

Received: 2023/9/25

Accepted: 2024/6/1

from 45 to 60

Sayeda Fateme Mousavi

Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Islamic Azad University, Shiraz Branch, Shiraz, Iran. (Corresponding Author)
famo0912@yahoo.com

Pari Mashaikh

Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Islamic Azad University, Kazerun Branch, Kazerun, Iran.
Pary.mashayekh@iau.ac.ir

Seyedah Masoumeh

Mousavi
MA, Islamic Azad University, Kazerun, Kazerun, Iran.
Seyede.masoumeh.mousavi.1342@gmail.com

Keywords:

instructional educative, praying, saying prayers, happiness mental imagination

Instructional educative of saying prayers and investigating its effect on happiness with mental imagination of the happiness of high school students in Shiraz

Abstract

Based on Qur'an, saying prayers as one of educational instructing of the Quran remove sadness and Sorrow but in writer's previous research, despite the investigation of other investigators, there isn't any meaningful relationship between sadness and saying prayers. Based on hypothesis of the difference between saying prayers and prayers. these research examined the effect of saying prayers through mental imagination on people happiness. The method of this research was quasi- experimental and statistical population was highest School students of District 1 of Shiraz. The study sample was 24 examiners who were selected using our reliable sampling method and were random sampling method. The sample community, after four training session on mental visualization of prayers, spent 40 days practicing visualization of the prayer space.

According the findings of this research and Oxford happiness questionnaire and it's analysis using covariance analysis, the average happiness scores of the experimental group in the pre-test stage was 41.83, reached 51.85 after a space visualization training. But in the control group, the average score of happiness was 69.08 in the pre-test and 50.70 in the post test

The results showed saying prayers that it is performed and not just recited, can be an effective component of happiness. It is suggested to carry out more quasi-experimental researches, so that if the results are proven, the plan of depicting the prayer space in the society will be presented.

آموزه‌های تربیتی اقامه نماز و بررسی تأثیر آن بر شادکامی (با روش تصویر سازی ذهنی)

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۷/۳
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۳/۱۲
از صفحه ۴۵ تا صفحه ۶۰

چکیده

مطابق با آیات، اقامه نماز به عنوان یکی از آموزه‌های تربیتی قرآن، باعث زدودن حزن و اندوه می‌شود. اما در پژوهش پیشین نویسنده علی‌رغم پژوهش‌های دیگر پژوهشگران، رابطه معناداری میان افسردگی و نمازخوانی وجود نداشت. برپایه فرضیه تفاوت میان نمازخوانی و اقامه نماز، این تحقیق به بررسی تأثیر اقامه نماز به شیوه تصویرسازی ذهنی بر شادکامی افراد می‌پردازد. روش این پژوهش به صورت شبه‌آزمایشی و جامعه آماری دانش‌آموزان متوسطه ناحیه ۱ شهر شیراز بود. نمونه مورد مطالعه ۲۴ نفر بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده به صورت تصادفی در گروه‌های کنترل و آزمایش قرار گرفتند. جامعه نمونه، بعد از چهار جلسه آموزش تصویرسازی ذهنی اقامه نماز، ۴۰ روز به اجرای عملی تصویرسازی فضای نماز پرداختند. مطابق با یافته‌های این پژوهش و به استناد پرسشنامه شادکامی آکسفورد و بررسی آن با استفاده از روش تحلیل کوواریانس، میانگین نمرات شادکامی گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون ۴۰/۸۳ بوده که پس از آموزش تصویرسازی فضای نماز به ۵۱/۸۵ رسیده است. ولی در گروه کنترل میانگین نمرات شادکامی در پیش‌آزمون ۶۹/۰۸ و در پس‌آزمون ۷۰/۵۰ بوده است. این تحقیق نشان می‌دهد که نماز به شرط اقامه آن و نه صرفاً خواندن آن، می‌تواند مؤلفه اثرگذاری در شادکامی باشد. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های شبه‌آزمایشی، بیشتری برای راستی‌آزمایی این نتیجه انجام گردد تا در صورت اثبات نتایج، طرح تصویرسازی فضای نماز در سطح گسترده‌تری در جامعه ارائه شود.

سیده فاطمه موسوی

استادیار گروه معارف اسلامی،
دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز،
شیراز، ایران. (نویسنده مسئول)
famo@yahoo.com

پری مشایخ

استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه
آزاد اسلامی واحد کازرون، کازرون،
ایران
Pary.mashayekh@iau.ac.ir

سیده معصومه موسوی

کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی
واد کازرون، کازرون، ایران.
Seyede.masuoume.mousavi@gmail.com

واژگان کلیدی:

آموزه‌های تربیتی، نمازخوانی، اقامه
نماز، شادکامی، تصویرسازی ذهنی

معنویت و اعمال مذهبی یکی از توانمندی‌های انسان است که در برابر سردرگمی‌ها احساسی از معناداری را در قلب وی ایجاد می‌کند. همچنین احساسی از کنترل غیرمستقیم روی پیشامدها به فرد می‌دهد که در نهایت منجر به کاهش انزوا و افزایش شادکامی و نشاط در زندگی افراد می‌شود (Ganga & Kutty, 2013, 437). به طوری که در پژوهش‌های مختلف رابطه بین اعمال و رفتارهای مذهبی با مولفه‌های سلامت روان تأیید شده است (Williams, 2010, 70) و راه رسیدن به شادکامی و خوشبختی را در پرتو توجه به ارزش‌ها و هدف‌های معنوی، نیازهای بنیادی، معنادار بودن و عشق و علائق دینی و الهی می‌دانند (Maltbi & Lewis Day, 1999, 365).

مطابق با آیات کریمه، نماز به عنوان یکی از برجسته‌ترین رفتارهای دینی تأثیر به‌سزایی بر سلامت روان دارد. چنان‌که می‌فرماید: *إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ* (بقره: ۲۷۷)؛ کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده و نماز برپا داشته و زکات داده‌اند، پاداش آنان نزد پروردگارشان برای آنان خواهد بود و نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند.

خداوند برای تبیین اقامه نماز، میان این مناسک و رفع حزن و اندوه رابطه برقرار می‌کند. به تعبیر دیگر چهار ویژگی ایمان، عمل صالح، برپاداری نماز و دادن زکات از اسباب زدودن خوف و حزن معرفی شده‌اند. ایمان مصدر باب افعال از واژه «ا م ن» به معنای قرار گرفتن نفس در امنیت و سکونت (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۲، ص ۱۲۷) و تصدیق امنیت و سکونتی است که خداوند آن را تأمین می‌کند (ابن منظور، ۱۴۱۴، ۴۰۱). عمل صالح از آثار و ظهورات ایمان می‌باشد. دو ویژگی اقامه نماز و ایتای زکات از مصادیق عمل صالح است. از این آیه دریافت می‌شود که اقامه مؤمنانه نماز و ایتای مؤمنانه زکات، از بین رفتن خوف و حزن را در پی دارد. خوف در مقابل امنیت، سکونت و آرامش (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۲، ص ۱۲۷) معنا می‌شود. نیامدن متعلق خوف و حزن در این آیات، نکره آمدن «خوف» و صیغه مضارع در «لَا هُمْ يَحْزَنُونَ»، دلالت بر اطلاق این دو، بر هر نوع خوف و حزنی دارد. مفسرانی نیز بر این معنا تأکید کرده‌اند.

پژوهش‌های متعددی به‌صورت میدانی انجام گرفته که ارتباط مستقیم میان شادکامی و سلامت روان با باورهای دینی و مذهبی به‌صورت عموم و نماز به‌صورت خاص را تأیید کرده‌اند. از جمله پژوهش‌های داخلی و خارجی که به‌صورت عموم رابطه مستقیم میان شادکامی و سلامت روان با باورهای دینی را از طریق میدانی تأیید کرده‌اند، می‌توان به پژوهش‌های منظری و عراقی پور (۱۳۸۹)، حیدری رفعت و عنایتی نوین‌فر (۱۳۸۹)، میر غفوری، ایوبی و دره زرشکی (۱۳۹۰)، زارع، اصغر نژاد و همکاران (۱۳۹۰)، صبحی و حسینی (۱۳۹۲)، استادیان قنواتی و کجیاف (۱۳۹۵)، شجاعی و پرزور (۱۳۹۶)، آشور مهد نور و همکاران (Achour, Mohd Nor) (۲۰۱۷)، السهیل و نور (Al-Seheel, Noor) (۲۰۱۸)، مهام، بهاتی و اعلام (Maham, Bhatti, Alam) (۲۰۱۹) اشاره کرد. پژوهش‌های پناهی (۱۳۸۲) و ندوشن و ایزدی (۱۳۹۵) و شجاعی (۱۳۹۷) به‌صورت ویژه رابطه مستقیم میان نماز با

سلامت روان و رابطه معکوس با اضطراب را تأیید می‌کنند.

علیرغم کثرت پژوهش‌ها در این رابطه، آنچه که نگارنده را بر آن داشت تا به‌طور ویژه رابطه میان اقامه نماز و شادکامی را بار دیگر در بوته پژوهش قرار دهد این است که غالب پژوهش‌ها به صورت توصیفی و نه مداخله‌گرایانه بوده، در حالی که این پژوهش با آموزش اقامه و برپاداری این فریضه الهی به جامعه هدف با رویکرد تربیتی بوده و به صورت مداخله‌گرایانه ارتباط میان شادکامی و اقامه نماز را بررسی می‌کند. مسئله مهم‌تر این که پژوهشی با عنوان تحلیل اثرگذاری آموزه‌های قرآنی بر اختلال افسردگی (علیانسب، موسوی، ۱۴۰۰) انجام شده که یکی از باورهای قرآنی مورد ارزیابی، خواندن نماز در جامعه هدف بود. علیرغم این که ارزیابی همه باورهای قرآنی با تست افسردگی جامعه هدف، همبستگی معکوس داشت، متغیر نماز خواندن، ارتباط معناداری با افسردگی نشان نمی‌داد. همین امر نگارنده را واداشت تا با تأمل در مفهوم اقامه نماز در قرآن کریم به عنوان یکی از آموزه‌های تربیتی و تفاوت آن با خواندن نماز، تحقیق شبه آزمایشی با رویکرد تربیتی را انجام دهد. مفاهیم آموزش اقامه نماز نیز با روش تصویرسازی ذهنی (Mental imagery) انجام گرفته‌است. نگارنده در این پژوهش در تلاش است تا به این پرسش پاسخ دهد:

آیا میان شادکامی و اقامه نماز رابطه معناداری وجود دارد؟

برای پاسخ به این پرسش باید دو پرسش نظری زیر پاسخ داده شود:

با رویکرد تربیتی، اقامه نماز به چه معناست و تفاوتش با نماز خواندن چیست؟

چگونه می‌توان اقامه نماز را به عنوان یک رفتار تربیتی پیاده نمود؟

۲- مفاهیم پژوهش

رفتار تربیتی نماز، اقامه و برپاداری نماز، تصویرسازی ذهنی اقامه نماز و شادکامی، مفاهیمی است که تبیین آن‌ها در این پژوهش ضرورت دارد.

۳- رفتار تربیتی نماز

تربیت به معنای شکوفا کردن استعدادها و درونی فرد (مطهری، ۱۳۷۴، ۶۵) طی فرایند اثرگذاری و اثرپذیری مربی و متربی از طریق آموزش و پرورش است (گاستون، ۱۳۷۵، ۹۲). احساس مسئولیت مشفقانه از لوازم تربیتی مربی است. چنان که در آیه زیر به نقل از بهشتیان آمده است: **قَالُوا إِنَّا كُنَّا قَبْلُ فِي أَهْلِنَا مُشْفِقِينَ** (الطور: ۲۶)؛ گویند: «ما پیشتر در میان خانواده خود بیمناک بودیم.» «اشفاق فی» به معنای توجه و محبتی است که در آن نوعی نگرانی هم وجود دارد (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۹، ص ۱۵). از لوازم این معنا، احساس مسئولیت دلسوزانه است.

در آموزه‌های قرآنی، به جامعه ایمانی سفارش شده که خود و خانواده‌تان را از آتش جهنم حفظ کنید. این بدان معناست که خود و خانواده خود را به رعایت حدود الهی که هم‌ساز با فطرت و قوانین طبیعت بوده، وادارند. تحقق این امر هم با تربیت دینی میسر خواهد شد. این کلام برگرفته از دلالت اشاری این آیه است: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا**

النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ... (التحریم: ۶): ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خودتان و کسانتان را از آتشی که سوخت آن، مردم و سنگهاست حفظ کنید....

معروف‌ترین نماد تربیت دینی نماز است. زیرا تنها سفارش خداوند به سرپرست خانواده به عنوان مربی این است که خانواده‌اش را به نماز وادارد: **وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا** (طه: ۱۳۲)؛ و کسان خود را به نماز فرمان ده و بر آن شکیبا باش.

گزاره «**وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا**» تأکیدی بر این نکته است که مربی خود باید در انجام نماز شکیبا و کوشا بوده و در امر به آن نیز پایداری کند.

آیه زیر، بیانگر حکمت سفارش آشکار خداوند به سرپرست در واداری خانواده‌اش به نماز است: **وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ** (العنکبوت: ۴۵)؛ و نماز را برپا دار، که نماز از کار زشت و ناپسند بازمی‌دارد.

مطابق با این آیه، نماز سرآغاز مجموعه‌ای از نگرش‌ها و رفتارهایی است که فرد را از عوامل اخلال‌گری که پیامدشان فحشا و منکر بوده مصون می‌کند.

۴- اقامه و برپاداری نماز

به‌طورکلی واژه «صلوة» در همه موارد با فعل اقامه آمده به جز چند مورد (نساء: ۱۰۲، توبه: ۸۴، کوثر: ۲) که به جای آن فعل «صلی» ذکر شده است. البته در توصیف نماز منافقین، فعل «ایتاء» آمده (توبه: ۵۴) که این خود از لطائف قرآن است. این همنشینی نشان می‌دهد که اقامه نماز با ایتای آن تفاوت دارد. اقامه نماز به معنای مداومت (معارج: ۲۳) و محافظت بر آن (ماعون: ۴-۶) است. غفلت از نماز و کسالت و ریاکاری در آن (نساء: ۱۴۲) در مقابل اقامه نماز است. در آیات کریمه، وعده الهی برای از بین بردن خوف و حزن مشروط به اقامه نماز به معنای نمازگزار و بر پاداری نماز و نه ایتای آن می‌باشد (بقره: ۲۷۷)

۵- تصویرسازی ذهنی اقامه نماز

تصویرسازی ذهنی در اصل جریانی از اندیشه، ارائه تجربه، تخیل برای دیدن، شنیدن، بوییدن و چشیدن است (راسمن، ۱۳۹۹، ص ۲۳) تصویرسازی ذهنی بیشتر به سبب تأثیری که بر فیزیولوژی می‌گذارد مطرح است. به کمک تصویرسازی ذهنی می‌توان در بدن تغییراتی ایجاد کرد که از حیثه نفوذ ذهن هشیار به دور است (همان، ص ۲۴) تصویرسازی ذهنی دو شرط دارد: اول این که مفاهیم و تصاویری در خور تصویرسازی باشند. دوم این که قدرت بر تصویرسازی وجود داشته باشد. اقامه نماز شرط اول را داراست. زیرا دارای فلسفه و مفاهیم باطنی است. شرط دوم به معنای توانمندسازی گروه آزمایش برای اقامه نماز قابلیت اجرا دارد (واعظی، ۱۳۸۲، ص ۱۷۳) زیرا نباید گمان شود که این مقاماتی است که به قامت اشخاص خاصی بریده شده و دست همه افراد از آن کوتاه و پای بشر از گام نهادن در آن حقیقت ناتوان است (خمینی، ۱۳۶۱، ص ۲۱). سه مرحله مفاهمه،

مشارطه و محافظه (همان) برای تحقق این شرط استفاده شده است.

از دیگر شرایط توانمند شدن در تصویرسازی باطن نماز، تصویرسازی مقدمات نماز است. منظور از مقدمات نماز، پاکیزگی و بهداشت لباس، مکان و خوراک نمازگزار، همچنین انجام فرایند وضوست. این احکام ظاهری نشان از در هم تنیدگی جسم و روح، ظاهر و باطن در فرایند نماز دارد. طهارت ضابطه‌مند بدن، لباس، مکان و خوراک نمازگزار، حکایت از فضای مطهر و معطر نماز دارد. رعایت آن ظواهر به همراه توجه به باطن آنها، مقدمات قدرت بر ترسیم فضای باطنی نیز میسر خواهد شد. مهم‌ترین مقدمه نماز در طهارت و پاکیزگی، وضوست. تمرکز بر نیت وضو، توجه به آب و نقش پاکیزه‌کنندگی آن، همچنین توجه به اعضای وضو، تقویت‌کننده‌های مؤثری بر تصویرسازی باطن وضوست. استفاده از روایات (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۷، ص ۳۳۶، امام صادق^(ع)، ۱۴۰۰، ص ۱۲۸-۱۲۹) و سخنان بزرگان در تبیین باطن وضو (شهید ثانی، ۱۳۷۹، ص ۴۴) دستاوردهای علمی مانند آزمایش‌های ایماتوماسارو (Emoto Masaru) درباره تأثیر کلام بر کریستال‌های آب (ماسارو، ۱۳۸۵، ص ۳۷) وضو به عنوان شستشویی نظام‌مند و هدفمند تصویرسازی می‌شود.

تصویرسازی ذهنی فضای باطنی نماز با توجه به اوقات نماز، قبله، حقیقت باطنی مفاهیم اذان و اقامه، فضای اجتماعی نماز و توجه به حریم نماز میسر می‌شود.

تصویرسازی اوقات نماز با توجه به نامگذاری نمازهای یومیه با اسامی زمانی مانند «قرآن الفجر» (نور: ۵۸) و «لُدُوكُ الشَّمْسِ» (الاسراء: ۷۸) امکان‌پذیر است. زیرا این نامگذاری، نشانگر ارتباط تنگاتنگ بین نماز و زمان است. توجه به این مسئله و ترسیم ذهنی تغییرات آسمانی در وقت نماز، اهمیت نماز را نزد نمازگزار بیشتر کرده، همسویی‌اش را با نظام خلقت محسوس‌تر می‌نماید. مسئله دیگر در ارتباط بین نماز و زمان، فواصل زمانی مشخص و نظام‌مند بین نمازها و تکرار آنهاست. توجه به این نکته رهنمون‌گر نیازمندی تدریجی انسان به نماز به صورت زمان بندی شده کاملاً نظام‌مند و هدفمند است.

روی‌آوری همه نمازگزاران به سوی قبله با توجه به روایات (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۴، ص ۱۹۶؛ امام صادق^(ع)، ۱۴۰۰، ص ۸۷) تصویرسازی ذهنی می‌شود. اینگونه که روی آوردن به کعبه به عنوان قبله نمازگزار، در حقیقت همسودنی آگاهانه و مختارانه با فطرت و نظام خلقت است. نمازگزار نیروی خود را با کل قدرت‌های طبیعی و ماورایی آفرینش و نیروهای دیگر نمازگزاران همسو و متمرکز در مرکزی طبیعی و واقعی می‌کند تا مجموعه‌ای نامرئی از خطوط تمرکز قدرت پدید آورد، به گونه‌ای که تمام نقاط پیرامونی را به سوی این مرکز فرا می‌خواند (نصر، ۱۳۷۵، ص ۴۷). ترسیم این فضا، فرد را آگاه به نیروی تقویت‌شده خود کرده، در او اعتماد به نفسی واقعی پدید می‌آورد. هرچه ترسیم این فضا، عمیق‌تر و آگاهانه‌تر باشد، استفاده از نیروی معنوی بهینه‌تر خواهد بود.

تصویرسازی اذان و اقامه با توجه به حقایق نهفته در مفاهیم آن انجام می‌گیرد. اذان و اقامه به عنوان اعلامی جهت اذن و آمادگی برای ورود به حریم نماز که با تکبیر و تهلیل آغاز شده، با جملات کوتاه و پر هیجان واژگان پرشتاب «حی» و صیغه حاکی از قطع و یقین بر اقامه نماز در «قد قامت» کاملاً محسوس و قابل تصویرسازی است. تکرار تکبیر و تهلیل در پایان نشان‌دهنده سیری

نظام مند در مسیر اذان و اقامه است که تبیین آن زمینه‌ساز تصویرسازی دیگری از فضای اقامه و اذان می‌باشد.

فضای اجتماعی نماز در وحدت زمانی و جهتی آگاهانه نمازگزار با نظام هستی، همچنین همسو شدن با بهترین انسان‌ها که در اذان و اقامه نام برده شدند، تصویرسازی می‌شود. همچنین قرائت سوره حمد در قیام نماز با افعال متکلم مع‌الغیر، زمینه مناسبی را برای تصویرسازی فضای اجتماعی نماز مهیا می‌کند. به گونه‌ای که اوج همراهی در قیام بوده، در رکوع و سجده فرد در میان جمع و بریده از جمع است، تا این که در قیام رکعت بعد، همراهی با جمع به اوج می‌رسد.

مهم‌ترین بخش تصویرسازی ذهنی نماز با توجه به حریم نماز انجام می‌گیرد. حریمی که با تکبیر الاحرام شروع شده و با سلام به پایان می‌رسد. تصویرسازی حریم نماز با توجه به فلسفه و اسرار نماز که در روایات (امام صادق^(ع)، ۸۸) و کلام بزرگان (فضل‌الله، ۱۴۱۹، ج ۱، ص ۱۱۷؛ شهید ثانی، ۱۳۷۹، ص ۵۹ و ۶۶؛ طالقانی، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۲۸؛ واعظی‌نژاد، ۱۳۷۴، ص ۲۴۹؛ خمینی، ۱۳۶۱، ص ۳۶۱) آمده است محقق می‌شود.

۶- شادکامی

می‌توان شادکامی را واژه جانشین با اصطلاح قرآنی «لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره: ۲۷۷) دانست. شادکامی نوعی ارزشیابی است که فرد از خود و زندگی‌اش به عمل می‌آورد و مواردی از قبیل رضایت از زندگی، هیجان و خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می‌شود (یوسفی و گل محمد نژاد، ۱۳۹۸، به نقل از ۱۱۴ داین، ۲۰۱۲). مفهوم شادی از جریان عاطفی زندگی فرد انتزاع می‌شود و نشان دهنده توازن معنی از حالات عاطفی مثبت به مدت طولانی است (طریقه دار، ۱۳۹۲، ۵۳). شادکامی به عنوان یک سازه چند بعدی شامل معنای زندگی، احساسات مثبت، مسئولیت‌پذیری روابط مثبت و موفقیت تعریف می‌شود (Seligman, 2011, 101) همچنین شادکامی حالت روانی مثبت، سطح بالای عاطفه مثبت و سطح پایین عاطفه منفی است (Argyle, 2005, 174). به طور کلی شادکامی احساس خوشایندی، امیدواری، سرزندگی روحی و فیزیکی (Senol & Ertug, 2019, 168)، تجربه احساس شادی و خوشی و احساس بامعنا بودن زندگی خود (Lyubomirsky Kennon & Schkade, 2005, 364) تعریف کرده‌اند.

۷- روش پژوهش

این پژوهش شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون باگروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه دانش‌آموزان دختر متوسطه ناحیه ۱ شهر شیراز در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بود. نمونه مورد مطالعه ۲۴ نفر از دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم ناحیه ۱ شهر شیراز بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده ضمن کنترل (یکسانی رشته تحصیلی و سن و شرایط اجتماعی - اقتصادی خانواده) انتخاب شدند و در دو گروه مساوی ۱۲ نفری به عنوان گروه کنترل و آزمایش قرار داده شدند.

۸- ابزار پژوهش

برای منظور جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده شد. این آزمون دارای ۲۹ ماده است و میزان شادکامی فردی را می‌سنجد. در این پرسشنامه بالاترین نمره‌ای که آزمودنی می‌تواند کسب کند، ۸۷ است که بیانگر بالاترین حد شادکامی بوده و کمترین نمره مقیاس صفر است که موید ناراضی بودن آزمودنی از زندگی و افسردگی فرد است نمره بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است. آرگایل (۱۹۹۸، ص ۱۰۱۳) پایایی پرسشنامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی باز آزمایی آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کرده‌است. در ایران نیز در تحقیقات مختلف مورد تأیید قرار گرفت (شجاعی و پرزور، ۱۳۹۶) در این پژوهش نیز پایایی آزمون با استفاده از ضریب آلفا کرونباخ محاسبه شد که برابر با ۰/۹۲ و قابل قبول بود.

۹- طرح پژوهش

در مرحله اول دانش آموزان یکی از مدارس دوره دوم متوسطه شیراز به طور تصادفی انتخاب شد. سپس برای کنترل عوامل مداخله‌گر تلاش شد دانش‌آموزانی انتخاب شود که از نظر سن رشته تحصیلی وضعیت خانوادگی از نظر اقتصادی - اجتماعی نزدیک به هم یا یکسان باشند. سپس همه آنها پرسشنامه شادکامی آکسفورد را کامل نمودند. بعد از تحلیل داده‌ها دانش‌آموزانی که شادکامی پایین داشتند انتخاب شدند و بقیه کنار گذاشته شدند.

در مرحله دوم، دانش‌آموزان دارای نمره شادکامی پایین به دو گروه ۱۲ نفری کنترل و آزمایش تقسیم شدند.

مرحله سوم، به دانش‌آموزان گروه آزمایش طرح تصویرسازی اقامه نماز متناسب با سطح سنی گروه آزمایش، طی چهار جلسه آموزش داده شد (جدول ۱).

تصویرسازی اقامه نماز در دو بخش به گروه آزمایش آموزش داده می‌شود. بخش اول مربوط به مقدمات نماز و از جمله وضو است. این بخش با الهام از کلام معصومین^(ع) (مجلسی، ۱۴۰۴، جلد ۷۷، ص ۳۳۶، ۳۳؛ شیخ صدوق، ۱۴۱۳، ج ۱، ص ۳۳) و پژوهش ایموتوماسارو دانشمند ژاپنی بر روی کریستال‌های آب در شرایط متفاوت (ایموتو ماسارو، ۱۳۸۵، ص ۳۷) تصویرسازی می‌شود.

در بخش دوم فضای باطنی نماز، با توجه به فلسفه اوقات نماز، قبله به عنوان جهت اقامه نماز، حقیقت مفاهیم اذان و اقامه، فضای اجتماعی نماز و هماهنگی ذکرهای نماز با حرکت‌های نظام‌مند آن برای دانش‌آموزان تصویر می‌شود.

جدول ۱. خلاصه‌ای از مباحث آموزشی اقامه نماز به شیوه تصویر سازی ذهنی

جلسه	محتوا
جلسه اول	آشنایی با اعضا و ارزیابی ابتدایی آن‌ها در خواندن نمازهای یومیه‌شان، تبیین تعریف اقامه نماز تصویرسازی مقدمات نماز (جهت و قبله نمازگزار، مکان و لباس نمازگزار، فضای نماز)
جلسه دوم	شرح باطنی با هدف تصویرسازی اذان، اقامه، نیت و تکبیره الاحرام
جلسه سوم	شرح باطنی با هدف تصویرسازی سوره حمد و توحید
جلسه چهارم	شرح باطنی با هدف تصویرسازی رکوع، سجده، تصویر سازی از فلسفه تکرار رکعت‌ها و رکوع‌ها و سجده‌ها، شرح باطنی با هدف تصویرسازی تشهد و سلام نماز

مرحله چهارم، به گروه آزمایش فرصتی چهل روزه داده شد تا آموزش‌ها را عملی کنند. در این مرحله مجری طرح به صورت هفتگی آنها را پایش می‌کرد. مرحله پنجم، هر دو گروه کنترل و آزمایش آزمون شادکامی آکسفورد را تکمیل نمودند.

۱۰- یافته‌های پژوهش

برای بررسی سؤال اصلی پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. بدین صورت که ابتدا بر اساس آزمون کالموگروف - اسمیرنف پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات ($Z=|V_3| p > 0/05$) تأیید شد. همچنین پیش‌فرض برابری واریانس‌ها و ماتریس‌های کوواریانس با استفاده از نتایج آزمون لون و ام باکس تأیید شد.

همگونی شیب رگرسیون نیز به عنوان یکی از پیش‌فرض‌های آزمون کوواریانس مورد تحلیل قرار گرفت. بدین صورت که برای اثبات همگونی شیب رگرسیون باید مقدار F تعامل بین متغیر همپراش و مستقل در همه گروه‌ها محاسبه شود، اگر این شاخص معنادار نباشد ($p > 0/05$) پیش‌فرض همگونی شیب رگرسیون رعایت شده است. مقدار f تعامل متغیر مستقل و همپراش ۱/۸۷ می‌باشد که معنادار نیست ($p > 0/05$). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت پیش‌فرض همگونی شیب رگرسیون رعایت شده است

جدول ۲. آزمون ضرایب رگرسیون

شاخص منبع تغییرات	مجموع	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
تعامل گروه و پیش آزمون	۲۰۲/۴۶	۱	۲۰۲/۴۶	۱/۸۷	۰/۲۰۱

بعد از بررسی و تأیید مفروضات، آزمون کوواریانس انجام شد. بر اساس داده‌های آمار توصیفی جدول ۳ میانگین نمرات شادکامی گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون ۴۰/۸۳ بوده که پس از آموزش نمازگزاری (اقامه نماز) به ۵۱/۸۵ رسیده است. ولی در گروه کنترل میانگین نمرات شادکامی در پیش آزمون ۶۹/۰۸ و در پس آزمون ۷۰/۵۰ بوده است. لذا همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود بین

میانگین نمرات نمازگزاری (اقامه نماز) بر شادکامی در مرحله پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایشی تفاوت وجود دارد. ولی در گروه کنترل در مرحله پیش آزمون و پس آزمون تفاوت قابل ملاحظه‌ای نیست

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار نمرات اقامه نماز بر شادکامی

مؤلفه	گروه	تعداد	پیش آزمون		پس آزمون	
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
اقامه نماز	آزمایش	۱۲	۴۰/۸۳	۵/۸۲	۶۸/۲۵	۲/۳۱
	کنترل	۱۲	۶۹/۰۸	۴/۴۱	۷۰/۵۰	۱/۳۰

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس اقامه نماز و شادکامی

متغیر	یافته‌های آماری	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
شادکامی	مدل تصحیح شده		۱۶۹۳/۴۵	۲	۸۴۶/۷۲	۱۷/۳۵	۰/۰۱
	عرض از مبدأ		۷۲۹۱/۶۶	۱	۷۲۹۱/۶۶	۱۴۹/۴۶	۰/۰۱
	پیش آزمون		۱۶۹۳/۴۱	۱	۱۶۹۳/۴۱	۳۴/۷۱	۰/۰۱
	گروه		۹۶۱/۳۰	۱	۹۶۱/۳۰	۱۹/۷۰	۰/۰۱
	خطا		۱۰۲۴/۵۰	۲۱	۴۸/۷۸		
	کل		۱۲۱۸۶۳/۰۰۰	۲۴			

در واقع براساس یافته‌های حاصل از تحلیل کوواریانس (جدول ۴) مقدار F تأثیر متغیر مستقل را ۱۹/۷۰ نشان می‌دهد. این مقدار معنادار است ($p < ۰/۰۵$). یعنی پس از خارج کردن تأثیر پیش‌آزمون اختلاف معناداری بین میانگین گروه‌ها وجود دارد. براین اساس بین دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل از لحاظ تأثیر نمازگزاری (اقامه نماز) بر شادکامی تفاوت معناداری وجود دارد ($F = ۱۹/۷۰$ sig = $۰/۰۰۰$) و بر اساس جدول (۴-۱) آموزش نمازگزاری (اقامه نماز) موجب افزایش میانگین نمرات شادکامی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است.

۱۱ - بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش پیش رو با هدف تبیین و آموزش اقامه نماز به عنوان یکی از آموزه‌های تربیتی قرآن با روش تصویرسازی ذهنی و بررسی اثرگذاری آن در شادکامی انجام شده است. بر اساس یافته‌های حاصل از تحلیل کوواریانس مقدار F تأثیر متغیر مستقل را ۱۹/۷۰ نشان می‌دهد. این یافته، نشان از تفاوت معنادار بین دو گروه آزمایش و کنترل دارد. بدین معنا که آموزش نمازگزاری (اقامه نماز)

موجب افزایش میانگین نمرات شادکامی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. یافته این پژوهش، همسو با پژوهش‌های انجام شده در سطح داخلی و خارجی می‌باشد. نتایج پژوهش‌های مختلف قبلی نیز تأثیر دعا و نیایش (میرغفوری، ایوبی و دره زرشکی، ۱۳۹۰)؛ التزام عملی به نماز (شجاعی، ۱۳۹۷)؛ شرکت در مراسم معنوی اعتکاف (شجاعی و پرزور، ۱۳۹۶) و روزه (زارع، اصغرنژاد و همکاران، ۱۳۹۰) را بر شادکامی تأیید می‌کنند.

همچنین جامعی ندوشن و ایزدی (۱۳۹۵) ارتباط بین گرایش به اقامه نماز و هوش معنوی با سلامت روان را نشان داد. پناهی (۱۳۸۲) در پژوهشی نشان داد بین گرایش به نماز و سطح اضطراب دانش‌آموز رابطه معکوس معناداری وجود دارد و هرچه قدر گرایش دانش‌آموزان به نماز بیشتر باشد از آرامش روانی بیشتری برخوردار می‌شوند.

این پژوهش با نتایج تحقیقات مختلف در سایر کشورهای اسلامی نیز همسو می‌باشد. مهمان، بهاتی و اعلام (Maham, Bhatti, Alam)، (۲۰۱۹) نشان دادند تقوا بر شادکامی کارکنان تأثیر معناداری دارد.

السهیل و نور (Al-Seheel, Noor) (۲۰۱۸) نیز نشان دادند که قدردانی مبتنی بر اعتقادات اسلامی در بالا بردن سطح شادی شرکت‌کنندگان مفید است، زیرا با اعتقادات و ارزش‌های آنها منطبق است. آشور مهد نور و همکاران (Achour, Mohd Nor) (۲۰۱۷) هم رابطه بین تعهد مذهبی را با شاکامی در میان دانش‌آموزان مسلمان با توجه به نقش تعدیل‌گری سطح آموزشی بررسی کردند و نشان دادند که تعهد مذهبی به طور مثبت و معناداری شادکامی را افزایش می‌دهد.

درخورتوجه است که این پژوهش با پژوهش علیان‌سب و موسوی (۱۴۰۰) همسو نبوده است. در آن پژوهش، نماز خواندن به عنوان یکی از مؤلفه‌های باور دینی مورد ارزیابی قرار گرفته و ارتباط معناداری را با افسردگی نشان می‌دهد. هم‌راستایی بسیاری از پژوهش‌ها با یافته‌های این پژوهش و ناهمگونی پژوهش اخیر، این نتیجه را می‌دهد که آن چه که در شادکامی و رفع حزن و اندوه مؤثر است، آموزه‌های دینی و معنوی است که به صورت باورهای قلبی درآمده‌اند. نماز خواندن بدون توجه و تمرکز در انجام آن، به‌گونه‌ای که باعث تقویت باورهای معنوی نشود، علیرغم صحت آن از نظر فقهی، نمی‌تواند در شادکامی مؤثر باشد. این نتیجه، مؤید دیدگاه قرآن کریم نیز می‌باشد که اقامه نماز به معنای برپاداری این فریضه الهی، در رفع حزن و اندوه مؤثر است. همچنین در مقاله‌هایی همانند مقاله ارتباط فریضه نماز با میزان افسردگی و نوع سبک‌های هویتی دانشجویان، التزام به خواندن نماز اول وقت و شرکت در نماز جماعت که یکی از نشانه‌های اقامه نماز بوده، در کاهش میزان سطح افسردگی مؤثر است (خشنودی و همکاران، ۱۴۰۰، ص ۳۷). پژوهش بررسی التزام نگرش و التزام عملی به نماز با میزان شادکامی دانشجویان، نگرش و التزام عملی به نماز و تمامی ابعاد آن به ویژه التزام و اهتمام جدی برای انجام نماز و مراقبت و حضور قلب در نماز با میزان شادکامی رابطه مثبت معناداری دارد (شجاعی، ۱۳۹۷، ص ۹۹).

پیشنهاد می‌شود پژوهش حاضر در نمونه‌های وسیع‌تری انجام گیرد تا صحت نتایج بدست

آمده تثبیت گردد. همچنین طرح آموزشی این پژوهش با عنوان تصویرسازی ذهنی اقامه نماز از طریق نهادهای مختلف آموزشی و پرورشی در سطوح مختلف انجام شود.

منابع

- قرآن کریم، ترجمه محمد مهدی فولادوند
- امام صادق (ع)، مصباح الشریعة؛ بیروت: مؤسسة الأعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۰
- ابن منظور، محمد بن مکرم؛ لسان العرب؛ بیروت: دار صادر، ۱۴۱۴.
- استادیان، مریم و دیگران؛ «بررسی رابطه شادکامی و سلامت روان در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان»، فرهنگ در دانشگاه اسلامی، شماره ۱۵، صص ۱۳۷-۱۴۷، ۱۳۹۵
- پناهی، علی احمد؛ «بررسی رابطه میزان تقید به نماز و سطح اضطراب دانش‌آموزان سال دوم دبیرستان شهرستان قم»، رساله کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ع)، ۱۳۸۲
- جامعی ندوشن، فاطمه و ایزدی، مهشید؛ «بررسی نقش گرایش به اقامه نماز و هوش معنوی در سلامت روانی دان آموزان دختر دبیرستانی منطقه ۷ شهر تهران»، مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، شماره ۲، صص ۵۳-۷۴، ۱۳۹۵
- حجازی، مسعود؛ صبحی، افسانه؛ حسینی، مرتضی؛ «رابطه دینداری با رضایت از زندگی و شادکامی دختران دانش‌آموز»، زن و مطالعات خانواده، سال ۶، شماره ۲۲، صص ۶۱-۷۷، ۱۳۹۲
- حیدری رفعت، ابوذر؛ عنایتی نوین‌فر، علی؛ «رابطه بین نگرش دینی و شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس»، روان‌شناسی و دین، سال ۳، شماره ۴، صص ۶۱-۷۲، ۱۳۸۹
- خشنودی، مسعودی؛ صفری، علی؛ قانع الحسینی، مجید؛ نجاتی‌پرواز، نفیسه، «بررسی ارتباط فریضه نماز با میزان افسردگی و نوع سبک‌های هویتی دانشجویان»، پژوهش در دین و سلامت، شماره ۲۷، صص ۳۲-۴۰، ۱۴۰۰
- خمینی، روح‌الله [امام ره]؛ آداب الصلوة؛ چاپ پنجم، تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ع)، ۱۳۶۱
- جبعی عاملی (شهید ثانی)، زین‌الدین؛ اسرار قلبی نماز؛ روشن‌نژاد، غلامحسین؛ مشهد: آستان قدس رضوی، ۱۳۷۹
- راسمن، مارتین؛ تصویرسازی ذهنی؛ قراچه‌داغی، مهدی؛ چاپ چهارم، تهران: نقش و نگار، ۱۳۹۹
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد؛ مفردات ألفاظ القرآن؛ چاپ اول، بیروت: دار القلم، ۱۴۱۲
- زارع بهرام آبادی، مهدی؛ اصغرنژاد، علی اصغر؛ بهاری، فرشاد؛ چمی، محبوبه؛ «نقش روزه‌داری در قرآن بر هوش معنوی و شادکامی روزه داران»، قران و طب، سال اول، شماره ۳، صص ۸۳-۸۹، ۱۳۹۰
- شاذلی، سید بن قطب بن ابراهیم؛ فی ظلال القرآن؛ چاپ هفدهم، بیروت، قاهره، دارالشروق، ۱۴۱۲
- شجاعی، احمد، «بررسی ارتباط نگرش و التزام عملی به نماز با میزان شادکامی دانشجویان (مطالعه موردی: دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی)»، فرهنگ در دانشگاه اسلامی، سال ۸، شماره ۲۶، صص ۱۰۶-۱۳۹۷
- شجاعی، احمد؛ پرزور، پرویز؛ «اثر بخشی مراسم معنوی اعتکاف در افزایش سلامت روانی و شادکامی دانش‌آموزان»، فصلنامه مطالعات روانشناسی تربیتی، شماره ۲۸، صص ۱۰۶-۱۵۷، ۱۳۹۶

- صادقی تهرانی، محمد؛ الفرقان فی تفسیر القرآن بالقرآن؛ چاپ دوم، قم: انتشارات فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۵
- طالقانی، سید محمود؛ پرتوی از قرآن؛ تهران: شرکت سهامی انتشار، ۱۳۶۲
- طباطبایی، سید محمدحسین؛ المیزان فی تفسیر القرآن؛ قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۷
- طبرسی، فضل بن حسن؛ مجمع البیان فی تفسیر القرآن؛ چاپ سوم، تهران: انتشارات ناصر خسرو، ۱۳۷۲
- طریقه دار، ابوالفضل؛ شرع و شادی؛ قم: نشر موسسه فرهنگی و انتشاراتی حضور قم، ۱۳۹۲
- علی اکبری معلم، رضا؛ «رابطه پایبندی به نماز و سلامت روان در کارکنان شرکت ایران خودرو در غرب تهران»، دین و سلامت، سال ۲، شماره ۲، ص ۲۹-۴۲، ۱۳۹۳
- علیاناسب، سیدضیاءالدین؛ موسوی، سیده فاطمه؛ «تحلیل اثرگذاری آموزه‌های قرآنی بر اختلال افسردگی»، مطالعات اسلامی در حوزه سلامت، دوره ۶، شماره ۲، ص ۶۳-۷۸، ۱۴۰۰
- فضل الله، سید محمدحسین؛ تفسیر من وحی القرآن؛ بیروت: دار الملائک للطباعة و النشر، ۱۴۱۹
- قادری گسک، محمدرضا؛ جمالی، صدیقه؛ «بررسی رابطه جهت‌گیری مذهبی و احساس شادکامی جوانان مسجدی و غیرمسجدی شهر بیرجند»، نخستین همایش ملی الکترونیکی رویکردهای کاربردی و پژوهشی در علوم انسانی و مدیریت، موسسه آموزشی پژوهشی هزاره سوم، ۱۳۹۳
- کلینی، محمد بن یعقوب؛ الکافی؛ تهران: دار الکتب الإسلامیة، ۱۳۶۵
- گل محمد نژاد بهرامی، غلامرضا؛ یوسفی سهرابی، مریم؛ «تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر مهربان»، دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال ۴، شماره ۲۰، ص ۱۱۳-۱۲۲، ۱۳۹۸
- قمی (صدوق)، محمد بن علی بن بابویه؛ من لا یحضره الفقیه؛ چاپ دوم، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه، ۱۴۱۳
- ماسارو، ایموتو؛ پیام‌های نهفته در آب؛ معتکف، نفیسه؛ چاپ اول، تهران: رسا، ۱۳۸۵
- مجلسی، محمد تقی؛ بحارالأنوار؛ چاپ اول، بیروت: مؤسسة الوفاء، ۱۴۰۴
- مطهری، مرتضی؛ تعلیم و تعلم در اسلام؛ تهران: صدرا، ۱۳۷۴
- مصطفوی، حسن؛ التحقیق فی کلمات القرآن الکریم؛ چاپ اول، بیروت: دار الکتب العلمیة، مرکز نشر آثار علامه مصطفوی، ۱۳۶۰
- مکارم شیرازی، ناصر؛ تفسیر نمونه؛ چاپ اول، تهران: دارالکتب الاسلامیة، ۱۳۷۸
- منظری توکلی، علیرضا؛ عراقی‌پور، نجمه؛ «بررسی رابطه بین دینداری و شادکامی در بین دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان»، روان‌شناسی تربیتی، سال ۶، شماره ۱۹، ص ۱۹-۴۵، ۱۳۸۹
- میالاره، گاستون؛ معنی و حدود تربیتی؛ ترجمه: کاردان، علی محمد، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۵
- میرغفوری، سید حبیب الله؛ ایوبی، فاطمه؛ دره زرشکی، نعیمه؛ «تأثیر دعا و نیایش بر میزان

شادکامی (مطالعه موردی زنان شرکت کننده در مراسم اعتکاف یزد)، بانوان شیعه، سال ۷، شماره ۲۶، ص ۳۱-۷، ۱۳۹۰

• نصر، سید حسین؛ هنر و معنویت اسلامی؛ ترجمه: قاسمیان، رحیم، تهران: دفتر مطالعات دینی، ۱۳۷۵

• واعظی، سید احمد؛ «بررسی رابطه دعا و اضطراب در گروهی از دانش‌آموزان مدارس تهران»، نقش دین در بهداشت روان، شماره ۱، ۱۳۸۲

- واعظی‌نژاد، حسین؛ طهارت روح (نماز و عبادت در آثار شهید مطهری)؛ تهران: ستاد اقامه نماز، ۲۴۹
- Ganga NS, Kutty VR. Influence of religion, religiosity and spirituality on positive mental health of young people. *Mental Health, Religion & Culture*. 2013;16(4):435- 43.
 - Seligman ME. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*: Simon and Schuster; 2012.
 - Lyubomirsky S, Tkach C, DiMatteo MR. What are the differences between happiness and self-esteem. *Social indicators research*. 2006;78(3):363- 404
 - Williams A. Spiritual therapeutic landscapes and healing:A case study of St. Anne de Beaupre, Quebec, Canada. *Social Science & Medicine*, 70(10),1633- 40, 2010
 - Ganga, N.S.;V.R. Kutty; Infuence of Religion, Religiosity and Spirituality on Positive Mental Health of Young People, *Mental Health Religion & Culture*, 16(4): 435- 443, 2013
 - Maltby J. Lewis, C.H.A; Day, L; religios and psychological wellbeing: the role of frequency of personal prayer. *British Journal of health Psychlogy*, 363- 378, 1999
 - Diener, E. 2005frequently asked questions about subjective well-bing (happiness and life satisfaction),a Primer for reports and new comers. 20(8):441- 453,2005
 - Achour M.; Mohd Nor M. R.; Amel B.;Bin Seman H. M.; Zulkifli M Y; Religious Commitment and its Relation to Happiness among Muslim Students: The Educational Level as Moderator. *Journal of Religion and Health* (56)1870–188, 2017
 - Al-Seheel,A. Y.; Noor N. M.; (2016)Effects of an Islamic-based gratitude strategy on Muslim students' level of happiness, *Mental Health, Religion & Culture* , 19, 2016
 - Byrd K; Lear D; Schwentke S.; Mystic as a predictor of subjective well-being. *International Journal for the Psychology of Religion*, 10(4):259- 69, 2000
 - Devine, J.; Hinks T.; Naveed A.; Happiness in Bangladesh The Role of Religion and Connectedness, *Journal of Happiness Studies* (20).351–371, 2019
 - Lyubomirsky, S.; Tkach, C.; & DiMatteo, M. R.; What are the differences between happiness and self-esteem?; *Social Indicators Research*, 78, 363- 404. 2006
 - Maham R.; Bhatti O. K.; Alam M.; (2019) Impact of Taqwa (Islamic piety) on employee happiness: A study of Pakistan's banking sector, *Cogent Business & Management*, 6, 2019

- Senol S.; Ertug C.; School Happiness: A Scale Development and Implementation Study, Eurasian Journal of Educational Research 79, 167- 190, 2019
- Williams, A.; Spiritual Therapeutic Landscapes and Healing: A Case Study of St. Anne de Beaupre, Quebec, Canada, Social Science & Medicine, 70, 1633- 160, 2010
- Argyle, M.; Martin LU, L.; (1995). The happiness extraverts personality and individual difference. 77(20), 1011- 1017, 1995