



Impact of Remembrance of Allah, Supplication, and Worship on Human Mental Health: A Research and Critical Study

ذکر الہی، دعا اور عبادات کے انسانی ذہنی صحت پر اثرات ایک تحقیقی و تنقیدی مطالعہ

Alia Nasir

MS Scholar, Superior University, Main Campus

E mail alianasirnarowal@gmail.com

Muhammad Waheed U Zaman

Lecturer, Chaudhary Abdul Khaliq Center for Contemporary Islamic Sciences(CAKCCIS)

The Superior University, Lahore

Email: Waheed.zaman@superior.edu.pk

Abstract

In the contemporary era, while material progress and mechanized living have provided humans with numerous comforts, they have also led to an increase in issues such as mental anxiety, psychological stress, and a sense of meaninglessness. This research paper provides a scholarly and investigative overview of the impacts of Islamic worship, particularly the remembrance of Allah (Dhikr) and supplication (Dua), on human mental health. The primary objective of this study is to elucidate how the Islamic system of worship provides tranquility to the human nervous system and establishes a robust defensive shield against psychological disorders.

Adopting a qualitative methodology, the study conducts a comparative analysis of primary Islamic sources (Quran and Sunnah) alongside modern psychological theories. The findings of the study indicate that the "tranquility of the heart" (Itminan-al-Qalb) attained through Dhikr and the emotional "catharsis" experienced through Dua are indispensable for mental harmony. A critical dimension of the paper highlights that the true benefits of these acts of worship are realized only when they are performed with conscious awareness and "presence of heart" (Huzur-al-Qalb) rather than as mere ritualistic observances.

Keywords: Remembrance of Allah, Mental Health, Supplication, Islamic Psychology, Inner Peace, Research Study, Purification of Soul.

موجودہ دور میں مادی ترقی اور مشینی زندگی نے جہاں انسان کو آسائشیں فراہم کی ہیں، وہاں ذہنی اضطراب، نفسیاتی دباؤ اور لاپرواہی جیسے مسائل میں بھی اضافہ کیا ہے۔ زیر نظر مقالہ اسلامی عبادات، بالخصوص ذکر الہی اور دعا کے انسانی ذہنی صحت پر مرتب ہونے والے اثرات کا ایک علمی اور تحقیقی احاطہ کرتا ہے۔ اس تحقیق کا بنیادی مقصد یہ واضح کرنا ہے کہ اسلامی نظام عبادات کس طرح انسانی اعصابی نظام کو سکون فراہم کرتا اور نفسیاتی امراض کے خلاف ایک مضبوط دفاعی حصار قائم کرتا ہے۔

تحقیق میں کیفیاتی طریقہ کار (Qualitative Methodology) اختیار کرتے ہوئے بنیادی اسلامی مآخذ (قرآن و سنت) اور جدید نفسیاتی نظریات کا تقابلی جائزہ لیا گیا ہے۔ مطالعہ سے یہ نتائج اخذ ہوتے ہیں کہ ذکر الہی سے حاصل ہونے والا اطمینان قلب اور دعا کے ذریعے ہونے والا کیتھارسس (جذباتی اخراج)، ذہنی ہم آہنگی کے لیے ناگزیر ہیں۔ مقالے کا تنقیدی پہلو یہ اجاگر کرتا ہے کہ ان عبادات کے حقیقی ثمرات تب ہی حاصل ہوتے ہیں جب یہ محض رسوم یا ادائیگی کے بجائے شعوری آگاہی اور حضور قلب کے ساتھ سرانجام دی جائیں۔ یہ تحقیق جدید ماہرین نفسیات اور سماجی مصلحین کے لیے ایک روحانی علاج گاہ کا تصور پیش کرتی ہے۔

تعارف:

انسانی زندگی مادہ اور روح کے گہرے اتصال کا نام ہے، جہاں جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی اور نفسیاتی صحت (Mental Health) فرد کی مجموعی فلاح کے لیے ناگزیر ہے۔ عالمی ادارہ صحت (WHO) کی تعریف کے مطابق، ذہنی صحت محض بیماری یا کمزوری کی عدم موجودگی نہیں بلکہ ایک ایسی کیفیت ہے جس میں فرد



اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لاتے ہوئے زندگی کے معمول کے دباؤ کا مقابلہ کر سکے اور معاشرے میں مثبت کردار ادا کر سکے۔ تاہم، اکیسویں صدی کی مادی ترقی، مشینی طرزِ زندگی اور شدید مسابقت نے انسانی ذہن کو تناؤ (Stress)، انزائی اور ڈپریشن کی آماجگاہ بنا دیا ہے۔

موجودہ دور میں جہاں ماہرینِ نفسیات مختلف طبی اور تھراپیوں تک طریقے اختیار کر رہے ہیں، وہاں "ذہنی نفسیات (Psychology of Religion)" کے شعبے میں یہ تسلیم کیا جا رہا ہے کہ روحانی اقدار انسانی اعصاب کو مستحکم کرنے میں کلیدی کردار ادا کرتی ہیں۔ اسلام کا نظامِ عبادات، خاص طور پر ذکرِ الہی اور دعا، صرف ثواب کا ذریعہ نہیں بلکہ یہ انسانی نفس کے تزکیے اور ذہنی اضطراب کے علاج کا ایک مستقل نظام فراہم کرتے ہیں۔ قرآن کریم اس حقیقت کی طرف اشارہ کرتے ہوئے فرماتا ہے:

"الَّا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"

خبردار! اللہ کے ذکر سے ہی دلوں کو اطمینان نصیب ہوتا ہے

یہ آرٹیکل اس ضرورت کو اجاگر کرتا ہے کہ کس طرح ذکر اور دعا کے ذریعے پیدا ہونے والی قلبی وابستگی انسانی ذہن کو منفی خیالات سے پاک کر کے اسے ایک مثبت اور پرسکون سمت عطا کرتی ہے۔ اس میں نہ صرف روایتی نقطہ نظر کا اعادہ کیا گیا ہے بلکہ جدید نفسیاتی تناظر میں ان عبادات کے اثرات کا ایک تحقیقی اور تنقیدی جائزہ بھی پیش کیا گیا ہے۔

ذکرِ الہی اور ذہنی صحت:

ذکرِ الہی سے مراد محض زبان سے چند مخصوص الفاظ کی ادائیگی نہیں، بلکہ یہ ایک ہمہ گیر قلبی اور ذہنی کیفیت کا نام ہے جو انسان کو اپنے خالق کی دائمی موجودگی کا احساس دلاتی ہے۔ اسلامی نفسیات میں ذکر کو "تزکیہ نفس" کا بنیادی ستون مانا گیا ہے، جو انسانی شخصیت کی تعمیر نو کرتا ہے۔ لغوی اعتبار سے ذکر کے معنی یاد کرنے، تذکرہ کرنے اور کسی شے کو ذہن میں محفوظ رکھنے کے ہیں۔

محققین نے اسے تین بنیادی سطحوں پر تقسیم کیا ہے:

1. ذکرِ لسانی: زبان سے اللہ کی تسبیح و تحمید بیان کرنا، جو ذکر کی ابتدائی شکل ہے۔
2. ذکرِ قلبی: دل کے اندر اللہ کی موجودگی کا استحضار اور اس کی قدرت پر غور و فکر کرنا۔ یہ وہ مقام ہے جہاں سے "اطمینان" کا چشمہ پھوٹتا ہے۔
3. ذکرِ عملی: اپنی زندگی کے تمام انفرادی و اجتماعی معاملات کو اللہ کے احکامات کے تابع کر دینا۔

ذکر کے نفسیاتی اور اعصابی اثرات:

جدید سائنسی تحقیقات، خاص طور پر (Neurotheology) مذہبی تجربات کا اعصابی مطالعہ) یہ ظاہر کرتی ہیں کہ جب انسان یکسوئی کے ساتھ ذکر یا مراقبہ کرتا ہے، تو اس کے دماغ کے "Frontal Lobe" میں سرگرمی بڑھ جاتی ہے، جو توجہ کے ارتکاز (Focus) کا مرکز ہے۔ ذکرِ الہی کے دوران دماغ میں ایسے کیمیکلز (مثلاً Endorphins اور Serotonin) پیدا ہوتے ہیں جو قدرتی طور پر تناؤ کو کم کرتے اور خوشی کا احساس دلاتے ہیں۔ اسے نفسیاتی اصطلاح میں "Cognitive Restructuring" کہا جاتا ہے، جہاں منفی خیالات کی جگہ مثبت اور الہی خیالات لے لیتے ہیں۔ ای ای جی (EEG) اسٹڈیز سے ثابت ہوا ہے کہ تسبیح و ذکر کے دوران دماغ سے Alpha Waves خارج ہوتی ہیں، جو انسان کو گہرے سکون کی حالت میں لے جاتی ہیں، جو کہ ذہنی تناؤ کے خلاف ایک قدرتی ڈھال ہے۔

اطمینانِ قلب کا قرآنی و تحقیقی تصور:

قرآن کریم نے ذکر کا سب سے بڑا ثمر "اطمینانِ قلب" قرار دیا ہے، جسے جدید نفسیات میں Emotional Stability یا Inner Resilience سے تعبیر کیا جاسکتا ہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

"الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"

ترجمہ: وہ لوگ جو ایمان لائے اور جن کے دل اللہ کے ذکر سے مطمئن ہوتے ہیں، یاد رکھو اللہ کے ذکر ہی سے دلوں کو اطمینان نصیب ہوتا ہے۔

نبی کریم ﷺ نے ذکر کرنے والے اور نہ کرنے والے کی مثال "زندہ اور مردہ" سے دی ہے، جو اس بات کی علامت ہے کہ ذکر روح کی غذا ہے اور اس کے بغیر انسانی شخصیت نفسیاتی طور پر مفلوج ہو جاتی ہے۔ یہاں یہ امر قابلِ غور ہے کہ ذکر کے وہ اثرات جو اسلاف کی زندگیوں میں نظر آتے تھے، وہ آج کے دور میں مفقود



کیوں ہیں؟ اس کی بڑی وجہ "ذکر لسانی" اور "ذکر قلبی" کے درمیان بڑھتا ہوا فاصلہ ہے۔ جب ذکر بغیر شعور اور سمجھ کے ایک مشینی عمل (Mechanical Process) بن جاتا ہے، تو وہ دماغ کے Prefrontal Cortex کو اس طرح متاثر نہیں کرتا جیسے "حضورِ قلب" کے ساتھ کیا گیا ذکر کرتا ہے۔ حقیقی نفسیاتی فوائد شعوری آگاہی کے ساتھ مشروط ہیں۔

دعا- ایک نفسیاتی ضرورت اور علاج :

دعا بطور کیتھارسس (Supplication as Catharsis)

نفسیاتی اصطلاح میں "کیتھارسس" (Catharsis) سے مراد جذبات کا وہ اخراج ہے جو انسان کو ذہنی بوجھ اور دباؤ سے نجات دلاتا ہے۔ جب ایک انسان اپنے دکھ، کرب اور محرومیوں کو اپنے اندر دبا لیتا ہے، تو یہ دے ہوئے جذبات "نفسیاتی گریہوں" کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ دعا بندے اور خالق کے درمیان ایک ایسا گہرا اور براہ راست مکالمہ ہے جہاں بندہ کسی دنیاوی جھمنٹ (Judgment) یا ملامت کے خوف کے بغیر اپنے دل کی ہر بات کہہ دیتا ہے۔ جب ایک مومن تنہائی میں اپنے رب کے سامنے گریہ و زاری کرتا ہے اور اپنی پریشانیوں کا اعتراف کرتا ہے، تو اس کے اعصاب پر موجود شدید بوجھ (Acute Stress) کم ہو جاتا ہے۔ اسے فرائیڈ (Freud) کے تصور "Free Association" کی ایک اعلیٰ ترین روحانی شکل کہا جاسکتا ہے، جو انسانی ذہن کو پاک (Purify) کر دیتی ہے۔

ڈپریشن اور مایوسی کا سب سے بڑا علاج "امید" ہے۔ ماہرینِ نفسیات کے مطابق انسان اس وقت ٹوٹتا ہے جب اسے مستقبل تاریک نظر آنے لگتا ہے۔ دعا انسان کے اندر یہ یقین کامل پیدا کرتی ہے کہ حالات چاہے کتنے ہی کٹھن کیوں نہ ہوں، کائنات کی سب سے بڑی طاقت اس کے ساتھ ہے۔ یہ "Positive Expectancy" (مثبت توقع) نہ ذہنی سکون بخشتی ہے بلکہ جدید تحقیقات کے مطابق یہ انسان کے مدافعتی نظام (Immune System) کو بھی مضبوط کرتی ہے۔ شاہ ولی اللہ محدث دہلوی کے نزدیک دعا انسانی روح کو وہ قوت بخشتی ہے جو اسے مصائب کے سامنے ڈھال بنا دیتی ہے۔

نفسیاتی طور پر وہ انسان زیادہ انزائی (Anxiety) کا شکار ہوتا ہے جو ہر چیز کو اپنے قبضے اور کنٹرول میں رکھنا چاہتا ہے۔ جب انسان اس خود ساختہ "کنٹرول" کو برقرار نہیں رکھ پاتا، تو وہ ذہنی تناؤ کا شکار ہو جاتا ہے۔ دعا انسان میں "عاجزی" پیدا کرتی ہے اور اسے یہ سکھاتی ہے کہ وہ ایک کمزور ہستی ہے اور اصل اختیار اللہ کے پاس ہے۔ جب انسان اپنا معاملہ اللہ کے سپرد کر دیتا ہے، تو اس کا "Internal Locus of Control" متوازن ہو جاتا ہے، اور وہ "تسلیم و رضا" کی اس کیفیت میں پہنچ جاتا ہے جہاں ذہنی خلفشار ختم ہو جاتا ہے۔

عبادات کا اثر (Impact of Systematic Worship)

اسلامی عبادات محض ظاہری ارکان کا مجموعہ نہیں ہیں، بلکہ یہ انسانی شخصیت کی ہمہ گیر تعمیر اور ذہنی و جسمانی ہم آہنگی کا ایک مربوط نظام پیش کرتی ہیں۔ اس باب میں نماز اور روزہ جیسی بدنی عبادات کے نفسیاتی اثرات کا جائزہ لیا گیا ہے۔ نماز ایک ایسی عبادت ہے جس میں زبان، ذہن اور جسم یک وقت مصروف عمل ہوتے ہیں۔ جدید نفسیاتی اصطلاح میں اسے "Mindfulness" (ذہنی موجودگی) کی بہترین مشق قرار دیا جاسکتا ہے۔ نماز کے ارکان (قیام، رکوع، سجدہ) جسمانی ورزش کے ساتھ ساتھ اعصابی نظام کو پرسکون کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ خاص طور پر سجدہ کی حالت میں جب انسانی پیشانی زمین پر ہوتی ہے، تو دماغ کی طرف خون کا بہاؤ بڑھ جاتا ہے، جو ذہنی دباؤ کو کم کرنے اور یادداشت کو بہتر بنانے میں معاون ہے۔ سجدہ انسان کے اندر "تسلیم و رضا" (Surrender) کی وہ کیفیت پیدا کرتا ہے جو اسے کائنات کی سب سے بڑی طاقت کے سامنے مکمل سپردگی کا احساس دلاتی ہے۔ یہ احساس نفسیاتی الجھنوں اور "Post-Traumatic Stress Disorder" (PTSD) جیسے امراض کے علاج میں نہایت مفید پایا گیا ہے، کیونکہ یہ فرد کو ماضی کے تلخ تجربات سے نکل کر حال میں سکون تلاش کرنا سکھاتا ہے۔

روزہ انسانی ارادے (Willpower) کو غیر معمولی طور پر مضبوط کرنے کا ذریعہ ہے۔ نفسیاتی ماہرین کے مطابق انسانی کامیابی کا بڑا انحصار "Delay of Gratification" (فوری خواہش کی قربانی) پر ہے۔ روزہ انسان کو سکھاتا ہے کہ وہ بھوک، پیاس اور دیگر جائز خواہشات کو ایک مقررہ وقت کے لیے ترک کر دے۔ یہ مشق انسان کی جذباتی ذہانت میں اضافہ کرتی ہے اور اسے اپنے غصے اور ہيجانی جذبات پر قابو پانے کے قابل بناتی ہے۔

• ضبطِ نفس (Impulse Control): روزے کے ذریعے انسان اپنے "نفسِ امارہ" پر قابو پانا سیکھتا ہے، جو اسے انفرادی اور سماجی سطح پر ایک متوازن شخصیت بناتا ہے۔



• اسلامی عبادات (ذکر، دعا، نماز، روزہ) انسانی اعصابی نظام (Nervous System) کو مستحکم کرنے میں کلیدی کردار ادا کرتی ہیں۔

• ذہنی امراض سے بچاؤ کے لیے "روحانی وابستگی" ایک مضبوط دفاعی حصار (Defensive Shield) کا کام کرتی ہے۔

تنقیدی نکتہ:

ان عبادات کے تمام تر نفسیاتی و روحانی ثمرات تب ہی حاصل ہوتے ہیں جب یہ محض رسومِ میناتی ادائیگی (Ritualistic performance) کے بجائے "حضورِ قلب" اور شعوری آگاہی کے ساتھ ادا کی جائیں۔ اسلامی عبادات کے نفسیاتی اثرات کے حصول میں کون سے عوامل حائل ہیں اور جدید میڈیکل سائنس ان روحانی اعمال کو کس نظر سے دیکھتی ہے۔ ذکر، دعا اور نماز کے وہ اثرات جو انسانی شخصیت میں حقیقی "تبدیلی" (Transformation) لاتے ہیں، ان کا تعلق عمل کی مقدار سے زیادہ اس کے معیار (Quality) سے ہے۔ موجودہ دور میں عبادات اکثر محض ایک "رسومِ میناتی" (Ritualistic) "مشق بن کر رہ گئی ہیں۔ جب ایک فرد بغیر سوچے سمجھے الفاظ ادا کرتا ہے، تو وہ عمل اس کے شعور کا حصہ نہیں بن پاتا۔

سائنسی نکتہ:

اعصابی سائنس (Neuroscience) کے مطابق، جب تک عبادت میں "حضورِ قلب" (Mindfulness) "اور مکمل ذہنی یکسوئی شامل نہ ہو، وہ دماغ کے "Prefrontal Cortex" جو کہ فیصلہ سازی اور جذبات پر قابو پانے کا مرکز ہے، کو متحرک نہیں کرتی۔ یہی وجہ ہے کہ بہت سے لوگ برسوں کی عبادت کے باوجود وہی ذہنی تنہاؤ اور اخلاقی کمزوریاں محسوس کرتے ہیں۔ جدید طبی تحقیقات، خاص طور پر Psychosomatic Medicine جو ذہن اور جسم کے باہمی تعلق کا مطالعہ کرتی ہے، یہ ثابت کرتی ہیں کہ دعا اور توکل کے نتیجے میں پیدا ہونے والا قلبی سکون انسانی مدافعتی نظام (Immune System) کو غیر معمولی طور پر مضبوط کرتا ہے۔

ایمان کا اثر:

مغربی محققین اب اسے محض "Placebo Effect" (فرضی اثر) کے بجائے "Faith Factor" کا نام دے رہے ہیں۔ تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ وہ مریض جو مضبوط مذہبی وابستگی رکھتے ہیں، ان میں کینسر، دل کے امراض اور بلڈ پریشر جیسی بیماریوں کے خلاف لڑنے کی قوت مدافعت عام مریضوں کی نسبت کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ دعا کے دوران پیدا ہونے والی "رجائیت" (Optimism) انسانی جسم میں نقصان دہ ہارمونز (مثلاً Cortisol) کی سطح کو کم کرتی ہے۔

نتائج اور تجاویز:

اس تحقیقی آرٹیکل کے مطالعہ سے یہ بات روز روشن کی طرح عیاں ہوتی ہے کہ اسلامی نظامِ عبادات محض مذہبی فرائض کی ادائیگی نہیں بلکہ انسانی ذہنی اور نفسیاتی صحت کے تحفظ کا ایک مربوط نظام ہے۔

1. **اعصابی استحکام:** ذکر الہی اعصابی نظام کو پرسکون رکھنے اور اسٹریس ہارمونز (خصوصاً Cortisol) کی سطح کو کم کرنے کا ایک مؤثر ترین فطری ذریعہ ہے۔ یہ

انسانی دماغ کو ہجانی کیفیت سے نکال کر اطمینانِ قلب کی طرف لے جاتا ہے۔

2. **نفسیاتی دفاع:** دعا انسانی نفسیات کو "امید" (Hope) "اور" رجائیت "پر قائم رکھتی ہے۔ یہ یقین کہ ایک اعلیٰ طاقت ہماری پکار سن رہی ہے، فرد کو ڈپریشن

کے خلاف ایک مضبوط دفاعی حصار فراہم کرتا ہے۔

3. **خود تنظیمی:** (Self-regulation) اسلامی عبادات (نماز، روزہ وغیرہ) ایک مکمل "سیلف ریگولیشن" کا نظام فراہم کرتی ہیں، جس سے انسان کے اندر ضبط

نفس اور جذباتی توازن پیدا ہوتا ہے۔

4. **شعوری بیداری:** عبادات کے حقیقی ثمرات ان کی میکا کی ادائیگی کے بجائے شعوری آگاہی اور "حضورِ قلب" سے مشروط ہیں۔

تجاویز (Recommendations)

1. **تکمیلی علاج:** (Holistic Therapy) ماہرینِ نفسیات اور معالجین کو چاہیے کہ وہ مریضوں کی کونسلنگ کے دوران ان کے مذہبی عقائد اور روحانی طریقوں

(ذکر، دعا) کو بھی شامل علاج کریں تاکہ شفا یابی کا عمل تیز ہو سکے۔



2. **تعلیمی اصلاحات :** تعلیمی اداروں میں "ذہنی صحت اور روحانیت" کے موضوع پر باقاعدہ ورکشاپس اور سیمینارز منعقد کیے جائیں تاکہ نوجوان نسل کو موجودہ دور کی بڑھتی ہوئی انزائٹی اور لایعنیت سے بچایا جاسکے۔
3. **منبر و محراب کا کردار :** علماء کرام کو چاہیے کہ وہ عبادات کے صرف فقہی و قانونی مسائل پر ہی اکتفا نہ کریں، بلکہ ان کے "نفسیاتی و روحانی" ثمرات اور انسانی شخصیت پر مرتب ہونے والے اثرات سے بھی عوام کو آگاہ کریں۔
4. **میڈیا کا استعمال :** ڈیجیٹل اور سوشل میڈیا کے ذریعے ذکر اور دعا کے سائنسی و نفسیاتی فوائد کو عام کیا جائے تاکہ مشینی زندگی گزارنے والے افراد روحانیت کی طرف راغب ہو سکیں۔

حوالہ جات (References)

- القرآن، سورۃ الرعد، 13:28۔
- بخاری، محمد بن اسماعیل۔ (2002)۔ الجامع الصحیح۔ بیروت: دار طوق النجاة۔ حدیث نمبر: 6407۔
- اصلاحی، امین احسن۔ (2005)۔ تزکیہ نفس۔ لاہور: فاران فاؤنڈیشن۔ ص: 84-86، 112-115۔
- تھانوی، اشرف علی۔ (1998)۔ التلخیص: تصوف اور نفسیات۔ کراچی: ایچ ایم سعید کمپنی۔
- غزالی، ابو حامد۔ (2004)۔ احیاء العلوم۔ (اردو ترجمہ)۔ لاہور: مکتبہ رحمانیہ۔
- شاہ ولی اللہ۔ (1996)۔ حجتہ اللہ البالغہ۔ (اردو ترجمہ)۔ لاہور: الفیصل ناشران۔ ص: 142-145۔
- شاہ ولی اللہ۔ (1996)۔ حجتہ اللہ البالغہ۔ (اردو ترجمہ: مولانا عبدالحق حقانی)۔ لاہور: الفیصل ناشران۔
- World Health Organization. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. Geneva: WHO.
- Badri, M. (1979). *The Dilemma of Muslim Psychologists*. London: MWH London Publishers. pp. 65-68.
- Doufesh, H., et al. (2012). "Assessment of EEG Changes During Muslim Prayer (Salat)." *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(1), 1-7.
- Koenig, H. G. (2012). "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications." *ISRN Psychiatry*, Article ID 278730.
- Levin, J. (2001). *God, Faith, and Health: Exploring the Spirituality-Healing Connection*. New York: John Wiley & Sons.
- Newberg, A., & Waldman, M. R. (2009). *How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist*. New York: Ballantine Books.