Islam and Health Journal
نشریه اسلام و سلامت
e-ISSN: 2383-191X p-ISSN:2383-2177
دانشگاه علوم پزشکی بابل

# Prayer and Its Role in Physical and Spiritual Health

**Amin Hasanvand (PhD)** [1*]

1. Social Determinants of Health Research Center, School of Medicine, Lorestan University of Medical Sciences, Khorramabad, Iran.

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

**Received:**
**7 Aug. 2022**
**Revised:**
**28 Jan. 2023**
**Accepted:**
**5 Feb. 2023**
**Published Online:**
**25 Feb. 2023**

## ABSTRACT

**Background and aim:** Prayer is a great place for worshiping the Lord, bringing believers closer to the Creator of the universe. Considering the fact that the Great God has provided benefits for human beings in all His blessings, and prayer is a great gift from God to His servants to bring them closer. Undoubtedly, it has certain physical and spiritual effects, investigated in this study.

**Materials and methods:** In this review study, 22 articles from electronic databases or search engines such as PubMed, Google Scholar, and SID were evaluated.

**Findings:** Studies have shown that prayer physically brings about cleanliness, lowers blood pressure, reduces dizziness and fatigue, strengthens the body muscles, and increases happiness and cheerfulness, and on the spiritual level, prayer cures depression, increases serenity, reduces anxiety, and eliminates pride, envy and selfishness in man.

**Conclusion:** The Great God has meets the physical and spiritual needs in worship so that His servant can use them in the pure moments of spirituality of prayer. In prayer, a very high level of attention is paid to both the physical and spiritual aspects, which is a sign of God's grace and love for His servants that the health of body and soul is ensured during worship.

**Keywords:** **Prayer, Health, Physical aspect, Spiritual aspect**

**Cite this article:** Hasanvand A. Prayer and Its Role in Physical and Mental Health. Islam and Health Journal. 2022; 7(1): 17-23.

© The Author(s).
Publisher: Babol University of Medical Sciences

*Corresponding Author: Amin Hasanvand
Address: Department of Physiology and Pharmacology, School of Medicine, Lorestan University of Medical Sciences, Khorramabad, Iran.
E-mail: dr.hasanvand@yahoo.com

[ Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12 ]

Islam and Health Journal
نشریه اسلام و سلامت
دانشگاه علوم پزشکی بابل
e-ISSN: 2383-191X p-ISSN:2383-2177

# نماز و نقش آن در سلامت جسمی و روانی

**امین حسنوند (PhD)** [*1]

۱. مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی لرستان، خرم آباد، ایران.

## چکیده

**نوع مقاله:**
**مقاله مروری**

**دریافت:**
۱۴۰۱/۵/۱۶

**ویرایش:**
۱۴۰۱/۱۱/۸

**پذیرش:**
۱۴۰۱/۱۱/۱۶

**انتشار:**
۱۴۰۱/۱۲/۶

**سابقه و هدف:** نماز جایگاهی بزرگ برای عبادت پروردگار می‌باشد که باعث نزدیک شدن افراد مومن به خالق هستی می‌شود. با توجه به اینکه خداوند بزرگ در همه نعمت‌های خود، فوائدی برای انسان‌ها قرار داده است، و نماز هم که هدیه‌ای بزرگ از جانب خداوند به بندگانش برای نزدیکی بیشتر می‌باشد، بدون شک دارای اثرات جسمی و روحی خاصی بوده، که در این مطالعه به بررسی آنها می‌پردازیم.

**مواد و روش‌ها:** در مطالعه مروری حاضر، ۲۲ مقاله از پایگاه‌های الکترونیکی و یا موتورهای جستجوگر از جمله PubMed، Google Scholar و SID مورد بررسی قرار گرفته است.

**یافته‌ها:** بررسی‌ها نشان داده که خواندن نماز از لحاظ جسمی، موجب پاکیزگی، کاهش فشارخون، کاهش سرگیجه و خستگی، تقویت عضلات بدن و افزایش شادی و نشاط شده و از لحاظ روحی هم، نماز می‌تواند موجب درمان افسرگی، افزایش آرامش، کاهش اضطراب و از بین بردن کبر، حسد و خودپرستی در افراد شود.

**نتیجه‌گیری:** خداوند بزرگ در این جلوه‌گاه عبادت، نیازهای جسمی و روحی را تأمین کرده است، تا که بنده‌اش در لحظات ناب معنویت نماز، بتواند از آنها استفاده نماید. در نماز، هم بعد جسمانی و هم بعد معنوی در حد بسیار بالایی مورد توجه قرار گرفته است، که نشان از لطف و محبت خداوند به بندگانی است که در حال عبادت نیز، سلامت جسم و روح آنها تأمین گردد.

**واژگان کلیدی:** **نماز، سلامتی، جسم، روان**

**استناد:** امین حسنوند. نماز و نقش آن در سلامت جسمی و روانی. نشریه اسلام و سلامت. ۱۴۰۱؛ ۷(۱): ۲۳-۱۷.

© The Author(s)
Publisher: Babol University of Medical Sciences

* **مسئول مقاله:** امین حسنوند

**آدرس:** خرم آباد، دانشگاه علوم پزشکی لرستان، دانشکده پزشکی، گروه فیزیولوژی و فارماکولوژی.

**رایانامه:** dr.hasanvand@yahoo.com

[ Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12 ]

## مقدمه

نماز، عشق بنده است به پروردگار، که ستایش بزرگی و یکتایی خداوند متعال را می‌کند. پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: "علامت و نشانه ایمان نماز است"(۱). همچنین، امام کاظم (ع) می‌فرمایند: بهترین چیزی که بنده بعد از شناخت خدا به وسیله آن به درگاه الهی تقرب پیدا می‌کند، نماز است (۲). مومنین، با خواندن نماز می‌توانند ضمن شستشوی ناپاکی‌ها و افزایش اخلاص، در برابر گناهان خود را بیشتر کنترل کنند و سلامت روحی و جسمی خود را افزایش دهند (۳). مطالعات نشان داده است که در افراد مومن و معتقد، خواندن نماز می‌تواند باعث کاهش فشارخون شده و از طرفی دیگر، در افراد مذهبی، فعالیت سیستم ایمنی بدن قوی‌تر بوده و خطر مرگ، در اثر جراحی باز قلب، در این افراد کمتر می‌باشد (۴). توجه خداوند بزرگ و کریم به انسان، که آنها را اشرف مخلوقات قرار داده است، باعث شکوفایی زندگی مادی و معنوی شده است. در حقیقت خداوند بزرگ، بهداشت جسم و روح را از تعالیم و معارف اسلامی قرار داده است و هدف نهایی از خلقت انسان‌ها، رسیدن به کمال و سعادت می‌باشد. با این اوصاف، بدون شک خداوند بزرگ، در خواندن نماز، علاوه بر توجه به بُعد معنویت آن، در بُعد جسمانی هم نعمت‌هایی قرار داده است؛ لذا در این مطالعه‌ی مروری بر آن شدیم که به بررسی فلسفه و اثرگذاری نماز بر بُعدهای جسمانی و روانی بپردازیم.

## مواد و روش‌ها

در مطالعه مروری حاضر از پایگاه‌های الکترونیکی و یا موتور جستجوگر از جمله PubMed، Google Scholar و SID کلیدواژه‌های نماز، سلامت جسمی و سلامت روانی را مورد بررسی قرار دادیم و بعد از بررسی‌ها و مطالعه مقالات مختلف، درنهایت تعداد ۲۲ مقاله جهت استفاده در این مطالعه مروری مورد استفاده قرار گرفت.

## یافته‌ها

در اولین نگاه، می‌توان متوجه شد که زمانی‌که برای نماز آماده می‌شویم، اولین اقدام، استفاده از لباس‌های پاک و دوری از ناپاکی بوده، و در مرحله‌ای دیگر با داشتن طهارت (غسل یا وضو)، می‌توان بدن را از آلودگی دور کرد و با خواندن نماز باعث تقویت آرامش و کاهش عوامل استرس‌زا، در بدن شد (۵). نشان داده شده است که، خواندن نماز باعث تحریک عضلات صاف بدن شده و در نتیجه‌ی آن، دیواره رگ‌ها تقویت شده و گردش خون در بدن تسریع می‌شود (۶). بررسی‌های دیگر نشان داده است که، در داخل دهان انسان یک سری باکتری‌های مضری وجود دارد که این باکتری‌ها می‌توانند باعث التهاب لثه و عفونت‌های دهان و دندان شده، که با مسواک زدن می‌توان سلامت دندان‌ها را بیشتر کرده و عوارض بیماری‌های دهان و دندان کاهش داد (۷)، این در حالی‌است که افراد مومن، جهت ارتباط با خدا سعی می‌کنند در زمان وضو گرفتن، دهان خود را شسته و با غرغره کردن آب در دهان، خطر عفونت‌های التهابی را کاهش دهند. امام رضا (ع) هشتمین امام شیعیان، در اهمیت مسواک زدن قبل از نماز فرموده‌اند: "دو رکعت نماز که بعد از شستن و مسواک نمودن دندان خوانده شود، از هفتاد رکعت نماز بدون مسواک بهتر است." و همچنین پیامبر عظیم‌الشان اسلام (ص) می‌فرمایند: "اگر برای مردم دشوار نبود در هر نماز، مسواک زدن را واجب می‌کردم"، که نشان‌دهنده توجه مکتب ناب دین اسلام به سلامت جسمانی مومنان است. در یک تحقیق جالب، مشخص شده است که فواید نماز همانند تمرینات یوگا، برای بدن مفید بوده و باعث کاهش فشارخون، کاهش سرگیجه، خستگی و حفظ وضعیت مناسب جنین در زنان باردار می‌شود (۸). در همین تحقیق، ذکر شده است که، در زمانی‌که قلب در موقعیتی بالاتر از مغز قرار می‌گیرد، باعث می‌شود که جریان خون به قسمت‌های سر و ریه افزایش یابد و این حرکت باعث از بین رفتن سموم ذهنی می‌شود (۸).

بررسی‌های دیگری نشان داده‌اند که، نماز باعث بهبود وضعیت بدن، بهتر شدن عملکرد دستگاه تنفسی، و بهبود فعالیت غدد درون ریز و سیستم دفعی بدن می‌شود (۹). خواندن نماز باعث شده عضلات پاها، تقویت شده و از پارگی آنها جلوگیری شود، و همچنین باعث بهبود اکثر دردهای حاد و مزمن در بدن شده و از سویی دیگر، به‌دلیل تمرکز چشم‌ها بر مُهر نماز، باعث کنترل افکار و تمرکز ذهن می‌شود (۹ و ۱۰). از سویی دیگر، انسان‌ها با استفاده از دست‌های خود در طول روز وسایل مختلفی را جابجا کرده که می‌تواند باعث انتقال میکروب‌ها و عوامل عفونی شوند. با این حال، با شستن دست‌ها در ابتدای وضو گرفتن، اولین قدم در راستای بهداشت فردی انجام شده و با این کار آلودگی‌هایی که در طول روز به دست‌ها چسبیده‌اند، از بین می‌روند. حضرت امام صادق (ع) می‌فرمایند: "هر کس وضو بگیرد، سپس در رختخواب خود برود و بخوابد، بستر او مانند مسجد او خواهد بود" (۱۱). همچنین حضرت امام رضا (ع) می‌فرمایند:"همانا امر شده است به وضو، تا آن که بنده پاک باشد، به هنگامی که می‌ایستد در مقابل خداوند جبار و همچنین وقت مناجات نمودن"(۱۲). خداوند بزرگ در سوره مبارکه مائده، آیه شریفه ۶ می‌فرمایند:" يا أَيُّهَا الَّذينَ آمَنُوا إِذا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَ أَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرافِقِ وَ امْسَحُوا بِرُؤُسِكُمْ وَ أَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَ إِنْ



[ Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12 ]

كُنْتُمْ جُنُباً فَاطَّهَّرُوا وَ إِنْ كُنْتُمْ مَرْضى أَوْ عَلى سَفَرٍ أَوْ جاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغائِطِ أَوْ لامَسْتُمُ النِّساءَ فَلَمْ تَجِدُوا ماءً فَتَيَمَّمُوا صَعيداً طَيِّباً فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَ أَيْديكُمْ مِنْهُ ما يُريدُ اللهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَ لكِنْ يُريدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَ لِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ"(ای کسانی که ایمان آورده‌اید! هنگامی که برای نماز بر می‌خیزید، صورت و دست‌ها را تا آرنج بشویید؛ و سر و پاها را تا برآمدگی روی پا مسح کنید. و اگر جنب باشید، خود را بشویید [و غسل کنید]. و اگر بیمار یا مسافر باشید، یا یکی از شما از محل پستی آمده [و قضای حاجت کرده]، یا با زنان آمیزش جنسی داشته‌اید، و آب [برای غسل یا وضو] نیافتید، بر زمین پاکی تیمّم کنید؛ [به این طریق که] صورت (پیشانی) و دست‌هایتان را با آن مسح کنید، خداوند نمی‌خواهد شما را در تنگنا قرار دهد؛ بلکه می‌خواهد شما را پاک سازد و نعمتش را بر شما تمام نماید؛ شاید شکر به‌جا آورید)، که این آیه نشان می‌دهد که خداوند کریم برای حفظ پاکی و بهداشت فردی دستور فرموده‌اند که با آب، خود را مورد طهارت قرار دهیم. همچنین مشخص شده است که نماز تاثیر به‌سزایی در زیبایی چهره دارد. حضرت امام رضا (ع)، امام هشتم ما مسلمانان، نقل قول می‌فرمایند که از حضرت علی‌بن‌الحسین (ع) سوال شده است: چرا اهل تهجد و عبادت در شب، نیکو منظرترین مردم هستند؟ و ایشان فرمودند که: «زیرا ایشان با خدا خلوت می‌کنند. پس حق‌تعالی از نور خویش ایشان را می‌پوشاند (۱۳).

سلامت روان، هم بخشی از سلامت افراد می‌باشد که می‌تواند نقش مهمی در سلامت جسمانی فرد نیز داشته باشد. بررسی‌ها نشان داده که خواندن نماز باعث افزایش سلامت روانی در افراد می‌شود. بیدار شدن برای نماز صبح، موجب افزایش شادی و نشاط در فرد می‌شود که می‌تواند بر زندگی روزانه فرد مومن تاثیر داشته باشد. بررسی‌ها نشان داده که خواندن نماز به سلامت روان کمکی زیادی کرده و باعث جلب توجه ذهن به‌سوی مقدسات می‌شود (۱۴) و از سویی دیگر، باعث بهبود سلامت ذهنی و آرامش درون، در افراد می‌شود (۱۵ و ۱۶).

تحقیقات دانشمندان نشان داده است که اعمال مذهبی، در برابر بیماری افسردگی، دارای اثرات مراقبتی بوده و باعث کاهش این بیماری در افراد می‌شود (۱۹-۱۷). در سوره مبارکه معارج، آیات شریفه ۱۹ تا ۲۳، خداوند بزرگ می‌فرمایند: "إِنَّ الْإِنْسانَ خُلِقَ هَلُوعاً، إِذا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعاً، وَ إِذا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعاً، إِلَّا الْمُصَلِّينَ، الَّذِينَ هُمْ عَلى صَلاتِهِمْ دائِمُونَ" (همانا انسان، بی‌تاب و حریص آفریده شده است. هرگاه بدی به او رسد، نالان است. و هرگاه خیری به او رسد، بخیل است. مگر نمازگزاران. آنان که بر نمازشان مداومت دارند)، که مشخص شده که انسان‌ها بی‌صبر و حریص هستند، ولی افراد مومن که نماز می‌خوانند و بر خواندن نماز مداومت دارند، از این دسته جدا می‌شوند و این نشان‌دهنده قدرت و اعجاز نماز می‌باشد که می‌تواند باعث ایجاد آرامش در رفتار و کردار فرد مومن و نمازگزار در نزد خداوند بزرگ و بندگان او شود.

روان‌شناسان با بررسی‌های خود متوجه شده‌اند که خواندن نماز، موجب از بین رفتن مشکلات روحی، نگرانی و اضطراب در افراد می‌شوند (۲۰). 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 (۲۱). نهایتا، خواندن نماز، و انجام رکوع، از یک طرف، باعث از بین بردن کبر، حسد و خودپرستی شده و دور شدن از گناه را تقویت نموده و از طرفی دیگر، باعث افزایش فروتنی، خشوع، ادب و عاقبت به خیری شده و در نهایت باعث باز شدن درب رحمت الهی و سعادت می‌گردد (۲۲).

## بحث و نتیجه‌گیری

نماز، تکیه‌گاه روحی مسلمانان است. نماز آیینه تمام قد عاشقی با خداوند بزرگ است، که می‌توان در هر لحظه برای همنشینی و صحبت کردن با خداوند، خود را مهیای آن نمود. خداوند بزرگ در این جلوگاه عبادت، نیازهای جسمی و روحی را قرار داده است، تا که بنده‌اش در لحظات ناب معنویت نماز، بتواند خود را از آنها سیراب نماید. وقتی که انسان مومن شروع به وضو گرفتن می‌نماید، خود را از آنچه که باعث آلودگی و مریضی می‌باشد، پاک می‌کند. این مقدمه نماز، انسان را سرشوق آورده که با خضوع بیشتر، نزد پروردگار خود برود. در تکبیر و قامت گرفتن نماز، پرده شرک را پاره می‌کنیم و بر همه ظالمان و مادیات بی‌خاصیت پشت کرده و خود را در دامان کسی قرار می‌دهیم که هیچ قدرتی بالاتر از او نیست، و در رکوع و سجود آن، افتادگی و خشوع به ما آموخته می‌شود، که این خود باعث آرامش روحی و روانی فرد مومن می‌شود. نماز خواندن، شکر داشتن خداوند بزرگ است، شکر داشتن نعمت‌های الهی و جایگاه امنی است که در تمام لحظات زندگی انسان وجود دارد.

از بُعد جسمانی، سحرخیزی در صبح و شروع روز با یاد خداوند می‌تواند باعث نشاط و شادابی در افراد مومن شود. در هنگام خواندن نماز، و در زمان ایستادن، قسمت‌هایی از مخچه که حرکات ارادی بدن ما را کنترل می‌کند، تقویت شده و ثابت ماندن چشم در زمان نگاه کردن به مُهر، می‌تواند باعث برطرف شدن مشکلات چشمی و ضعف آن شود. سلامت قسمت‌های مختلف بدن، تقویت عضلات بدن و ... از محبت‌هایی می‌باشد که خداوند بزرگ برای ما در نماز قرار داده است. همه ما به‌خوبی می‌دانیم که پروردگار عالمیان به نماز ما احتیاجی ندارد، و این ما هستیم که به خداوند کریم و قادر نیازمندیم، ولی لطف و عنایت خداوند آنچنان است که در آن چیزی که ما را به او نزدیک می‌کند، فواید جسمی و روانی زیادی قرار داده است که سودش دوباره به خودمان برسد. با توجه به فلسفه خاص نماز، که موجب معراج مومن و نزدیکی به حق می‌شود، و آن را بایستی فقط برای خدا خواند، ولی، بیان سودمندی‌های جسمی و روانی و در یک کلمه



[ Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12 ]

اعجاز نماز، در خطبه‌ها، برنامه‌های آموزشی و کلاس‌ها می‌تواند باعث شود که افراد بیشتری را به سوی این جایگاه مهم و اصلی عبادت سوق داده، و باعث افزایش سلامت جسمی، روانی و اجتماعی در جامعه اسلامی شود.

**حمایت مالی:** پژوهش حاضر بدون هیچ‌گونه حمایت مالی انجام شده است.

**ملاحظات اخلاقی:** در این مقاله از اصول اخلاق در پژوهش پیروی شده است. پژوهش به صورت مروری بوده و در نگارش مطالب بدون جانب‌داری و از منابع معتبر استفاده گردیده است.

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

## تقدیر و تشکر

از دانشگاه علوم پزشکی لرستان به جهت فراهم‌سازی امکان دستیابی به منابع الکترونیک و بانک‌های اطلاعاتی گوناگون تشکر و قدردانی می‌شود.

[ Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12 ]

## References


1. Ibn Salameh Qazaie, Mohammad. Shahab al-Akhbar, Qom, Dar al- Hadis, 2004, p.59. [In Persian]
2. Harrani H. Tuhaf al-'Uqul, Qom, Entesharat Eslami Institute, p.455. [Arabic]
3. Moghimi Z, Nasimi S, Hajilo V. The Effect of Prayer on Students' Mental Health Mediated by Spiritual Intelligence. 2022; 41: 621-34. [In Persian]
4. 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; 7(3): 172-86. [In Persian]
5. Doufesh H, Ibrahim F, Ismail NA, Wan Ahmad WA. Effect of Muslim Prayer (Salat) on α Electroencephalography and its Relationship with Autonomic Nervous System Activity. Journal of Alternative and Complementary Medicin. 2014; 20(7): 558-62.
6. Razian A. Namaz az Manzar-e Imam Reza (PBUH); Ta'sirat-e Mohem-e Takvini, Tashriei va Tablighi-e Namaz. Roshd-e Amoozesh-e Quran va Ma'aref-e Islami. 2014; 27(2): 6-8. [I n Persian]
7. Tlgs Q. About the Benefits of Miswak in Mouth Microphology. Trans Asian Journal of Marketing & Management Research (TAJMMR). 2020; 9(6): 21-3.
8. Imamoğlu O, Dilek AN. Common Benefits of Prayer and Yoga on Human Organism. International Journal of Sport Culture and Science. 2016; 4(1): 639-51.
9. İmamoğlu O. Benefits of Prayer as a Physical Activity. International Journal of Sport Culture and Science. 2016; 4(1): 306-18.
10. Mehran N, Jafar Begloo E, Ahmari Tehran H, Raisi M, Bakouei S. Prayer and Physical Pains. Health, Spirituality and Medical Ethics. 2014; 1(2): 29-32.
11. Ameli, Shaikhe Hor, Vasayel al-Shiee, Bayroot, Dar ol Ehya ol torath ol arabi, first ed. 1987; p 265 [Arabic]
12. Ibn Babawayh, Mohammed bin Ali (Sheik Sadooq). Uyun Akhbar Al Reza, Tehran, Jahan, 2000, Vol 2, p.104. [Arabic]
13. Ibn Babawayh, Mohammed bin Ali (Sheik Sadooq). Man-La-Yahzar-Al-Faqih, Qom, Entesharat Eslami Institute, 1991, Vol 2: p.187. [Arabic]
14. Yamey G, Greenwood R. Religious Views of the ‘Medical’rehabilitation Model: a Pilot Qualitative Study. Disability and Rehabilitation. 2004; 26(8): 455-62.
15. McCullough ME. Prayer and Health: Conceptual Issues, Research Review, and Research Agenda. Journal of Psychology and Theology. 2018; 23(1): 15-29.
16. Chavoshi A. The Relationship between Prayers and Religious Orientation with Mental Health. International Journal of Behavioral Sciences. 2008; 2(2): 149-56. [In Persian]
17. Rizvi T. Examining the Relationship between Depression, Anxiety and Religious Orientation in Kashmir University Students, India. International Research Journal of Social Sciences. 2015; 4(5): 1-4.
18. Lindström E. The Relationship between Identity Development and Religiousness in Swedish Emerging Adults. 2015.
19. Desrosiers A, Miller L. Relational Spirituality and Depression in Adolescent Girls. Journal of Clinical Psychology. 2007; 63(10): 1021-37.


[ Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12 ]

20. Muhammad Jafari R, Hossienzadeh Fard F. The Role of Prayer and its Subordinate acts of Worship in Health from the Perspective of Quranic Verses and Hadiths. Islamic Studies in Health. 2020; 4(3): 79-90. [In Persian]
21. Mousavi S. Night Prayer: The Key to Solving Problems. Qom: Meysam Tamar; 2010. [In Persian]
22. Mansuri Mutlaq F, Akbari Rad T, Haji Abdalbaqi M. Moral, Spiritual and Otherworldly Components of Bowing in the Quran and Hadiths. Nameh Elahiyat. 2021; 13(53): 88-101.[In Persian]

[ Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12 ]