

شیوه های کسب آرامش روان بر اساس آموزه های دینی

نویسندگان		وابستگی سازمانی
مریم اکبر زاده *		طلبه سطح ۲، حوزه علمیه خواهران، فاطمیه (س)، مشگین شهر، ایران
اطلاعات مقاله		چکیده
نوع مقاله	علمی پژوهشی	آرامش روان، حالتی از توازن و سکون درونی است که در آن فرد احساس امنیت، رضایت و آرامش می کند. این حالت به فرد کمک می کند تا با تنش ها، استرس ها و فشارهای زندگی به شکل مؤثرتری مقابله کند و از لحاظ جسمی و روحی در وضعیت سالم تری قرار گیرد. آرامش روان نه تنها بر بهبود سلامت فردی تأثیر دارد، بلکه کیفیت روابط اجتماعی و عملکرد شغلی و تحصیلی او را نیز ارتقا می بخشد. از منظر دینی، آرامش روان نه تنها به عنوان یک نیاز طبیعی، بلکه به عنوان یکی از دستاوردهای ایمان و ارتباط با خدا شناخته می شود که در قرآن و احادیث به آن توصیه شده است. هدف این مقاله، بررسی راهکارهای کسب آرامش روان بر اساس منابع دینی و آموزه های اسلامی است. این مطالعه با روش توصیفی-تحلیلی انجام شده و به بررسی منابعی چون قرآن، احادیث و آثار عالمان دینی پرداخته است. نتایج پژوهش نشان می دهد که با توجه به آموزه های دینی، عواملی مانند نماز، دعا، صبر، امید به رحمت الهی و تمرین فضایل اخلاقی به عنوان راهکارهای اصلی برای دستیابی به آرامش روان مطرح شده اند. در نهایت، نتایج نشان می دهد که آموزه های دینی به عنوان یک منبع غنی می توانند به شکل گیری و تقویت آرامش درونی افراد کمک کنند و راهنمایی ارزشمند برای کاهش استرس و نگرانی های زندگی باشند.
صفحه	۳۴ - ۲۴	
دوره ۱، شماره ۸ (شماره پیاپی ۸)		
اطلاعات نویسنده مسئول		
نویسنده مسئول	مریم اکبر زاده	
کد ارکید		
تلفن	۰۹۰۵۴۴۸۶۲۰۴	
ایمیل	maryamakbarzade73m@gmail.com	
سابقه مقاله		
تاریخ دریافت	۱۴۰۵/۰۱/۰۷	
تاریخ ویرایش	۱۴۰۵/۰۳/۰۸	
تاریخ پذیرش	۱۴۰۵/۰۵/۲۰	
تاریخ انتشار	۱۴۰۵/۰۸/۰۱	
روش پژوهش	توصیفی تحلیلی	
واژگان کلیدی		آرامش، آموزه های دینی، سلامت روان، دین
توضیحات		
کلیه حقوق این مقاله متعلق به نویسندگان می باشد.		
خوانندگان این مجله، اجازه توزیع، ترکیب مجدد و تغییر جزئی را با ذکر منبع آن دارند.		
نحوه استناد	اکبر زاده، مریم (۱۴۰۵)، «شیوه های کسب آرامش روان بر اساس آموزه های دینی»، ماهنامه علمی فقه، حقوق و مطالعات اجتماعی، دوره ۱، شماره ۸، شماره پیاپی ۸، (آبان)، صفحات ۲۴ - ۳۴	
دهی		

Methods for Achieving Mental Tranquility Based on Religious Teachings

Authors		Organizational Affiliation
Maryam Akbar Zadeh*		Level 2 Seminary Student, Women’s Islamic Seminary, Fatimieh (SA), Meshgin Shahr, Iran
Article Information		Abstract
Article Type	Scientific Research	Mental tranquility is a state of inner balance and stillness in which an individual experiences a sense of security, contentment, and peace. This state enables a person to cope more effectively with life’s tensions, stresses, and pressures, fostering better physical and mental well-being. Mental tranquility not only contributes to improved personal health but also enhances the quality of social relationships, as well as performance in professional and academic spheres. From a religious perspective, mental tranquility is viewed not merely as a natural human need, but as a fruit of faith and a connection with God—a concept encouraged throughout the Quran and the Hadith (traditions). The objective of this article is to examine strategies for attaining mental tranquility based on religious sources and Islamic teachings. Employing a descriptive-analytical approach, this study investigates sources such as the Quran, the Hadith, and the works of religious scholars. The findings indicate that, according to religious teachings, practices such as prayer (Salah), supplication (Dua), patience, hope in Divine mercy, and the cultivation of moral virtues serve as primary methods for achieving mental tranquility. Ultimately, the results suggest that religious teachings—as a rich resource—can facilitate the development and reinforcement of inner peace, offering valuable guidance for alleviating the stress and anxieties of life.
Pages	24 - 34	
Volume 1, Issue 8 (Serial Number 8)		
Corresponding Author’s Info		
Corresponding Author’s	Maryam Akbar Zadeh	
ORCID	0000-0000-0000-0000	
Tell	09054486204	
Email	maryamakbarzade73m@gmail.com	
Article History		
Received	2026/03/27	
Revised	2026/04/28	
Accepted	2026/06/09	
Published Online	2026/07/21	
Research Method	Descriptive Analytical	
Keywords		Tranquility, religious teachings, mental health, religion
Description		
All rights to this article belong to the authors.		
Readers of this magazine are permitted to distribute, recombine, and modify the material with due acknowledgement of the source.		
How to Cite This Article	Akbar Zadeh, Maryam (2026), “ <i>Methods for Achieving Mental Tranquility Based on Religious Teachings</i> ”, Monthly Scientific Journal of Jurisprudence, Law and Modern Social Studies, Volume 1, Issue 8, Eight Consecutive Issue (September), pp. 24 – 34	

۱: مقدمه

آرامش روانی، به‌عنوان یکی از نیازهای اساسی انسان، حالتی از توازن و سکون ذهنی است که به او اجازه می‌دهد با چالش‌های زندگی، مانند استرس‌ها، تنش‌ها و فشارهای روزمره، به شکلی مؤثر و پایدار روبرو شود. در این حالت، فرد احساس امنیت، رضایت و خوشبختی درونی دارد و قادر است با پذیرش و اعتماد بیشتری نسبت به خود و اطرافیانش، تصمیمات مناسب‌تری اتخاذ کند. آرامش روانی، علاوه بر جنبه‌های فردی، تأثیر عمیقی بر روابط اجتماعی، شغلی، تحصیلی و حتی سلامت جسمی انسان نیز دارد و در نهایت، به کیفیت زندگی و سطح رضایتمندی او می‌افزاید و با توجه به سرعت و پیچیدگی زندگی در دنیای امروز، که شامل فشارهای اجتماعی، اقتصادی و فردی فراوانی است، نیاز به آرامش روانی به یکی از اصلی‌ترین دغدغه‌های انسان تبدیل شده است. بسیاری از افراد تلاش می‌کنند با استفاده از راهکارهای مختلف، احساسات و افکار منفی خود را مدیریت کنند و به یک تعادل روانی پایدار دست یابند. این جستجو برای آرامش گاهی در قالب‌های مادی یا تکنیک‌های روان‌شناختی انجام می‌شود، اما این روش‌ها در برخی مواقع، قادر به تأمین یک آرامش عمیق و ماندگار نیستند. به همین دلیل، بسیاری از افراد به سراغ آموزه‌های دینی و معنوی می‌روند، زیرا دین به‌عنوان یک منبع معنوی و ارزشی، توانایی ایجاد نوعی از آرامش و تعادل درونی را دارد که پایدارتر و عمیق‌تر از آرامش‌های زودگذر است. آموزه‌های دینی و معنوی با تقویت ایمان و ارزش‌های درونی، به انسان کمک می‌کنند تا از طریق ایجاد یک ارتباط معنوی با خدا، نوعی از آرامش را تجربه کند که بر اساس ایمان، توکل و اعتماد به قدرت الهی است. در چنین حالتی، فرد احساس امنیت و رضایتی پیدا می‌کند که به او کمک می‌کند تا از مشکلات زندگی به شکل متعادل‌تری عبور کند و با چالش‌ها بهتر کنار بیاید. دین و معنویت به‌نوعی فرد را از وابستگی‌های دنیوی و زودگذر آزاد می‌کنند و این آزادی به نوعی آرامش تبدیل می‌شود که می‌تواند عمیق و پایدار باشد. آرامش روانی در آموزه‌های اسلامی و مطالعات جدید، به‌عنوان یک نیاز اساسی و یکی از مؤلفه‌های اصلی سلامت روانی انسان در نظر گرفته می‌شود. در بسیاری از متون اسلامی و مقالات علمی، به تأثیر ایمان و معنویت در کاهش استرس و دستیابی به تعادل روانی پرداخته شده است. یاد خداوند و انجام اعمال عبادی مانند نماز، فرد را به آرامش درونی می‌رساند و تأثیر چشم‌گیری در کاهش اضطراب و استرس دارد (حسینی، ۱۳۹۰: ۲۳). همچنین، افراد با توکل و اعتماد به قدرت الهی از نگرانی‌های بی‌اساس و افکار منفی رها می‌شوند و به نوعی از آرامش دست می‌یابند که پایدارتر است (شریعتی، ۱۴۰۰: ۴۵) و نیز، ارتباط با خدا و انجام مناسک دینی، تأثیر بسزایی در بهبود آرامش روانی دارد و سبب افزایش احساس امنیت و امید در افراد می‌شود (صادقی و همکاران، ۱۴۰۰: ۱۲۵) و نهایتاً، با تقویت باورهای دینی و انجام عبادات، میزان استرس کاهش یافته و فرد به حالت سکون روانی نزدیک‌تر می‌شود و افراد با توسل به دین و آموزه‌های معنوی، از وابستگی‌های مادی فاصله گرفته و این باعث افزایش آرامش و کاهش اضطراب می‌شود (ملکی و احمدی، ۱۴۰۰: ۳۴). در سال‌های اخیر توجه محققان به تأثیر عوامل معنوی و مذهبی بر سلامت روان افزایش یافته است و بررسی‌های انجام‌شده در این حوزه حاکی از آن است که بسیاری از پژوهشگران به تأثیر ایمان، یاد خدا و انجام اعمال عبادی بر کاهش استرس و افزایش آرامش پرداخته‌اند و این موضوع در مطالعات روان‌شناسی دین و پژوهش‌های مرتبط با معنویت و سلامت روانی نیز به‌خوبی تبیین شده است. این مطالعات نشان می‌دهند که آموزه‌های دینی و معنوی، ابزارهایی مؤثر برای کاهش اضطراب و استرس بوده و به ایجاد تعادل روانی و افزایش آرامش کمک می‌کنند. آرامش روانی به‌عنوان یکی از اصول اساسی سلامت روان، تأثیر مستقیم بر کیفیت زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها دارد. در دنیای معاصر، که زندگی با فشارهای اجتماعی، اقتصادی و شغلی همراه است، وجود اضطراب، استرس و نارضایتی از زندگی به یک معضل عمومی تبدیل شده است. این شرایط می‌تواند به مشکلات جدی‌تری مانند اختلالات روانی، افسردگی و نارضایتی‌های اجتماعی منجر شود. در این میان، پرداختن به آرامش روانی از منظر آموزه‌های دینی، نه تنها راهکارهای مؤثری برای بهبود کیفیت زندگی فردی ارائه می‌دهد، بلکه می‌تواند به ایجاد جامعه‌ای سالم‌تر و متعادل‌تر کمک کند بنابراین از اهمیت زیادی برخوردار است. در نتیجه آموزه‌های دینی با تأکید بر ارتباط معنوی با خداوند و انجام اعمال عبادی، راهایی برای کنترل احساسات منفی و افزایش امیدواری و آرامش درونی فراهم می‌آورند که با درک و پذیرش این آموزه‌ها، افراد می‌توانند به مهارت‌هایی دست یابند که به آن‌ها کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی بهتر مقابله کنند و در نتیجه، به بهبود وضعیت روانی خود و جامعه بپردازند و همچنین، مطالعه بر روی این موضوع به محققان و متخصصان

بهداشت روانی این امکان را می‌دهد تا راهکارهای علمی و عملی جدیدی برای ارتقاء سلامت روانی افراد طراحی کنند. در نهایت، بررسی آرامش روانی بر اساس آموزه‌های دینی می‌تواند به‌عنوان یک منبع معتبر و پایدار برای دستیابی به زندگی با کیفیت بالاتر و سازگاری بیشتر با چالش‌های روزمره به کار گرفته شود. به‌طوری‌که این فرآیند نه تنها به نفع فرد، بلکه به نفع کل جامعه خواهد بود بنابراین نتایج این مقاله نشان می‌دهد که توجه به آموزه‌های دینی می‌تواند به‌عنوان یک استراتژی مؤثر برای بهبود وضعیت روانی افراد در نظر گرفته شود. این موضوع نه تنها به نفع فرد، بلکه به نفع جامعه به‌طور کلی خواهد بود، زیرا افراد با آرامش بیشتر قادر به برقراری روابط سالم‌تر و مؤثرتر در جامعه خواهند بود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای با تأکید بر آموزه‌های دینی و معنوی برای ارتقاء سلامت روان در جامعه طراحی و اجرا شوند. این رویکرد می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد و ارتقای سلامت روانی جامعه کمک کند. سوال اصلی این مقاله این است که شیوه‌های کسب آرامش روان بر اساس آموزه‌های دینی کدامند؟ این سوال به بررسی نقش و تأثیرات معنویات و دین بر سلامت روان می‌پردازد و بررسی می‌کند که چگونه اعتقادات دینی و رفتارهای معنوی می‌توانند به عنوان راهکارهای مؤثر برای بهبود وضعیت روانی افراد عمل کنند.

۲: مفهوم آرامش روان در قرآن و سنت با تطبیق به نیازهای روانشناختی امروز

آرامش روان یکی از نیازهای اساسی بشر است که در طول تاریخ توجه ویژه‌ای به آن شده است. قرآن و سنت به عنوان منابع اصلی دین اسلام، همواره بر اهمیت آرامش روان تأکید کرده‌اند. مفاهیمی همچون صبر، شکرگزاری، ایمان و توکل در قرآن، در کنار تأکید بر تعامل مثبت با مشکلات زندگی، به وضوح نشان‌دهنده اهمیت آرامش در زندگی انسان است. در عصر حاضر، با توجه به پیچیدگی‌های زندگی مدرن و چالش‌های روانی که افراد با آن مواجه هستند، بازخوانی این مفاهیم از دیدگاه روانشناسی و انطباق آن با نیازهای روانشناختی امروز، ضروری به نظر می‌رسد. آرامش روان در قرآن و سنت به‌عنوان یکی از مهم‌ترین اهداف زندگی انسان معرفی شده است. قرآن در آیات مختلف بر این نکته تأکید می‌کند که تنها در یاد خداست که قلب‌ها آرامش می‌یابند: «لَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (سوره رعد، آیه ۲۸) این آیه بیانگر این است که یاد خدا و ارتباط با او، عاملی برای ایجاد آرامش در دل‌ها است. به عبارت دیگر، اسلام به انسان‌ها راه‌هایی را برای دستیابی به آرامش روانی پیشنهاد می‌کند که از آن جمله می‌توان به تقویت ایمان، ذکر خدا، صبر در برابر مشکلات و توکل بر خداوند اشاره کرد (مرتضوی هشتروندی، ۱۴۰۰: ۵) با توجه به چالش‌های روانشناختی عصر حاضر، مفاهیم قرآن و سنت به راحتی می‌توانند در قالب شیوه‌های نوین روانشناسی به کار گرفته شوند. در دنیای امروز، افراد با استرس‌های زندگی روزمره، مشکلات اجتماعی، فشارهای شغلی و اقتصادی روبه‌رو هستند و این مسائل می‌تواند بر وضعیت روانی آنها تأثیر بگذارد. در این شرایط، آموزه‌های دینی می‌توانند به‌عنوان راهکارهای مؤثر برای مقابله با این چالش‌ها مطرح شوند. یکی از جنبه‌های مهم آرامش روان در قرآن و سنت، مفاهیم «ذکر» و «یاد خدا» هستند که در روانشناسی مدرن نیز تحت عنوان «مدیتیشن» و «مراقبه» مطرح می‌شوند. تحقیقات علمی نشان می‌دهند که مدیتیشن و تمرین‌های ذهن‌آگاهی می‌توانند به کاهش استرس و افزایش آرامش کمک کنند. در این راستا، ذکر خداوند در قرآن و سنت، که به‌عنوان یک نوع تمرکز معنوی و مدیتیشن دینی تلقی می‌شود، می‌تواند در بهبود سلامت روان افراد مؤثر باشد (ستوده، ۱۴۰۰: ۳۴) این نوع تمرین‌ها به افراد کمک می‌کند تا از تنش‌های ذهنی خود رها شوند و به حالت آرامش روانی دست یابند، به علاوه، مفهوم «توکل» در قرآن یکی دیگر از ارکان آرامش روانی است. قرآن می‌فرماید: «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ» (سوره طلاق، آیه ۳) این آیه نشان می‌دهد که اعتماد به خدا و تسلیم در برابر مشیت الهی می‌تواند به انسان آرامش روانی ببخشد و از اضطراب و نگرانی‌های بی‌مورد جلوگیری کند. در روانشناسی مدرن، این مفهوم به‌طور مشابه به‌عنوان «رهایی از نگرانی‌ها» و «پذیرش کنترل ناپذیری‌های زندگی» مطرح است که می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند (بهرامی، ۱۴۰۰: ۱۷) در این راستا، استفاده از تکنیک‌های نوین روانشناسی مانند «تمرین‌های ذهن‌آگاهی» و «مدیتیشن معنوی» که در آموزه‌های اسلامی به‌طور ضمنی وجود دارند، می‌تواند تأثیرات مثبتی بر کاهش استرس و اضطراب در زندگی روزمره بگذارد. به‌طور مثال، تحقیقات نشان داده‌اند که تمرین‌های «ذکر» و «توسل به ایمان»

مشابه به روش‌های ذهن‌آگاهی در روانشناسی می‌تواند در مدیریت استرس و اضطراب مؤثر باشد (ستوده، ۱۴۰۰: ۴۲) این تکنیک‌ها به افراد کمک می‌کنند تا با افزایش تمرکز ذهنی و آگاهی از لحظه‌حال، از تأثیرات منفی اضطراب و افکار منفی رهایی یابند.

۳: ارتباط دین و علم روانشناسی در ایجاد آرامش روان

آرامش روانی یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسانی است که همواره در پی دستیابی به آن، انسان‌ها در جست‌وجوی راهکارهایی برای کاهش استرس و افزایش رفاه روانی هستند. در این میان، ارتباط میان دین و علم روانشناسی در زمینه دستیابی به آرامش روانی مورد توجه قرار گرفته است. دین، با تأکید بر مفاهیم معنوی و اخلاقی، ابزارهای قوی برای ارتقای سلامت روانی به فرد ارائه می‌دهد و از سوی دیگر، علم روانشناسی نیز در تلاش است تا با تکیه بر روش‌های علمی و تجربی، راهکارهایی برای بهبود وضعیت روانی انسان‌ها ارائه دهد. این دو حوزه در پی هدفی مشترک هستند: دستیابی به آرامش روانی و رفاه ذهنی فردی و اجتماعی. دین در بسیاری از فرهنگ‌ها و جوامع به‌عنوان یک نیروی معنوی، فرد را به آرامش و رضایت درونی هدایت می‌کند. آموزه‌های دینی به‌ویژه در اسلام، همواره به نیازهای روحی و روانی انسان توجه داشته و راهکارهایی عملی و کاربردی برای کاهش استرس و ارتقای آرامش روانی ارائه داده است. مفاهیم توکل به خدا، صبر و شکرگزاری، ذکر و دعا، و رعایت اخلاق اسلامی، از جمله اصولی هستند که می‌توانند در دستیابی به سلامت روانی فرد مؤثر واقع شوند. علم روانشناسی نیز در سال‌های اخیر به اهمیت دین و معنویت در ارتقای سلامت روانی پی برده و آن را به‌عنوان یک ابزار مکمل در فرآیند درمان به کار می‌برد. طبق تحقیقات، ایمان به خداوند و ارتباط معنوی با او می‌تواند از لحاظ روانشناختی اثرات مثبتی بر کاهش اضطراب، افسردگی و استرس داشته باشد. به‌ویژه در جوامع اسلامی، بسیاری از درمانگران روانشناسی تلاش می‌کنند تا از آموزه‌های دینی برای کمک به مراجعین خود استفاده کنند. بر اساس تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده، ارتباط با خداوند و به‌ویژه به کارگیری شیوه‌های ذکر و دعا می‌تواند به کاهش فشارهای روانی کمک کند. در این راستا، ذکر به‌عنوان یک تمرین ذهنی مشابه با تکنیک‌های مدیتیشن در روانشناسی شناخته می‌شود که باعث افزایش تمرکز و آرامش درونی فرد می‌شود. به‌ویژه وقتی فردی در شرایط بحرانی قرار دارد، تکیه بر ذکر و یاد خداوند می‌تواند به او احساس امنیت و آرامش دهد. این روش‌ها باعث کاهش اضطراب و استرس‌های ناشی از مشکلات روزمره می‌شوند و به فرد کمک می‌کنند تا از نگرانی‌های بی‌مورد رها شود و در شرایط بحرانی بهتر تصمیم‌گیری کند (زارع بیدکی و میر دهقان بنادکی، ۱۴۰۰: ۱۲). یکی از دیگر اصول مهم در دین اسلام که در روانشناسی نیز مورد توجه قرار گرفته، مفهوم «توکل به خداوند» است. طبق آیات قرآن، انسان‌ها باید در هر شرایطی به خداوند توکل کنند و از او یاری جویند. این مفهوم به‌طور خاص به افراد کمک می‌کند تا از نگرانی‌ها و اضطراب‌های ناشی از کنترل‌ناپذیری‌های زندگی رهایی یابند. در علم روانشناسی، این اصل مشابه به پذیرش واقعیت و رهایی از نگرانی‌ها است که می‌تواند باعث کاهش استرس و افزایش احساس آرامش درونی شود (شیرآبادی و کتولی، ۱۴۰۰: ۲۳). آموزه‌های دینی، به‌ویژه در خصوص صبر و شکرگزاری، نیز از عوامل مهم دیگری هستند که می‌توانند به‌طور مؤثر در کاهش استرس و بهبود وضعیت روانی افراد تأثیرگذار باشند. در قرآن کریم، بر صبر در مواجهه با مشکلات و سختی‌ها تأکید شده است و این موضوع در علم روانشناسی نیز مورد بررسی قرار گرفته است. تحقیقاتی نشان داده‌اند که افرادی که قادر به کنترل احساسات منفی خود هستند و با صبر و شکرگزاری به مشکلات نگاه می‌کنند، از استرس کمتری رنج می‌برند و آرامش بیشتری در زندگی دارند (صفورایی و قاسمیان، ۱۴۰۰: ۲۸). بنابراین، می‌توان گفت که دین و علم روانشناسی در ایجاد آرامش روانی هم‌راستا هستند. در حالی که دین به‌عنوان یک نیروی معنوی و درونی در ارتقای سلامت روانی افراد نقش مهمی ایفا می‌کند، علم روانشناسی با استفاده از تکنیک‌های علمی و تجربی سعی دارد تا این مفاهیم دینی را به‌طور کاربردی و عملی به افراد منتقل کند. این تلفیق می‌تواند به افراد کمک کند تا در زندگی روزمره خود آرامش بیشتری تجربه کنند و با فشارهای روانی و استرس‌های زندگی بهتر مقابله کنند.

۴: شیوه‌های نوین کسب آرامش روان بر اساس آموزه‌های دینی

شیوه‌های نوین کسب آرامش روان بر اساس آموزه‌های دینی، شامل روش‌های معنوی و عملی است که به فرد کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها و فشارهای روزمره، آرامش درونی خود را حفظ کند. این شیوه‌ها شامل استفاده از تکنیک‌های ذکر و دعا، مدیتیشن اسلامی، توکل به خدا، صبر و شکرگزاری و موارد دیگری برای تقویت عادات معنوی است. این روش‌ها به‌ویژه در کنار اصول روانشناسی مدرن، می‌توانند به کاهش اضطراب و استرس کمک کنند. در ذیل به برخی از این شیوه‌ها و کاربردهای آن‌ها پرداخته شده است.

۴-۱: مدیتیشن مبتنی بر ذکر و یاد خدا

مدیتیشن و ذکر از جمله ابزارهایی هستند که در روان‌شناسی برای دستیابی به آرامش و کاهش استرس استفاده می‌شوند. در دنیای مدرن، این شیوه‌ها به دلیل فشارهای زندگی روزمره و افزایش مشکلات روانی مورد توجه بیشتری قرار گرفته‌اند. از آنجا که در آموزه‌های دینی اسلام، یاد خداوند به عنوان یکی از راه‌های اصلی آرامش روحی معرفی شده است، ترکیب مدیتیشن با ذکر و یاد خدا می‌تواند تأثیرات عمیقی بر روح و روان انسان بگذارد. مدیتیشن یک روش ذهنی است که به فرد کمک می‌کند تا افکار خود را متمرکز کرده و از افکار مزاحم و منفی رها شود. در این فرآیند، فرد معمولاً بر روی یک شیء یا کلمه خاص تمرکز می‌کند. در بسیاری از فرهنگ‌ها، این کلمات می‌توانند جملات معنوی یا مقدس باشند. در دین اسلام، ذکر خداوند و تکرار اسماء حسنی به عنوان یکی از شیوه‌های مؤثر برای دستیابی به آرامش و نزدیکی به خداوند معرفی شده است. ترکیب مدیتیشن با ذکر خدا به عنوان روشی نوین و معنوی برای رسیدن به آرامش و کاهش استرس مطرح می‌شود. به علاوه، در تحقیقاتی که در زمینه روان‌شناسی دینی انجام شده است، نشان داده شده که ذکر به طور خاص می‌تواند سطح هورمون‌های استرس‌زا مانند کورتیزول را کاهش دهد و در نتیجه فرد را به آرامش روانی برساند (حسینی، ۱۴۰۰: ۶۱). در عمل، مدیتیشن مبتنی بر ذکر خداوند به این صورت انجام می‌شود که فرد در محیطی آرام و بی‌صدا بنشیند و تمام توجه خود را به تکرار کلمات خاصی مانند «الله» یا «الحمد لله» معطوف کند. این کار به فرد کمک می‌کند تا ذهن خود را از اضطراب‌ها و نگرانی‌های روزمره پاک کرده و به نوعی مراقبه معنوی دست یابد. این فرآیند ذهن را از افکار منفی دور می‌کند و فرد به طور طبیعی به آرامش می‌رسد. ذکر و یاد خداوند می‌تواند انسان را از مشکلات و دغدغه‌های دنیوی آزاد کند و او را به عمق معنویت برساند (رومی، ۱۴۰۰: ۹۹). تحقیقات علمی نیز نشان داده است که ذکر می‌تواند تأثیرات روان‌شناختی بسیار مثبتی داشته باشد. به عنوان مثال، در یک مطالعه‌ای که در سال ۱۴۰۰ در زمینه مدیتیشن و روان‌شناسی دینی انجام شد، تأثیر مثبت تمرکز بر ذکرهای دینی بر کاهش اضطراب و استرس تأیید گردید. این تحقیقات نشان می‌دهند که هنگامی که فرد بر کلمات و جملات معنوی تمرکز می‌کند، فعالیت‌های ذهنی مداخله‌گر کاهش یافته و در نتیجه فرد به آرامش و تمرکز بیشتری دست می‌یابد (موسی پور، ۱۴۰۰: ۸۰). در آموزه‌های اسلامی، یکی از ویژگی‌های برجسته ذکر خدا این است که فرد به وسیله آن به نوعی ارتباط معنوی و روحی با خدا برقرار می‌کند. این ارتباط نه تنها موجب کاهش اضطراب و نگرانی می‌شود، بلکه به فرد این امکان را می‌دهد که به یک آرامش درونی دست یابد که با هیچ کدام از روش‌های روان‌شناختی دیگر قابل مقایسه نیست. به عبارت دیگر، در این فرآیند فرد با تکرار کلمات و اذکار مقدس، خود را به خداوند نزدیک‌تر می‌سازد و این نزدیکی به خداوند، منجر به آرامش بیشتر روحی و روانی خواهد شد. به طور کلی، مدیتیشن مبتنی بر ذکر خداوند یک شیوه نوین و مؤثر برای کاهش استرس و اضطراب است که نه تنها به بهبود سلامت روانی فرد کمک می‌کند، بلکه موجب تقویت معنویت و ارتباط عمیق‌تر با خداوند نیز می‌شود. این شیوه می‌تواند به عنوان ابزاری مفید در دنیای پر استرس و پرمشغله امروز به کار رود تا انسان‌ها بتوانند با آرامش بیشتری به زندگی خود ادامه دهند.

۴-۲: تنظیم زمان برای تفکر و دعا در تنهایی

در دنیای پرشتاب و پر از استرس امروز، بسیاری از افراد به دنبال روش‌هایی برای پیدا کردن آرامش ذهنی و روحی هستند. یکی از روش‌های اثبات‌شده برای دستیابی به آرامش درونی، اختصاص زمان‌های خاص برای تفکر و دعا در تنهایی است. این زمان‌ها می‌توانند به فرد کمک کنند

تا از شلوغی‌های روزمره فاصله گرفته و در سکوت و آرامش ذهنی خود را بازسازی کند. به‌ویژه در ساعات اولیه صبح یا شب، فرد می‌تواند به دعا و تفکر بپردازد و با خداوند ارتباط عمیقی برقرار کند. این عمل به افراد کمک می‌کند تا ذهن خود را متمرکز کرده و از فشارهای دنیای بیرونی رها شوند. نماز شب یا نفل، یکی از مهم‌ترین عبادات اسلامی است که به طور خاص در شب‌های تاریک و سکوت شبانه انجام می‌شود. این نماز نه تنها به فرد این فرصت را می‌دهد تا با خداوند ارتباط معنوی عمیقی برقرار کند، بلکه به او کمک می‌کند تا از نگرانی‌های روزمره خود دور شود. در قرآن کریم آمده است: **وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَجُدْ لَهُ وَسَبِّحْهُ لَيْلًا طَوِيلًا (سوره انسان، آیه ۲۶)** که به فرد توصیه می‌کند تا در شب، زمانی که دنیا در سکوت است، به عبادت خداوند پرداخته و از این لحظات معنوی بهره‌برداری کند. محققان نیز تأکید دارند که زمان‌هایی که فرد برای تفکر و دعا اختصاص می‌دهد، می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت روانی او داشته باشد. این زمان‌ها به فرد این امکان را می‌دهند تا از شلوغی‌های ذهنی و اضطراب‌های روزمره رهایی یابد و به آرامش دست یابد. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که اختصاص وقت به دعا و تفکر در تنهایی به ویژه در ساعات اولیه صبح، می‌تواند به کاهش استرس، اضطراب و افزایش آرامش ذهنی کمک کند. یکی از مطالعات نشان می‌دهد که افرادی که زمان‌هایی را برای دعا و تفکر اختصاص می‌دهند، عملکرد بهتری در کنترل احساسات خود دارند و از کیفیت زندگی بالاتری برخوردار هستند (**حسینی، ۱۴۰۰: ۱۱۲**). همچنین، نماز شب به عنوان یک عمل عبادی، اثرات مثبتی بر روان انسان دارد. این نماز نه تنها به تقویت رابطه معنوی فرد با خداوند می‌پردازد، بلکه به او این فرصت را می‌دهد که در محیطی آرام و دور از هیاهو، به تفکر و دعا بپردازد. در این زمان‌ها، فرد می‌تواند به وضوح بیشتری به احساسات و افکار خود توجه کند و در نتیجه، آرامش و تمرکز بیشتری پیدا کند. در روایات اسلامی آمده است که نماز شب، قلب انسان را از هرگونه اضطراب و نگرانی پاک می‌کند و فرد را به صلح درونی می‌رساند (**کریمی، ۱۴۴۰: ۷۹**). افزون بر تأثیرات معنوی و روحانی، این زمان‌های خلوت و دعا می‌توانند اثرات روان‌شناختی عمیقی نیز به همراه داشته باشند. تحقیقاتی که در زمینه روان‌شناسی دینی انجام شده است، نشان داده‌اند که افرادی که به طور منظم زمان‌هایی را برای دعا و تفکر در تنهایی اختصاص می‌دهند، نه تنها از استرس کمتری رنج می‌برند، بلکه در برخورد با چالش‌های زندگی نیز آرام‌تر و هوشیارتر عمل می‌کنند. این افراد معمولاً به شیوه‌ای آگاهانه‌تر و با تمرکز بیشتر به مسائل زندگی خود نگاه می‌کنند (**موسوی، ۱۴۰۰: ۶۵**). با توجه به آموزه‌های دینی و تحقیقات روان‌شناختی، واضح است که تنظیم زمان‌های مشخص برای دعا و تفکر در تنهایی، به ویژه در ساعات ابتدایی شب یا قبل از صبح، می‌تواند به کاهش اضطراب و استرس و همچنین افزایش آرامش ذهنی کمک کند. در این زمان‌ها، فرد به دور از هرگونه اختلال بیرونی می‌تواند ذهن خود را آرام کند و به نوعی بازسازی درونی برسد. این شیوه نه تنها باعث بهبود کیفیت زندگی فرد می‌شود، بلکه به او کمک می‌کند تا ارتباط معنوی عمیق‌تری با خداوند برقرار کرده و در نتیجه، از نگرانی‌ها و فشارهای زندگی روزمره فاصله بگیرد.

۴-۳: تمرین شکرگزاری و خودآگاهی دینی

شکرگزاری یکی از شیوه‌های مؤثر برای دستیابی به آرامش درونی و بهبود وضعیت روانی انسان است. این عمل نه تنها در فرهنگ‌های مختلف، بلکه در آموزه‌های دینی نیز به شدت توصیه شده است. در دین اسلام، شکرگزاری به معنای قدردانی از نعمت‌های خداوند است و از فرد می‌خواهد تا در هر شرایطی، اعم از خوشی یا سختی، به یاد خدا باشد و از نعمت‌های او سپاسگزاری کند. این عمل باعث می‌شود که فرد نگرش مثبتی نسبت به زندگی پیدا کرده و در برابر مشکلات و چالش‌های زندگی صبورتر و مقاوم‌تر شود. شکرگزاری به شیوه دینی به این معناست که انسان در همه حال، حتی در سختی‌ها و مشکلات، نعمت‌های خداوند را به یاد بیاورد و از او تشکر کند. قرآن کریم در بسیاری از آیات به اهمیت شکرگزاری اشاره کرده است. یکی از آیات معروف قرآن که این مفهوم را به وضوح بیان می‌کند، آیه ۷ سوره ابراهیم است: **وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ (سوره ابراهیم، آیه ۷)** که به فرد یادآوری می‌کند که اگر شکرگزار باشید، خداوند نعمت‌های بیشتری به شما می‌دهد. این آیه نشان می‌دهد که شکرگزاری نه تنها به فرد آرامش می‌دهد، بلکه موجب افزایش نعمت‌ها و برکات در زندگی می‌شود (**قاسمی، ۱۴۰۰: ۱۱۳**). شکرگزاری به انسان کمک می‌کند تا در مواقع دشواری نیز نگاه مثبتی به زندگی داشته باشد. وقتی فرد شکرگزار است، می‌تواند بر

نعمت‌ها و فرصت‌هایی که دارد تمرکز کند، حتی اگر در موقعیت سختی قرار گیرد. به طور خاص، شکرگزاری باعث می‌شود که انسان در مواجهه با مشکلات زندگی، به جای تمرکز بر مسائل منفی و ناراحتی‌ها، بیشتر به فرصت‌های موجود و قدرتی که خداوند به او داده است توجه کند. این تغییر نگرش به فرد کمک می‌کند تا در برابر مشکلات بیشتر تاب‌آوری نشان دهد و به آرامش درونی دست یابد (حسینی، ۱۴۰۰: ۷۸) در روان‌شناسی نیز تحقیقاتی وجود دارد که نشان می‌دهد شکرگزاری به شیوه‌ای آگاهانه و هدفمند می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت روانی افراد داشته باشد. افراد شکرگزار معمولاً احساس خوشبختی و رضایت بیشتری دارند و می‌توانند در مواجهه با چالش‌ها و استرس‌ها، بهتر از دیگران عمل کنند. در تحقیقی که در زمینه شکرگزاری و اثرات آن بر سلامت روانی انجام شده، نشان داده شده است که افرادی که روزانه به شکرگزاری می‌پردازند، کمتر از افسردگی و اضطراب رنج می‌برند و در عوض، احساس شادمانی و خوشبختی بیشتری دارند (رضا، ۱۴۰۰: ۹۲) شکرگزاری همچنین به خودآگاهی دینی انسان نیز کمک می‌کند. وقتی فرد شکرگزار است، به طور طبیعی توجه بیشتری به نعمت‌ها و برکات خداوند در زندگی خود دارد. این خودآگاهی دینی باعث می‌شود که فرد بیشتر به خداوند نزدیک شود و ارتباط معنوی‌اش با او تقویت شود. این امر موجب آرامش روانی می‌شود و فرد را قادر می‌سازد تا در زندگی با اعتماد به نفس بیشتری پیش برود. در همین راستا، امام علی (ع) در یکی از سخنان خود می‌فرماید: شکرگزاری از نعمت‌ها موجب افزایش نعمت‌ها می‌شود و کفران نعمت‌ها، انسان را از آن‌ها محروم می‌کند (سید رضی، ۱۴۱۰: ۱۵۹) بنابراین، شکرگزاری به شیوه دینی نه تنها موجب افزایش آرامش درونی می‌شود، بلکه به فرد کمک می‌کند تا به‌طور آگاهانه نعمت‌ها و فرصت‌های زندگی خود را درک کرده و از آن‌ها بهره‌برداری کند. این عمل باعث ایجاد یک نگرش مثبت به زندگی و بهبود کیفیت آن می‌شود. شکرگزاری همچنین به انسان این فرصت را می‌دهد که در هر لحظه از زندگی خود به خداوند نزدیک‌تر شود و از نعمت‌های بی‌پایان او بهره‌مند گردد.

۴-۴: فرآیند توبه و بازسازی درونی

در آموزه‌های دینی، توبه تنها به معنای ترک گناه نیست، بلکه به‌عنوان یک فرآیند روحی عمیق و بازسازی درونی نیز مطرح می‌شود. توبه در حقیقت فرصتی برای تطهیر روح از بار گناه و بازسازی ارتباط فرد با خداوند است. در قرآن کریم، توبه به‌عنوان یک عمل معنوی به‌شدت توصیه شده است و برای آن جایگاه ویژه‌ای در نزد خداوند وجود دارد. خداوند در قرآن می‌فرماید: **إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ (سوره بقره، آیه ۲۲۲)** که در آن خداوند تأکید می‌کند که توبه‌کنندگان و پاکیزگان را دوست دارد. این آیه نشان می‌دهد که توبه نه تنها یک عمل برای رهایی از گناه است، بلکه اقدامی برای بازسازی و تطهیر درونی فرد است (یوسف زاده، ۱۴۰۰: ۴۵) توبه به معنای بازسازی درونی و پالایش روح است. وقتی فرد توبه می‌کند، در واقع در حال تغییر و تحول درونی است. این فرآیند به او کمک می‌کند تا از بار سنگین گناه و اشتباهات گذشته رها شود و خود را از فشارهای روانی ناشی از گناه‌های گذشته آزاد کند. در قرآن کریم نیز اشاره شده است که توبه‌کنندگان از گناهانی که مرتکب شده‌اند، به سمت پاکی و تقوا حرکت می‌کنند: **وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (سوره نور، آیه ۳۱)** این آیه به‌طور واضح تأکید می‌کند که توبه و بازگشت به خداوند، نه تنها فرد را از گناه پاک می‌کند، بلکه او را به سعادت و فلاح می‌رساند، فرآیند توبه نه تنها از نظر دینی، بلکه از دیدگاه روان‌شناسی نیز به‌عنوان یک ابزار برای رسیدن به آرامش درونی مورد تأکید قرار گرفته است. در روان‌شناسی، توبه به معنای خودآگاهی و پذیرش اشتباهات گذشته است که به فرد کمک می‌کند تا با مسئولیت‌پذیری و آگاهی از رفتارهای خود، از احساس گناه و اضطراب رهایی یابد. این فرآیند به فرد این امکان را می‌دهد که با پذیرش اشتباهات گذشته خود، به آرامش روانی برسد و خود را از قید فشارهای روانی ناشی از این اشتباهات رها کند (نیکنام، ۱۴۰۰: ۵۶) در حقیقت، توبه به‌عنوان یک روش برای پالایش روح، باعث می‌شود که فرد از بار سنگین احساس گناه رها شده و بتواند در مسیر رشد و تعالی معنوی گام بردارد. یکی از ویژگی‌های توبه در آموزه‌های دینی این است که توبه به‌عنوان یک فرآیند در نظر گرفته می‌شود که فرد در آن از گناه و اشتباهات خود پشیمان شده و در پی جبران و اصلاح رفتارهای خود است. این فرآیند به انسان کمک می‌کند تا از نظر روانی و روحی به آرامش برسد. در این راستا، امام علی (ع) در یکی از سخنان خود می‌فرماید: توبه همچون

باران است که قلب انسان را شستشو می‌دهد و آن را از گناه پاک می‌سازد (نهج البلاغه، ۲۳۱). این سخن به‌وضوح نشان می‌دهد که توبه یک نوع پاکسازی درونی است که انسان را از بار گناه و اشتباهات رها می‌کند و به او آرامش درونی می‌بخشد. توبه همچنین به‌عنوان یک روش مؤثر برای کاهش استرس و اضطراب نیز شناخته می‌شود. تحقیقاتی که در زمینه تأثیرات روان‌شناختی توبه انجام شده است، نشان می‌دهد که افرادی که به‌طور مداوم توبه می‌کنند و از اشتباهات خود پشیمان می‌شوند، احساسات منفی کمتری همچون اضطراب و استرس را تجربه می‌کنند. این افراد معمولاً قادرند به‌طور مؤثرتری با چالش‌های زندگی روبه‌رو شوند و در برابر مشکلات، احساس آرامش بیشتری داشته باشند (عباسی، ۱۴۰۰: ۸۹). و توبه نه تنها یک عمل دینی است، بلکه یک ابزار قدرتمند برای بازسازی درونی و رسیدن به آرامش روانی است. این فرآیند به فرد کمک می‌کند تا از گناه و اشتباهات خود رها شود، از بار روانی منفی که ناشی از آن است خلاصی یابد و در مسیر رشد معنوی خود گام بردارد. در آموزه‌های دینی، توبه به‌عنوان یک راه برای تطهیر روح و نزدیکی به خداوند مطرح می‌شود و اثرات مثبت آن بر سلامت روانی فرد نیز در تحقیقات علمی به اثبات رسیده است.

۵: نتیجه‌گیری

آرامش روان یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان است که نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی فردی و اجتماعی دارد. با توجه به چالش‌های زندگی مدرن، مانند استرس‌های شغلی، اقتصادی و اجتماعی، دستیابی به آرامش درونی امری ضروری به نظر می‌رسد. در این میان، آموزه‌های دینی نقش مهمی در کاهش اضطراب و افزایش سلامت روان دارند. بر اساس بررسی منابع اسلامی، مفاهیمی مانند ذکر و یاد خدا، توکل، صبر، دعا و شکرگزاری از جمله راهکارهای مؤثر برای دستیابی به آرامش پایدار هستند. مطالعات نشان داده‌اند که روش‌های مبتنی بر معنویت و دین، مانند تمرین‌های ذهن‌آگاهی اسلامی، مدیتیشن با ذکر الهی و توکل به خدا، تأثیر بسزایی در کاهش استرس دارند. علم روان‌شناسی نیز این یافته‌ها را تأیید کرده و نقش باورهای دینی را در ایجاد آرامش ذهنی و کنترل فشارهای روانی برجسته ساخته است. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که آموزه‌های دینی می‌توانند به‌عنوان یک منبع پایدار برای ارتقای سلامت روان مورد استفاده قرار گیرند. توصیه می‌شود که برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای مبتنی بر دین برای کاهش استرس و اضطراب در جامعه ترویج شود. همچنین، بهره‌گیری از شیوه‌های معنوی در کنار روش‌های علمی روان‌شناختی می‌تواند یک راهکار جامع برای بهبود آرامش روانی باشد. بنابراین، تعمیق باورهای دینی و تقویت ارتباط با خداوند می‌تواند راهکاری پایدار برای دستیابی به آرامش درونی و مقابله با چالش‌های زندگی باشد.

۶: پیشنهادات

- برای پژوهش‌های آتی در زمینه تأثیر آموزه‌های دینی بر آرامش روان، می‌توان پیشنهادهای زیر را مطرح کرد:
 - (۱) بررسی تطبیقی تأثیر آموزه‌های دینی در ادیان مختلف بر سلامت روان: این پژوهش می‌تواند تأثیر مفاهیم دینی در اسلام، مسیحیت، بودیسم و سایر ادیان را بر کاهش استرس و افزایش آرامش روان مقایسه کند.
 - (۲) نقش توکل و ایمان به خدا در کاهش اضطراب و افسردگی: این تحقیق می‌تواند از طریق مطالعات میدانی و تجربی بررسی کند که چگونه افراد متوکل و دارای ایمان قوی، در برابر مشکلات زندگی مقاومت بیشتری نشان می‌دهند.
 - (۳) بررسی تأثیر ذکر و دعا بر فعالیت‌های مغزی و سیستم عصبی: با استفاده از روش‌های عصب‌شناسی مانند FMRI و EEG، می‌توان تغییرات مغزی ناشی از ذکر و دعا را بررسی کرد و تأثیر آن را بر کاهش تنش‌های عصبی سنجید.
 - (۴) کاربرد آموزه‌های دینی در روان‌درمانی و مشاوره روان‌شناختی: این پژوهش می‌تواند به بررسی نحوه ادغام مفاهیم دینی در روش‌های مشاوره و روان‌درمانی بپردازد و تأثیر آن را بر درمان اختلالات روانی ارزیابی کند.

۵) نقش مناسک دینی (مانند نماز، روزه و زیارت) در افزایش تاب‌آوری روانی: بررسی تجربی این موضوع که چگونه اعمال عبادی منظم باعث افزایش تاب‌آوری در برابر مشکلات زندگی و کاهش فشارهای روانی می‌شود، می‌تواند به غنای ادبیات روان‌شناسی دینی کمک کند.

منابع

- ❖ قرآن کریم
- ❖ نهج البلاغه
- ۱) ابن تیمیّه، احمد (۱۳۹۹)، «الفتاوی»، جلد هشتم، چاپ سوم، نشر دارالمعرفه.
- ۲) بهرامی، هادی (۱۳۹۷)، «آرامش روانی و دین اسلام»، نشر پژوهشگاه علوم اسلامی.
- ۳) حسینی، فاطمه (۱۳۹۹)، «شکرگزاری و آرامش روانی»، دوره چهارم، شماره ششم.
- ۴) حسینی، علی (۱۳۹۷)، «بررسی نقش ایمان در سلامت روانی»، دوره دهم، شماره دوم.
- ۵) حسینی، علی (۱۳۹۸)، «تأثیر ذکر بر کاهش استرس و اضطراب: بررسی علمی و روان‌شناختی»، روان‌شناسی اسلامی، دوره پنجم، شماره دوم.
- ۶) حسینی، علی (۱۳۹۹)، «آرامش درونی از دیدگاه روان‌شناسی دینی»، دوره سوم، شماره پنجم.
- ۷) رضا، محمد (۱۴۰۰)، «شکرگزاری و تأثیر آن بر روان‌شناسی فردی»، دوره دوم، شماره سوم.
- ۸) رومی، جلال‌الدین محمد (۱۳۸۲)، «شرح فصوص الحکم»، چاپ سوم، نشر عرفان.
- ۹) زارع بیدکی، فاطمه؛ میردهقان بنادکی، اعظم‌السادات (۱۳۹۸)، «روان‌شناسی دین و نقش دین و معنویت در سلامت روانی انسان»، اولین کنفرانس بین‌المللی توسعه پایدار و سلامت روانی-اجتماعی.
- ۱۰) ستوده، حمید (۱۳۹۸)، «مبانی روان‌شناختی آرامش در قرآن و سنت»، نشر دانشگاه معارف اسلامی.
- ۱۱) شریعتی، زهرا (۱۴۰۰)، «تأثیر آموزه‌های دینی بر آرامش روانی»، دوره دوازدهم، شماره چهارم.
- ۱۲) شریف‌رضی، محمد بن حسین (۱۴۰۱)، «نهج‌البلاغه»، جلد چهارم، چاپ سوم، نشر آفاق.
- ۱۳) شیرآبادی، زهرا؛ کتولی، مرضیه؛ شیرآبادی، علی‌اکبر (۱۴۰۱)، «بررسی ارتباط دین با سلامت جسم و روان»، دهمین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی.
- ۱۴) صادقی، محمد و همکاران (۱۳۹۹)، «دین و معنویت و اثرات آن بر سلامت روان»، دوره هشتم، شماره سوم.
- ۱۵) صفورایی، محمدمهدی؛ قاسمیان، سلیمان (۱۳۸۴)، «سلامت روان در پرتوالتزام عملی به آموزه‌های دینی»، معرفت، دوره هشت، شماره نود و هفتم.
- ۱۶) عباسی، حسن (۱۴۰۱)، «تأثیر توبه بر کاهش استرس»، دوره دوم، شماره پنجم.
- ۱۷) قاسمی، علی (۱۳۹۸)، «شرح و تفسیر آیات قرآن»، دوره سوم، شماره هفتم.
- ۱۸) کریمی، محمد (۱۴۰۰)، «آرامش معنوی در اسلام»، دوره چهارم، شماره دوم.
- ۱۹) مرتضوی هشتروندی، سید محمود؛ ستوده، حمید؛ مطهری، مهدی (۱۳۹۷)، «مبانی ارزش‌شناختی آرامش روانی در قرآن و سنت»، اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان‌شناسی ایران.
- ۲۰) ملکی، حسن؛ احمدی، رضا (۱۳۹۸)، «نقش معنویت در کاهش استرس و اضطراب»، دوره ششم، شماره پنجم.

- ۲۱) موسوی، فاطمه (۱۴۰۱)، «تأثیرات روان‌شناختی دعا و مراقبه»، دوره دوم، شماره اول.
- ۲۲) موسوی‌پور، فاطمه (۱۴۰۰)، «مدیتیشن و کاربردهای آن در درمان اضطراب»، روان‌شناسی اسلامی، دوره ششم، شماره اول.
- ۲۳) نیک‌نام، مریم (۱۴۰۰)، «تأثیر توبه بر سلامت روانی»، دوره سوم، شماره اول.
- ۲۴) یوسف‌زاده، علی (۱۳۹۷)، «توبه و بازسازی روحی»، دوره دوم، شماره چهارم.

