی، به حکم اینکه به انسان که یک طرف معامله است، نسبت به جهان که طرف دیگر معامله است، اعتماد و اطمینان می‌بخشد، دلهره و نگرانی نسبت به رفتار جهان را در برابر انسان زایل می‌سازد و به جای آن، به او آرامش خاطر می‌دهد» (همان، ص ۴۸).

ویلیام جیمز می‌گوید: «قیافه دنیا در نظر مردم باایمان فرق می‌کند؛ چراکه مردم مذهبی به‌طورکلی قبول دارند که هر واقعه و امری که به زندگی آنها ارتباط دارد، انعکاسی از مشیت الهی است» (صفورایی پاریزی، ۱۳۸۲، با تلخیص و تصرف).

در همین راستا، می‌توان گفت: ایمان، سطح امید به زندگی را افزایش می‌دهد و از این رهگذر، انسان را به آرامش می‌رساند. در واقع، یکی از عوامل مؤثر در ایجاد سلامت روان و نشاط و شادی و امید در زندگی، از اعتقاد دینی سرچشمه می‌گیرد. کسانی که به لقای پروردگار و بازگشت به سوی او ایمان دارند، هرگز دچار پوچی و ناامیدی و افسردگی روحی نمی‌شوند. امید که از معرفت

و شناخت به مبدأ و معاد حاصل می‌شود، اساس همه تلاش‌های مفید و پُرثمر انسانی و نیز منشأ اصلاح امور در جامعه و رسیدن شخص به سعادت ابدی است؛ همان‌گونه که ناامیدی و قطع امید به خدا و روز قیامت، منشأ فسادها و تبه‌کاری‌ها و منتهی شدن کار انسان به شقاوت ابدی است (مصباح، ۱۳۷۶، ص ۴۰۰).

همین که انسان به آینده‌ای روشن امید داشته باشد، احساس نیکو و حالتی شاد به وی دست داده، باعث نشاط وی می‌شود و در او انگیزه کار و تلاش ایجاد گردیده، او را به فعالیت‌های صحیح زندگی وامی‌دارد؛ حتی بیمارانی که مرگشان نزدیک است، با امید به آینده می‌توانند روحیه خویش را حفظ کرده، روزها، هفته‌ها و ماه‌ها درد و رنج را به راحتی تحمل کنند. هنگامی که انسان دردمند و تنها، ناامید از دیگران در کاهش دردهای جسمی، یا روانی خود راه به جایی نمی‌برد، هنگامی که امید بهبودی از بیمار مبتلا به اختلال روانی، یا جسمانی با سیری مزمن و پیشرو سلب می‌شود و درمان‌های کلاسیک کمکی به او نمی‌کند، تنها راهی که برای نجات

از اضطراب، افسردگی و دردهای جانکاه او باقی می ماند، یاری جستن از ایمان و باورهای دینی است. دلیل کارنگی، روان شناس معروف امریکایی می نویسد: «هنگامی که کارهای سنگین، قوای ما را از بین می برد و اندوهها هرنوع اراده ای را از ما سلب می کند و بیشتر اوقات که درهای امید به روی ما بسته می شود، به سوی خدا روی می آوریم، ولی اصلاً چرا بگذاریم روح یأس و ناامیدی بر ما چیره شود؟ چرا همه روزه به وسیله خواندن نماز و دعا و به جا آوردن حمد الهی، قوای خود را تجدید نکنیم» (راشدی، ۱۳۷۷، ص ۴۳ و ۶۷).

### نتیجه

در این مقاله، به نتایج زیر دست یافتیم:

۱. ایمان، در رهایی از احساس وحشت و تنهایی تأثیر بسزایی دارد. این امر، به دو طریق رخ می دهد: اُنس با خدا و یاد او و ترمیم روابط اجتماعی انسان.
۲. ایمان، از ترس، اضطراب، اندوه و افسردگی انسان که پایه همه ناآرامی ها و ناراحتی های روحی هستند، می کاهد. با ایمان استوار به خداوند، ترس از آینده و

تأسف و اندوه بر گذشته از دل انسان برداشته می شود و به آرامشی پایدار می رسد. کفایت الهی و یاد خدا، دو عامل مهم کاهش ناراحتی های روانی است.

۳. ایمان، انسان را به نظام هستی خوش بین می سازد و از این رهگذر، او را از بدبینی و ناامیدی رها می سازد.

۴. ایمان، قدرت تحمل سختی ها را افزایش می دهد. این امر، به دو شیوه محقق می شود؛ راه اول، انجام اعمال صالح مثل نماز و روزه در پرتو ایمان است و طریق دوم، در پرتو عنایت الهی و افزایش ایمان مؤمنان حاصل می شود.

## کتابنامه

الف. کتب

قرآن کریم.

۱. احمدپناهی، علی، ۱۳۸۲، «بررسی رابطه تقید به نماز و سطح اضطراب دانش آموزان سال دوم دبیرستان های شهرستان قم»، رساله کارشناسی ارشد، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمته.

۲. آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۴۱۰ق، غرر الحکم، تحقیق: سید مهدی رجائی، چاپ دوم، قم، دارالکتاب اسلامی.

۳. بیضاوی، عبدالله بن عمر، ۱۴۱۸ق، انوار التنزیل، بیروت، دار احیاء التراث العربی.

۴. جوهری، اسماعیل بن حماد، ۱۴۰۴ق، الصحاح، تحقیق: احمد

عبدالغفور عطار، بیروت، دار العلم للملایین.

۵. دارقطنی، علی بن عمر، ۱۴۰۵، العلل الواردة، تحقیق: محفوظ الرحمن زین الله، الطبعة الأولى، ریاض، دار طيبة.
۶. راشدی، حسن، ۱۳۷۷، نماز شناسی، ج ۲، تهران، ستاد اقامه نماز.
۷. شریف رضی، محمد بن حسین، ۱۴۱۴ق، نهج البلاغه، تحقیق: صبحی صالح، قم، هجرت.
۸. شیخ کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۴۰۷ق، الکافی، تحقیق: علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، چاپ چهارم، تهران، دار الکتب الإسلامية.
۹. طباطبایی، محمدحسین، ۱۳۹۰ق، المیزان فی تفسیر القرآن، چاپ دوم، بیروت، مؤسسة الأعلمی.
۱۰. طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۷۲ش، مجمع البیان، تصحیح: فضل الله یزدی طباطبایی و هاشم رسولی، چاپ سوم، تهران، ناصر خسرو.
۱۱. طبری، محمد بن جریر، ۱۴۱۲ق، جامع البیان، بیروت، دار المعرفة.
۱۲. فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی، ۱۴۱۵ق، تفسیر الصافی، تصحیح: حسین اعلمی، چاپ دوم، تهران، مکتبه الصدر.
۱۳. قرشی بنابی، علی اکبر، ۱۳۷۵ش، تفسیر احسن الحدیث، چاپ دوم، تهران، بنیاد بعثت.
۱۴. قمی، علی بن ابراهیم (منسوب)، ۱۳۶۳ش، تفسیر القمی، تحقیق: طیب موسوی جزائری، چاپ سوم، قم، دار الکتاب.
۱۵. کونینگ، هارولد، ۱۳۹۴، ایمان و سلامت روان (منابع مذهبی جهت شفا جستن)، ترجمه: محمد شعبانی و نجف طهماسبی پور، تهران، آوای نور.
۱۶. کفعمی، ابراهیم بن علی عاملی، ۱۴۰۵ق، المصباح، چاپ دوم، قم، دار الرضی (زاهدی).
۱۷. مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۴ق، مرآة العقول، تحقیق: سید هاشم رسولی محلاتی، چاپ دوم، تهران، دار الکتب الإسلامية.
۱۸. مصباح، محمد تقی، ۱۳۷۶، اخلاق در قرآن، ج ۱، تحقیق و نگارش:

محمدحسین اسکندری، قم، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی رحمته.

۱۹. مطهری، مرتضی، ۱۳۸۴ش، مجموعه آثار استاد شهید مطهری،

چاپ هفتم، تهران، صدرا.

۲۰. نجاتی، محمدعثمان، ۱۳۸۶ش، قرآن و روان‌شناسی، ترجمه: عباس

عرب، چاپ هفتم، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی.

۲۱. ویلیام جیمز، ۱۳۶۸، دین و روان، ترجمه: مهدی قائنی، چاپ دوم،

قم، دار الفکر.

## ب. مقالات

۱. حسینی‌زاده آرانی، سیدسعید و عبدالحسین کلانتری، زمستان ۱۳۹۴، «دین،

سلامت روان و احساس تنهایی؛ بررسی نسبت میان میزان دین‌داری و سلامت روان

با احساس تنهایی (مورد مطالعه: شهروندان تهرانی)»، جامعه‌شناسی کاربردی،

دوره ۲۶، شماره ۴ (پیاپی ۶۰)، ص ۲۵-۴۴.

۲. صفورایی پاریزی، محمد مهدی و سلیمان قاسمی، ۱۳۸۴، «سلامت

روان در پرتو التزام عملی به آموزه‌های دینی»، معرفت (روان‌شناسی)، شماره ۹۷،

برگرفته از:

[http://marifat.nashriyat.ir/node/۲۱۲۲#\\_ednref۱۳](http://marifat.nashriyat.ir/node/۲۱۲۲#_ednref۱۳)

۳. صفورایی پاریزی، محمد مهدی، اسفند ۱۳۸۲، «ایمان به خدا و نقش

آن در کاهش اضطراب»، معرفت (روان‌شناسی)، ش ۷۵، ص ۹-۱۸، برگرفته از:

<http://marifat.nashriyat.ir/node/۱۷۹۶>

۴. کولینز، جی. آر و مجتبی حیدری، ۱۳۸۲، «روان‌شناسی دین و نقش

دین در سلامت جسم و روان»، معرفت (روان‌شناسی)، شماره ۷۵، ص ۷۸-۸۳،

برگرفته از:

<http://marifat.nashriyat.ir/node/۱۷۸۹>

۵. عبادی جامخانه، رضا و پیمان حسن‌پور آزاد، پاییز ۱۳۹۵، «تأثیر نماز بر سلامت

روحی و روانی انسان»، مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره دوم، شماره ۳،

ص ۱۷۱-۱۸۳.