

•نقش دعا در آرامش انسان

گردآورنده : خانم الهام مرادی

چکیده

امروزه انسان در اثر نگرانی‌ها و نا آرامی‌های دنیای جدید بیش از گذشته به آرامش نیازمند است. بهترین وسیله برای کسب این آرامش نیایش و راز و نیاز با خدای متعال است. دعا نوعی ارتباط روحی و معنوی با کانون آرامش بخش هستی یعنی حضرت حق است. دعا آن قدر ارزشمند و مهم است که در آیات و روایات مختلفی پیرامون آن صحبت شده است. هدف از این تحقیق نقش دعا در آرامش انسان است. تحقیق حاضر براساس روش توصیفی تحلیلی جمع آوری شده است. نتایج همچون مثبت اندیشی، کاهش افسردگی، دوری از غم، کاهش اضطراب، تقویت سیستم ایمنی بدن، افزایش انرژی مثبت و دفع انرژی منفی، بهبود بیماران و ... را به همراه داشته است.

کلید واژه‌ها: آرامش، انسان، دعا

بدون تردید آرامش طلبی در فطرت تمامی انسان‌ها نهفته است هدف انسان از انجام بیشتر کارها دستیابی به گوهر گران بهای آرامش است. قالب افراد در این هدف با یکدیگر اشتراک نظر داشته و اختلافشان در انتخاب ابزاری است که به این آرامش نائل شوند. بهترین ابزار برای پاسخ‌گویی به این نیاز فطرت، راز و نیاز و دعا کردن در پیشگاه الهی است؛ اما متأسفانه مشاهدات نشان می‌دهد برخی افراد به جای اینکه خود را به منبع آرامش بخش الهی وصل کنند و با پروردگار متعال راز و نیاز و خواسته‌های خویش را به درگاه حضرتش برند به هر جایی جز به در خانه خدا رجوع و اظهار نیاز می‌کنند در نتیجه نه تنها به آرامش نمی‌رسند بلکه از همه جا رانده و نا امید می‌شوند.

بنا بر این تحقیق حاضر در صدد پاسخ‌گویی به این سؤال است که نقش دعا در آرامش انسان چیست؟ در رابطه با دعا آثار متعددی همچون کتاب اخلاق در خانه جلد دوم نوشته حسین مظاهری در سال ۱۳۷۲، کتاب اخلاق و تعلیم و تربیت اسلام نوشته زین العابدین قربانی در سال ۱۳۷۴، اسرار عبادت نوشته عبدالله جوادی آملی در سال ۱۳۷۴ و مقالاتی همچون نقش دعا در زندگی انسان‌ها نوشته مختار احمدی در سال ۱۳۹۳ و ... به رشته تحریر درآمده است. ولی هیچ یک از آنها به نقش دعا در آرامش انسان پرداخته‌اند و بیشتر پیرامون آداب و آثار دعا، شرایط اجابت و علل تأخیر دعا و ... پرداخته‌اند بنابراین هدف از تحقیق پیش‌رو بیان نقش دعا در آرامش روح و آرامش جسم انسان است.

اهمیت و ضرورت نقش دعا در آرامش انسان، آنجا مشخص می‌شود که در شرایط دنیای امروز که نگرانی‌ها و ناآرامی‌ها نسبت به گذشته افزایش یافته و انسان به آرامش بیشتری نسبت به قبل نیازمند است و به دنبال راه‌های جدید برای رسیدن به این آرامش است.

مفهوم آرامش در لغت و اصطلاح

"آرامش" در لغت به معنی حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات^۱ و نیز به معنای سکون است.^۲ آسایش، فراغ، سکون، سکوت و در اصطلاح اسم مصدر از آرمیدن است، و در برابر اضطراب و دلهره به کار می‌رود و به حالت نفسانی و صفت روانی و قلبی خاص (آسودگی خاطر، ثبات و طمأنینه) گفته می‌شود،^۳ آرامش در دو سطح فردی و اجتماعی قابل بررسی است که بعد اجتماعی آن را می‌توان امنیت نامید.

۱. دهخدا، فرهنگ لغت دهخدا، ج ۱، ص ۹۸.

۲. فراهیدی، ج ۲، ص ۲۰۴.

۳. ابن منظور، لسان العرب، ج ۸، ص ۲۰۴.

مفهوم انسان در لغت و اصطلاح

انسان در لغت به معنی مردم، بشر، آدمی زاد، خلق، حیوانات ناطق است و در اصطلاح در قرآن هرجا کلمه انسان بکار رفته است مراد باطن، کمالات و استعدادهای درونی او است.^۱ کلمه انسان شصت و پنج بار در قرآن به کار رفته است.^۲

دعا در لغت به معنای خواندن، درخواست انجام دادن کار^۴ و حاجت خواستن^۵ است. گفته‌اند اصل آن (دعا) بوده و به دلیل قرار گرفتن (واو) پس از (الف) بر اساس قواعد اعلال تبدیل به همزه شده است. جوهری آن را از ماده دعوت به معنای فراخواندن به غذا دانسته است.^۶

(دعا) در اصطلاح به معنی: درخواست عنایت و فضل خداوند و استمداد از او و سرانجام اظهار نیازمندی و عجز نزد او و هم ارتباط معنوی انسان‌ها و آفریدگار جهان و نجوای با او، به شمار می‌آید. چون نیایش و درخواست کمک از پروردگار، فطری است.^۸

۱. قاموس قرآن، ص ۱۹۲.

۲. دانشنامه کلام اسلامی، ج ۱، ص ۹۰.

۳. فراهیدی، ج ۲، ص ۲۲۲.

۴. عسگری، الفروق الغویه، ص ۵۳۴.

۵. دهخدا، لغت نامه دهخدا، ج ۷، ص ۹۶۰۲.

۶. ابن منظور، لسان العرب، ج ۱۴، ص ۲۵۸.

۷. جوهری، صحاح تاج الغه و الصماح العربیه، ج ۶، ص ۲۳۳۷.

۸. مصطفوی کرمانی، دعا عامل پیشرفت یا رکود، ص ۳۵.

الف) نقش دعا در آرامش روح و روان

۱. مثبت اندیشی

شخصی که دعا می‌کند این باور را دارد که خدای متعال نجوایش را می‌شنود به خواسته‌هایش توجه دارد و آنچه خیر اوست، به او ارزانی می‌دارد. پس کسی که در محراب دعا قرار می‌گیرد به اجابت دعایش امیدوار است؛ چرا که درخواست خود را نزد کسی برده که بر همه چیز تواناست. پس دعاکننده خود را در پناه خدا می‌بیند و این تفکر یک آرامش روحی را برای او به همراه دارد. مثبت اندیشی در سیره پیامبران و اهل بیت -علیهم السلام- نیز دیده می‌شود که در قرآن و احادیث بارها به آن اشاره شده است. به طور مثال: از امام صادق -علیه السلام- نقل شده است هنگامی که یوسف -علیه السلام- را به چاه افکندند، جبرئیل نزد او آمده گفت: کودک! اینجا چه می‌کنی؟ در جواب گفت: برادرانم مرا در چاه انداخته‌اند.

جبرئیل گفت: دوست داری از چاه خارج شوی؟

یوسف گفت: با خداست اگر بخواهد مرا بیرون می‌آورد.

جبرئیل گفت: خدای تو دستور داده این دعا را بخوان تا بیرون آیی.

یوسف گفت: کدام دعا؟

گفت: بگو: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِأَنَّ لَكَ الْحَمْدَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ الْمَنَّانُ، بَدِيعُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ، أَنْ تُصَلِّيَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَجْعَلَ لِي مِمَّا أَنَا فِيهِ فَرَجًا وَمَخْرَجًا» (پروردگارا! ای که حمد و ستایش برای تو است، معبودی جز تو نیست، تویی که بر بندگان نعمت می‌بخشی، آفریننده آسمان‌ها و زمین، صاحب جلال و اکرامی از تو تقاضا می‌کنم بر محمد و آلش درود بفرستی و گشایش و نجاتی از آنچه در آن هستم برای من قرار دهی).^۱

وقتی نیایشگر از بن جان و ژرفای دل، دست به دعا برمی‌دارد نسبت به اجابت دعایش خوش بین بوده و یک آرامش روحی را در درون خودش احساس می‌کند.

۲. شادابی و انبساط درون

شخصی که دست به دعا برمی‌دارد و با خدای متعال راز و نیاز می‌کند یک شادابی و بهجت و انبساط در درون خود احساس می‌کند که حاضر نیست با هیچ بهایی آن را از دست بدهد. دعا در انسان حالت روشن دلی، روشن بینی و آرامش ایجاد می‌کند و در حکم چراغی می‌گردد که در درونش روشن شده باشد، بر خلاف افرادی که با دعا و یاد خدا رابطه ندارند و همیشه خانه دلشان تاریک و ظلمانی است و از درک، بینش و روشنایی بهره‌ای نبرده‌اند و از دعا به عنوان نیروی بهجت‌زا و انبساط آفرین محرومند.

^۱ . حویزی، نورالثقلین، ج ۲، ص ۴۱۶ .

باید توجه داشت این دعاها و مناجات‌ها هستند که روحیه‌ی انسان‌ها را شاداب و با نشاط نگه می‌دارند و می‌توان گفت بیشتر انسان‌هایی که با دعا سر و کار دارند از نظر روحی شاداب‌تر از دیگران هستند.^۱

۳. دوری از یأس و ناامیدی

هرکسی در زندگی خود با حوادث و چالش‌هایی مواجه می‌شود انسانی که برای برطرف شدن این مشکلات به درگاه الهی روی می‌آورد و با خدای خود مناجات می‌کند درحقیقت روح امید در درون چنین شخصی دمیده می‌شود و احساس آرامشی درونی می‌کند. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: بگو ای بندگانم که (با گناه) بر خوشتن زیاده روی کردید از رحمت خدا ناامید نشوید، به یقین خدا همه گناهان را می‌آمرزد زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.^۲ این آیه نشان می‌دهد که هیچ گاه نباید از رحمت خدای متعال ناامید شد زیرا در رحمت الهی به روی انسان باز است و می‌توان با دعا و نیایش رحمت الهی را به سوی خویش جلب و از ناامیدی دوری کرد چرا که همین دوری از ناامیدی باعث آرامش درونی شخص می‌شود.

آقای دیل‌کارنگی، روان‌شناس معروف آمریکایی می‌نویسد: «هنگامی که کارهای سنگین قوای ما را از بین می‌برد و اندوه‌ها هر نوع اراده‌ای را از ما سلب می‌کند و بیشتر اوقات، که درهای امید به روی ما بسته می‌شود، به سوی خدا روی می‌آوریم، ولی اصلاً چرا بگذاریم روح یأس و ناامیدی بر ما چیره شود؟ چرا همه روزه به وسیله خواندن دعا و بجا آوردن حمد الهی، روح امید را درخود تجدید نکنیم؟».^۳ پس انسان باید امید به اجابت دعا از جانب خداوند داشته باشد تا به آرامش روحی برسد و هیچ گاه این امید را از دست ندهد.

۴. تقویت اعتماد به نفس

اعتماد به نفس به این معناست که شخص به توانمندی‌های خودش اعتماد داشته باشد. از آنجایی که انسان، موجود ضعیفی است و توانایی‌های محدودی دارد باید توانایی‌های خود را تقویت کند. فردی که در زندگی، علاوه بر آگاهی از توانایی‌های خود از نیروی معنوی بزرگتری برای غلبه بر مشکلات بهره می‌گیرد، چنین شخصی هیچ‌گاه دچار عدم موفقیت در رفع مشکلاتش نمی‌شود. این مسأله ضریب اعتماد به نفس فرد را افزایش می‌دهد؛ زیرا در باور دعا کننده، خدا از رگ گردن به او نزدیک‌تر است^۴ واضح است کسی که چنین باوری داشته باشد در اوج اعتماد به نفس قرار می‌گیرد. دعا کردن موجبات افزایش اعتماد به نفس را فراهم می‌کند؛ زیرا وقتی آدمی با خدا سخن می‌گوید و از او استعانت می‌جوید (ایاک نعبد و ایاک نستعین) توان بیشتری را

۱. خبرگزاری بین المللی قرآن ۲۱ شهریور ۱۳۹۸.

۲. سوره زمر، آیه ۵۳.

۳. راشدی، نمازشناسی، ج ۲، ص ۶۷/ ص ۴۳.

۴. سوره ق، آیه ۱۶.

۵. سوره حمد، آیه ۵.

دکتر رندولف بایرد در بیمارستان عمومی شهر سان فرانسیسکو تحقیق جالبی انجام داده است. وی ۳۹۳ بیمار را که در بخش مراقبت‌های قلبی بیمارستان بستری بوده‌اند در دو گروه قرار داد. در یک گروه به طور مرتب توسط افرادی خاص به عنوان دعا کننده، دعا می شد و برای گروه دوم هیچگونه دعایی انجام نمی شد.

هر دو گروه درمان‌های دارویی را به صورت مشابه دریافت می کردند و از نظر سن، جنس، میزان ابتلا به بیماری انسداد شرایین قلبی و ... یکسان بودند. ده ماه بعد، نتایج شگفت انگیزی به دست آمد. بیمارانی که برایشان دعا شده بود پنج برابر کمتر از بیماران دعا نشده به آنتی بیوتیک نیاز پیدا کرده بودند. دو و نیم برابر کمتر از بیماران دعا نشده دچار انسداد عروق قلب شده بودند و میزان ایست قلبی در بیماران دعا شده کمتر بود.^۱

دکتر دتلولینک استاد روان شناسی عصبی در دانشگاه بن آلمان و متخصص اختلال و بی نظمی در خواب معتقد است که به وسیله دعا و نیایش قبل از خواب افراد مبتلا به کابوس های مستمر شبانه می توانند کنترل خواب خود را در دست گرفته، به آرامش رسیده و کابوس تلخ خود را به رؤیای شیرین مبدل کنند. به گفته دکتر لینک خواندن منظم دعا قبل از خواب می تواند از طریق زدودن افکار پلید و ناپاک از ذهن به رهایی افرادی که از کابوس های وحشتناک رنج می برند، کمک بزرگی کند و آرامش را برای این افراد به ارمغان بیاورد. به گفته این دانشمند آلمانی، شماری از بیماران مستأصل وی با استفاده از این روش دعا درمانی موفق شده‌اند تا آرامش و سلامتی نسبی و خواب راحت خود را مجدداً باز یابند.^۲

۵. تقویت سیستم ایمنی بدن توسط دعا

معنویت، ایمان و حضور در مکان‌های مذهبی عملکرد سیستم ایمنی را به طریقی که قابل سنجش باشد مانند افزایش گلبول‌های سفید خون، بهبود می بخشد. در مورد سلامت، زمانی که بدن احساس امنیت می کند و در آرامش قرار دارد، سیستم عصبی قادر است آرامش خود را حفظ نموده و طبیعی باشد، بنابراین سیستم ایمنی قادر است بهتر عمل کند. در واقع در این حالت همه اعضای بدن در مقابله با بیماری‌ها موفق ترند.^۳

در زمانی که فرد در زندگی با شکست مواجه می شود سیستم ایمنی بدن به خطر می افتد و احتمال مبتلا شدن به بیماری های قلبی، سکت، اختلال های روده و زخم های گوارشی بیشتر می شود اما اگر خانواده اهل اجرای آداب مذهبی، عبادت و دعا کردن باشد با انتقال احساس آرامش از فردی به فرد دیگر سیستم دفاعی بدن به صورت غیرمستقیم تقویت می شود.

شب زنده داری و دعا کردن در شب باعث ترشح هورمون ملاتونین می شود. کارایی ملاتونین دو برابر ویتامین E و پنج برابر گلو تاتیون و پانصد برابر ماده صنعتی DMSO است. ملاتونین، اولین عنصر مکانیسم دفاعی بدن

^۱ موسسه دارالشفاء، امام رضا - علیه السلام - آستان قدس .

^۲ همان .

^۳ موسسه تحقیقات و نشر معارف اهل البیت - علیهم السلام - .

در برابر خطرهای و بیماری‌هاست و در مقابل کلسترول که سبب تنگی رگ‌ها می‌شود و بسیار مضر است، مقاومت کرده و با آن مبارزه می‌کند.

هورمون ملاتونین بر قدرت و توانایی مونوسیت‌های بالغ، که یک نوع گلبول سفید بوده و در مکانیسم دفاعی بدن نقش مهمی دارد، می‌افزاید. با افزایش قدرت سیستم ایمنی، بدن فرد به آرامش می‌رسد و این آرامش را در توجه به خدا باید جستجو کرد.^۱

۶. آرامش جسمی - عضلانی با شب زنده داری و دعا کردن در نیمه شب

دانش پزشکی، امروزه اثبات کرده که اگر شخصی حدود ساعت ده شب بخوابد و نیم ساعت قبل از اذان صبح بیدار شود در ساعت حدود یک بامداد در بدن او برخی مواد شیمیایی شبیه مورفین ترشح می‌شود و به عنوان گروهی «اندروفین‌ها» و «آنگفالین‌ها» نامگذاری شده‌اند و اثر مستقیمی بر قسمت‌های مختلف بدن، از جمله عضلات اسکلتی دارند و در طول روز پس از آن، منجر به آرامش جسم و راحتی عضلانی برای فرد می‌شوند.

ولی اگر هر چه خواب انسان بیشتر ادامه پیدا کند یعنی حدود ساعت ده صبح بیدار شود احساس خستگی و کوفتگی عضلانی او بیشتر می‌شود؛ زیرا برخلاف حالت گذشته، اندروفین‌ها و آنگفالین‌ها ترشح کافی پیدا نمی‌کنند. نماز و راز و نیاز پر فضیلت نیمه شب با اثر درخشان و بی‌نظیری که در ایجاد بهداشت خواب و تنظیم آن دارد، در این مورد نقش به سزایی دارد و انسان را به سوی آرامش جسمی - عضلانی ناشی از ترشح این مواد شیمیایی درون‌زا سوق می‌دهد.^۲

۷. نقش دعا در بهبود بیماری‌ها

تحقیقات نشان می‌دهد دعا خواندن و ذکر گفتن فشار خون را پایین می‌آورد، ضربان قلب را آرام می‌کند و از بیماری‌های مرتبط با سامانه دفاعی بدن پیشگیری می‌کند. بیماری‌هایی همچون دیابت، بسیاری از بیماری‌های پوست و مو، برخی از بیماری‌های کلیوی و ریوی و برخی بیماری‌های عفونی به شدت تحت تأثیر سامانه دفاعی بدن هستند که دعا درمانی از تعداد موارد و شدت این نوع بیماری‌ها در بدن می‌کاهد. دعا حتی می‌تواند در جراحی‌ها، به بهبودی زودتر بیماران و کاهش مقدار آنتی‌بیوتیک مورد نیاز پس از عمل جراحی منجر شود.

دکتر هوبرت بنسون نیز در کنفرانس ارزش‌های درمانی دعا اعلام کرد: دعا کردن عوارض ایدز را کاهش می‌دهد، از فشار خون می‌کاهد، نازایی را درمان می‌کند. تکرار دعاها باعث کاهش میزان تنفس و فعالیت موجی مغز می‌شود و گاهی چنان قدرت درمانی دارد که نیاز به عمل جراحی یا درمان پرهزینه دارویی را از بین می‌برد.^۳

در مطالعه‌ای که به بررسی تأثیر دعا و نیایش بر کنترل حملات صرع (اپی‌لپسی) در بیماران صرعی دشت آزادگان طی سالهای ۱۳۸۷-۱۳۸۸ پرداخته است نتیجه می‌گیرد که آموزش دعا و نیایش در کنترل حملات

^۱ . مقاله نقش دعا در ارتقای سلامت ، چشمندازی بر سیره نبوی و مستندات جدید .

^۲ .اسرار پزشکی نماز شب ، ص ۶۳ .

^۳ دارالشفای امام رضا -علیه السلام- موسسه درمانی آستان قدس .

صرع در بیماران نقش زیادی دارد و می‌تواند کیفیت زندگی و سطح سلامت روان آن‌ها را بالا ببرد؛ این امر پیامدهای مثبت فردی، اجتماعی، خانوادگی و اقتصادی را برای آن‌ها به دنبال دارد.

هم چنین معنویت باعث می‌شود که انسان احساس بهتری داشته باشد و در نتیجه قدرت بیشتری برای مقابله با بیماری‌ها به دست خواهد آورد. همین امر حتی اگر بیماری را شفا ندهد سبب بهتر شدن بیمار می‌شود یا کمک می‌کند بیمار بهتر با بیماریش کنار بیاید.^۱

روانشناسان معتقدند که نقش دعا و نیایش بر سلامت و بهبودی افراد می‌تواند مانند دارو و حتی اعمال جراحی مؤثر واقع شود و رازی است در نیایش با پروردگار که افراد با هر مذهب و دینی خدا را می‌خوانند و برای شفای روح و جان بیمارشان به او پناه می‌برند و درمان می‌شوند. تحقیقات فراوانی در دنیا برای نقش دعا و نیایش بر آرامش و بهبود بیماری‌ها در دنیا به ثبت رسیده است و اغلب ادیان بر آن تأکید دارند. در آمریکا سی مرکز آموزش پزشکی، درس‌های تأثیر ایمان در پزشکی را ارائه می‌دهند و عده‌ای از پزشکان معتقدند اگر قبل و بعد از جراحی یا پیش از شروع درمان بیمار، برای بهبود او دعا شود بیمار آرامش نسبی می‌یابد، این روند در بهبود بیمار بسیار تأثیرگذار است.^۲

۸. نقش دعا بر گلبول‌های قرمز

محققان در "سن آنتونیوتگزاس" از سی و دو نفر نمونه خون گرفتند و تعدادی از گلبول‌ها را در محلولی قرار دادند که موجب ورم و ترکیدن آن‌ها می‌شد. محققان همزمان با این آزمایش از عده‌ای خواستند تا برای حفظ گلبول‌های قرمز دعا کنند و برای تجسم بیشتر، تصاویری رنگی از گلبول‌ها به آن‌ها دادند و در کمال شگفتی مشاهده کردند دعا و نیایش به طرز شگفت‌آوری روند ترکیدن گلبول‌ها را کند کرد.^۳

۱. دارالشفا امام رضا - علیه السلام - موسسه درمانی آستان قدس .

۲. پایگاه اطلاع رسانی و خبرگزاری مهر ۲۲ شهریور ۱۳۹۸ .

۳. مقاله نقش دعا در ارتقای سلامت ، چشمندازی بر سیره نبوی و مستندات جدید .

نتیجه گیری

آرامش طلبی در فطرت تمامی انسان‌ها نهفته است و هدف بیشتر افراد از انجام کارها رسیدن به گوهر گران‌بهای آرامش است. بهترین ابزار برای رسیدن به آرامش راز و نیاز و دعا کردن در پیشگاه الهی است. نقش دعا در آرامش انسان بسیار حائز اهمیت است به خصوص در جامعه کنونی که نگرانی‌ها و ناآرامی‌ها روز به روز بیشتر شده و افراد به آرامش بیشتری نسبت به قبل نیازمندند. بنابراین بهترین منبع آرامش بخش ارتباط با خدا و راز و نیاز کردن به درگاه الهی است. در این تحقیق با سؤال‌های فرعی از قبیل: نقش دعا در آرامش روح و نقش دعا در آرامش جسم روبه‌رو بودیم که نتایج زیر حاصل شد. نقش دعا در آرامش روح شامل: مثبت‌اندیشی، شادابی و انبساط درون، دوری از یأس و ناامیدی، تقویت اعتماد به نفس، داشتن تکیه‌گاه، دفع انواع بلا، دوری از غم، کاهش اضطراب، وارستگی از لذت‌های دنیوی و کاهش افسردگی. نقش دعا در آرامش جسم شامل: سلامت گلبول‌های قرمز، تقویت سیستم ایمنی بدن، آرامش جسمی-عضلانی، کمک به فعالیت‌های مغز، افزایش انرژی مثبت و دفع انرژی منفی، درمان بیماری‌ها و نمونه‌ای از بیماران بهبود یافته به وسیله دعا.

منابع:

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه
۳. مفاتیح الجنان
۴. ابن منظور، لسان العرب، بیروت، داراحیاء التراث العربی، چاپ سوم، سال ۱۴۱۳ ق
۵. آلکسیس کارل، نیایش، ترجمه علی شریعتی، تهران، الهام، چاپ دوم، سال ۱۳۷۷
۶. جوهری، اسماعیل، صحاح تاج اللغة و صحاح العربیه، بیروت، دارالعلم الملايين، چاپ چهارم، سال ۱۴۰۷ ق
۷. جمعی از نویسندگان، (مجله روان‌شناسی و دین)، مؤسسه آموزشی - پژوهشی امام خمینی (ره) ش ۳، سال ۱۳۸۶
۸. حویزی، عبدالعلی بن جمعه، نورالثقلین جلد ۲، دارالتفسیر، چاپ اول، سال ۱۳۸۲
۹. دهخدا، لغت نامه، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ اول، سال ۳۷۷
۱۰. راشدی، حسن، نمازشناسی، تهران، ستاد اقامه نماز، چاپ اول، سال ۱۳۷۷
۱۱. سبحانی تبریزی، جعفر، دانشنامه کلام اسلامی ج ۱، امام صادق - علیه السلام -، چاپ اول، سال ۱۳۹۰
۱۲. عسکری، ابوهلال، الفروق اللغویه، قم، موسسه نشر اسلامی، چاپ اول، سال ۱۴۱۲ ق
۱۳. فراهیدی، خلیل بن احمد، کتاب العین، قم، موسسه دارالهجره چاپ دوم، سال ۱۴۰۹ ق
۱۴. قرشی بنایی، علی اکبر، قاموس قران، دارالکتب الاسلامیه، بی تا، سال ۱۳۷۱
۱۵. کاپلان و سادوک، خلاصه روان‌پزشکی، ترجمه نصرت‌الله پورافکاری، نشریه آدینه بوک، ۱۳۹۱
۱۶. کلینی، محمد بن یعقوب، روضه الکافی، عباس حاجیانی دشتی، موعود اسلام، چاپ چهارم، سال ۱۳۹۴
۱۷. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، کتابچی تهران، چاپ پنجم، سال ۱۳۸۴
۱۸. مصطفوی کرمانی، محمد، دعا عامل پیشرفت یا رکود، بی جا، انتشارات حقیقت، سال ۱۳۵۱
۱۹. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، موسسه علمی فرهنگی دارالحديث، بی تا، سال ۱۳۸۹
۲۰. موسسه فرهنگی و اطلاع رسانی تبیان ۲۰ شهریور ۱۳۹۸
۲۱. موسسه دارالشفاء آستان قدس امام رضا - علیه السلام - ۲۰ شهریور ۱۳۹۸
۲۲. موسسه تحقیقاتی نشر معارف اهل بیت - علیهم السلام - ۲۰ شهریور ۱۳۹۸
۲۳. مؤلفان: جهانگیر، کاربخش، جعفری، (مقاله نقش دعا در ارتقای سلامت چشماندازی بر سیره نبوی و مستندات جدید علمی) سال ۱۳۸۷
۲۴. پایگاه اطلاع رسانی بقاع امامزادگان و متبرک ایران اسلامی ۲۱ شهریور ۱۳۹۸
۲۵. پایگاه اطلاع رسانی تسنیم ۲۰ شهریور ۱۳۹۸
۲۶. پایگاه اطلاع رسانی حوزه ۲۲ شهریور ۱۳۹۸
۲۷. پایگاه اطلاع رسانی مهر ۲۱ شهریور ۱۳۹۸
۲۸. خبرگزاری بین المللی قرآن ۲۱ شهریور ۱۳۹۸
۲۹. سایت اطلاع رسانی پرسمان ۲۱ شهریور ۱۳۹۸