



The Role of Prayer in Islamic Mysticism and Its Impact on Mental Health

Sima Emami¹

1. Department of Law, Bojnurd Branch, Islamic Azad University, Bojnurd, Iran *

Abstract

Prayer, as one of the fundamental elements of religion and mysticism, plays a very important role in the daily lives of Muslims. In Islamic mysticism, prayer is not only used as a tool for communication with God, but it is also recognized as a means to achieve inner peace and mental health. This article examines the role of prayer in Islamic mysticism and its effects on mental health. In sum, prayer, as one of the important tools in Islamic mysticism, plays a very significant role in improving mental health and increasing inner peace. Prayer and religious practices can be effectively used as methods for reducing stress and anxiety and strengthening the spiritual connection with God. Regular performance of prayer and religious practices can help strengthen faith, increase life satisfaction, and improve mental health. Further research in this area can contribute to the development of knowledge about the effects of prayer on mental health and spirituality and facilitate the improvement of individuals' quality of life.

Keywords: *Prayer, Islamic Mysticism, Mental Health.*

* Corresponding author: emami@biau.ac.ir

How to cite: Emami, S. (2022). The Role of Prayer in Islamic Mysticism and Its Impact on Mental Health. *Islamic Mysticism and Quranic Vision*, 2(3), 1-5.



© 2022 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.



نقش دعا در عرفان اسلامی و تاثیر آن بر سلامت روان

سیما امامی^۱

۱. گروه حقوق، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران *

چکیده

دعا به عنوان یکی از اصلی‌ترین عناصر دینی و عرفانی، نقش بسیار مهمی در زندگی روزمره مسلمانان ایفا می‌کند. در عرفان اسلامی، دعا نه تنها به عنوان یک ابزار ارتباط با خداوند مورد استفاده قرار می‌گیرد، بلکه به عنوان وسیله‌ای برای دستیابی به آرامش درونی و سلامت روان نیز شناخته می‌شود. در این مقاله به بررسی نقش دعا در عرفان اسلامی و تاثیرات آن بر سلامت روان می‌پردازیم. در مجموع، دعا به عنوان یکی از ابزارهای مهم در عرفان اسلامی، نقش بسیار مهمی در بهبود سلامت روان و افزایش آرامش درونی دارد. دعا و عبادات دینی می‌توانند به عنوان یکی از روش‌های موثر برای کاهش استرس و اضطراب و تقویت ارتباط معنوی با خداوند مورد استفاده قرار گیرند. انجام منظم دعا و عبادات دینی می‌تواند به تقویت ایمان، افزایش رضایت از زندگی و بهبود سلامت روانی کمک کند. پژوهش‌های بیشتر در این زمینه می‌تواند به توسعه دانش در زمینه تاثیرات دعا بر سلامت روان و معنویت کمک کند و بهبود کیفیت زندگی افراد را تسهیل نماید.

کلیدواژگان: دعا، عرفان اسلامی، سلامت روان.

* نویسنده مسئول: emami@biau.ac.ir

امامی، سیما (۱۴۰۱). نقش دعا در عرفان اسلامی و تاثیر آن بر سلامت روان. *بینش قرآنی و عرفان اسلامی*، ۲(۳)، ۵-۱. بیانیه حق نشر و مجوز: © ۱۴۰۱ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده(گان) است.

انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.





دعا به عنوان یکی از اصلی‌ترین عناصر دینی و عرفانی، نقش بسیار مهمی در زندگی روزمره مسلمانان ایفا می‌کند. در عرفان اسلامی، دعا نه تنها به عنوان یک ابزار ارتباط با خداوند مورد استفاده قرار می‌گیرد، بلکه به عنوان وسیله‌ای برای دستیابی به آرامش درونی و سلامت روان نیز شناخته می‌شود. در این مقاله به بررسی نقش دعا در عرفان اسلامی و تاثیرات آن بر سلامت روان می‌پردازیم.

دعا در عرفان اسلامی به عنوان یکی از مهم‌ترین ابزارهای روحانی برای نزدیکی به خداوند و تجربه‌های عرفانی مورد توجه قرار گرفته است. دعا در این دیدگاه نه تنها وسیله‌ای برای درخواست حاجات از خداوند است، بلکه ابزاری برای تطهیر روح و تقویت ارتباط معنوی با خداوند محسوب می‌شود (8). به عنوان مثال، دعاهای معروفی مانند دعای کمیل و دعای صباح که از امام علی (ع) نقل شده‌اند، نمونه‌هایی از دعاهایی هستند که در عرفان اسلامی جایگاه ویژه‌ای دارند و تاثیرات عمیقی بر سلامت روان افراد دارند (9).

تحقیقات نشان داده است که دعا و عبادات دینی می‌توانند تاثیرات مثبت زیادی بر سلامت روان داشته باشند. افرادی که به طور منظم دعا می‌کنند، معمولاً سطوح کمتری از استرس و اضطراب را تجربه می‌کنند و دارای احساس آرامش و امنیت بیشتری هستند. به عنوان مثال، یک مطالعه نشان داده است که انجام منظم نماز و دعا می‌تواند بهبود قابل توجهی در وضعیت روانی افراد مبتلا به درد کمر ایجاد کند و اعتماد به نفس آنها را افزایش دهد (10).

یکی از مهم‌ترین تاثیرات دعا بر سلامت روان، کاهش استرس است. دعا به عنوان یک فعالیت ذهنی و روحانی می‌تواند به افراد کمک کند تا از نگرانی‌ها و مشکلات روزمره فاصله بگیرند و به آرامش درونی دست یابند. به عنوان مثال، مطالعه‌ای نشان داده است که دعاهای اسلامی می‌توانند به بهبود تعادل دینامیکی بدن و کاهش استرس در افراد سالم کمک کنند (11). همچنین، تحقیقات دیگری نشان داده است که دعا و عبادات دینی می‌توانند به عنوان یکی از روش‌های موثر مقابله با استرس و اضطراب در میان مسلمانان مورد استفاده قرار گیرند (12).

دعا و عبادات دینی نه تنها تاثیرات فردی دارند، بلکه می‌توانند به تقویت ارتباطات اجتماعی و ایجاد حس همبستگی میان افراد کمک کنند. در عرفان اسلامی، دعاهای جمعی و مراسم‌های عبادی مشترک می‌توانند به عنوان یکی از عوامل مهم در تقویت روابط اجتماعی و ایجاد حس همبستگی میان افراد جامعه مورد استفاده قرار گیرند (13). به عنوان مثال، نماز جماعت و دعاهای جمعی می‌توانند به ایجاد حس مشترک و تقویت ارتباطات اجتماعی میان افراد کمک کنند و بهبود سلامت روانی آنها را تسهیل کنند (14).

دعا به عنوان یکی از ابزارهای اصلی رشد معنوی در عرفان اسلامی محسوب می‌شود. انجام منظم دعا و عبادات دینی می‌تواند به تقویت ایمان و افزایش عمق تجربه‌های معنوی فرد منجر شود. به عنوان مثال، مطالعه‌ای نشان داده است که دعا و عبادات دینی می‌توانند به بهبود حالت‌های روانی مثبت و افزایش رضایت از زندگی کمک کنند (15). همچنین، دعا می‌تواند به عنوان یکی از عوامل مهم در تقویت ارتباط معنوی با خداوند و افزایش احساس نزدیکی به او مورد استفاده قرار گیرد (16).

با توجه به تاثیرات مثبت دعا بر سلامت روان و رشد معنوی، پیشنهاد می‌شود که تحقیقات بیشتری در این زمینه انجام شود. این تحقیقات می‌توانند به بررسی دقیق‌تر تاثیرات دعا بر کاهش استرس، اضطراب و بهبود سلامت روانی بپردازند. همچنین، مطالعاتی که به بررسی تفاوت‌های فردی در



تجربه‌های دعا و تاثیرات آن‌ها بر سلامت روانی می‌پردازند، می‌توانند به توسعه این حوزه و فهم بهتر ارتباط بین دین و روانشناسی کمک کنند (17).
به عنوان یک قدم عملی، برگزاری کارگاه‌ها و جلسات آموزشی در زمینه دعا و عبادات دینی می‌تواند به ترویج این دانش و افزایش آگاهی عمومی در این زمینه کمک کند (18).

در مجموع، دعا به عنوان یکی از ابزارهای مهم در عرفان اسلامی، نقش بسیار مهمی در بهبود سلامت روان و افزایش آرامش درونی دارد. دعا و عبادات دینی می‌توانند به عنوان یکی از روش‌های موثر برای کاهش استرس و اضطراب و تقویت ارتباط معنوی با خداوند مورد استفاده قرار گیرند. انجام منظم دعا و عبادات دینی می‌تواند به تقویت ایمان، افزایش رضایت از زندگی و بهبود سلامت روانی کمک کند. پژوهش‌های بیشتر در این زمینه می‌تواند به توسعه دانش در زمینه تاثیرات دعا بر سلامت روان و معنویت کمک کند و بهبود کیفیت زندگی افراد را تسهیل نماید. حس خوشبختی و رضایت از زندگی در افراد کمک کنند.

تعارض منافع

ندارد.

مشارکت نویسندگان

طبق اظهارات نویسندگان، تمامی نویسندگان در تدوین و نگارش این مقاله نقش یکسانی ایفا نموده و مشارکت برابری داشتند.

References

1. Badri KNBZ. The Power of Character in the Life of Imam Al-Bukhari: A Perspective in Positive Psychology. *Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*. 2022;14(2):81.
2. Ali KAM. The Shiite Kurdish Muhaddiths and Narrators During the 2nd-5th Centuries AH / 8th-11th Centuries AD. *The Journal of the University of Duhok*. 2023;26(2):1235-48.
3. Amelia R. Manhaj Al-Hakim Al-Naisaburi Dalam Al-Mustadrak 'Ala Shahihain. *Shahih (Jurnal Kewahyuan Islam)*. 2022;5(2):84.
4. Heidari Kobriti M, Amin HB, Lida N, Arghvan J, Irfan K. The Effectiveness of Spiritual Therapy on Mental Security and Social Health of Students. *Islamic Lifestyle Centered on Health*. 2023;7(2):352-8.
5. Fatemi SM, Sisemore TA. An Islamic (Shia) Psychological Perspective on Humanism. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*. 2019;39(3):135-46.
6. Charania Z, Gopal B. Positivity During Pandemics: Gratitude Interventions Influence on Wellbeing, Peer Relationship Satisfaction, and Life Satisfaction. *Applied Research Journal of Humanities and Social Sciences*. 2021;4(2):1-16.
7. AlMulhim AF. Organizational Climate and Psychological Capital of University Faculty Members in Saudi Arabia: The Moderating Role of Innovative Organizational Culture. *Problems and Perspectives in Management*. 2023;21(1):35-47.
8. Arion A-C. Mystical Union in Judaism, Christianity and Islam. *International Journal of Theology Philosophy and Science*. 2019;3(4):93-112.
9. Bintari DR. Empowerment Through Mystical Experiences in Islam: A Literature Study on Muhammad PBUH's First Revelation of Islam. *Unisia*. 2015;37(82):31-40.
10. Al-Obaidi S, Wall JC, Mulekar MS, Al-Mutairie R. The Reliability of Prayer-based Self-efficacy Scale to Assess Self-confidence of Muslims With Low Back Pain. *Physiotherapy Research International*. 2011;17(2):110-20.



11. AlAbdulwahab SS, Kachanathu SJ, Oluseye KA. Physical Activity Associated With Prayer Regimes Improves Standing Dynamic Balance of Healthy People. *Journal of Physical Therapy Science*. 2013;25(12):1565-8.
12. Pieper JZT, Uden MHFv, Valk Lvd. Praying as a Form of Religious Coping in Dutch Highly Educated Muslim Women of Moroccan Descent. *Archive for the Psychology of Religion*. 2018;40(2-3):141-62.
13. Abidin A. Case Study of Islamic Religious: The Influence of Islamic Religious Guidance on the Practice of Prayer at Madrasah. *J Pend A Isl Ind*. 2024;5(1):1-7.
14. Aminudin M. The Role of Islamic Education Teachers in Fostering the Habit of Congregational Prayer at SD Bintang Bontang. *Edumaspul - Jurnal Pendidikan*. 2023;7(2):2772-5.
15. Haq M, Nor Azlina Binti Abd W, Ghani HAA, Ahmad NH. Islamic Prayer, Spirituality and Productivity: An Exploratory Conceptual Analysis. *Al-Iqtishad Journal of Islamic Economics*. 2016;8(2).
16. Rock-Singer A. Prayer and the Islamic Revival: A Timely Challenge. *International Journal Middle East Studies*. 2016;48(2):293-312.
17. Firmansyah S. Shalawat Nariyah in the Perspective of Hadith: A Study of the Ma'ani Al-Hadith Approach. *Jurnal Islam Nusantara*. 2022;6(1):92.
18. Indrawan A, SalsabİL S, Islami MF. Musicological Analysis of the Recitation of Surah Al-Fatiha in the Musically-Performed Congregational Worship. *Rast Müzikoloji Dergisi*. 2023;11(2):171-96.