

## The role of spirituality and prayer in maintaining and improving the mental health of military forces

Gholamreza Alizadeh (MSc)<sup>1\*</sup>

1. Amir Al-Momenin University of Military Sciences and Technology, Isfahan, Iran.

### ABSTRACT

**Article Type:**  
**Review Paper**

**Background and aim:** The successful performance of armed forces of countries is not only due to advanced technology and equipment. More than anything, it depends on their physical, mental and psychological health. A military job is one of the jobs that is difficult due to the type of tasks and missions, strict rules, the possibility of injury and disability, fear of defeat, being away from family, living in harsh conditions, captivity and even death, all of which may affect their mental health. Considering the importance of this topic, the role of spirituality and prayer in maintaining and improving the mental health of military forces has been discussed in the present study.

**Materials and methods:** This review article was conducted by searching several online databases or search engines, including PubMed, Scopus, Google Scholar, and SID until the end of 2023; 136 relevant articles were eventually selected.

**Findings:** Spirituality can bring about a sense of hope, purpose, peace, and improved organizational performance. In prayer, remembering God increases self-confidence, calms the nerves, and reduces stress and anxiety, even in very difficult military situations. Wudu (ablution), the use of perfume, strengthening the spirit of gratitude, improving physical health, increasing vitality and resilience, and eliminating the sense of inferiority of individuals with lower military ranks in front of superiors by attending congregational prayers are among the important functions of prayer in maintaining and promoting the mental health of military forces.

**Conclusion:** Deepening spirituality and seeking help from prayer is one of the most important ways to maintain and improve the mental health of military forces. Therefore, it is essential for planners and officials to pay more attention and plan to carry out appropriate interventions to improve knowledge and attitudes and explain the psychological effects and functions of spirituality, and especially prayer, on mental health.

**Keywords:** Mental health, Military forces, Spirituality, Prayer

**Received:**  
17 Nov. 2024

**Revised:**  
8 Feb. 2025

**Accepted:**  
17 Feb. 2025

**Published Online:**  
5 Mar. 2025

**Cite this article:** Alizadeh Gh. The role of spirituality and prayer in maintaining and improving the mental health of military forces. *Islam and Health Journal*. 2024; 9(2): 37-56.



© The Author(s).


Publisher: Babol University of Medical Sciences

\*Corresponding Author: Gholamreza Alizadeh

Address: Amir Al-Momenin University of Military Sciences and Technology, Isfahan, Iran.

E-mail: Gh.Alizadeh1397@gmail.com

## نقش معنویت و نماز در حفظ و ارتقاء سلامت روان نیروهای نظامی

 غلامرضا علیزاده (MSc)\*<sup>1</sup>

۱. دانشگاه علوم و فنون زمینی امیرالمومنین، اصفهان، ایران.

### چکیده

<b>نوع مقاله:</b>	<b>سابقه و هدف:</b> عملکرد موفق نیروهای مسلح کشورها تنها مرهون فن آوری و تجهیزات پیشرفته نیست؛ بلکه بیش از هر چیز به سلامت جسمی، روحی و روانی آن‌ها بستگی دارد. شغل نظامی ازجمله مشاغلی است که به دلیل نوع شغل و مأموریت‌ها، قوانین سخت، احتمال مجروحیت و معلولیت، ترس از شکست، دوری از خانواده و زندگی در شرایط سخت، اسارت و حتی مرگ ممکن است سلامت روان کارکنان را تحت تأثیر قرار دهد. با توجه به اهمیت موضوع در این مطالعه به نقش معنویت و نماز در حفظ و ارتقاء سلامت روان نیروهای نظامی پرداخته شده است.
<b>مقاله مروری</b>	
<b>مواد و روش‌ها:</b>	این پژوهش یک مطالعه مروری با جستجو در پایگاه‌های الکترونیکی و با موتور جستجوگر ازجمله Google, Scopus, PubMed و Scholar و SID تا پایان سال ۲۰۲۳ و انتخاب ۱۳۶ مقاله مرتبط انجام شده است.
<b>دریافت:</b>	<b>یافته‌ها:</b> معنویت می‌تواند باعث احساس امیدواری، هدفمندی، آرامش و بهبود عملکرد سازمانی شود. در نماز یاد خدا سبب افزایش اعتماد به نفس، تسکین اعصاب و آرامش، کاهش استرس و اضطراب حتی در شرایط بسیار سخت نظامی می‌شود. وضو، استفاده از عطر، تقویت روحیه شکرگزاری، ارتقای سلامت جسمی، افزایش نشاط و تاب‌آوری و زدودن حس حقارت افراد با درجه نظامی پایین‌تر در مقابل افراد مافوق با حضور در نماز جماعت ازجمله کارکردهای مهم نماز در حفظ و ارتقاء سلامت روان نیروهای نظامی می‌باشد.
<b>ویرایش:</b>	
<b>پذیرش:</b>	<b>نتیجه‌گیری:</b> تعمیق معنویت و استعانت از نماز یکی از مهم‌ترین راه‌های حفظ و ارتقاء سلامت روان نیروهای نظامی می‌باشد. ازاین‌رو ضروری است برنامه‌ریزان و مسئولان جهت انجام مداخلات مناسب برای ارتقای دانش و نگرش و تبیین اثرات و کارکردهای روانی معنویت و به‌ویژه نماز بر سلامت روان بیش از پیش توجه و برنامه‌ریزی نمایند.
<b>انتشار:</b>	
<b>واژگان کلیدی:</b>	سلامت روان، نیروهای نظامی، معنویت، نماز

**استناد:** غلامرضا علیزاده. نقش معنویت و نماز در حفظ و ارتقاء سلامت روان نیروهای نظامی. نشریه اسلام و سلامت. ۱۴۰۳؛ ۲(۹): ۵۶-۳۷.



© The Author(s)

Publisher: Babol University of Medical Sciences

\* مسئول مقاله: غلامرضا علیزاده

آدرس: اصفهان، دانشگاه علوم و فنون زمینی امیرالمومنین.

رایانامه: Gh.Alizadeh1397@gmail.com

## مقدمه

قدرت ملی هر کشور متأثر از عناصری مانند قدرت نظامی، قدرت اقتصادی، قدرت سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، فناوری و مانند آن می‌باشد که در این میان قدرت نظامی از اهمیت بسزایی برخوردار است، زیرا امنیت هر کشور و هر ملتی در درجه اول در گرو قدرت نظامی آن کشور و آن ملت است و در صورت استقرار امنیت در مرزها و به دنبال آن در سطح کشور، امکان ایجاد امنیت لازم در سایر زمینه‌ها و افزایش قدرت اقتصادی، سیاسی و غیره فراهم می‌آید (۱).

نیروهای مسلح علاوه بر پاسداری از سرحدات و مرز کشورها، وظیفه همکاری و همراهی با سازمان‌های امدادگر را در بروز بلایای طبیعی و حوادث غیرمترقبه نیز عهده‌دار هستند. عملکرد موفق نیروهای مسلح کشورها تنها مرهون فن‌آوری و تجهیزات پیشرفته نیست؛ بلکه بیش از هر چیز به سلامت جسمی، روحی و روانی و همچنین انگیزش نیروی انسانی آن‌ها بستگی دارد (۲).

بر اساس معیارهای جهانی، سلامتی تنها جنبه‌های جسمانی را در بر نمی‌گیرد، به گونه‌ای که سازمان جهانی بهداشت، سلامتی را حالتی که در آن فرد از نظر روانی، جسمی و اجتماعی کاملاً سالم است و در او نشانه‌ای از بیماری و رنجوری مشاهده نمی‌شود، تعریف کرده است (۳).

نیروی انسانی سالم می‌تواند نقش مهمی در پیروزی یک مجموعه نظامی داشته باشد. به جرئت می‌توان گفت؛ سلامت روانی و حفظ روحیه رزم از اولویت بالاتری نسبت به سلامت جسمانی برخوردار است (۴). سلامت روان به‌عنوان رفتار موزون و هماهنگ با جامعه، شناخت و پذیرش واقعیت‌های اجتماعی، قدرت سازگاری با آن‌ها و ارضاء نیازهای متعادل خویشتن تعریف شده؛ و عامل مهمی برای سلامت افراد جامعه محسوب می‌شود (۵) و برای اطلاق به فردی به کار می‌رود که در سطح بالایی از سازگاری و انطباق رفتاری و هیجانی قرار دارد، نه صرفاً فردی که بیمار روانی نیست (۶). سلامت روان در پی آن است که احساسات منفی نظیر اضطراب، افسردگی، ناامیدی کم‌رنگ گشته و از بروز نشانه‌های مرضی در افراد پیشگیری به عمل آید (۷).

نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که ریشه بسیاری از ناراحتی‌های جسمی، نابسامانی‌های فکری و روحی می‌باشد؛ از این رو کسی سالم است که از سلامت روح و روان نیز برخوردار باشد و می‌توان گفت بدون سلامت روان، دستیابی به بخش‌های دیگر سلامت امکان‌پذیر نیست (۸ و ۹) و بهبود سلامت روان به‌عنوان یک نگرانی همواره مورد توجه بوده است (۱۰).

عدم سلامت روانی می‌تواند در هر فرد و طبقه از هر جامعه‌ای دیده شود در پژوهش‌هایی که در کشورهای مختلف انجام شده، بیماری‌های روانی بالاترین شیوع و فراوانی را دارا هستند و یکی از مهم‌ترین اولویت‌های بهداشتی مربوط به بیماری‌های روانی است. طبق آمار متأسفانه حدود ۹۱۹ میلیون نفر در سراسر جهان از اختلالات روان‌پزشکی رنج می‌برند (۱۱). اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب در جامعه ایران نیز شیوع بالایی را به خود اختصاص داده است (۱۲).

سلامت روانی در یک سازمان نظامی عبارت است از مجموعه فعالیت‌هایی که هدف از اجرای آن‌ها حفظ و ارتقاء سطح سلامت روانی، تأمین رضایت شغلی و افزایش روحیه متناسب با مأموریت‌های سازمان به‌منظور بهینه‌سازی نیروی انسانی است (۴). فشار روانی ناشی از نوع شغل و مأموریت‌های پیچیده، قوانین سخت، احتمال مجروحیت و معلولیت، ترس از شکست، دوری از خانواده و زندگی در شرایط سخت، اسارت و حتی مرگ از جمله مسائلی است که احتمال آن‌ها در مشاغل نظامی بیشتر از مشاغل غیرنظامی است (۱۳). در عین حال که فرماندهان و سیاست‌گذاران نیروهای مسلح نسبت به این امر واقف هستند، اما از آن گریز ندارند و ضرورت دفاع و نیل به سیاست‌ها و اهداف هر کشور ایجاب می‌کند که نظامیان این شرایط را بپذیرند؛ بنابراین شغل نظامی از جمله مشاغلی است که به دلیل ماهیت آن ممکن است سلامت روان کارکنان را تحت تأثیر قرار دهد (۱۴ و ۱۵).

نتایج مطالعات مختلف حاکی از آن است که آمار اختلال‌های روانی در بین کارکنان مشاغل مختلف، مخصوصاً کارکنان شغل‌های نظامی روزبه‌روز در حال افزایش است (۱۶). نتایج پژوهش راه نجات و همکاران نشان داد که میزان شیوع اختلالات روانی در جامعه نظامی مورد مطالعه در ایران بالاتر از جامعه غیرنظامی است (۱۷). امروزه بیماری‌ها و اختلال‌های روانی رفته‌رفته به‌عنوان اصلی‌ترین علت ناتوانی نظامیان مطرح می‌شوند (۱۸).

بنابراین شناسایی عوامل تأثیرگذار بر سلامت روان و عوامل مؤثر در پیشگیری و بهبود آن دارای اهمیت بسزایی است؛ چراکه به‌عنوان یک اولویت قطعی و اصلی و نه در حد تعارف‌های معمول در جهان و ایران اجتناب‌ناپذیر کرده است و به‌عنوان یکی از نگرانی‌ها و دغدغه‌های امروز محققان مشخص شده است (۱۹) و بی‌توجهی به آن می‌تواند در کاهش کارایی، از دست رفتن نیروی انسانی و ایجاد عوارض جسمی و روانی تأثیرگذار باشد (۲۰). همچنان که برخورداری از سلامت روانی به میزان قابل توجهی می‌تواند میزان افکار و رفتارهای مرتبط با خودکشی را در سربازان و جانبازان کاهش دهد (۴ و ۲۱) و این در حالی است که پژوهش‌ها نشان می‌دهند ۸۴ درصد سربازانی که اقدام به خودکشی می‌کنند، دارای اختلالات روانی هستند و بین سلامت روانی پایین و اقدام به خودکشی همبستگی بالایی وجود دارد (۲۲). بنابراین توجه به سلامت روانی نیروها در سربازان برنامه‌های نیروهای مسلح دنیا قرار دارد (۴)؛ بخصوص از آن جهت که این سازمان‌ها برای انجام بهتر و مناسب‌تر مأموریت‌ها، نیاز به افرادی کارآمد و سالم دارند تا در مواقع بحران و جنگ بتوانند از آن‌ها، به‌عنوان مهم‌ترین سرمایه‌های خود، بهره‌گیرند.

با توجه به اهمیت سلامت روان در نیروهای نظامی و رؤیت نشدن مطالعه‌ای با موضوع نقش نماز و معنویت در سلامت روان نیروهای نظامی توسط نویسنده، انجام این مطالعه و به‌کارگیری نتایج آن ضروری به نظر می‌رسد.

## مواد و روش‌ها

این مطالعه مروری به منظور بررسی نقش معنویت و نماز در حفظ و ارتقاء سلامت روان نیروهای نظامی انجام گردیده است. استراتژی جستجو شامل ترکیبی از کلیدواژه‌هایی مانند سلامت روان، نیروهای نظامی، معنویت، نماز، بود که با جستجو در پایگاه‌های الکترونیکی و یا موتور جستجوگر از جمله PubMed، Google Scholar، Scopus و SID تا پایان سال ۲۰۲۳ انجام شده است. بعد از بررسی و مطالعه مقالات مختلف، نهایتاً تعداد ۱۳۶ مقاله جهت استفاده در این مطالعه مروری مورد استفاده قرار گرفت.

## یافته‌ها

### نقش دین و معنویت در سلامت روان نظامیان

مهم‌ترین اولویت در بین راهبردهای دفاعی نیروهای نظامی از دیدگاه امام خمینی رحمه‌الله علیه تقویت ابعاد معنوی است (۲۳). از منظر اسلام انسان، دارای دو بعد جسمانی (مادی) و بعد روانی (غیرمادی) است که سلامت هر بعد درگرو سلامت بعد دیگر است (۸) و فشارهای زیاد روحی و روانی موجب بیماری‌های جسمی می‌شود؛ لذا لازم است به روح و روان انسان نیز همانند جسم توجه شود تا از ابتلا به اختلال و بیماری حفظ شود (۲۴). بر اساس مبانی دین اسلام، سلامت روان موضوعی است که ارتباط تنگاتنگی با نظام ارزش‌ها، نگرش‌ها، اعتقادات و باورهای انسان به زندگی دارد، در اسلام روش و سبک زندگی بر پایه ارزش‌ها و باورهای بنا گردیده که با رعایت و توجه به آن‌ها منجر به سلامت روان و تکامل روحی بشر می‌گردد (۲۵).

دانشمندان در سال‌های اخیر به این موضوع اذعان داشته‌اند که تعریف سلامت دارای نقیصه‌ای بزرگ بوده است؛ زیرا تأکید بیش‌ازحد بر جنبه‌های مادی موجب غفلت از بعد اساسی و مهم دیگر، یعنی بعد معنوی و روحانی سلامت گردیده است. فردی که معنا و مفهومی در زندگی ندارد، نمی‌تواند فلسفه حیات را درک نموده و در نتیجه احساس ناامنی می‌کند؛ به همین دلیل، در سال‌های اخیر معنویت و مراقبت معنوی به‌عنوان عاملی مهم و تأثیرگذار برای ارتقای سلامت روان، مورد توجه قرار گرفته (۲۶) و موجب افزایش عملکرد روانی افراد می‌شود (۲۷).

دین هدف متعالی زندگی را به انسان‌ها نشان می‌دهد و هدف‌دار شدن زندگی، آرامش و تسکین را به همراه خواهد داشت (۲۸). بر اساس پژوهش‌ها در زمینه معنا در زندگی ادعا می‌شود معنای زندگی بر کاهش اضطراب افراد تأثیرگذار است (۲۹).

برخی پژوهشگران نشان داده‌اند که صرف پذیرش حضور قدرتی برتر در جهان هستی، اعتقاد به مهربان بودن و کمک‌کننده بودن این قدرت برتر و وجود زندگی پس از مرگ، نه تنها احتمال ابتلا به اختلال‌های روانی همچون افسردگی، اضطراب، مصرف مواد، خودکشی و رفتارهای ضداجتماعی را کاهش می‌دهد، بلکه فرایند درمان را نیز تسریع بخشیده و همچنین در شرایط پراسترس، سلامتی جسمی و روانی بالاتری به همراه خواهد داشت و این افراد هیجان‌های مثبت مثل امید و شادمانی و هدفمندی بیشتری تجربه می‌کنند (۲۵).

مذهب و پزشکی مدت‌ها است در پاسخ به بیماری و مرگ با یکدیگر آمیخته شده است. در اغلب جوامع شفا دهندگان پیش‌مدرن، شخصیت‌های مذهبی بودند و از دعا و زیارات برای درمان بسیاری از بیماری‌های جسمی و روحی استفاده می‌کردند (۳۰). در طول تاریخ، اطبا و روانشناسان با استفاده از شیوه‌های مختلف از جمله شناختی، رفتاردرمانی، الکترو درمانی، هیپنوتیزم و سایر روش‌های درمان در جهت مداوای مشکلات روان‌شناختی و سایر بیماری‌ها، تلاش کرده‌اند تا از شدت و حدت بیماری‌ها و فشارهای روحی فرد بکاهند. به‌تازگی اندیشمندان سعی کرده‌اند تا با تکیه بر دین و باورهای مذهبی به درمان و بهتر از آن به پیشگیری عوامل بیماری‌های روانی بپردازند. آن‌ها دریافته‌اند که آموزه‌های اعتقادی مذهبی، روح فرد را آرام و از هرگونه اضطراب، تشویش، یأس و تنهایی که از جمله عوامل مهم بیماری‌های روانی است، دورنگه می‌دارد و اقرار نمودند که عبادات، اعتقادات، نیایش و دعا با روح آدمی، همخوانی و سازگاری شدیدی دارد که اقدام و عمل به آن‌ها، فرد را از ابتلا به فشار و بیماری‌های روحی واکسینه می‌کند (۳۱).

برخی از روانشناسان برای درمان بیماری‌ها گرایش به معنویت را توصیه می‌نمایند (۳۲)؛ زیرا رفتارهای معنوی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم سلامت نقش مهمی در ارتقای وضعیت روان‌شناختی دارند (۳۳). اعتقادات دینی به افراد در مقابله با فشار روانی کمک می‌کند؛ بنابراین، به استفاده از مراسم معنوی در کنار نمایش طبی، برای کنترل و درمان بیماری‌ها در فرایند مراقبت‌های پزشکی تأکید شده است (۲۸).

بسیاری از صاحب‌نظران بر رابطه ایمان و احساس امنیت و آرامش روانی تأکید کرده‌اند (۳۴). وجود تعهد مذهبی در افراد، انسجام زندگی آنان و ارزیابی رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد و انسجامی که در زندگی خود می‌بینند به آنان کمک می‌کند تا از زندگی خود راضی باشند. این امر تا حدی به این دلیل است که اعمال و اعتقادات مذهبی منابع روان‌شناختی مانند احساس شایستگی، معنی زندگی، امید به آینده، بخشش خود و دیگران و احساس کنترل شخصی را فراهم می‌کند (۳۵).

سلامت معنوی یکی از ابعاد سلامت در انسان است که تأثیر زیادی بر سلامت روانی و جسمانی افراد دارد (۳۶) و باعث ارتقای سلامت عمومی می‌شود (۳۷) و (۳۸). سلامت معنوی، نیروی یگانه‌ای است که ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی را هماهنگ کرده و جهت‌سازگاری با شرایط سخت لازم است (۳۹). سلامت معنوی در دین مبین و کامل اسلام به داشتن ارتباط نزدیک با خداوند، جامعه و محیط، داشتن هدف و برنامه در زندگی، حفظ آرامش و پایبندی به ارزش‌های اخلاقی اشاره دارد (۲۷ و ۴۰).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند ارتقای سلامت معنوی در افراد در سلامت عمومی، بهبود روند بیماری‌ها و سلامت روان می‌تواند تأثیرگذار باشد (۴۱) و بین سلامت روان و سلامت معنوی همبستگی معناداری وجود داشته و ارتقای سلامت معنوی در سلامت روانی، کیفیت زندگی و رضایت از زندگی انسان مؤثر است (۴۲). در بیان قرآن، سلامت معنوی به معنای برخورداری از قلب سلیم است که سبب می‌شود افراد از اندوه و حسرت گذشته زندگی خود و ترس و اضطراب آینده رها شوند. با ملکه صبر و بردباری، شاکر نعمات الهی بوده و به آینده خوش‌بین و امیدوار باشند (۴۳).

تعمیق معنویت نظامیان سلامت روانی ایشان را تضمین می‌کند. به این جهت تعمیق معنویت در محیط‌های نظامی و تربیت معنوی کارکنان اولویت اول سازمان‌های نظامی است (۴۴). در فرهنگ دینی ایران، دین و باورهای معنوی، تنها پناهگاه امن در شرایط بحرانی خط مقدم و تجربه‌های شدید عملیات نظامی است، امروزه آمادگی معنوی در رزم یکی از وجوه مهم آمادگی کامل در رزم محسوب می‌گردد (۴۵).

نیروی نظامی که خداوند را مراقب، نزدیک، در دسترس، پایگاه ایمن، بخشنده و دوست خود می‌داند، در پرتو سلامت معنوی از طریق برقراری رابطه عاشقانه با خدا به بهداشت روانی، حیات طیبه و رضایت از زندگی می‌رسد (۴۶). معنویت نگرش نیروی نظامی را نسبت به دنیای اطرافش بهبود می‌بخشد و موجب کاهش احساسات منفی، تنش‌ها و ایجاد حس استقلال و قدرت می‌شود (۴۷). معنویت می‌تواند باعث احساس امیدواری، هدفمندی، آرامش، ایجاد نگرش مثبت نسبت به دنیا و قدرت‌سازگاری بالا در افراد شود و باعث افزایش توانایی فرد در انجام کارها و حتی وابستگی عاطفی کمتری به اطرافیان می‌شود و داشتن معنا و هدف در زندگی و در نهایت سلامت روان در فرد شود. افراد دارای معنویت دیدگاه کل‌نگر داشته و با ذهن باز نسبت به مسائل پیرامونی خود نگاه کرده و انعطاف‌پذیرتر هستند (۴۸).

در مجموع با مروری بر پژوهش‌های انجام شده می‌توان بیان کرد که معنویت با افزایش خودآگاهی، ایجاد ارتباط و پیوند با اطرافیان و دریافت حمایت اجتماعی از سوی دیگران، افزایش حس اطمینان، معنی و هدف در زندگی و مقابله و سازگاری مؤثر با مشکلات روانی و جسمانی و استرس، موجب بهبود و ارتقاء سلامت روانی و جسمانی افراد می‌شود. معنویت و مذهب به‌عنوان سپری در برابر مشکلات و ناراحتی‌های افراد قرار گرفته و به‌صورت یک نوع ضربه‌گیر عمل می‌کند و موجب کاهش اختلالات روانی و ارتقاء سطح سلامت روانی افراد می‌شود (۴۹).

### معنویت و افزایش کارکرد سازمانی

معنویت در محیط کار این قابلیت را دارد که نیروی قدرتمند مثبتی را در افراد ایجاد نماید؛ چراکه می‌تواند به افراد در جهت تلفیق و یکپارچه ساختن کار و زندگی معنوی‌شان، جهت ببخشد و کاری لذت‌بخش، متوازن و معنادار را برای آن‌ها به ارمغان آورد و روح آن‌ها را پرورش دهد. در این‌گونه شرایط افراد مختلف به‌جای گریز از همدیگر به یاری هم می‌شتابند و این یکپارچگی و وحدت منجر به خلاق‌تر شدن و مولدتر شدن نیروهای نظامی می‌شود. اعتقادات معنوی افراد و ایمان آن‌ها به کار، باعث می‌شود که خود را علاوه بر معنوی بودن در محیط کار، از لحاظ شغلی و تخصص، تقویت و توسعه دهند و موجبات سلامتی زیستی و روانی خود را فراهم آورند (۵۰). تحقیقات نشان داده است که معنویت در سازمان ارتباط مثبتی با خلاقیت، رضایت شغلی، عملکرد تیمی و تعهد سازمانی دارد (۵۱) و با ارتقا سطح معنوی عملکرد کارکنان بهبود پیدا می‌کند (۵۲). کلاذ نیز در نتیجه تحقیقش بیان می‌کند که محیط کار معنوی، تأثیر مستقیمی بر موفقیت شرکت‌ها و سازمان‌ها دارد، چراکه موجب کاهش جابه‌جایی کارکنان، استرس، خستگی و غیبت از کار می‌شود (۵۳). شواهد نشانگر آن است که تقدس بخشیدن به انجام‌وظیفه سبب بهبود کیفیت کاری شده، منجر به ایجاد معنا، تعیین اهداف بالاتر شغلی، افزایش بهره‌وری و عملکرد سازمانی، تعهد و همبستگی بین کارکنان می‌گردد. تعمیق معنویت نظامیان بامعنا دادن به زندگی، ایجاد خودباوری و مسئولیت‌پذیری به نیروها در هنگام جنگ، نگرشی مثبت داده و اضطراب مرگ را در آن‌ها کاهش داده و سلامت روانی ایشان را تضمین می‌کند. به این جهت تعمیق معنویت در محیط‌های نظامی و تربیت معنوی کارکنان اولویت اول سازمان‌های نظامی است (۴۴).

### ارتباط اعتقادات دینی با سلامت روان در پژوهش‌های خارجی

تحقیقات در کشورهای غربی نشان داده است که افراد مبتلا به بیماری‌های روانی از لحاظ اعتقادات دینی نسبت به افراد سالم، دارای اعتقادات سست‌تری بوده و از سویی دیگر سازگاری‌های محیطی در شرایط استرس‌زا در افراد با اعتقادات دینی قوی‌تر، بیشتر است (۵۴). کیم و اسکوتیول در مطالعه‌ای تقویت معنویت را به‌عنوان راهکاری برای ارتقای سلامت روان معرفی می‌کنند (۴۲).

پارسن و نیلمن بیان می‌کنند که ۶۰-۲۰ درصد متغیرهای سلامت روانی و توانایی کنترل استرس توسط باورهای مذهبی تبیین می‌شود (۵۵). ویلیام جیمز بیان می‌کند، وجود احساس‌های مذهبی در زندگی، نیروی روزافزونی در کار و زندگی به فرد القاء می‌کند و انگیزه فرد برای زندگی را افزایش خواهد داد که در نتیجه آن، این احساس و هیجان برگرفته از مذهب، مانع بزرگی در برابر ناامیدی خواهد بود و شوق و شادمانی وافری در زندگی فرد پدید می‌آورد (۵۶). سلامت معنوی در برنامه آموزشی کشورهای خارجی مانند آمریکا، استرالیا، انگلستان و برخی از کشورهای اروپایی نیز به نحوی لحاظ شده است (۵۷).

### نقش نماز در حفظ و ارتقای سلامت روان

اسلام برنامه سالم‌سازی است، این سلامت در سایه تسلیم در برابر مشیت الهی و اجرای دستورات و قوانین حیات‌بخش او به دست می‌آید؛ بنابراین بدیهی است که همه قوانین، مقررات و برنامه‌های اسلام، راه را برای آرامش خیال و سلامت روان انسان و تحقق خلیفه‌الله بودن او، هموار و آماده می‌سازد. از این دیدگاه در بین تمام برنامه‌ها و قوانین اسلام، نماز از جایگاه والایی برخوردار است و در آیات مختلف، به‌طور مستقیم به نقش آن در آرام‌سازی درون، شفا بخشی قلب و شادابی روح و روان اشاره شده است (۵۸).

نماز مخصوص ادیان وحیانی نبوده و در ادیان غیر وحیانی نیز مطرح بوده است. نماز در اسلام ارزش و جایگاه بسیار بالایی دارد، به طوری که در قرآن آیات متعددی از نماز سخن گفته‌اند و ۹۸ مرتبه کلمه صلوه و مشتقات آن به کار برده شده است (۵۹). نماز میراث تمامی انبیا است. هر پیامبری که مبعوث به رسالت شد، انسان‌ها را به نماز دعوت کرد و به آن سفارش نمود. نمازگزار با خدایش به راز و نیاز می‌پردازد و با نماز از احساس تنهایی خلاص می‌شود (۶۰). آنچه در مورد فواید علمی نماز گفته می‌شود همگی دربرگیرنده بعد کوچکی از ابعاد بسیار گسترده نماز است و پرداختن به فواید دنیوی و مزایای مادی نماز، هرگز نباید انسان را از توجه به دریای بیکران انوار معنوی نماز غافل نماید.

ارتباط مثبت و قوی بین ادای نماز و شاخص‌های سلامتی برقرار است. حضور خاضعانه و خاشعانه‌ی انسان در نماز در برابر پروردگار خویش، نیرویی معنوی و روحانی به انسان می‌دهد و آرامش قلبی و امنیت روانی و صفای باطنی در انسان ایجاد می‌کند (۶۱). در مطالعات بین مذهب و نماز با سطح سلامتی رابطه‌ی مثبتی گزارش شده است. شواهد نشان می‌دهند نماز باعث ارتقای سلامت جسمی و روانی شده (۶۲)، تأثیرات مثبتی بر سیستم ایمنی، بهزیستی، رضایت از زندگی، امیدواری، تاب‌آوری دارد و میزان اختلالات روانی را کاهش می‌دهد (۶۳). تأکید بر نماز، به‌عنوان یکی از عوامل و مصادیق آرامش، به این علت است که انسان برای رسیدن به اهداف عالی و قرب به حق، نیازمند کسب آرامش درون و بیرون است که این مهم با اقامه‌ی نماز و ذکر و یاد خدا به دست می‌آید (۶۱). نیروهای نظامی در مأموریت‌های خود و فشارهای روانی ناشی از آن ذخیره انرژی روانی خود را از دست می‌دهند و یکی از مهم‌ترین منابعی که می‌تواند آن انرژی را جبران نماید، اتصال به قدرت لایزال الهی است و آن اتصال حاصل نمی‌گردد، مگر با نماز و نیایش (۶۰).

شواهد نشان می‌دهند باورها و اعمال مذهبی با ارتقاء سلامت جسمی و روانی همراه بوده و ادای نماز باعث ارتقای سلامت جسمی و روانی کمک می‌کند (۶۲ و ۶۴) بیماری‌هایی که نگرش مطلوبی به نماز دارند و نماز می‌خوانند، به‌واسطه ایمان به خدا، هدف‌دار بودن زندگی و عدم ناامیدی، حسن ظن و توجه بیشتر به مسائل مذهبی کمتر دچار تزلزل روحی، ترس از مرگ و اختلاط روحی می‌شوند (۶۵). یکی از عوامل مؤثر در بهبود سلامت روان از دیدگاه اسلام نماز هست؛ بنابراین با ترویج روزافزون نماز در نیروهای مسلح می‌توان به ارتقاء سلامت روان و پیشگیری از بیماری‌های روانی که روزبه‌روز آمار آن در حال افزایش هست کمک کرد (۶۶).

### نماز و حفظ سلامت روان در برابر سختی‌ها و مشکلات ناشی از مأموریت‌ها

وجود مأموریت‌های متعدد، دوری از خانواده، حضور در منطقه پرخطر و بحرانی، شرایط سخت زندگی (آب‌وهوا، خوراک، تردد و غیره)، می‌تواند زمینه ایجاد دشواری برای افراد نظامی را فراهم کند. دینداری و شیوه‌ی زندگی بر اساس اصول دینی، پایه‌ای اساسی برای مقاومت در برابر مشکلات و ناملایمات زندگی بشر است (۶۷). نماز، اهرم استعانت در غم‌ها و مشکلات است. خداوند در کتاب آسمانی قرآن در سوره مبارکه رعد آیه ۴۵ می‌فرماید در زمان رویارویی با مشکلات، از نماز، روزه، صبر و یاد خدا کمک بگیرید "وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ" (۶۸). پایبندی و اجرای صحیح احکام و آموزه‌های دین اسلام مانند نماز خواندن موجب افزایش احساس امنیت و توانایی مقابله با مشکلات روان‌شناختی و جسمانی می‌گردد (۴۰).

نماز در زندگی اسلامی تقویت صبر و پایداری در برابر مشکلات را فراهم می‌کند. غایت نماز در این باره در جنبه فردی، پایداری در برابر مشکلات و حل بحران است و در جنبه اجتماعی، پایداری در برابر دشمنان و رسیدن به پیروزی است (۶۹). در تحقیقات Hogg و همکارانش انجام اعمال مذهبی از قبیل خواندن نماز پیش‌بینی می‌کند که در شرایط سخت، بیماری‌های شدید، مرگ یکی از نزدیکان یا حتی در شرایط قریب‌الوقوع بودن مرگ؛ فرد از روش‌های مقابله مذهبی به‌طور گسترده استفاده می‌کند (۷۰).

گاندی می‌گوید دعا و نماز زندگی‌ام را نجات داده است. بدون آن باید از مدت‌ها پیش دیوانه می‌شدم من در تجارب زندگی عمومی و خصوصی خود، تلخ‌کامی‌های بسیار سخت داشته‌ام که مرا ناامید می‌ساخته است اگر توانسته‌ام بر این ناامیدی‌ها چیره شوم به خاطر نمازها و نیایش‌هایم بوده است (۷۱).

در شرایط اضطراب‌آور، تاب‌آوری از عوامل مهم در کاهش اضطراب است. تاب‌آوری توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهای زندگی روزانه است؛ به عبارتی، تاب‌آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر تنش‌ها است (۷۲). تاب‌آوری با داشتن مؤلفه‌هایی چون اعتمادبه‌نفس، خوش‌بینی و پذیرش تغییر، اجازه‌ی بروز اضطراب را نمی‌دهد. تاب‌آوری توان فرد در مواجهه با هیجانات منفی زندگی را افزایش می‌دهد و موجب انعطاف‌پذیری فرد در مواجهه با اضطراب می‌شود؛ و نقش مهمی در برخورد با موقعیت‌های استرس‌زا و کاهش اثرهای مضر چالش‌های سلامت روان ایفا می‌کند. مکانیسم‌های مثبت مانند تاب‌آوری با افزایش سلامت بیماران مرتبط است (۷۳)؛ بنابراین تاب‌آوری ویژگی بسیار مهم در برخورد با شرایط سخت که برای فرد استرس‌زا و اضطراب‌آور هستند، می‌باشد (۷۴).

صادقیان و عبدالوند در مطالعه‌ی خود، به این نتیجه رسیدند که تاب‌آوری با سلامت معنوی همبستگی معنی‌دار آماری مثبت دارد (۴۶). نتایج مطالعه صالحی و همکاران نشان داد که نماز اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد (۷۵). نتایج مطالعه شفیع‌زاده نشان می‌دهد یکی از زمینه‌های رشد تاب‌آوری به‌عنوان ظرفیتی برای مقاومت در برابر شرایط دشوار، اعتقادات مذهبی و انجام فعالیت‌های مذهبی مانند نماز و نیایش است (۷۶). نیروهای نظامی در هنگام مواجهه با فشار روانی ناشی از قوانین سخت، احتمال جراحت و نقص عضو، ترس از شکست، اسارت و مرگ، می‌توانند با استفاده از روش‌های مقابله مذهبی میزان تاب‌آوری خود را افزایش داده و با شرایط سخت سازگار گردند تا بتوانند مأموریت خود را با موفقیت به پایان برسانند (۳۲). با توجه به فشارهای روانی نیروهای نظامی و روند رو به رشد آمار اختلالات روانی در بین آن‌ها می‌توان، با افزایش اعتقادات دینی و مذهبی و با کمک نماز بر این فشارها و سختی‌ها غلبه نمود؛ زیرا یکی از مهم‌ترین کارکردهای ذکر خدا (که یکی از مصداق‌های آن نماز هست) به‌تصریح قرآن کریم شرح صدر است؛ شرح صدر، مفهومی است که در نامالیقات زندگی می‌تواند، پذیرش نسبت به حوادث دشوار، حفظ آرامش و درنهایت صبر در تلام‌ها را به ارمان بیورد (۷۷).

### نقش نماز در سبک زندگی و سلامت روان

طبق فرمایشات رهبر معظم انقلاب، بخش حقیقی و اصلی تمدن، سبک زندگی است (۷۸). پژوهش‌های سازمان جهانی بهداشت در رفتارهای سلامتی ۳۵ کشور جهان نشان داد که حدود ۶۰ درصد کیفیت زندگی و سلامت روان افراد به سبک زندگی آن‌ها بستگی دارد (۷۹). سبک زندگی، عقاید و فرض‌های اساسی است که فرد از طریق آن‌ها واقعیت خودش را سازمان می‌دهد. سبک زندگی شامل ارزش‌ها و برداشت‌های انسان‌ها در ارتباط با خود، دیگران و زندگی است که در اصل روش خاصی برای پیشروی به سمت اهداف زندگی و غلبه بر مشکلات است (۸۰). در این راستا بهره‌گیری از آموزه‌های دینی و مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی در جهت نیل به سلامت معنوی می‌تواند انسان امروز را از سردرگمی و اشتباه نجات داده، آن را به سعادت و آرامش روانی برساند (۸۱). بعد فردی سبک زندگی به وظایفی از زندگی اشاره دارد که رابطه میان فرد و خداوند مثل نماز، روزه، همیشه با وضو بودن، تلاوت قرآن و رفتارهایی که رسماً نام عبادت بر آن‌ها گذاشته شده است، اشاره دارد (۸۲).

در میان تعالیم اسلامی، نماز جهت‌دهنده‌ی سبک زندگی بوده و ابعاد فردی و اجتماعی بی‌شماری به همراه دارد و از این‌رو معیار روشن سبک زندگی اسلامی است؛ چراکه نماز، عبادتی همه‌زمانی و همه مکانی است که در هر شرایطی باید به‌جای آورده شود؛ بنابراین، به‌هیچ‌وجه نمی‌توان آن را صرفاً عبادتی فردی در دقایقی کوتاه در روز دانست. چنین عبادتی، کل سبک زندگی انسان دیندار (احکام طهارت، احکام خریدوفروش، تملک، لباس پوشیدن و...) را تحت پوشش قرار می‌دهد.

نماز، به‌عنوان خلاصه اصول مکتب اسلام و روشنگر راه مسلمانی که نشان‌دهنده مسئولیت‌ها، تکلیف‌ها، راه‌ها و نتیجه‌هاست، یک زنگ بیداری و یک هشدار در ساعات مختلف شبانه‌روز است و به زندگی انسان، سبک و برنامه می‌دهد و از او تعهد همه‌جانبه در همه ابعاد فردی و اجتماعی می‌خواهد. ابعادی که هر کدام نمونه‌ای از شاخصه‌های سبک زندگی اسلامی محسوب می‌شود. احکام آن به‌گونه‌ای است که رعایت دقیقش اثرات زیادی در حوزه‌های فردی، اجتماعی، فکری، اخلاقی، خانوادگی، روحی و روانی دارد.

### نقش نماز و ایجاد آرامش در سلامت روان نیروهای نظامی

فلسفه اصلی نماز، یاد خداست که در آیات و روایات از آن به "ذکر الله" تعبیر می‌شود (۸۳). در برخی از آیات، به‌طور خاص به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مصادیق ذکر و یاد خداوند بیان شده است. خداوند در آیه‌ی ۱۴ سوره‌ی مبارکه طه می‌فرماید: "وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي" و نماز را برای یاد من برپا دار. یاد خدا بیانگر ارتباط قوی و درونی با خداوند و یکی از آثار ایمان حقیقی به خداوند است به این معنا که فرد احساس دائمی حضور در پیشگاه خدا را دارد. خداوند در کلامش (در آیه‌ی ۲۸ سوره‌ی مبارکه رعد می‌فرماید: بهترین، مهم‌ترین و پرفایده‌ترین راه برای رسیدن به آرامش راه، یاد کردن او معرفی کرده است «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»). انسان جز با یاد خدا آرام نمی‌گیرد. خواسته‌ی او بی‌نهایت است، به هر چه برسد از آن سیر و دل‌زده می‌شود؛ مگر آنکه به ذات بی‌حد و نهایت خداوند بیبندد (۸۴).

اعتقادات دینی به افراد در مقابله با فشار روانی کمک می‌کند. اعتقادات و رفتارهایی مانند توکل به خدا، صبر و انجام رفتارهای مذهبی همچون دعا، نماز و روزه می‌توانند از طریق ایجاد امید و تشویق به نگرش‌های مثبت موجب آرامش درونی فرد شود (۲۸)؛ در پژوهشی با عنوان تبیین پدیدارنگاری فلسفه تربیتی عبادت (نماز) از دیدگاه معلمان و اولیای دانش‌آموزان نشان داده شده است که نماز باعث افزایش آرامش انسان می‌شود (۷۵).

Wirth و Cha (۲۰۰۱) در پژوهش خود به روش پیش‌آزمون پس‌آزمون مشخص نمودند است که راز و نیاز از طریق ایجاد افکار مثبت موجب ترشح هورمون‌های مفید و ایجاد آرامش می‌گردد (۸۵). پروفسور توماس هایس می‌گوید: نماز بهترین وسیله‌ای است که تاکنون برای توسعه اطمینان و تسکین اعصاب و آسایش و نشاط شناخته شده است و به عبارت دقیق‌تر مهم‌ترین وسیله آرامش در روان و اعصاب نماز است (۸۶).

بر اساس آیات سوره مبارکه معارج مشخص شده که انسان‌ها بی‌صبر و حریص هستند، ولی افراد مؤمن که نماز می‌خوانند و بر خواندن نماز مداومت دارند، از این دسته جدا می‌شوند و این نشان‌دهنده قدرت و اعجاز نماز هست که می‌تواند باعث ایجاد آرامش در رفتار و کردار فرد مؤمن و نمازگزار در نزد خداوند بزرگ و بندگان او شود. همچنین مشخص شده است که خواندن نماز شب می‌تواند باعث تقویت سلول‌های مغزی شده و میزان هورمون ملاتونین را افزایش داده و باعث تقویت نیروی فکر و اندیشه شود. در رکوع و سجود آن، افتادگی و خشوع به ما آموخته می‌شود که این خود باعث آرامش روحی و روانی فرد مؤمن می‌شود (۶۸). دوری از مسائل و مصائب زندگی و تمرکز نداشتن بر آن‌ها و توجه به واژه‌ها و عبارات نماز باعث ایجاد حالتی از آرامش روح و روان و آسایش عقل در انسان می‌شود. همین حالات ایجادشده‌ی آرامش و آسایش روحی و ذهنی در انسان سبب کاهش فشارهای روانی نیروهای نظامی که ناشی از مأموریت‌های پیچیده، قوانین سخت، احتمال مجروحیت و معلولیت، ترس از شکست و اسارت است، می‌شود (۶۱).

### نقش نماز در کاهش استرس و اضطراب نیروهای نظامی

نیروهای نظامی دائماً در معرض مواجهه با استرس‌های مختلف هستند. خدمت کردن در محیط نظامی که همراه مأموریت‌های پیچیده و قوانین سخت و محیط جنگی که احتمال مجروحیت و معلولیت، ترس از شکست، اسارت و حتی مرگ را به همراه دارد. استرس، اضطراب و مشکلات خاص خود را برای نیروهای نظامی به دنبال دارد (۸۷).

نتایج یک مطالعه در کشور نشان می‌دهد حدود ۶۷ درصد نظامیان تحت استرس زیاد و ۱۱ درصد تحت استرس خیلی زیاد هستند. بالا بودن میزان استرس می‌تواند سبب بروز اختلال روانی در نظامیان شود (۸۸). استرس با سرکوب سیستم ایمنی و یا بر هم زدن تعادل سیستم ایمنی مانند آنچه در عفونت‌های ویروسی و بیماری‌های خود ایمن اتفاق می‌افتد در ایجاد بیماری‌های مختلف نقش دارد (۸۹).

افراد در مواجهه با عوامل استرس‌زا از راهکارهای مختلفی برای مقابله با آن استفاده می‌کنند. در کنار سایر منابع مقابله با استرس، توجه به مذهب و مناسک، اهمیت زیادی در افزایش آرامش و رویارویی بهتر با عوامل تهدیدکننده و استرس‌زا دارد. معنویت و سلامت معنوی منبعی بسیار مهم جهت اعتدالی اعتمادبه‌نفس و کاهش استرس (۹۰) و سازگاری اشخاص با موقعیت‌های استرس‌زا به شمار می‌رود (۹۱).

سلامت معنوی از عوامل مهم تأثیرگذار در اضطراب است (۹۲). تقویت سلامت معنوی باعث می‌شود فرد با مشکلات و استرس‌ها مؤثرتر و بهتر کنار بیاید. نتایج مطالعات نشان می‌دهد عقاید و فعالیت‌های مذهبی و معنوی به‌عنوان فاکتورهای حمایتی از طریق امید، قدرت و معنی‌بخشی به زندگی، استرس را کم و سلامت روانی را بهبود می‌بخشد (۹۳ و ۹۴). توجه به مسائل روحی و معنویت در زندگی می‌تواند به کاهش اضطراب منجر شود (۹۵).

امروزه برای کاهش تنش و اضطراب و حتی درمان بیماری‌ها از روش‌های مختلفی، مثل آرام‌سازی و مراقبه استفاده می‌شود که همگی آن‌ها در نماز وجود داشته و به بهترین وجه می‌توان به آن‌ها دست یافت، نماز راهبردی مؤثر برای مقابله با حوادث استرس‌زای زندگی است و بر هیجانات بین فردی از جمله خشم و پرخاشگری و بخشش در روابط تأثیر می‌گذارد (۹۶) و باعث تقویت آرامش و کاهش عوامل استرس‌زا، در بدن می‌شود (۹۷).

امروزه بسیاری از روانشناسان دریافته‌اند که توسل به دعا، نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین، اضطراب، افسردگی، نگرانی و ترس را که زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌هاست، برطرف می‌کند (۹۸). تأثیر مهم نماز در کاهش اضطراب و افسردگی و ایجاد سلامت روانی، شبیه تأثیر روان‌درمانی برخی از روان‌پزشکان برای درمان اضطراب و افسردگی است (۹۹). پژوهش مرزآبادی نشان داد یکی از عوامل ایجادکننده استرس بی‌توجهی به نماز است (۱۰۰).

انسان بلافاصله پس از نماز به ذکر، دعا و تسبیح می‌پردازد و چون ذکر و وابسته شدن به ریسمان الهی که پیوندی قوی و ناگسستگی با حقیقت وجود و زندگی دارد، انسان را به وادی امن می‌رساند و فکر اتصال به نیرویی مافوق تمام نیروهای طبیعی، خوف و بیم را از دل و ذهن انسان میراند و به عقیده‌ی روانشناسان این قوی‌ترین داروی ضد اضطراب است (۹۸). خداوند به این موضوع ضمن آیه شریفه ۲۸ سوره رعد: "نماز آرامش‌بخش دل‌هاست" اشاره کرده است (۱۰۱).

از طریق نماز، یک نیروی نظامی با برون‌ریزی هیجانی خود از همه ناپاکی‌ها و افکار منفی تخلیه شده، به‌سوی پالایش روانی خود گام برمی‌دارد و نتیجه آن پالایش روحی، سلامت روحی و روانی و جسمی فرد خواهد بود (۱۰۲). نتایج یک مطالعه بر روی دانشجویان نشان داد که در بین دانشجویان با افزایش تقید

به نماز، اختلالات سلامت روانی کاهش می‌یابد (۱۰۳). یکی از زمینه‌های رشد تاب‌آوری به‌عنوان ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس، اعتقادات مذهبی و انجام فعالیت‌های مذهبی مانند نماز و نیایش است (۷۶).

یافته‌های یک پژوهش که اثرات عصبی، روان‌شناختی و فیزیولوژیک نماز را بر نوار مغز مورد بررسی قرار داده است، نشان داد که افزایش فعالیت امواج گاما به‌ویژه در نیمکره چپ و همراه با آن، افزایش فعالیت پاراسمپاتیک در افراد نمازخوان مشاهده شد که تأثیر نماز در کاهش اضطراب و ارتقاء آرامش را تأیید می‌کند (۱۰۴). یک نیروی نظامی در هنگام مواجهه با فشار روانی فزاینده در مأموریت‌های نظامی می‌تواند با استفاده از روش‌های مقابله مذهبی بر استرس‌های ناشی از مأموریت‌های پیچیده فائق شود (۳۲)؛ چراکه اعمال مذهبی و معنوی مانند نماز حتی در شرایط بسیار سخت سبب کاهش استرس و اضطراب می‌شود (۱۰۵).

### نماز و افزایش نشاط و تمرکز

نیروهای نظامی مؤلفه‌های تأثیرگذار در توسعه امنیتی، فرهنگی و سیاسی هر جامعه بشری محسوب می‌شوند. در حال حاضر، بدون داشتن نیروی متعهد و متخصص قادر به پاسخگویی نیازهای فزاینده جامعه نظامی نخواهیم بود. سلامت روان، نشاط و رضایت شغلی نظامیان در انجام وظیفه به‌صورت صحیح به‌ویژه در شرایط بحرانی تأثیر بسزایی خواهد داشت. شادی و نشاط یکی از مؤلفه‌های سلامت معنوی محسوب می‌شود که برای پیشگیری از نابسامانی‌های روحی و روانی نیروهای نظامی بسیار مفید می‌باشد (۱۰۶).

قرار دادن زمانی برای مناجات کردن با خدا و عبادت، از نیازهای روحی است که پس از آن، انسان احساس سبکی و شادابی دارد (۲۴). بیدار شدن برای نماز صبح، موجب افزایش شادی و نشاط در فرد می‌شود که می‌تواند بر زندگی روزانه فرد مؤثر داشته باشد (۱۰۷) و از سویی دیگر، باعث بهبود سلامت ذهنی و آرامش درون، در افراد می‌شود (۱۰۸).

تجارب مذهبی و معنوی می‌تواند در افزایش ترشح دوپامین مغز و شادابی فرد مؤثر باشد (۱۰۹). وقتی که انسان مؤمن شروع به وضو گرفتن می‌نماید، خود را از آنچه باعث آلودگی و بیماری هست، پاک می‌کند. این مقدمه نماز، انسان را سر شوق آورده که با خضوع بیشتر، نزد پروردگار خود برود. طبق دانش نوروفیزیولوژی، وضو باعث تحریک قشر حسی مغز می‌شود و با وضو علاوه بر آثار معنوی، بیشترین اثر که همان هوشیاری، نشاط، دفع بارهای الکتریکی زائد و ایجاد آرامش است، حاصل می‌شود (۱۱۰).

پروفوسور توماس هایس در این‌باره می‌گوید: نماز بهترین وسیله‌ای است که تاکنون برای توسعه نشاط شناخته شده است (۸۶). نماز به‌عنوان یک روش مدیتیشن تمرکزی با حرکات و اذکار مخصوص به خود مانند تمرکز چشم‌ها بر مهر، می‌تواند به دلیل کنترل افکار در بهبود توجه و تمرکز مؤثر باشد (۱۱۱ و ۱۱۲). سجده تنها حالتی در نماز است که در آن سر در موقعیتی پایین‌تر از قلب قرار می‌گیرد و در نتیجه خون‌رسانی به آن افزایش می‌یابد که در نتیجه ممکن است تأثیر مثبتی بر حافظه، تمرکز، روان و عملکرد شناختی (فراوندهای ذهنی) داشته باشد (۱۰۵).

رفتارها و اعمال دینی از قبیل اقامه‌ی نماز می‌توانند با ایجاد امید و تشویق به نگرش‌های مثبت، موجب آرامش درونی و شادکامی فرد شوند (۱۱۳). شادکامی و رضایتمندی در بهبود و افزایش سلامت جسمانی و روانی نقش مؤثری دارد و باعث احساس امنیت و رضایت در زندگی و روحیه مشارکت بالاتر می‌گردد. در واقع می‌توان از احساس شادکامی برای بالا بردن عملکرد شغلی استفاده کرد. سلامت روان با شادکامی و رضایتمندی ارتباط مستقیم دارد. انسان شاد و رضایتمند تا حدود زیادی از سلامت روان نیز برخوردار است. نداشتن شادی و رضایتمندی از شرایط استرس‌زاست و استرس تجربه از دست دادن سلامت جسم و روان را باعث می‌شود. افراد شاد به علت داشتن ویژگی‌های شناختی خاص، اطلاعات محیط خود را به نحوی پردازش می‌کنند که باعث افزایش سلامت روان می‌گردد. سلامت روانی زمانی حاصل می‌شود که فرد از زندگی خانوادگی خود رضایت داشته باشد، از کار و از گذشته و آینده‌اش لذت ببرد. یقیناً افراد دارای زندگی معنوی، بدون شک از نظر روان‌شناختی افراد سالمی هستند (۱۱۴).

نتایج تحقیقی تحت عنوان نقش نگرش و التزام عملی به نماز و رضایت از زندگی در بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان تبریز نشان می‌دهد که بهزیستی روان‌شناختی با رضایت از زندگی و نگرش و التزام عملی به نماز، همبستگی معنادار دارد (۱۱۵). محققین بیان کردند که سلامت معنوی با ایجاد انگیزه و انرژی در فرد، امید به زندگی را افزایش می‌دهد (۱۱۶).

### سلامت جسمی

عملکرد موفق نیروهای مسلح کشورها تنها مرهون فن‌آوری و تجهیزات پیشرفته نیست؛ بلکه بیش از هر چیز به سلامت جسمی، روحی و روانی آن‌ها بستگی دارد. برای هر نظامی، درجه‌ای از سلامت و آمادگی جسمی لازم است.

نماز باعث ارتقای سلامت جسمی می‌شود (۶۲). در چند دهه گذشته به کمک تحقیقات علمی، مذهب عاملی مؤثر در سلامت شناخته شده است (۱۱۷). التزام به اعتقادات مذهبی عامل بازدارنده‌ی بسیاری از بیماری‌ها است (۱۱۸). مذهبی بودن از طریق افزایش انگیزه و توانایی فرد در جهت اخذ رفتارهای بهداشتی

مثبت مانند کاهش مصرف سیگار، الکل و افزایش فعالیت بدنی سلامت جسمی فرد را ارتقا می‌دهد (۱۱۹). مطالعات نشان داده است که در افراد مؤمن و معتقد، خواندن نماز می‌تواند باعث کاهش فشارخون شده و از طرفی دیگر، در افراد مذهبی، فعالیت سیستم ایمنی بدن قوی‌تر بوده (۶۳) و خطر مرگ، در اثر جراحی باز قلب، در این افراد کمتر هست (۱۲۰). نماز باعث بهبود آثار و عوارض جسمی در افراد مبتلا به بیماری سندرم تخمدان پلی کیستیک می‌شود (۱۲۱). مطالعات مروری جدید بر نقش سلامت روانی از منظر طب ایرانی در بروز بیماری‌هایی نظیر سرطان (۱۲۲) و بی‌خوابی تأکید کرده‌اند (۱۲۳). تأثیر تقید به نماز و سلامتی جسمی و روانی مردم شهر تهران به اثبات رسیده است (۱۲۴).

کمردرد یکی از مشکلات شایع و پرخطر در میان نظامیان است. کمردرد بیشتر در کارکنان نیروی کار فعال و در محیط‌های نظامی نسبت به سایر جمعیت‌ها شایع است (۱۲۵) و صرف‌نظر از هزینه‌های درمانی از مهم‌ترین دلایل افزایش غیبت از کار، مرخصی‌های استعلاجی، ناتوانی شغلی، کاهش کیفیت کار، کاهش زمان مفید فعالیت، از کارافتادگی، معلولیت و کاهش کیفیت زندگی می‌باشد (۱۲۶). تحقیقات نشان داده‌اند که حرکات نماز و خم و راست شدن ملایم در سجود و رکوع می‌تواند یکی از راه‌های درمان بیماری دیسکوپاتی یا عارضه دیسک ناحیه کمر باشد و همچنین کشش عضلات باعث تقویت آن‌ها و پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی مرتبط با کار شده و حرکات ستون فقرات را تعدیل می‌نماید (۱۲۷).

حرکات الزامی نمازهای شبانه‌روزی را ۱۱۹ حرکت شمرده‌اند که موجب تسریع در حرکت خون و تقویت دیواره‌های عروق ضعیف ساق پا می‌شود و فعالیت‌های تمرینی و ورزشی دارد که تحریک عضلات بدن، بهبود عملکرد قلب و گردش خون و تقویت مغز از آثار آن می‌باشد (۱۲۸). تحقیقات نشان داده‌اند زمانی که قلب در موقعیتی بالاتر از مغز قرار می‌گیرد، همانند سجده، سیر جریان خون به قسمت‌های سر و ریه افزایش یافته و باعث بهبود عملکردهای مغزی می‌گردد (۱۲۹).

### تقویت روحیه شکرگزاری در نماز و ارتباط آن با افزایش سلامت روان

یکی از فلسفه‌های اقامه نماز، تشکر از ولی نعمت است. در قرآن کریم، خطاب به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آمده است: «إِنَّا أَعْطَيْنَاكَ الْكَوْثَرَ، فَصَلِّ لِرَبِّكَ؛ ما به تو خیر زیاد داده‌ایم، پس برای پروردگارت نماز بگذار...» (کوثر: ۱ و ۲). اقامه نماز، از برترین شکل‌های شکرگزاری در برابر خداوند است. داشتن روحیه شکرگزاری از شاخص‌های سلامت روح و تن آدمی است؛ زیرا انسان شاکر اولاً در حیطه شناخت، به درجه‌ای از رشد و سلامت رسیده که نعمت را شناخته، قدرت تمیز بین نعمت و نعمت را پیدا کرده و نیز تشخیص داده چه کسی این نعمت را به او اعطا کرده است؛ ثانیاً، داشتن روحیه شکرگزاری، نشان‌دهنده سلامت احساس و عواطف فرد نیز هست؛ زیرا تشکر از صاحب نعمت، نشان می‌دهد که فرد به بیماری‌های روحی و روانی همچون غرور، بخل، کینه و حسادت مبتلا نیست و این خود، درجه‌ای از سلامت روان است. از دیگر فواید شکرگزاری ایجاد احساس شادی در فرد هست. آیت‌الله جوادی آملی در این باره می‌فرماید: انسان هرچه دارای روح و روان لطیف‌تر و سالم‌تری باشد، روحیه شکرگزاری و قدرشناسی در او افزون‌تر است. شواهد مستند و مبسوطی طیف وسیعی از مزایای روان‌شناختی، فیزیکی و ارتباطی مرتبط با قدردانی و شکرگزاری را نشان می‌دهند (۱۳۰).

### استفاده از عطر در نماز و تأثیر آن بر سلامت روان

عطر زدن به هنگام نماز موجب فضیلت یافتن نماز است و به کمال آن می‌افزاید. بوی ناشی از رایحه، سلول‌های عصب بویایی و در نهایت سیستم لیمبیک را فعال می‌کند. سلول‌های عصبی نیز بسته به نوع رایحه، نوروترانسمیترهای متفاوتی مانند آنکفالین، آندروفین، نورآدرنالین و سروتونین آزاد می‌کنند (۱۳۱) و موجب اثرات تسکینی و یا احساس خوب بودن و آرام‌بخشی و بهبود سلامت فکر و جسم می‌شوند (۱۳۲). همچنین موجب کاهش بسیاری از فاکتورهای سایکولوژیکی مانند افسردگی، اضطراب و استرس می‌شود و اثرات مثبتی بر روی فاکتورهای فیزیولوژیکی مانند خستگی، فشارخون، نبض، خواب و تسکین درد دارد (۱۳۳).

### تأثیر نماز جماعت در سلامت روان

نظم و انضباط که از عوامل نامحسوس و غیرفیزیکی توان رزمی محسوب می‌شود، ارتباط نزدیکی با عوامل معنوی دارد. عوامل معنوی همان‌طور که روحیه رزمی را تقویت می‌کند، انضباط و به‌ویژه جنبه معنوی آن را نیز ایجاد و تقویت می‌کند (۱۳۴). انضباط دارای دو جنبه معنوی و ظاهری است. جنبه ظاهری آن آراستگی و رعایت مسائل انضباطی است که به چشم می‌آید و تابع قوانین و مقررات است؛ ولی جنبه معنوی آن محصول ایمان به خداوند متعال، احساس مسئولیت و پایبند بودن به ارزش‌های اخلاقی الهی، اعتماد به فرماندهان، رؤسا و همکاران است.

یکی از دلایل اصلی تأثیرگذاری رفتارها و عقاید مذهبی بر سلامت و بهزیستی روانی افراد، جنبه‌های حمایت اجتماعی ادیان است. به‌عبارت‌دیگر در بیشتر ادیان، بخشی از مناسک و رفتارها به‌صورت گروهی انجام می‌شود و همین تعاملات گروهی است که موجب ایجاد بهزیستی روانی و ارتقاء کیفیت زندگی افراد

می‌شود؛ بنابراین، نمازگزاران در نماز جماعت علاوه بر حضور در یک فعالیت گروهی، با گستره وسیعی از دستورات الهی مواجه شده و به‌کارگیری این دستورات موجب ارتقاء کیفیت زندگی و سلامت روان در آن‌ها می‌شود (۱۳۵).

نماز جماعت، نقش‌ها و آثار گوناگونی از جمله عامل نظم و انضباط، صفت‌بندی و وقت‌شناسی، ایجاد برادری و برابری، تسهیل روابط اجتماعی، ارتباطات راغبانه و مؤثر، ایجاد اعتماد متقابل، ایجاد وحدت و انسجام و بالا بردن آستانه‌ی تحمل در فرد می‌شود همچنین باعث از بین بردن صفاتی مانند روحیه‌ی فردگرایی، انزوا و گوشه‌گیری، حرص و طمع، کینه و کدورت و سوءظن‌ها می‌شود (۸۳).

نماز جماعت، مقدمه وحدت صفوف و نزدیکی دل‌ها و تقویت‌کننده روح اخوت است، بهترین، بیشترین، پاک‌ترین و کم‌خرج‌ترین اجتماعات دنیاست و نوعی دید و بازدید مجانی و آگاهی از مشکلات و نیازهای یکدیگر و زمینه‌ساز تعاون اجتماعی بین آحاد مسلمین است. در نماز جماعت، افراد در یک صف قرار می‌گیرند و امتیازات موهوم صنفی، نژادی، زبانی، مالی و ... کنار می‌رود و صفا و صمیمیت و نوع‌دوستی در دل‌ها زنده می‌شود و مؤمنان، با دیدار یکدیگر در صف عبادت، احساس دلگرمی و قدرت و امید می‌کنند.

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که مشارکت منظم در فعالیت‌های مذهبی سازمان‌یافته نظیر نمازخواندن یا دعا کردن، رابطه‌ی مثبتی با بسیاری از پیامدهای مثبت نظیر سلامت جسمانی، امید به زندگی و احساس خوشحالی و نشاط دارند (۹۹). نتایج مطالعه صالحی در تبیین پدیدارشناسی پیامدهای روانی- اجتماعی اقامه نماز جماعت نشان داد یکی از آثار شرکت در نماز جماعت کاهش تنش‌های روان‌تنی است (۷۵). همچنین یک مطالعه نشان داد نماز جماعت بر بهبود حال بیماران اسکیزوفرنی مؤثر است (۱۳۶).

یک نیروی نظامی از طریق نماز جماعت، ضمن بهره‌مندی از صفا و طراوت و قداست مکان باشکوهی مانند مسجد، با افراد مختلف ارتباط صمیمی برقرار می‌کند. خداوند سبحان از طریق نماز جماعت، انسان‌ها را از تنهایی و بی‌خبری از یکدیگر می‌رهاند و بین قلوب آنان پیوند ایجاد کرده، باعث ایجاد انگیزه برای انجام فعالیت گروهی می‌نماید. نماز جماعت نتایج مهمی از جمله آموزش وقت‌شناسی و تأکید بر اهمیت حیاتی آن را برای نیروهای نظامی به ارمغان می‌آورد که همه افراد با هر درجه نظامی در زمان نماز در یک صف در برابر خداوند می‌ایستند و تفاوتی بین آن‌ها وجود ندارد. این مطلب باعث برابری و زدودن حس حقارت افراد با درجه نظامی پایین‌تر در مقابل افراد مافوق و یا افسران ارشد و بالاتر می‌شود.

## نتیجه‌گیری

شغل نظامی از جمله مشاغلی است که به دلیل نوع شغل و مأموریت‌ها، قوانین سخت، احتمال مجروحیت و معلولیت، ترس از شکست، دوری از خانواده و زندگی در شرایط سخت، اسارت و حتی مرگ ممکن است سلامت روان کارکنان را تحت تأثیر قرار دهد. نتایج این مطالعه مروری نشان داد معنویت و نماز می‌تواند باعث احساس امیدواری، هدفمندی، بهبود عملکرد سازمانی، افزایش اعتماد به نفس، تسکین اعصاب و آرامش، کاهش استرس و اضطراب حتی در شرایط بسیار سخت نظامی شود. وضو، استفاده از عطر، تقویت روحیه شکرگزاری، ارتقای سلامت جسمی، افزایش نشاط و تاب‌آوری از جمله کارکردهای مهم نماز در حفظ و ارتقاء سلامت روان نیروهای نظامی می‌باشد.

لذا ضروری است برنامه‌ریزان و مسئولان نیروهای مسلح جهت انجام مداخلات مناسب برای ارتقای دانش و نگرش و تبیین اثرات و کارکردهای روانی معنویت و به‌ویژه نماز بر سلامت روان نیروهای نظامی بیش‌ازپیش توجه و برنامه‌ریزی نمایند.

**ملاحظات اخلاقی:** در این پژوهش، مسائل اخلاقی به‌طور کامل رعایت شده است.

**تضاد منافع:** نویسنده اعلام می‌نماید که تضاد منافی در این پژوهش وجود ندارد.

## References

1. Ashtiyani M. Explanation the theroretical factors of nonphysical variables that effects on military force army power. *Defense Strategies*. 2011; 9(32): 69-109.
2. Sali S, Esfahani AA, Nobakht M, Enayati H, Farajzadeh MA, Babaei M. Nutritional Status in Some Iranian Naval Units. *Journal of Military Medicine*. 2020; 22(8): 810-17. [In Persian]
3. Zarei F, Mohammadi M, Aboozade Gatabi K, Ghanbari Moghaddam A. General health and its related factors among elderly in Sabzevar 2016. *JOGE*. 2017; 2(3): 26-33.
4. Eskandari M, Eskandari E. Investigating the relationship between mental health status and the length of deployment to an Iranian Island among deployed military personnel. *Journal of Marine Medicine*. 2019; 1(1): 24-31. [In Persian]
5. Jani M, Jamilian H, Aramoon A. Comparing Perceived Stress, Self-efficacy and Mental Health in Patients with HIV and Hepatitis C. *J Arak Uni Med Sci*. 2017; 20(3): 12-21.
6. Khoubfekr H, Shayesteh M, Sharafi I, Rahmanian V. Epidemiology of dysentery in South Khorasan province, Iran (2016-2020). *Novelty in Clinical Medicine*. 2022; 1(2): 101-7.
7. Zachwieja E, Butler AJ, Grau LC, Summers S, Massel D, Orozco F, et al. The association of mental health disease with perioperative outcomes following femoral neck fractures. *Journal of Clinical Orthopaedics and Trauma*. 2019; 10: S77-83
8. Ansari Moghadam M. An Analysis of Motivational Strategies for Mental Health in Islamic Teachings. Scientific-Specialized. *Journal for Qur'anic and Hadith Sciences*. 2021; 2(4): 80-104. 10.22081/JQSS.2021.57579.1056
9. Kuehnl A, Seubert C, Rehfuess E, von Elm E, Nowak D, Glaser J. Human resource management training of supervisors for improving health and well-being of employees. *Cochrane Database Syst Rev*. 2019; 25(9): 9.
10. Rezaei Rad M, Esmaeili N, Mazidi A, Hemmati F, Sahebi FA. Presenting the Relationship Model between E-learning, Mental Health, and Career Motivation during the Covid-19 Epidemic. *Political Sociology of Iran*. 2023; 5(11): 2627-41.
11. Soltani N, Goodarzi N, Amiri S. Study on the mental health status of the students of AJA University of medical science in 2017. *NPWJM*. 2018; 5(16): 25-30. Available at: <http://npwjm.ajaums.ac.ir/article-1-458-fa.html> [In Persian]
12. Sepehrmanesh Z. The relationship between mental health and sleep quality in students of Kashan University of Medical Sciences in the academic year of 1993- 94. *Occupational Medicine Quarterly Journal*. 2023; 14(4): 36- 45.
13. Abedi L, Mazruee H. Individual factors affecting military forces job satisfaction. *Iranian journal of military medicine*. 2010; 12(1): 45-9. [In Persian]
14. Veisi B, Rahmati-Najarkolaei F, Ahmadi S. Impact of positive-skill training on general health and spiritual well-being of soldiers. *Journal of Military Medicine*. 2019; 21(2): 161-7.
15. Fouladi J, Gharaei E, Khaksar Boldaji D. The Relationship between Physical Activity and Mental Health of AJA s Military Staff. *Journal of Military Medicine*. 2022; 22(4): 63-71. [In Persian]

16. Elahi T, Ashtiani AF, Bigdeli E. The relationship between physical fitness and mental health of the employees of a medical sciences university. *Journal of Military Medicine*. 2012;14(3):197-205. [In Persian]
17. Nejat AMR, Bahamin Q, Sajjadian SR, Dinavi V. Epidemiological Study of Psychological Disorders in One of the Ground units Military forces of Islamic Republic of Iran *journal of military psychology*. 2011; 2(6): 26-7. [In Persian]
18. Fekuryan A, Azarbaijani MA, Piri M. Effect a period of selective military training on physical fitness, body mass index, mental health and mood in officer students. *J Army Univ Med Sci*. 2012; 10(1): 17-27.
19. Akerstrom M, Corin L, Severin J, Jonsdottir IH, Björk L. Can working conditions and employees' mental health be improved via job stress interventions designed and implemented by line managers and human resources on an operational level? *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021; 18(4): 1916.
20. Severin J, Björk L, Corin L, Jonsdottir IH, Akerstrom M. Process evaluation of an operational-level job stress intervention aimed at decreasing sickness absence among public sector employees in Sweden. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021; 18(4): 1778.
21. Warren CD, Valentin EM, Gallin C, Richey L, Ross DB, Hood CJ, et al. The role of oxytocin signaling in depression and suicidality in returning war veterans. *Psychoneuroendocrinology*. 2021; 126: 105085
22. Nori R, Fathi A, Salimi H. Study of relationship between and coping styles and mental health about soldiers doing suicide in the on military unit. *Military psychology*. 2011; 5: 4755.
23. Zarghani SH, Abedy F, Bakhshi F, Hajipanah N. Study and explanation of indicators of desirable military force from the perspective of Imam Khomein istrategic management studies national defense. 2023; 7(26): 67-104.
24. Sayed Nari TS, Ranjbaran ZS, Ghasempeyvandi MH. Components of body and soul health in practical behavior of Hazrat Zahra (SalAmollAh'alayh). *Islam and Health Journal*. 2020; 5(1): 7-17.
25. Jahani Y, Shaabani Y. Survey of association between Religious Beliefs and Anxiety of Students. *Educ Strateg Med Scie*. 2020; 13(2): 70-80.
26. Emami T, Abbasi Vaskasi F. Effectiveness of spiritual care-based intervention on reducing anxiety and reducing rumination in patients with generalized anxiety disorder. *Islam and Health Journal*. 2021; 6(1): 91-8.
27. Talebian F, Mahdirejei HA, Mojarad FA, Yaghoubi T. Spiritual health of nurses' resilience missing link in the Corona pandemic: Findings of a conceptual review artcilen. *RJMS*. 2021; 28(5): 60-71.
28. Akbari Taremi S, Fayyaz F, Shahrabi Farahani S. Corona Anxiety: The Role of Life Meaning and Religious Orientation. *Positive Psychology Research*. 2022; 8(3): 21-40.
29. Azarakhsh M, Sepahvandi MA, mirdarivand FA. The effectiveness of semantic therapy training on depression, anxiety and craving for drug-dependent men. Master's Thesis Lorestan University. 2020.
30. Jafari H, Bagheri-Nesami M, Abdoli-Nejad MR. The Effect of Quran Recitation and Religious Music on Mental and Physical Health: A Review Article *Clinical Excellence*. 2016; 4(2): 1-14.
31. Sadrabadi M, Jaddadi M, Rafikhah M, Naghizadeh Z. Investigating the Effectiveness of Thought on the Improvement of Mental Health in the Quran. *Quran Karim Scientific Research Specialist*. 2016; 7(1): 51-64.

32. Jafari E, Hajloo N, Mohammadzadeh A. The Relationship between the Practice of Religious Beliefs, Spiritual Well Being, General Health and Coping Styles in Soldiers. *Journal of Military Medicine*. 2015;16(4): 191-6. [In Persian]
33. Ebadi A, Benampour N. Self-Spiritual experiences in adolescents: A qualitative study. *Journal of Pediatric Nursing*. 2021; 7(4): 52-64.
34. Bitarfan FS, Sidiqi Arfai F. Spiritual health from the perspective of the Quran and Sahifa Sajjadih. *Marefat*. 2014; 205: 39-56.
35. Bradshaw M, Kent BV. Prayer, attachment to God and changes in psychological well-being in later life. *Journal of aging and health*. 2018; 30(5): 667-91.
36. Rafiei H, Naseh L, Hoseinabadi-Farahani MJ, Aghaei S, Hosseinzadeh K, Razaghpoor A, et al. Spiritual wellbeing and quality of life in stoma patients. *Gastrointestinal Nursing*. 2018; 16(5): 27-31.
37. Li XH, Zhang XQ, Pan YQ, Wu X, Ge L, Zhang X, et al. Effect of cognitive adaptation process on spiritual well-being of patients with advanced lung cancer. *Chin Med J*. 2019; 40(7): 30-5.
38. Senmar M, Razaghpoor A, Mousavi AS, Zarrinkolah F, Esmaeili F, Rafiei H. Psychological symptoms in patients on dialysis and their relationship with spiritual well-being. *Florence Nightingale Journal of Nursing*. 2020; 28(3): 243-9.
39. Khanjani S, Asmari Y, Mousavi Asl E, Ashouri A. Relationship of non-suicidal self-injury behaviors with mental pain in soldiers: The Mediating Role of Self-Compassion. *Journal of Military Medicine*. 2020; 22(4): 363-72. [In Persian]
40. Motamedi V, Dargahi A, Vaziri Y, Abbasi M, Poursadeghian M. Study of Islamic Instructions on the Health of Soul and Body. *Islam and Health Journal*. 2019; 4(1): 46-52. [In Persian]
41. Safara M, Ghasemi-Yazdabadi M, Heyrat A, Rezaeinasab A Reexamining the Influential Components of Spiritual Health in Human Health. *Journal of Pizhūhish dar dīn va Salāmat*. 2022; 8(1): 130-46.
42. Aref AS, Tavousi M, Shokravi FA. Effect of Spiritual-Based Educational Intervention on the Mental Health of Student Health Ambassadors. *Journal of Education and Community Health*. 2020; 7(3): 177-86.
43. Asadzandi M. Effect of spiritual health (Sound Heart) on the other dimensions of health at different levels of prevention. *Clinical Journal of Nursing Care and Practice*. 2018; 2(1): 18-24.
44. Iversen AC, van Staden L, Hughes JH, Browne T, Hull L, Hall J, Greenberg N, Rona RJ, Hotopf M, Wessely S, Fear NT. AC I, L vS, JH H, T B, L H, J H. The prevalence of common mental disorders and PTSD in the UK military: using data from a clinical interview-based study. *BMC Psychiatry*. 2009; 9(1): 68.
45. Alishiri G, Shakibae A, Bahadori M, Hosseini-Zijoud SM. Total force fitness and its components in war and peace-Narrative review. *Journal of Military Medicine*. 2019; 20(6): 589-600. [In Persian]
46. Zoheiri M, Masuodi OA, Asadzandi M, Khoshi A. Investigation the role of spiritual health in treatment of patients with covid-19: study of a military hospital. *Journal of Military Medicine*. 2022; 24(3): 1201-9. [In Persian]
47. Ames D, Erickson Z, Youssef NA, Arnold I, Adamson CS, Sones AC, Yin J, Haynes K, Volk F, Teng EJ, Oliver JP. Moral injury, religiosity, and suicide risk in US veterans and active duty military with PTSD symptoms. *Military Medicine*. 2019; 184(3-4): 271-8.

48. Zare H, Pedram A, Shirvanian E. Prediction student's spiritual intelligence by their personality characteristics. *Journal of Research in Behavioural Sciences*. 2012; 10((1(21))): 59-68.
49. Azad ME, Gholami FM. Effective factors on job stress in military personnel. *J Mil Med*. 2011;13(1-6).
50. Ziaei MS, Nargesian A, AIBAGHIES. The role of spiritual leadership on human resource empowerment in the University of Tehran. *J Public Adm*. 2008; 1(1): 67-86.
51. Karakas F. Spirituality and performance in organizations: A literature review. *Journal of business ethics*. 2010; 94: 89-106.
52. Eskhandary M, Soltani mr, Habibi H. Designing a Model for Empowering Employees with a Spiritual Approach. 2021; 5(17): 203-26.
53. Garcia-Zamor JC. Workplace spirituality and organizational performance. *J Public Adm Rev*. 2003; 63(3): 355-64.
54. Darvishi M, Ghazi Vakili Z, Mohammadi A. The relationship between religious beliefs and mental health in students of Alborz University of Medical Sciences and Health Services and Karaj Islamic Azad University in 92-93. *Alborz University Medical Journal*. 2017; 6(2): 145-52.
55. Karim Elahi M, Agha Mohammadi M. Investigating the relationship between religious beliefs and depression in nursing students of Ardebil University of medical sciences. *Jour Teb va Tazkiyeh*. 2004; 53: 62-5.
56. A R, F M-M, S. S. The Relationship between Religious Orientation and Happiness and Quality of Life *Psychology and Religion*. 2017; 9(1): 143-54.
57. Baazm M. An introduction to the entry of "spiritual health" into the medical education system. [Internet] 2020.
58. Gholamzadeh Bafghi T. Investigating the Relationship between Spiritual Intelligence, Attitude and Practical Commitment to Prayer among Students of Payame Noor University of Bafgh. *Quarterly J Behav Sci*. 2015; 7(25): 34-43.
59. Mohammadreza HT, Mohammadali M, Mohammadali FB, Mohammad GS, Prayer as a Psychological Structure in the Qur'an. *Culture in Islamic University*. 2014; 3(4): 628-48.
60. Dehkordi ZG. The effect of prayer on the spiritual vitality of Pasdaran Jawanmardi school students. *Journal of New Research Approaches in Management and Accounting*. 2022; 6(85): 1240-7
61. Shahande A. The educational role of remembering God in order to achieve peace in the Qur'an and Hadith. *Educational Doctrines in Quran and Hadith*. 2022; 7(2): 165-79.
62. Jafarimanesh H, Tavan B, Matorypor P, Ranjbaran M. Relationship between religious orientation and quality of life. *Med Ethics J*. 2017; 11(40): 13.
63. Simão TP, Caldeira S, De Carvalho EC. The effect of prayer on patients' health: systematic literature review. *Religions*. 2016; 7(1): 11.
64. Bathaei SA, Asayesh H, Razavian F, Vafaei K, Raisi M. Relationship between resorting to pray and depression in Muslim hemodialysis patients. *Complementary Medicine Journal of faculty of Nursing & Midwifery*. 2015; 5(2): 1167-78.

65. Kalantari F, Mehrabian T, Savadkuhi S, Mosalman M. An investigation of the relationship between the dimensions of prayer and spiritual health among patients under dialysis in Ilam, Iran. *J Relig Health*. 2015; 3(1): 32-8.
66. Dalvandi A, Maddah SS, Khankeh H, Parvaneh S, Bahrami F, Hesam Zadeh A, Dalvandi N, Kiany T. The health-oriented lifestyle in Islamic culture. *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*. 2013; 2(4): 332-43.
67. Hosseini Qummi T, Salimi Bejestani H. The relationship between religious orientation and resiliency among mothers having children with disease. *Psychol Relig*. 2011; 3: 69-82.
68. Hasanvand A. A Study of the Role of Religious Beliefs on Mental and Physical Health: A Review Study. *Islam and Health Journal*. 2021; 6(2): 91-8.
69. Ebrahimi E, Boldaji AT, Mortazavi SE, Ghanbari L. Investigating the Important Role of Prayer in Making the Islamic Life Style Directed According to the Razavi Culture. *Journal of Razavi Culture*. 2016; 3(12): 35-60.
70. Hogg MA, Adelman JR, Blagg RD. Religion in the face of uncertainty: An uncertainty-identity theory account of religiousness. *Personality and social psychology review*. 2010; 14(1): 72-83.
71. Rafiei A. The ways to reach peace from the point of view of the traditions of the innocents, peace be upon them, "the exclusive quarterly of Islamic scholars. 2019; 5(9): 58-81.
72. Dulin AJ, Dale SK, Earnshaw VA, Fava JL, Mugavero MJ, Napravnik S, Hogan JW, Carey MP, Howe CJ. Resilience and HIV: a review of the definition and study of resilience. *AIDS Care*. 2018; 30(5): 6-17.
73. Bibi A, Kalim S, Khalid MA. Post-traumatic stress disorder and resilience among adult burn patients in Pakistan: a cross-sectional study. *Burns & trauma*. 2018; 6.
74. Shahlaie M, Arefi M. Examining the relationship between resilience and corona anxiety in Kermanshah students. *JNABS*. 2022; 7(55): 457-64.
75. Ak S, Hassani SH. Explaining the Phenomenology of the Educational Philosophy of Worship (prayer) From the Perspective of Teachers and Parents of students. *Two quarterly journals of Educational Sciences from the Perspective of Islam*. 2017; 5(8): 42-56.
76. Shafiezadeh R. The Relationship Between Resilience and the Big Five Personality Factors Knowledge *Res Appl Psychol*. 2017; 13(49): 95-120.
77. Shirzad A, Khatib SM. Psychological explanation of conceptual components of "Sharh-e-Sadr" based on Islamic sources. *Islam and Health Journal*. 2021; 6(1): 18-28.
78. Ziapour A, Khatony A, Jafari F, Kianipour N. Prediction of the dimensions of the spiritual well-being of students at Kermanshah university of medical sciences, Iran: The roles of demographic variables. *Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*. 2017; 11(7): VC05.
79. World Health Organization. 2010.
80. Salmabadi M, Farahbakhsh K, Zolfaghari S, Sadeghi M. Evaluation of the Relationship between Islamic Lifestyle and Students' Mental Health at Birjand University. *Religion Health*. 2015; 3(1): 1-10.
81. Ashraf H, Mostafaei A. Investigation the relationship between quality of life and spiritual intelligence with suicidal thoughts among soldiers (Case study: Sardasht city).. *Journal of Military Medicine*. 2019; 21(3): 282-9. [In Persian]

82. bolhasani k, eynolghozat a, elhami ah. The influence of the individual factors of the lifestyle of the armed forces on the strength of the internal soft power of the Islamic Republic of Iran. *Scientific Quarterly Journal of Soft Power Studies*. 2023;13(2): 153-73.
83. Sahranavard B, Tarebari H. Explaining the phenomenology of psycho-social consequences of holding congregational prayer in students and staff of Ardabil Farhangian University. *Islam and Health Journal*. 2021; 6(2): 24-35.
84. Tabibi A, Zamaniyan Najafabadi F. Mental health development strategies from the perspective of the Qur'an. *Islam and Health Journal*. 2020; 5(1): 63-75.
85. Cha KY, Wirth DP. Does prayer influence the success of in vitro fertilization-embryo transfer? Report of a masked, randomized trial. *The Journal of reproductive medicine*. 2001; 46(9): 781-7.
86. Ebrahim E, Asghar TB, Ebrahim MS, Leila G. Investigating the role of prayer in directing the Islamic lifestyle in Razavi's biography. *Farhan Razavi [Internet]*. 2014; 3(12): 35-60.
87. Mash HB, Ursano RJ, Kessler RC, Naifeh JA, Fullerton CS, Aliaga PA, Riggs-Donovan CA, Dinh HM, Vance MC, Wynn GH, Zaslavsky AM. Predictors of suicide attempt within 30 days after first medically documented suicidal ideation in US Army soldiers. *American Journal of Psychiatry*. 2021;178(11):1050-9.
88. Farhadi M, Hemmati Maslakpak M, Khalkhali HR. Job stressors in critical care nurses. *Nursing and Midwifery Journal*. 2014; 11(11): 875-83.
89. Khan S, Khan RA. Chronic stress leads to anxiety and depression. *Ann Psychiatry Ment Health*. 2017; 5(1): 1091.
90. Masoumy M, Tahmasebi R, Jalali M, Jafari S. The Study of the relationship between Job stress and spiritual health of nurses working in Intensive care ward at Bushehr Hospitals. *Nurs J Vulnerable*. 2016; 3(8): 37-47.
91. Senmar M, Hasannia E, Moeinoddin A, Lotfi S, Hamed F, Habibi M, Noorian S, Rafiei H. Psychosocial adjustment to illness and its relationship with spiritual wellbeing in Iranian cancer patients. *International Journal of Chronic Diseases*. 2020; 2020; 5742569.
92. Vasigh A, Tarjoman A, Borji M. Relationship between spiritual health and pain self-efficacy in patients with chronic pain: a cross-sectional study in west of Iran. *J Relig Health*. 2020; 59(2): 1115-25.
93. Schulz E, Holt CL, Caplan L, Blake V, Southward P, Buckner A, Lawrence H. Role of spirituality in cancer coping among African Americans: A qualitative examination. *Journal of Cancer Survivorship*. 2008; 2: 104-15.
94. Hosseini Qummi T, Salimi Bejestani H. The relationship between religious orientation and resiliency among mothers having children with disease. *Psychology and Religion*. 2011; 3: 69- 82.
95. Naghi-Beyranvand M, Mousavi SF. The Relationship between Spiritual health and anxiety in nursing students. *IJNR*. 2021; 11(2): 25-35.
96. Bremner RH, Koole SL, Bushman BJ. Pray for those who mistreat you”: Effects of prayer on anger and aggression. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2011; 37(6): 830-7.
97. Doufesh H, Ibrahim F, Ismail NA, Wan Ahmad WA. Effect of Muslim Prayer (Salat) on  $\alpha$  Electroencephalography and its Relationship with Autonomic Nervous System Activity. *Journal of Alternative and Complementary Medicin*. 2014; 20(7): 558-62.

98. Nazari F, Soheili M, Hosseini S, Shaygannejad V. A comparison of the effects of reflexology and relaxation on pain in women with multiple sclerosis. *J Complement Integr Med*. 2016; 13(1): 65-71.
99. Halabchi F, Alizadeh Z, Sahraian MA, Abolhasani M. Exercise prescription for patients with multiple sclerosis; potential benefits and practical recommendations. *BMC Psychiatry*. 2017; 17(1): 185.
100. Marzabadi EA, Aazami Y. Factors Causing Stress from the Perspective of Quran and Hadith. *Journal of Military Medicine* 2017; 18(4): 299-307. [In Persian]
101. Mtaya M, Brudvik P, Åstrøm AN. Prevalence of malocclusion and its relationship with socio-demographic factors, dental caries, and oral hygiene in 12- to 14-year-old Tanzanian schoolchildren. *Eur J Orthod*. 2009; 31(5): 467-76.
102. Ameri A, Taleb AM, Ahamid TS. Prayer: Love viewpoint and Mainline of Health and Welfare. *J Med Cultivation*. 2010; 76: 39-45.
103. Safari N, Mirakahi A, Ghazi Sh MK. Investigating the relationship between prayer and mental health in students of Payame Noor University Khorram abad. *J Lorestan Univ Med Sci*. 2015.
104. Shiman F. EEG signal analysis before and after performing Salat on gamma band. [Dissertation]. Faculty of Engineering, University of Malaya Kuala Lumpur. 2012.
105. Chamsi-Pasha M, Chamsi-Pasha H. A review of the literature on the health benefits of Salat (Islamic prayer). *Medical Journal of Malaysia*. 2021; 76(1): 89-93.
106. Misbah M, Mehkam R, Moslehi J, Jahangirzade Qomi MR. *Spiritual Health from the Perspective of Islam (Concepts, Indicators, Principles)*. Tehran; Legal Publication. 2013.
107. Yamey G, Greenwood R. Religious Views of the 'Medical' rehabilitation Model: a Pilot Qualitative Study. *Disability and Rehabilitation*. 2004; 26(8): 455-62.
108. McCullough ME. Prayer and Health: Conceptual Issues, Research Review, and Research Agenda. *Journal of Psychology and Theology*. 2018 ;23(1): 15-29.
109. Schlögl A, Slater M, Pfurtscheller G. Presence research and EEG. In *Proceedings of the 5th International Workshop on Presence*. 2002; 1: 9-11.
110. Delavar M. Ablution wisdom in the view of Quran, Hadith, and medicine. *Arak Medical University Journal* 2011; 13(4): 58-64.
111. İmamoğlu O. Benefits of Prayer as a Physical Activity. *International Journal of Sport Culture and Science*. 2016; 4(1): 306-18.
112. Doufesh H, Ibrahim F, Safari M. Effects of Muslims praying (Salat) on EEG gamma activity. *Complementary therapies in clinical practice*. 2016; 24: 6-10.
113. Ghorbani N, Watson PJ, Zarei A, Chen ZJ. Muslim attitudes and spirituality: relationships with Dark Triad and Harmony Control in Iranian teachers. *Mental Health, Religion & Culture*. 2017; 20(1): 20-30.
114. Tabrizi SZ. The effect of mental health on the feeling of satisfaction and happiness. Ancient culture and languages Department. 2023. Available From: <https://civilica.com/doc/1788107>
115. Eghbali A, Pakdel Bonab S. The role of attitude and practical commitment to prayer and life satisfaction in the psychological well-being of students of Tabriz Farhangian University. presented at the Congress of Prayer and Mental Health. 2016;10. Available From: <https://civilica.com/doc/669128>.

116. Kamian S. Evaluating Effectiveness of Spiritual Health Education on Increasing Hope among Breast Cancer Patients. *Iran J Health Educ Health Promot.* 2014; 2(3): 208-14.
117. Moscati A, Mezuk B. Losing faith and finding religion: Religiosity over the life course and substance use and abuse. *Drug and alcohol dependence.* 2014;136: 127-34.
118. Yasaminejad P, Golmohammadian M, Saedipoor B. Dar-Amadi bar Rabeteḥ Din ba Manaviat ba Ravanshenasi ba Tekyeh bar Didgah-e Chan Tan az Ravanshenasan-e Matrah. *Journal of Qabasat.* 2010; 15(56): 79-112.
119. Hayward RD, Elliott M. Cross-national analysis of the influence of cultural norms and government restrictions on the relationship between religion and well-being. *Review Religious Res.* 2014; 56(1): 23- 43.
120. Yarahmadi M, Mahdian MJ, Karamkhani M, Norouzi-Koohdasht R, Hasani-Rad T. Explaining the Effectiveness of Saying Prayers in the Structure of Health. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat.* 2021 Jan 1; 7(3): 172-86.
121. Nasiri Amiri F, Omidvar S, Ramezani Tehrani F, Simbar M. Explaining the spiritual, mental, emotional and cognitive health concepts in women with polycystic ovary syndrome: A qualitative study. *Islam And Health Journal.* 2015; 2(3): 57-65.
122. Jahan N, Akhtar J, Khan AA. Prevention and management of lifestyle diseases through unani system of medicine. *International Journal of Unani and Integrative Medicine.* 2020; 4(2): 01-4.
123. Parveen A, Saqlain M. Concept of Depression and Insomnia in Greco-Arab medicine. *Journal of Ayurvedic and Herbal Medicine.* 2019; 5(1): 22-4.
124. Bayram Nejad H, Ehsani H, Masafir Yadgari L, Salmanpour S. Study of the effect of prayer on the individual health of Tehran's people. *Quarterly J Humanities Res.* 2013; 25: 1-18
125. Vining R, Minkalis A, Long CR, Corber L, Franklin C, Gudavalli MR, Xia T, Goertz CM. Assessment of chiropractic care on strength, balance, and endurance in active-duty US military personnel with low back pain: a protocol for a randomized controlled trial. *Trials.* 2018 Dec; 19(1): 1-4.
126. Cohen SP, Nguyen C, Kapoor SG, Anderson-Barnes VC, Foster L, Shields C, McLean B, Wichman T. Back pain during war: an analysis of factors affecting outcome *Archives of internal medicine.* 2009; 169(20): 1916-23.
127. Da Costa BR, Vieira ER. Stretching to reduce work-related musculoskeletal disorders: a systematic review. *Rehabil Med.* 2008; 40(5): 321-8.
128. Sahranavard B. Performing Congregational Prayer and its Effects on the Lifestyle and Mental Health of Farhangian University Students and Staff (with a Phenomenological Approach).. *Islamic Life Style.* 2022; 27(6): 25-34.
129. Imamoğlu O, Dilek AN. Common Benefits of Prayer and Yoga on Human Organism. *Sport Culture and Science.* 2016;19(4): 639-51.
130. Esfahanian M, Salarvand E, Salarifar M, Davvodi A. Developing a conceptual model for gratitude based on the components of thankfulness in the Islamic resources. *Islamic psychology research pape.* 2023; 8(17):75-93.
131. Fayazi S, Babashahi M, Rezaei M. The effect of inhalation aromatherapy on anxiety level of the patients in preoperative period. *Iran J Nurs Midwifery Res.* 2011; 16(4): 278-83.

132. Park S, Park KS, Ko YJ, Lee BY, Yang HS, Park HJ, Woo YH, Lee JY, Park DH. The effect of aroma inhalation therapy on fatigue and sleep in nurse shift workers. *Journal of East-West Nursing Research*. 2012; 18(2): 66-73.
133. Posadzki P, Alotaibi A, Ernst E. Adverse effects of aromatherapy: a systematic review of case reports and case series. *International Journal of Risk & Safety in Medicine*. 2012; 24(3): 147-61.
134. Bolhasani K, Eynolghozat A, Elhami AH. The influence of the individual factors of the lifestyle of the armed forces on the strength of the internal soft power of the Islamic Republic of Iran. 2023; 13(2): 153-73.
135. Koenig HG. Religion and remission of depression in medical inpatients with heart failure/pulmonary disease. *The Journal of nervous and mental disease*. 2007; 195(5): 389-95.
136. Nikfarjam M. The efficacy of religious training (prayer) on the improvement of the schizophrenic patients' quality of life at Sina Psychiatric Hospital (Bakhtiari Province, 2011). *Journal of Arak University of Medical Sciences*. 2011; 13(5): 133-8.