

Investigating and Explaining the Process and Mechanism of the Effect of Prayer on Human Mental Peace

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

authors
Seyyede Roghayeh Shahidi¹
Heydar Hasanloo^{2*}

How to cite this article

Seyyede Roghayeh Shahidi, Heydar Hasanloo, Investigating and Explaining the Process and Mechanism of the Effect of Prayer on Human Mental Peace, *Journal of Islamic Life Style Centered on Health*, 2023:7(3): 23-33.

1. PhD student, Department of Quranic and Hadith Sciences, Zanzan Branch, Islamic Azad University, Zanzan, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Persian Language and Literature, Zanzan Branch, Islamic Azad University, Zanzan, Iran (Corresponding Author).

ABSTRACT

Purpose: What is the effect of "prayer" on mental health and peace? Its place was empty in the existing research, so this research was conducted with the aim of investigating and explaining the processes of prayer's effect on mental peace.

Materials and methods: This study was applied in terms of purpose and qualitative in terms of execution method. The research community consisted of all students, professors and researchers in the field of religious psychology living in Tehran, and according to the principle of theoretical saturation, 20 people were selected by purposive sampling. The research tool was a semi-structured interview, and the validity and reliability were confirmed using the Lincoln & Guba evaluation method. Colaizzi's qualitative analysis method was used for data analysis.

Findings: Among the 53 indicators, 7 main components (connection to God's great power, creating hope, creating spiritual pleasure, increasing knowledge about life and existence, leading to desirable behaviors, increasing self-esteem, finding identity) and 3 main dimensions (transformation in personal states, transformation in beliefs and lifestyle, transformation in self-confidence) can be identified.

Conclusion: This research identified the most important explanations of the process of the effect of prayer on mental peace and its proposal, firstly; Placement of prayer in the health programs of patients and secondly; The explanation of the effect of prayer on mental peace is in the content of training courses, educational workshops and textbooks in the fields of psychology, medicine and counseling.

Keywords: Peace of Mind, Anxiety, Depression, Prayer

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: Nastuh49@Yahoo.com

Article History

Received: 2022/09/07

Accepted: 2023/01/07

بررسی و تبیین فرایند و مکانیزم اثرگذاری دعا بر

آرامش روان انسان

سیده رقیه شهیدی^۱

دانشجوی دکتری، گروه علوم قرآن و حدیث، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران.

حیدر حسن لو^{۲*}

استادیار، گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران (نویسنده مسئول).

چکیده

هدف: اینکه فرایند اثرگذاری «دعا» بر بهداشت و آرامش روان چگونه است و چه فعل و انفعالی رخ می‌دهد که نتیجه و برون داد آن آرامش روان است؟! جای آن در تحقیقات موجود خالی بود لذا این تحقیق، با هدف بررسی و تبیین فرایند های اثرگذاری دعا بر آرامش روان صورت گرفت .

مواد و روش ها: این مطالعه از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه اجرا کیفی بود. جامعه پژوهش، تمام دانش آموختگان، اساتید و محققان حوزه روانشناسی دینی ساکن در تهران بودند و طبق اصل اشباع نظری ۲۰ نفر با روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. ابزار پژوهش مصاحبه نیمه ساختارمند بود و روایی و پایایی پرسشنامه با استفاده از روش ارزیابی Lincoln & Guba تایید شد.

برای تحلیل داده ها از روش تحلیل کیفی Colaizzi استفاده شد. **یافته ها:** از میان ۵۳ شاخص (گویه)، ۷ مولفه اصلی (اتصال به قدرت عظیم خداوندی و پیدا کردن حامی، امیدآفرینی، ایجاد لذت معنوی و ارتباط عاطفی عمیق، افزایش معرفت به زندگی و هستی، سوق دادن به سمت رفتارهای مطلوب، افزایش عزت نفس، هویت یابی) و ۳ بُعد اصلی (تحول در حالات شخصی، تحول در باورها و سبک زندگی، تحول در خودباوری) قابل شناسایی است.

نتیجه گیری: این تحقیق مهمترین تبیین ها از فرایند تاثیر دعا بر آرامش روان را شناسایی نمود و پیشنهاد آن، اولاً؛ قرار گرفتن دعا در برنامه های سلامت بیماران و ثانیاً؛ تبیین تاثیر دعا بر آرامش روان در محتوای دوره های پودمانی، کارگاه های آموزشی و متون درسی در رشته های روان شناسی، پزشکی و مشاوره است.

کلمات کلیدی: آرامش روان، اضطراب، افسردگی، دعا و نیایش.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۰/۱۷

*نویسنده مسئول: Nastuh49@Yahoo.com

مقدمه

دعا در لغت به معنای «به سوی خودخوانی» (۱) و «خواندن» (۲) و در اصطلاح به مفهوم اظهار فقر و نیاز به سوی خدا از طرف بنده با آرامش دل و خواری و خضوع (۳) آمده است. همچنین آرامش، به معنای: «آرامیدن و آرمیدگی»، «فراغت و آسایش» و «سکون» است. (۴)

تاریخ دعا به پیدایش انسان و هبوط برمی گردد. آن گاه که از کرده خویش پشیمان گشت و دست به دعا برداشت: «فتلای آدم من ربه کلمات فتاب علیه انه هو التواب الرحیم». (۵) احساس نیاز، خواستن و ناتوانی از درون و برون همواره با انسان بوده و همین احساس از اولین احساسات و ادراکات آدمی بوده است، بنابراین انسان از آغاز، پناه بردن به قدرت لایزال را برای آرامش و بقای خود ضروری می‌دید و تاریخ بشریت هرگز از توجه به مبدا عالم و دعا به درگاه او خالی نبوده است. (۶) به تعبیر آلکسیس کارل (Alexis Carrel) در کتاب «نیایش»، فقدان نیایش در میان ملتی، برابر با سقوط آن ملت است، اجتماعی که احتیاج به نیایش را در خود کشته است معمولاً از فساد و زوال، مصون نخواهد بود. (۷) به فرموده پیامبر اکرم (ص) دعا اسلحه مؤمن و ستون دین و نور آسمانها و زمین است. (۸) این موضوع آنقدر اهمیت دارد که برخی بر آنند: «دین بدون دعا، دین نیست». (۹) از این رو، در قرآن نه تنها در جای جای آن از اهمیت دعا و کارسازی آن در نظام خلقت سخن به میان آمده بلکه در تعبیر بلند قرآن کریم در آیه انتهایی سوره فرقان آمده است: «بگو پروردگرم به شما اعتنایی ندارد اگر دعای شما نباشد» (۱۰)

در همین راستا بخشی از تعبیرات دینی در خصوص دعا، ناظر بر اثرگذاری آن در حوزه شفابخشی است؛ در این بخش اولاً به تاثیر دعا در نظام خلقت و ثانیاً به تاثیر مثبت آن در رفع مشکلات و نیل به آرامش و سلامت روان اشاره شده است. همچنانکه یافته‌های تحقیقات روان‌شناسی و سخنان بزرگان، اندیشمندان و صاحب نظران بر این امر صحه گذاشته و با گزاره‌های دوگانه مذکور در روایات متفق القول هستند. (نک: بخش‌های مربوط در همین تحقیق)

در چنین شرایطی، اثبات عینی و ملموس تاثیر دعا و نیایش در ایجاد آرامش روانی، گامی سترگ و بنیادین در استحکام بخشی به نتایج تحقیقات روان‌شناختی این حوزه و نظریات دانشمندان و حتی گزاره‌های دینی در عصر عقلانیت‌گرایی بشر خواهد بود. ملموس و مشهود ساختن تاثیر مثبت دعا بر آرامش و تاثیر آن در رفع ناآرامی‌های روحی و روانی، سبب اطمینان قلبی و ایمان درونی به نتایج تحقیقات شده و باعث قوت قلب در این خصوص خواهد گردید خصوصاً برای روان‌درمانگران - اعم از دینی و غیردینی - که ممکن است هنوز به اطمینان قلبی نرسیده باشند آنهم در عصری که گزاره‌های دینی مدام مورد تردید و تشکیک واقع می‌شود. لذا تبیین عقلانی و منطقی از فرایند و مکانیزم اثرگذاری دعا بر انسان و اینکه دعا با انسان چه می‌کند که ماحصل و نتیجه‌اش آرامش روانی انسان است، برای کاربردی کردن دعا درمانی و بسط و گسترش آن، بسیار مهم و موثر بوده و تحقیق در این باره، نه یک انتخاب بلکه یک ضرورت است که انجام آن تا بحال در تحقیقات موجود، مشاهده نگردید. هر چند برخی از تحقیقات علمی و هر کدام از منظری به این قضیه

و فرایند اثرگذاری نگریده‌اند ولی جامعیت لازم را ندارند و هدفشان بالاصاله این بُعد نبوده است. بنابراین مسئله این تحقیق آن است که به هنگام دعا و نیایش و مناجات اساساً چه اتفاقی می‌افتد و چه فعل و انفعالی رخ می‌دهد که نتیجه و برون‌داد آن، تثبیت و افزایش آرامش روانی است؟! لذا این تحقیق تحلیلی توصیفی با روش مصاحبه نیمه ساختارمند و از نوع کاربردی با هدف بررسی و تبیین فرایندها و مکانیزمهای اثرگذاری «دعا» بر آرامش روانی انسان صورت می‌گیرد.

پیشینه تحقیق

پیشینه این تحقیق، تمام تحقیقات بین رشته‌ای علوم دینی و علوم روان‌شناختی و پزشکی است که بر اثبات تأثیر دعا بر آرامش روان به شکل کتابخانه‌ای یا تحقیقات میدانی تکیه دارند خصوصاً آنهایی که احیاناً به جنبه‌هایی از فرایند و مکانیزم اثرگذاری ورود داشته‌اند. افراد و گروه‌هایی از محققان به‌ویژه در حوزه روان‌شناسی در سراسر جهان، درباره تأثیر ایمان به خدا، مذهب و محیطهای مذهبی و آداب و رسوم دینی همچون دعا و عبادت و نیایش در کسب آرامش روان و بهبود ناآرامی‌ها به نتایج مثبت و قابل توجهی دست یافته‌اند و به رغم اختلاف روشها، محیطها و موضوعات مورد بررسی، تقریباً تمامی این تحقیقات بر این موضوع اتفاق نظر دارند که در محیطهای مذهبی و جوامعی که ایمان مذهبی آنها بیشتر است، میزان اختلالات روانی به طور محسوسی، کمتر از میزان آنها در محیطها و جوامع غیر مذهبی است و افراد مذهبی و دعاکننده، به طور کلی، از سلامت روانی بیشتری نسبت به دیگران برخوردار هستند. (۱۱) در واقع به رغم نگاه بدبینانه روان‌شناسی در سطح برخی نظام‌های کلی به مذهب، از همان ابتدای شکل‌گیری روان‌شناسی کاربردی، تحقیقات در زمینه رابطه دعا و سلامت روانی، بیشتر بیانگر رابطه مثبت بین دو متغیر بوده است. از دهه ۵۰ میلادی، تحقیقات بیانگر تأثیر مداخلات مذهبی بر بهبود آلام روان‌شناختی بودند و از آن جمله می‌توان به تأثیر نماز و دعا درمانگری بر اختلالات اشاره کرد. (۱۲)

در پژوهشی دیگر، در خلال یک مطالعه نیمه تجربی، ۴۰ نفر از بیماران داوطلب به طور هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفته‌اند. نمره سلامت معنوی گروه نمونه با استفاده از پرسشنامه سلامت معنوی آلیسون-پولونین تعیین شد. سپس گروه آزمایش در طول ۶ هفته روزانه به مدت ۳۰ دقیقه به ادعیه منتخب گوش فرادادند و گروه گواه در طی این مدت برنامه‌های عادی خود را دنبال کردند. یک هفته پس از اتمام مداخله مجدداً سلامت معنوی گروه نمونه مورد سنجش قرار گرفت. بررسی و تحلیل نتایج پژوهش بیانگر تأثیر کاربندی آزمایشی بر سلامت معنوی گروه آزمایشی بود، یافته‌های این مطالعه شواهد پژوهشی مناسبی را در زمینه نقش مراقبان سلامت در مراکز درمانی به دست می‌دهد و بر جایگاه بالقوه آنان به منظور کمک به کشف معنویت به منزله منبعی قدرتمند برای شفا و توانمندسازی پاسخ‌های جسمانی و روانشناختی در مقابله با سرطان در افرادی که تشخیص سرطان را دریافت کرده‌اند تأکید می‌کند. (۱۳) در پژوهش دیگری رابطه میان به کارگیری دعا در زندگی

روزمره با سلامت روانی و عملکرد شغلی کارکنان فنی گروه صنایع مهمات سازی تهران مورد بررسی قرار گرفته است. آزمودنی‌های پژوهش ۳۰۴ نفر مرد بوده‌اند که به شیوه تصادفی انتخاب شده بودند. یافته‌ها نشان داد که بهره‌گیری از دعا با سلامت روانی آزمودنی‌ها رابطه معنی‌داری دارد و با افزایش استفاده از دعا، سلامت روانی آنها نیز افزایش یافته است. همچنین به کارگیری دعا با خرده‌مقیاسه‌ای اضطراب و افسردگی پرسشنامه سلامت عمومی رابطه معنی‌داری نشان داده است. (۱۴) نیز در تحقیقی که در سال ۱۳۹۴ با هدف بررسی ابعاد دعا در بیماران مبتلا به سرطان شهر گلستان صورت گرفته، مشخص شده که میزان توسل به دعا در این بیماران بالا بوده است. در این پژوهش بیان شده که توسل به دعا می‌تواند پایگاه محکمی برای زندگی و تحمل مشکلات، عوارض بیماری و درمانی محسوب شود و دعا تأثیر مهمی بر سلامتی و سازگاری با بیماری دارد. (۱۵) همچنین در پژوهش «دکتر هریس» و همکارانش تأثیر دعا بر پیامد و مدت بستری بیماران در بخش مراقبتهای قلبی مورد مطالعه قرار گرفته که نشان می‌دهد متوسط مدت بستری گروهی که برای آنها دعا شده بود، کمتر از گروه کنترل بوده و همچنین عوارض کمتری در آنها مشاهده شده است. (۱۶) پژوهش نیوتن و مک لاش (۲۰۱۰) هم نشان می‌دهد که اکثر بیماران سرطانی از مذهب و اعمال مذهبی همچون دعا و نیایش را به عنوان یک راهبرد در جهت سازش بافتگی استفاده می‌کنند. (۱۷) چنانکه ملاحظه می‌شود؛ پیشینه حاکی از تایید دو گزاره است، اول وجود همبستگی بین دعا و سلامت روان و دوم، وجود رابطه علی و تأثیر مثبت دعا بر سلامت و آرامش روان. گفتنی است؛ در تحقیقات صورت گرفته و توسط محققان، به صورت جسته و گریخته مطالبی از نحوه و فرایند اثرگذاری دعا بر سلامت روان نیز گفته شده است لیکن، نتایج دقیق و جامعی مشاهده نشد لذا این تحقیق در نوع خود نوآورانه محسوب می‌گردد و انجام آن گامی در جهت روشن ساختن زوایای جدید این موضوع مهم خواهد بود.

مواد و روش‌ها

ابزار گردآوری اطلاعات، مصاحبه عمیق و نیمه ساختارمند می‌باشد و از اصل اشباع به منظور پایان دادن به مصاحبه‌ها استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش در برگزیده دانش‌آموختگان، اساتید و محققان حوزه روان‌شناسی دینی ساکن در شهر تهران بودند که ارتباط فکری یا عملی با موضوع پژوهش داشتند. طی فرایند پژوهش از نمونه‌گیری نظری استفاده گردید و با انتخاب هدفمند، نمونه‌ها انتخاب گردید.

چنانکه گفته شد اندازه نمونه در این پژوهش بر مبنای شاخص اشباع نظری بود، به طوری که پژوهشگر بعد از ۲۰ نفر مصاحبه شونده به اشباع نظری رسید. هر مصاحبه بین ۱ تا ۲ ساعت طول می‌کشید و مصاحبه‌ها ضبط می‌شد. مصاحبه با صحبت در مورد موضوع تأثیر دعا بر سلامت و آرامش روان آغاز می‌گردید و در طی مصاحبه محقق از سؤالات باز در مورد فرایند و چگونگی تأثیر دعا بر آرامش و سلامت روان، پرسیده می‌شد. در حین انجام مصاحبه و پس از آن تأکید می‌شد که هدف تجسس و تفتیش عقاید شخصی

معادل روایی و پایایی در پژوهش‌های کمی است (۱۸) و شامل چهار معیار اعتبار، قابلیت انتقال‌پذیری، قابلیت اطمینان و انطباق‌پذیری می‌باشد. اعتبار پرسش‌های مصاحبه پژوهش توسط گروهی از متخصصان موضوعی مورد بررسی و تأیید قرار گرفت و برای اطمینان از قابلیت انتقال‌پذیری یافته‌های تحقیق، با سه متخصص موضوعی که در انجام کار مشارکت نداشتند، در مورد یافته‌های تحقیق مشاوره به عمل آمد. علاوه بر این، برای افزایش اطمینان از روایی از فن سه سویه سازی (مثلث سازی) شامل استفاده از منابع تأییدگر، پژوهشگران و روش‌های متعدد در طی فرآیند جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها استفاده شد.

یافته‌ها

در این پژوهش از ۲۰ نفر متخصص و خبره در حوزه روان‌شناسی و دین در شهر تهران مصاحبه به عمل آمد و اشباع نظری برای پژوهش حاصل شد. در جدول ۱ اطلاعات جمعیت شناختی مصاحبه‌شوندگان گزارش شده است.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت شناختی مصاحبه‌شوندگان

متغیر	سطوح	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	مرد	۱۴	۷۰
	زن	۶	۳۰
صاحب‌نظر	دانشگاهی (استاد)	۵	۲۵
	دانشگاهی (دانشجوی دکتری)	۹	۴۵
	دارای تجربه عملیاتی (روانپزشک)	۲	۱۰
	دارای تجربه عملیاتی (پرستار)	۴	۲۰
سابقه کار/آشنایی با موضوع	۱-۱۰ سال	۸	۴۰
	۱۱-۲۰ سال	۹	۴۵
	۲۱-۳۰ سال	۳	۱۵

اما در کدگذاری محوری مقوله‌های عمده و محوری یا همان مولفه‌ها با مفاهیم به دست آمده در مرحله کدگذاری باز مرتبط شده و این ارتباط از طریق داده‌ها بررسی می‌شود. پژوهشگر در کدگذاری محوری، مفاهیم به دست آمده از مرحله کدگذاری باز را باهم مقایسه کرده و آنها را ترکیب، ادغام، تقلیل و تلخیص می‌کند (۲۰) در این مرحله کدهای حاوی معانی مشابه در کنار یکدیگر و زیر یک مفهوم انتزاعی بزرگتر که همه آنها را در بر بگیرد قرار می‌گیرند و مقوله‌های محوری و عمده را می‌سازند. از این رودر پژوهش حاضر مفاهیم شناسایی شده در مرحله کدگذاری باز ذیل ۷ مقوله محوری طبقه بندی شدند که این مقوله‌ها نیز در جدول ۲ آورده شده است.

بعد از کدگذاری محوری، مرحله نهایی کدبندی، کدبندی انتخابی یا گزینشی است. در این مرحله مقوله‌های مورد استفاده به لحاظ نظری اشباع شده‌اند و پژوهشگر باید مقوله‌های هسته‌ای یا همان بُعد را انتخاب کرده یا به تعیین و ساخت یک مقوله جدید اقدام کند (۲۱) در این مرحله از فرآیند کدگذاری، تمام ۷ مقوله محوری و مولفه‌های شناسایی شده پیرامون پدیده هسته‌ای که همان فرایندها

نیست بلکه این پژوهش به منظور کشف علمی و کمک برای استفاده بیشتر از ابزار عاقد زمانی و بسط آن است. از مصاحبه‌هایی که بر روی نوار ضبط شده بود، عین کلمات افراد استخراج و دوباره برای حصول اطمینان از دقت کار توسط محقق دیگر نسخه‌ها با نوار مقایسه شد. همچنین از روش تحلیل محتوای کیفی برای استخراج مؤلفه‌های کلیدی مصاحبه‌ها استفاده شد. گفتنی است؛ برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کیفی کلایزی (Colaizzi) استفاده شد؛ به این ترتیب که نسخه‌ها به طور کامل خوانده و سپس جملات مهم آنها استخراج و فضای هر جمله از نظر محقق نوشته شد. آن گاه معانی (تم‌ها) بر اساس مفهومی‌شان به صورت خوشه‌هایی سازماندهی گردید. سپس تم‌ها و خوشه‌های استخراج شده از نسخه‌ها تلفیق شد تا توصیفی از نظرات خبرگان به دست آید. نتایج نهایی با شرکت کنندگان در میان گذاشته شد تا تبیین نمایند که آیا توصیفها منعکس کننده نظرات آنها هست یا نه. روایی (اعتبار) و پایایی (اعتماد) پرسش‌های مصاحبه با استفاده از روش ارزیابی لینکلن و گوبا (Lincoln & Guba) تأیید شد که

نتایج بررسی اطلاعات جمعیت شناختی مصاحبه‌شوندگان نشان داد که بیشتر نمونه‌ها مرد (۷۰ درصد) و صاحب‌نظر از نوع دانشجوی دکتری (۴۵ درصد) و دارای سابقه کار و آشنایی با موضوع ۱۱-۲۰ سال (۴۵ درصد) بودند.

در این مرحله نتایج کدگذاری باز اولیه (شاخص یا مفهوم)، محوری (مولفه یا مقوله‌های عمده) و انتخابی یا گزینشی (ابعاد یا مقوله‌های هسته‌ای) گزارش می‌شود. با این توضیح که؛ کدگذاری باز یا همان شاخص‌ها و مفاهیم اولیه، نخستین مرحله در فرایند تفسیر داده‌هاست. (۱۹) بعد از پیاده کردن هر مصاحبه کدگذاری باز آغاز شده و به هر سطر یا بند که حاوی نکته‌ای مرتبط با پرسش پژوهش تلقی شده برچسبی از کلمات که گویای آن نکته بود اختصاص داده شد. سپس کدهای به دست آمده از مصاحبه‌ها با یکدیگر مقایسه شدند تا کدهای مشابه در کنار یکدیگر قرار گیرند در این مرحله پس از حذف کدهای مشابه در نهایت ۵۳ مفهوم مربوط به فرایندها و مکانیزم‌های اثرگذاری دعا بر آرامش روانی انسان شناسایی شد که در جدول ۲ در ستون مفهوم نشان داده شده‌اند.

و مکانیزم های اثرگذاری دعا بر آرامش روانی انسان است با هم تلفیق شده و ۳ بُعد یا مقوله هسته ای را تشکیل دادند در واقع این ۳ کد انتخابی، ابعاد و مقوله های هسته ای فرایند و مکانیزم اثرگذاری

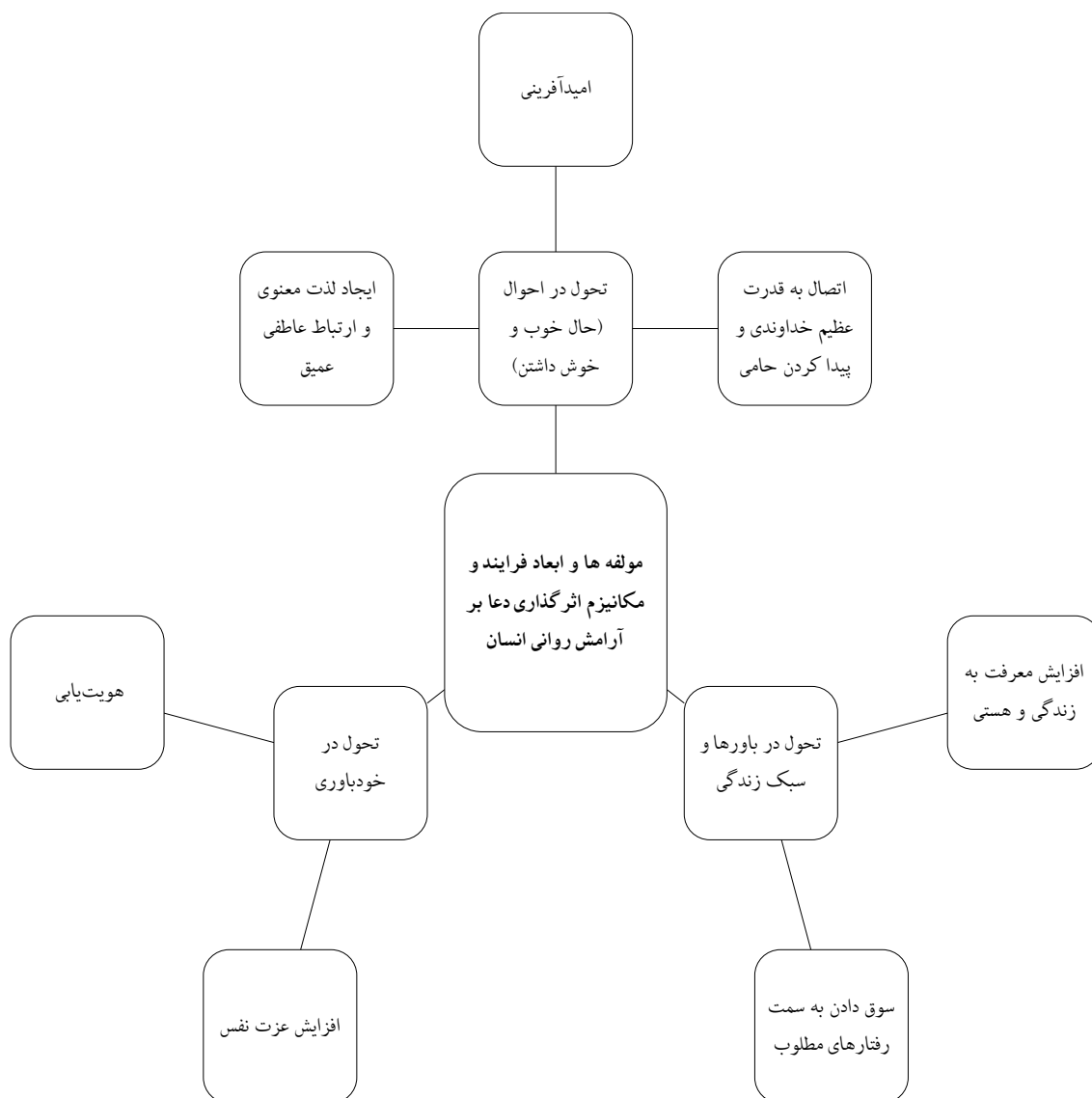
جدول ۲. نتایج کدگذاری باز، محوری و گزینشی (انتخابی) جهت شناسایی مفاهیم، ابعاد و مولفه های فرایند و مکانیزم اثرگذاری دعا بر آرامش روانی انسان

کدهای انتخابی / گزینشی (ابعاد یا مقوله های هسته ای)	کدهای محوری (مولفه ها یا مقوله های محوری)	کدهای باز (شاخص یا مفهوم)
تحول در احوال (حال خوب و خوش داشتن)	اتصال به قدرت عظیم خداوندی و پیدا کردن حامی	۱. رفتن در پناه فریادرس فریادکنندگان، کس هر بی کس، همدم هر تنها، پناه هر رانده، مأوای هر آواره
		۲. رفتن در پناه قدرتی مافوق همه قدرتها
		۳. یافتن ملجأی در مقابله با بحران های زندگی و شرایط سخت
		۴. اشباع خلأ روحی انسان
		۵. متکی دیدن قدرت ضعیف خود به قدرت بی پایان خداوند
		۶. رفتن زیر سایه عزت خداوند شکست ناپذیر
		۷. اتصال به قدرت لایزال الهی
		۸. کنترل شرایط به ظاهر غیر قابل کنترل
	امیدآفرینی	۹. احساس موفقیت
		۱۰. انگیزه گرفتن برای پیشرفت
		۱۱. آمادگی برای مواجهه بهتر با تکلیف های دشوار
		۱۲. بیرون آمدن از حالت سرگردانی و تردید
		۱۳. امیدوار شدن به یاری خداوند
		۱۴. بوجود آمدن حالت مقاومت و پایداری
		۱۵. رهایی از سرگردانی در دایره بی نهایت زندگی
		۱۶. ایجاد روحیه، نشاط، عزم و اراده
		۱۷. نجات از ورطه خود باختگی و اضمحلال
	ایجاد لذت معنوی و ارتباط عاطفی عمیق	۱۸. تربیت عاطفی از طریق دعا
		۱۹. رشد و توسعه احساسات فرد نسبت به خود و چیزهای خارج از خود بر اساس حب و بغض خداوند
		۲۰. رشد قوای احساسی و عاطفی
		۲۱. چشیدن طعم خوش لذت معنوی
		۲۲. احساس خرسندی در قلب
		۲۳. پر نشاط ساختن وجود انسان
		۲۴. چشیدن طعم شیرین محبت خداوند
		۲۵. چشیدن لذت یاد خداوند
		۲۶. چشیدن طعم شیرین و گوارای دوستی و قرب خداوند
تحول در باورها و سبک زندگی	افزایش معرفت به زندگی و هستی	۲۷. توجه دادن مضامین دعاها به شناخت بهتر خداوند (صفات ثبوتیه و سلویه خداوند)
		۲۸. توجه دادن مضامین دعاها به «لا حول و لا قوه الا بالله» (همه کاره بودن خداوند و بیکاره بودن خلق)
		۲۹. توجه دادن مضامین دعاها به وجود زندگی پس از مرگ و تمام شده نبودن زندگی با مرگ

۳۰. توجه دادن مضامین دعاها به نزدیک بودن خداوند و عدم نیاز به هیچ موجود واسط و شفیع برای ارتباط و اتصال	
۳۱. توجه دادن مضامین دعاها به حضور خداوند در همه جا و همه وقت و سمیع و بصیر بودن او در کنار قریب بودنش	
۳۲. توجه دادن مضامین دعاها به محل آزمایش بودن این دنیا و معنی دار بودن تمام حوادث جهان و مشکلات و شدائد	
۳۳. توجه دادن مضامین دعاها به علم خداوند نسبت به تمام مصالح و مفاسد فرد و مهربان بودن خداوند نسبت به او	
۳۴. تحول در برنامه زندگی با گنجاندن دعا در برنامه روزانه و هفتگی	سوق دادن به سمت رفتارهای مطلوب
۳۵. یاد گرفتن نحوه زیست و رفتارهای مطلوب و وظایف از مضامین دعاها	
۳۶. یاد گرفتن مسئولیتهای اجتماعی در قبال همسایگان و دوستان مانند: نرم خویی، دعا کردن، رازداری، جویاشدن از حالشان، گمان نیکوداشتن، دلجویی، عیادت کردن، حسد نداشتن، استقبال، مساوات، فروتنی، رفع نیازها، بخشش	
۳۷. اصلاح رفتار و دور ساختن انسان از زشتیها و محرمات از طریق مضامین دعاها	
۳۸. تشویق انسان به کار و کوشش و تلاش در مضامین دعاها	
۳۹. دعوت به خیرخواهی و خیررسانی (به عنوان یکی از آداب دعا)	
۴۰. توجه دادن مضامین به دوری از گناهان و زشتیها به عنوان پیش شرط پذیرش دعا	
۴۱. احساس ارزشمندی، لیاقت و کفایت	افزایش عزت نفس
۴۲. احساس قدرت	
۴۳. احساس مفید و مثمر ثمر بودن	
۴۴. دوری از احساس حقارت، ضعف و درماندگی	
۴۵. دوری از وابستگی به دیگران	
۴۶. احساس موفقیت	
۴۷. انگیزه گرفتن برای پیشرفت	
۴۸. شکل گیری خود معنوی انسان	هویت یابی
۴۹. یافتن پناهگاه در زندگی	
۵۰. پناه بردن به قلعه ایمن خداوند	
۵۱. چنگ زدن به قدرت خداوند	
۵۲. بریدن کامل از دیگران و رو به سوی خدا آوردن	
۵۳. رهایی از تعلقات مادی	

با توجه به مقوله ها و زیرمقوله های شناسایی شده، در شکل ۱ دعا بر آرامش روانی انسان قابل مشاهده است.

الگوی تبیینی از فرایند و مکانیزم اثرگذاری



شکل ۱. الگوی تبیینی از مولفه ها و ابعاد فرایند و مکانیزم اثرگذاری دعا بر آرامش روانی انسان

نتیجه گیری

در این تحقیق فرایند و مکانیزم اثرگذاری «دعا» بر روی آرامش روانی انسان مورد بررسی و تبیین قرار گرفت. از روش تحلیل محتوای کیفی برای استخراج مؤلفه های کلیدی مصاحبه ها استفاده شد. (روش تحلیل کیفی کلایزی) که بعد از کدگذاری، ۵۳ شاخص یا گویه بدست آمد با ترکیب کدهای باز یا همان گویه ها، ۷ مقوله محوری یا همان مولفه شامل: اتصال به قدرت عظیم خداوندی و پیدا کردن حامی، امیدآفرینی، ایجاد لذت معنوی و ارتباط عاطفی عمیق، افزایش معرفت به زندگی و هستی، سوق دادن به سمت رفتارهای مطلوب، افزایش عزت نفس، هویت یابی حاصل شد و مولفه های شناسایی شده با هم تلفیق شده و ۳ بُعد یا مقوله هسته ای شامل: الف) تحول در احوال و حال خوب و خوش داشتن، ب) تحول در باورها و سبک زندگی، ج) تحول در خودباوری را برای تبیین فرایند و مکانیزم اثرگذاری دعا بر آرامش روان انسان تشکیل دادند. در این راستا در مقام تبیین و تشریح از مولفه ها یا همان مقوله های محوری فرایند و مکانیزم تاثیر دعا و نیایش بر آرامش و سلامت افراد،

حسب نظر محققان و صاحب نظران حوزه روانشناسی دینی قابل ذکر است:

۱. اتصال به قدرت عظیم خداوندی و پیدا کردن حامی: انسان هنگام دعا و نیایش احساس حمایت از سوی قدرتی مافوق همه قدرتها می کند که این به نوبه خود حس اعتماد به نفس، امنیت و آرامش را در فرد زنده می سازد. (۲۲) به گفته پارگامنت (Pargament) بشر آنگاه که از تلاش بی حاصل خویش در دنیای مادی در مانده شده و در پی شکست ها و نرسیدن به خواسته ها، روزنه های امید را بر روی خود بسته می بیند، ناگهان حسی در اعماق وجود آدمی او را متوجه قدرتی می سازد که همه چیز از آن اوست و توان انجام هر کاری فقط از وی ساخته است. (۲۳) امام حسین (ع) در دعای «عرفه» می فرماید: «أَنْتَ مُؤَيَّدِي بِالنُّصْرِ عَلَىٰ أَعْدَائِي وَكَلَّوْا نَصْرُكَ إِنِّي لَكُنْتُ مِنَ الْمَغْلُوبِينَ يَا مَنْ خَصَّ نَفْسَهُ بِالسَّمْوِ وَالرَّقْعَةَ فَأَوْلِيَاءُهُ بَعْرَهُ يَغْتَزُونَ يَا مَنْ جَعَلَتْ لَهُ الْمَلُوكُ نِيرَ الْمَدَلَةِ عَلَىٰ أَعْنَاقِهِمْ فَهَمُّ مِنْ سَطَوَاتِهِ خَائِفُونَ؛ خدایا، تو بودی که به یاری خود مرا بر دشمنانم پیروز نمودی و اگر یاری تو نبود من از شکست خوردگان بودم. ای کسی که رفعت مقام و بلند مرتبگی را به خود اختصاص دادی و در نتیجه،

مورد اعتماد! ای همسایه وابسته به روح!» (۳۱) دعا در اندیشه اسلامی، تجلی عشق به خدا است و آنها که لذت دعا و انقطاع از خلق به خالق را چشیده اند، هیچ لذتی را بر این لذت مقدم نمی‌دارند، از این رو حضرت سجاد (ع) می‌فرماید: «خدایا از هر لذتی جز لذت ذکر تو طلب مغفرت می‌کنم» (۳۲) همچنین در دعای ابوحمزه ثمالی می‌گوید: «اگر به دوزخم داخل سازی، اهل آتش را از محبت به تو آگاه می‌سازم.» آن حضرت در پیشگاه الهی عرض می‌کند: «ای خدا، کیست که شیرینی محبت تو را چشیده و جز تو کسی را طلب کرد؟» (۳۳) آن حضرت در مناجاتی دیگر به پروردگار خویش می‌گوید: «خدایا چه اندازه لذیذ است یاد تو در دلها که بوسیله الهام خطور کند و چقدر گوارا است طعم دوستی تو و چه شیرین است شربت قرب تو.» (۳۴) سید الساجدین (ع) در دعای پنجاه صحیفه می‌فرماید: «خدایا! عذاب من چیزی نیست که ذره‌ای بر فرمانروایی- ات بیفزاید و اگر چنان بود که عذابم در فرمانرواییات می‌افزود از تو می‌خواستم که مرا بر آن شکیبای سازی و دوست داشتم که آن بهره برای تو باشد.» (۳۵). یا می‌فرماید: «خدای من! مرا از آن گروه قرار ده که نهالهای شوق لقاقت در باغ دل‌هایشان سبز و خرم گشته و سوز محبت تو سراسر قلب آن‌ها را گرفته است، از آن رو آنان در آشیانه‌های افکار عالی آنس نشیمن یافته و به باغ‌های مقام قرب و شهود می‌خرامند و از سرچشمه محبتت با جام لطف می‌آشامند و در جویبار صفا در آمده‌اند در حالی که پرده از مقابل چشم‌هایشان در افتاده و ظلمت شک و ریب از باطنشان زایل گردیده است. چقدر عشق به تو شیرین است و شربت قرب به تو گوارا! خدایا ما را از خاص‌ترین آشنایانت و صالح‌ترین بندگان قرار ده.» (۳۶).

۴. افزایش معرفت به زندگی و هستی: هر چه میزان باورهای مذهبی افزایش می‌یابد، نمرات سلامت روان شناختی نیز بالا می‌رود. افراد دارای جهت‌گیری مذهبی درونی از نظر شناختی، منطقی‌تر هستند، سازش‌یافتگی بیشتری از خود نشان می‌دهند و از سلامت روانی بیشتری برخوردارند. (۳۷) از طرفی، دعاها مخزن و گنجینه معارف الهی هستند و معارف عرضه شده از طریق ادعیه سبب می‌شود تا خدا را بهتر بشناسیم و معرفتمان نسبت به او افزایش یابد در دعاها فراوان و به کرات اشاره شده که هیچ یار و یاور غیر از خدا و هیچ قدرت و موثری فراتر از قدرت خدا و هیچ پناهگاهی به امنیت درگاه الهی وجود ندارد. نیز در دعاها با عالم معنا، معنویت و الوهیت و قلمرو روحانی و ربوبی آشنایی حاصل می‌شود و فرد در می‌یابد که هستی، حیات و حقیقت منحصر به همین عالم مادی و زندگی دنیوی نیست و عوالم و جهان‌هایی غیر از این جهان وجود دارد. (۳۸) در دعاها این معرفت به خوانندگان القا می‌شود که خداوند نزدیک است و برای ارتباط و اتصال با او نباید هیچ موجودی را واسطه قرار داد برای رسیدن و ارتباط با خداوند به هیچ نردبانی نیاز نیست برای دعا به درگاه الهی نباید از هیچ بامی بالا رفت برای رسیدن به مونس و محبوب حقیقی نیاز به قطع طریق نیست، خداوند همه جا و همه وقت حضور دارد و ما را می‌بیند خداوند «قریب» است و نزدیکتر از رگ گردن به انسان.

بی‌گمان حصول و ازدیاد معارفی از این جنس، نقشی موثر در ازدیاد آرامش روانی خواهد داشت؛ زیرا ارزیابی‌های شناختی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهند و باعث تغییر نگرش افراد ناآرام به جهان

دوستان تو، به عزت تو شکست ناپذیرند! ای کسی که پادشاهان در مقابل تو یوغ مذلت بر گردن نهاده‌اند و از خشم و غضب تو ترسان هستند!» (۲۴) در همین راستا به عقیده ویلیام جیمز، فیلسوف و روان‌شناس آمریکایی، دعا به روح انسان حالت مقاومت و پایداری خاص می‌بخشد و به امور زندگی ارزش معنوی می‌دهد، چون اتصال به قدرت لایزال الهی تنها منبع کسب انرژی و تجدید قوای روحی از دست رفته انسان است. درواقع دعا کردن موجب کنترل شرایط به ظاهر غیر قابل کنترل می‌شود. (۲۵)

۲. امیدآفرینی: دعا و درخواست کمک از خدا، با این اعتقاد که خداوند بندگان خود را یاری می‌کند، در احساس موفقیت و انگیزه پیشرفت افراد مؤثر است. انسان وقتی از خدا یاری می‌خواهد، از حالت سرگردانی و تردید بیرون می‌آید و به یاری خداوند امیدوار می‌شود. دعا و نیایش به درگاه الهی باعث می‌شود انسان با شوق و امید به زندگی ادامه دهد و به مواجهه و حل مشکلات و گرفتاری‌ها بپردازد، دعا و ارتباط با خدا باعث می‌شود انسان در دایره بی‌نهایت زندگی خود را رها، سرگردان، تنها و معلق نبیند و با امید و آرامش به زندگی بپردازد، به عبارت دیگر انسان دعا کننده می‌داند خداوند متعال قادر بر هر چیز است و مستجاب کننده دعاها می‌باشد لذا هیچ‌گاه نور امید در دل مؤمن خاموش نخواهد شد. در سخت‌ترین شرایط، در تاریک‌ترین لحظات و در ترسناک‌ترین وضعیت دعا کننده باز امید به گشایش و پیروزی دارد. (۲۶) دعا کننده وقتی می‌گوید: «یا غِیَاثَ الْمُسْتَغِیْثِینَ، یا غَايَةَ الطَّلِبِینَ، یا صَاحِبَ کُلِّ غَرِیبٍ، یا مُنْسَ کُلِّ وَحِیدٍ، یا مَلِجًا کُلِّ طَرِیدٍ، یا مَأْوٰی کُلِّ شَرِیدٍ، یا حَافِظَ کُلِّ ضَالَّةٍ؛ ای فریادرس فریادکنندگان، ای مقصود دل‌نیازمندان، ای کس هر بی‌کس، ای همدم هر تنها، ای پناه هر رانده، ای مأوای هر آواره، ای نگهدار هر گمشده.» (۲۷) احساس امید و آرامش می‌کند، این کلمات، همچون آب خنکی، گرما و خشکی سوزاننده نگرانی‌ها را برطرف می‌کند. (۲۸)

۳. ایجاد لذت معنوی و ارتباط عاطفی عمیق: آدمی از دو جنبه «عشق و محبت» و «تندر و بی‌علاقگی» نسبت به چیزهای اطراف خود برخوردار است. تربیت عاطفی از طریق دعا مجموعه‌ای از فعالیت‌های تربیتی به منظور رشد و توسعه احساسات فرد نسبت به خود و چیزهای خارج از خود بر اساس حب و بغض است. اسلام از طریق دعا و راز و نیاز با خدا به این جنبه از وجود انسان توجه خاصی نموده است. انسان از طریق دعا، قوای احساسی و عاطفی خویش را رشد داده است. (۲۹) درواقع یکی از ثمره‌های ارتباط و مناجات با خدا، چشیدن طعم خوش لذت معنوی است؛ لذتی که هم مایه آرامش خاطر می‌شود، هم به قلب، احساس خرسندی می‌بخشد و هم وجود انسان را طربناک و پر نشاط می‌سازد. این از آن‌روست که زبان دعا ذاتا مطلوب جان آدمی بوده و در نظر اهل دقت، استجاب و اجابت فرع آن است. به بیان دیگر استجاب و اجابت در دعا طریقت و پدید آمدن زبان دعا و خود دعا موضوعیت دارد، یعنی اجابت و استجاب در واقع راهی برای پدید آمدن زبان دعا و نیل به خود دعا است. (۳۰) لذا در دعاها به کلماتی می‌رسیم که دعا کننده، گویا عزیزترین و مهربانترین دوست خود را دیده، به تصویر کشیده و با او سخن می‌گوید. همانند: «یا شفیق، یا رفیق، یا رکنی الوثیق، یا جاری اللصیق؛ ای مهرورزم! ای دوست و رفیقم! ای پشتیبان

برای پزشکان، مشاوران، روان‌درمانگران، معلمان، روحانیون و سایر طیف‌های مشاغل اجتماعی - که با روان بخشی از انسانها سروکار دارند و در قبال بهداشت و سلامت روانی آنها مسئولیت دارند و نسخه درمان می‌پیچند- نسبت به تبیین فرایند و مکانیزم تاثیر دعا در درمان بیماری‌ها و کاهش اضطراب و افسردگی، غنی و پربار گردد (به تناسب گروه‌ها، محیط‌ها و میزان کاربرد). تا با باور درونی شده و اطمینان قلبی هر چه بیشتر، اولاً؛ در وجه ایجابی، دعا و مناجات و نیایش را به عنوان یک برنامه مناسب، کم هزینه و اثربخش، در توصیه‌های خود و برنامه‌های رسمی مراکز آموزشی، ورزشی، اداری، نظامی، ... به تناسب فضاها قرار دهند و دعا فقط به مسجد و دیگر مکان‌های خاص مذهبی محدود نشود تا زمینه تأمین سلامت عمومی و ارتقاء بهداشت و آرامش روانی بیش از پیش فراهم آید. (منطبق با شرایط محیط‌ها و افراد شرکت کننده) ثانیاً؛ در وجه سلبی، برنامه‌های دعا و نیایش در برنامه سلامت بیماران در بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی برای مقابله مؤثر در برابر بیماری‌ها و خصوصاً بیماری‌ها و ناآرامی‌های روحی - روانی قرار گیرد و با توجه داشتن به رویکردهای درمانی عمدتاً مبتنی بر سیستم پزشکی مادیرا، از گنجینه معنوی دعا در سیستم بهداشتی- درمانی غفلت نشود؛ هرچند امروزه در خود غرب نیز بخشی از پزشکان و روان- شناسان بهره وافی از این ابزار می‌برند.

References

1. Ahmed bin Faris A., (1399), Ma'jam Qa'ayys al-Lagha, Dar al-Fakr Publications, vol 2, p 79
2. Muhammad bin Makram A, (1414), Lasan al-Arab, Beirut, Sadir Publishing House, third edition, vol 14, p 258
3. Deilmi H, (1412), Irshad al-Qulob, Sharif Razi Publications, vol. 1, p. 150.
4. Dekhoda A., and others, (1344), Dictionary, Tehran, Dictionary Institute and University of Tehran, Madh Sekun.
5. Holy Quran, Surah Mubarakah baghareh, verse 37.
6. Iraqi fayal H, (1389), stories of the Qur'an and the history of the prophets in Al-Mizan, Qom, Tebian Cultural and Information Institute, p. 135.
7. Makarem Shirazi N., and others, (1374), Tafsir al-Nashon, Tehran, Dar al-Kitab al-Islamiya, vol. 1, p. 640.
8. Kilini M., (2008), Al-Kafi, Tehran, Dar al-Kutub al-Islamiya, second edition, vol. 1, p. 468.
9. Khodami L., (2018), explaining the nature of prayer from the point of view of

خلقت، عوامل اثرگذار در آن و رفع تردیدها و ابهامات دردآور و کُشنده می‌شود.

۵. سوق دادن به سمت رفتارهای مطلوب: دعا نقش مهمی در نزدیک شدن به سبک زندگی دینی و رفتارهای مطلوب که عاملی مؤثر در آرامش روانی فرد است، دارد. هنگامی که مثلاً انسان برنامه روزانه‌اش را با دعا شروع کند - به ویژه دعاهایی که برای ایام هفته پیش بینی شده- از همان آغاز روز یک سبک زندگی الهی را برای خود ترسیم می‌کند و می‌تواند در طول روز از این دعایی که شروع کرده مدد بگیرد و در مسیر اعمال و رفتارش به یاد آن دعا باشد. (۳۹)

اگر سبک زندگی دعامحور بر حیات انسان حاکم باشد ناگزیر با مضامینی از رفتارهای مطلوب مواجه خواهد شد که او را به سمت سلامتی و آرامش روان سوق می‌دهند؛ مضامین دعا به ما می‌آموزد که چگونه باید زیست؟ رفتار و وظایفمان چگونه باید باشد؟ امام سجاد (ع)، یکی از دعاهای خود را به همسایگان و دوستان اختصاص داده و برخی از مسئولیتهای اجتماعی انسان در قبال آنها را گوشزد کرده است مانند: نرم خویی، دعا کردن، رازداری، جویاشدن از حالشان، گمان نیکوداشتن، دلجویی، عیادت کردن، حسد نداشتن، استقبال، مساوات، فروتنی، رفع نیازها. (۴۰) در این راستا در دعاهای و مناجات‌های منقول از پیامبر (ص) و ائمه (ع) بسیاری از افعال، رفتارها و حالات زشت و گناهان معرفی و نهی شده است و برای دوری جستن از آنها از خدا مدد خواسته شده است و به کرات تذکر داده شده که با وجود گناهان و زشتی‌ها دعا پذیرفته نمی‌شود. (۴۱)، (۴۲ و ۴۳)

۶. هویت‌یابی و افزایش عزت نفس: دعا باعث می‌شود که هویت یا خود معنوی انسان به خوبی شکل گیرد و منظور از هویت این است که انسان موجودی ابدی و در ارتباط با خدا است و معنویت در سلامت و آرامش روان و تعالی شخصیتی مؤثر است (۴۴) امام سجاد (ع) می‌فرماید: « الهی ... و روعتی لا یسکنها الا امانک؛ خدایا ترس و اضطرابم را جز امان تو ایمنی نمی‌دهد.» (۴۵) از طرفی، هویت‌یابی سبب عزت نفس انسان می‌شوند که خود نقش عمده در ارتقای بهداشت و آرامش روان دارد. «مزلو» در طبقه بندی نیازهای انسان، نیاز به «حرمت خود» را از نیازهای اساسی و عالی انسان می‌داند. (۴۶) امام سجاد در این باره در دعای خویش می‌فرماید: « اللهم اجعلنی اصول بک عند الضروره، و اسئلك عند الحاجه، و اتضرع الیک عند المسکنه، و لا تفتنی بالاستعانه بغيرک اذا اضطرت، و لا بالخضوع لسؤال غیرک اذا افتقرت؛ خدایا! چنانم ساز که هنگام ناچاری و ضرورت، به تو چنگ اندازم و در صورت نیاز از تو درخواست کمک کنم و به هنگام ناتوانی به تو تضرع و زاری جویم و آنگاه که بیچاره و ناتوان می‌شوم، به یاری خواستن از غیر خودت گرفتارم مکن و در وقت فقر، مرا به درخواست از غیر خودت خوار مساز.» (۴۷) و در مناجات شعبانیه آمده است: « الهی هَب لی کمال الانقطاع الیک؛ خدای من! به من [توفیق] بریدن کامل از دیگران به سوی خودت را عطا کن.» (۴۸)

پیشنهاد برآمده از خروجی این تحقیق آن است که محتوای دوره‌های پودمانی و حرفه‌ای، کارگاه‌های آموزشی و متون درسی رسمی و غیررسمی در رشته‌هایی همچون روان‌شناسی، پزشکی، مشاوره، و

- BMC Cancer. 2011;11:128.
18. Guba, E. G. and Y. S. Lincoln (2005). "Paradigmatic Controversies, Contradictions, and Emerging Confluences", In N. K. Denzin & Y. S., Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research*. Third Edition, Thousand Oaks, CA: Sage.
19. Farasatkah, M. (2016). *Qualitative research method in social science (with emphasis on GTM)*. Tehran: Agah publications.
20. Farasatkah, M. (2016). *Qualitative research method in social science (with emphasis on GTM)*. Tehran: Agah publications.
21. Mohammadpour, A. (2013). *Qualitative research method*, Zedderavesh. Tehran: Jame'ehshenasan publications.
22. Khalili F; Izanlou, T. and Asayesh, H., (2009), the relationship between attitudes and behaviors related to praying and mental health, *Boyeh Gorgan College of Nursing and Midwifery*, year 7, number 12, pp. 55-56.
23. Shujaei M., (2008), *Dua and mental health*, Center for Islamic Research, Broadcasting, 35-36.
24. Majlesi M, (1403), *Bihar al-Anwar*, Beirut, Dar Ihya al-Trath al-Arabi, vol. 95, p. 20.
25. Sharif-Niya H, et al., (2012), The effect of prayer on the health of hemodialysis patients, *Journal of Special Care Nursing*, Volume 5, Number 14, pp. 30-31.
26. Madrasi Tabatabai M., (2012), *Prayer for the gift of heaven*, Qom, Karima Ahl al-Bayt Publications (AS), p. 57.
27. Qomi A., (1373), *Al-Mafiyat al-Janaan*, translated by Mahdi Elahi Qomshei, Tehran, Nahid, included prayer.
28. Sobhani-nia M., (2013), educational and psychological works of prayer, *Rah Tarbiat*, Quarterly in the field of culture and education, year 6, number 15, pp. 59-60.
- Vincent Bromer, Tehran, Allameh Tabatabai University, p.5
10. Holy Quran, Surah Mubarak Furqan, verse 77.
11. Rahmani F., (2013), the role and effect of prayer on the physical and mental health of a person in the religion of Islam and Christianity, Tehran, Islamic Azad University, Central Tehran branch, pp. 81-82.
12. Ghalabi, F., and Ahmadzadeh, H. (2014), Sociological analysis of the influence of religious beliefs on the general and psychological health of young people, *Journal of Spiritual Studies*, Year 6, No. 15 and 16, pp. 42-49.
13. Niko Govtar M. and Dehghani Z., (2018), the effectiveness of prayer on the spiritual health of cancer patients undergoing chemotherapy, *Psychological Applied Research Quarterly*, Year 2, Number 1, pp. 83-90.
14. Shujayan R. and Zamani Monfared A., (2008), the relationship between prayer and mental health and job performance of technical workers in munitions industries, *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, year 8, number 30, pp. 33-39.
15. Hojjati H. et al., (2014), dimensions of recourse to prayer in cancer patients, religion and health, year 3, number 4, pp. 68-70.
16. Atardi A. Motaghi M., (1391), a comparative study of the effect of religious and Quranic prayers and prayers on peace and health from the point of view of male and female middle school students in Gonabad city, *Health-centered Islamic lifestyle magazine*, year 1, number 2, p. 33.
17. Wan Leung S, Lee TF, Chien CY, Chao PJ, Tsai WL, Fang FM. Health-related quality of life in 640 head and neck cancer survivors after radiotherapy using EORTC QLQ-C30 and QLQ-H&N35 questionnaires.

43. Qomi A., (1373), *Al-Mafiyat al-Jinan*, translated by Mahdi Elahi Qomshaei, Tehran, Nahid, p. 224.
44. Eskandari A., (2008), study of the philosophy and position of prayer and its effect on the spirit of students, Tehran, Payam Noor Center University, p. 61.
45. Qomi A., (1373), *Al-Mafiyat al-Janaan*, translated by Mahdi Elahi Qomshaei, Tehran, Nahid, p. 231.
46. Mazlou A, (1371), *Motivation and Personality*, translated by Ahmed Razvani, Mashhad, Astan Quds Razavi, p.8.
47. *Sahifah Sajjadiyeh*, prayer 20
48. Qomi A., (1373), *Mafiyat al-Janan*, translated by Mahdi Elahi Qomshei, Tehran, Nahid, *Manajat Shabaniyeh*.
29. Ezhder A., et al., (2013), the role of prayer in physical and mental health, *New Psychotherapy Quarterly*, year 17, number 62, pp. 135-136.
30. Sobhani-Nia M., (2013), educational and psychological works of prayer, the way of education, quarterly magazine in the field of culture and education, year 6, number 15, pp. 61-62.
31. Qomi A., (1373), *Al-Mafiyat al-Janaan*, translated by Mehdi Elahi Qomshei, Tehran, Nahid, included prayer.
32. Qomi A., (1373), *Al-Mafiyat al-Junan*, translated by Mahdi Elahi Qomshaei, Tehran, Nahid, *Minajat al-Zhakreen*.
33. Qomi A., (1373), *Mafiyat al-Jinan*, translated by Mehdi Elahi Qomshaei, Tehran, Nahid, *Minajat al-Mohbein*.
34. Majlesi M., (1403), *Bihar al-Anwar*, Beirut, *Dar Ihya al-Trath al-Arabi*, vol. 91, p. 150.
35. *Sahifah Sajjadiyeh*, prayer 50
36. Qomi A., (1373), *Mafiyat al-Jinan*, translated by Mehdi Elahi Qomshei, Tehran, Nahid, *Minajat al-Arifin*.
37. Ghalabi, F., and Ahmadzadeh, H., (2014), sociological analysis of the influence of religious beliefs on the general and psychological health of young people, *Journal of Spiritual Studies*, year 6, numbers 15 and 16, pp. 48-49.
38. Eskandari A., (2008), study of the philosophy and position of prayer and its effect on students' psyche, Tehran, Payam Noor University, pp. 62-63.
39. Waris, (2018), the basis and origin of prayer: how to draw the divine lifestyle, *Shafaqna news agency*: <https://fa.shafaqna.com/news/791433/>, publication date: August 19, 2018.
40. *Sahifah Sajjadiyeh*, prayer 26
41. Kilini M., (2008), *Al-Kafi*, Tehran, *Dar al-Kutub al-Islamiya*, second edition, vol. 4, p. 265.
42. *Nahj al-Balagheh*, p. 87.