

تأثیر نماز بر سلامت روحی و روانی انسان

صفیه نورآبادی^۱

چکیده

این مقاله با هدف شناسایی تأثیر نماز بر سلامت روحی و روانی انسان تنظیم و در آن تلاش گردیده تا به این سوال پاسخ داده شود که نماز بر سلامت روحی و روانی انسان چه تأثیری دارد؟ این تحقیق از نوع تحقیقات توصیفی می‌باشد و روش به کار رفته در آن کتابخانه‌ای بوده است. ابزار به کار رفته در جهت جمع‌آوری داده‌ها، فیش و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل محتوا انجام شده است. از مهم‌ترین نتایج این مطالعه می‌توان به این مسئله پرداخت که لزوم و اصل عبادت و پرستش خداوند در همه‌ی ادیان و شریعت‌های الهی وجود داشته است و فقط شکل اقامه و کیفیت برگزاری آن متفاوت بود از این رو یکی از پدیده‌های مهم و حیاتی زندگی انسان‌ها مسئله عبادت و سلامتی روحی و جسمی است. عبادت و نیایش به عنوان مهم‌ترین مسئله، مهم‌ترین هدف، مهم‌ترین موضوع در تاریخ بشر وجود داشته و در زمان معاصر هم اگر اهم نباشد یکی از مهم‌ترین مسائل است بنابراین شایسته است که ما دین و عبادت را آن طوری که است بشناسیم اثراتش را منافع اش را و آنچه را که روی بهداشت فردی اجتماعی انسان اثر می‌گذارد دقیقاً بررسی کنیم. به جرأت می‌توان گفت بخش عمده‌ای از بیماری‌های روانی و مشکلات اخلاقی به طور کلی انجام آنچه پست شمرده می‌شود روح و روان را آلوده می‌کند. همه و همه ناشی از غفلت از یاد خدا و پرداختن به مسایل بی‌اهمیت و جزئی زندگی دنیوی است

کلیدواژه: اقامه نماز، سلامت، روان

۱- طلبه سطح دو حوزه علمیه کوثر(س) و بسیجی پایگاه حمیده حوزه حضرت فاطمه س ناحیه علی‌آبادکتول

مقدمه

نماز یکی از ارکان اسلام است که بر هر فرد مسلمان واجب شده است. در آیات مختلف قرآن کریم به وجوب این رکن عبادی و اهمیت آن تأکید شده است. در روایات امامان معصوم (ع) نیز اهمیت والایی برای این عمل قائل شده است؛ نقش والای نماز در ارائه یک جامعه سالم زمانی روشن می‌شود که نماز زندگی نمازگزار را از دنیای کفر و ضلالت به نور و هدایت مبدل می‌کند.

اهمیت اقامه نماز زمانی روشن می‌شود که مشخص شد اولین و مهم‌ترین نقش نماز در زندگی فردی و اجتماعی افراد، اسلامی کردن زندگی آنان است. از مقدمات نماز تا بطن نماز نمودی از زندگی اسلامی است که به دیگر جوانب زندگی نیز جهت می‌دهد. اعتقادات که اصول دین هستند در پرتو نماز نمود عملی پیدا می‌کنند، رویکردهای رفتاری و عملی در زندگی با اقامه نماز شکل می‌گیرد؛ وحدت و انسجام امت اسلامی در پرتو اقامه نماز جماعت ظهور پیدا می‌کند و در نهایت تقارن سیاست و دیانت دین اسلام در پرتو اقامه نماز جمعه متجلی می‌شود. از کوچکترین جزء زندگی تا بزرگ‌ترین آن نماز نقش شکل‌دهی به آن را دارد. رزق و روزی حلال و انفاق در پرتو زکات از جمله نکاتی است که نشان‌دهنده نقش نماز در ارائه جامعه اسلامی است. بنابراین از ضروریات است که تمامی افراد جامعه همه همت و توان خود را در نمازخوان کردن و تبیین آثار و فواید نماز در جامعه اسلامی به کار ببرند تا یک جامعه اسلامی و سالم ایجاد کنند.

با توجه به مهم بودن این مسئله در جامعه اسلامی، مطالعات فراوانی در این زمینه صورت گرفته است برای نمونه می‌توان به این موارد اشاره نمود: سلیمانی (۱۳۹۰) نقش نماز در سالم‌سازی فضای دانشگاهی، شجاعیان (۱۳۹۹) نماز جماعت و قدرت نرم جامعه اسلامی، ابراهیمی (۱۳۹۴) بررسی نقش نماز در جهت‌دهی به سبک زندگی اسلامی.

مطالعات انجام شده عمدتاً به بررسی نقش نماز و نمازجماعت پرداخته‌اند و هیچ کدام در مورد موضوع تاثیر اقامه نماز در سالم‌سازی جامعه اسلامی سخنی نگفته‌اند؛ در اینجا وجه تمایز نوشته حاضر مشخص می‌شود. در این پژوهش نویسنده درصدد است تا به پرسش پاسخ دهد که تاثیر نماز بر سلامت روحی و روانی انسان چیست؟

نیاز به نماز در تامین امنیت اجتماعی و اخلاقی جامعه

انسان، در عصر جدید، به رغم پیشرفت‌های روز افزون صنعتی و تکنولوژی، بیشتر از هر زمان دیگری در معرض ناامنی و خطر قرار دارد، چرا که تغییر در نوع زندگی و به عبارتی گسترش زندگی صنعتی و ماشینی اگرچه توانسته است از لحاظ فیزیکی و جسمی اندکی انسان را به راحتی و آسایش برساند و زحمت و مشقت جسمی او را کم کند، ولی به موازات این امر، «روح و روان» او را از آزادی عرش به اسارت زمین کشانیده و در عوض آن آسایش جسمانی، او را مبتلا به انواع و اقسام اضطراب و نگرانی و دغدغه‌ها و آسیب‌های روحی کرده است و علت عمده این امر، به خاطر دلبستگی و تعلق خاطر به ظواهر تمدن امروزی است که او را از یاد خدا غافل کرده و روح خدایی خویش را به دست فراموشی سپرده است و در نتیجه این فراموشی، امنیت اخلاقی و اجتماعی او به خطر افتاده است.

اما، راهکار این گرفتاری، در کتاب نجات بخش مسلمانان به صراحت بیان شده است: «الا بذكر الله تطمئن القلوب؛ آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد.» (سوره مبارکه رعد، آیه ۲۸) و قطعاً عالی‌ترین مرتبه‌ی یاد خدا، نماز است.

تأثیر نماز در امنیت فردی و اجتماعی انسان

بدون تردید یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های اجتماعی که وجود آن در هر جامعه‌ای، از ضروریات محسوب می‌شود و بدون آن زندگی سعادت‌مند برای آحاد مردم، امکان‌پذیر نیست، امنیت است. امری که در واقع منشاء و زیر بنای تمامی امور بوده و با عدم آن، هیچ‌گونه فعالیت فردی و اجتماعی چه در عرصه فرهنگی و چه در عرصه‌های دیگر نظیر صنعت اقتصاد، هنر، سیاست و... انجام نمی‌گیرد.

در اهمیت و ارزش این مقوله اجتماعی همین بس که در آیات متعددی از قرآن کریم، بدان تذکر داده شده و در برخی آیات نیز، قبل از پرداختن به امور دیگر، این موضوع مورد توجه قرار گرفته است. درآیه‌ای از قرآن کریم که مشتمل بر دعای پیامبر

بزرگ الهی، حضرت ابراهیم (ع) درباره سرزمین و اهل مکه است، می‌خوانیم:

«و به یادآور هنگامی که ابراهیم (ع) عرض کرد: پروردگارا! این سرزمین را شهر امنی قرار ده و اهل آن را آن‌ها که ایمان به خدا و روز بازپسین آورده‌اند از ثمرات {گوناگون} آرزوی فرما...»

همان‌طور که می‌بینیم در این دعای شریف که از زبان یکی از اولیاء پروردگار نقل شده، ابراهیم نخست تقاضای «امنیت» و سپس درخواست «مواهب اقتصادی» می‌کنند. و این خود اشاره‌ای است به این

حقیقت که تا امنیت در شهر یا کشوری حکم فرما نباشد فراهم کردن یک اقتصاد، ممکن نیست. (تفسیر المیزان، جلد سوم، ص ۴۵)

اما باید دانست که توجه به مقوله امنیت در فرهنگ و روایات متعددی که از جانب معصومان (ع) صادر شده نیز به این امر جایگاه ویژه ای دارد.

ایجاد امنیت روحی و روانی و برقراری نظم و آرامش در تمام حوزه های زندگی از جمله اهداف اولی و اساسی احکام، دستورات و قوانین اسلامی است.

تأثیر نماز در امنیت فردی

نگاهی به آمارهای ارائه شده از سوی مراکز روان درمانی و تعمقی هر چند کوتاه در احوال اطرافیان، این نکته را به اثبات می رساند که انسان قرن بیست و یکم در جهت تأمین امنیت فردی خویش که مهم ترین نمود آن را باید در آسایش روحی و روانی افراد مشاهده کرد، مؤفقیت چندانی حاصل نکرده است.

هم از این روست که این موجود سرگشته در میان اقیانوس عظیم امکانات و وسایل مادی و صنعتی، خود را بی پناه می بیند و هنوز پای در دهه پنجم عمر خویش ننهاده به پوچی می رسد و کارش به خودکشی منجر می شود. اما با این همه باید دانست که این احساس بی پناهی و آن اضطراب های روحی و روانی، نه چنان است که همه انسان ها را دربرگیرد، بلکه در میان جمعیت چند میلیاردی این قرن، گروه اندک و معدودی هستند که به رغم وفور عوامل اضطراب زا، از آرامش روحی و روانی زایدالوصفی برخوردارند و در ساحل امن و آسایش به سر می برند. آنان کسانی نیستند جز نمازگزاران حقیقی که در پرتو نور نماز، چنان خود را تابنده کرده و روح تلاطم را سکون و آرامش رسانده اند، چرا که آوای ملکوتی قرآن کریم را به گوش جان نپوشیده اند که «الا بذكر الله تطمئن القلوب». (سوره رعد، آیه ۲۸)

آنان به حقیقت دریافته اند که بازرترین و روشن ترین مصداق ذکر خدا همان نماز است، چنان که خداوند عزیز فرموده است: «أقم الصلوة لذكری». (سوره طه، آیه ۱۴)

بدین ترتیب این بندگان راستین پروردگار، در پرتو نماز و راز و نیاز با خالق خویش، از هر گونه نگرانی رمیده و هرگز خود را تنها، نمی دانند؛ چرا که هر صبح و شام نماز به آنان یادآوری می کند که بالاترین قدرت ها، ناظر احوال ایشان است و پشتیبان آنها در طی طریق زندگی.

اینان همچنین هرگز به بیماری های روحی نظیر حساس پوچی دچار نخواهند شد؛ زیرا در پرتو نماز دریافته اند که حیات را، هدفی والاست که همانا وصول به قرب پروردگار است و هیچ گاه در پیچ و خم های زندگی مادی احساس پوچی نمی کنند و بدین ترتیب امنیت فردی خود را در بالاترین درجه تأمین

کرده اند . روحشان آرام است ،اگر چه جسمشان را مصایب گوناگون می خراشد و فرسوده می سازد و یقیناً ملاک و معیار امنیت فردی همانا احساس آرامش روحی و برخورداری از آسایش روانی است . (تفسیر المیزان ، ج ۱) تاثیر نماز در امنیت اجتماعی بدون شک امنیت اجتماعی در تمامی جوامع بشری همواره از جانب کسانی تهدید و مختل شده که شخصیت فردی آنان بنا به علل گوناگون مورد اهانت واقع شده و در نتیجه کرامت نفس خود را از دست داده اند، چنین افرادی که شخصیت آنها لگدکوب شده و دیگر عزت و کرامتی برای خود قائل نیستند ،از دست زدن به انواع و اقسام بزه کاری ها و جرم و جنایت های اجتماعی، ابایی نداشته و احساس شرمساری نمی کنند و به همین دلیل ،جامعه از شر آنها ایمن نخواهد بود.

اما نقطه مقابل ذلت نفس ، کرامت نفس و احساس عزت کردن است که آدمی را از هرگونه گناه فردی و اجتماعی مصون می دارد.

بدون شک در این راه ، یکی از مهم ترین عوامل و راه کارهای قابل توجه که در عین حال هیچ گونه هزینه ای در بر ندارد ، امر مقدس و عظیم نماز است چرا که نماز در واقع حلقه اتصال انسان با وجودی عظیم الشان و بی نهایت ، به نام خداست که یکی از مهم ترین اسامی و صفات او کریم به معنای بزرگوار است ، به یقین ، انسانی که با او بلند مرتبه شد، رنگ و بوی خدایی به خود می گیرد و کریم می شود و عزیز می شود؛ چون چنین شد هرگز نفس کریم و عزیز خود را به گناه نمی آلود و جامعه از جانب او در امن و آسایش قرار خواهد گرفت . (قرائتی، ۱۳۷۹، ص ۷۸) بررسی نقش نماز بر کاهش اضطراب

انسان از دو دیدگاه جهان بینی الهی و مادی نگریسته می شود. در جهان بینی الهی، انسان بر اساس آیات قرآنی «نفخت فیهِ من روحی و انی جاعلک فی الارض خلیفه» (سوره طه آیه ۱۴)، دارای فطرتی خدایی و به عبارتی نیمه ملکوتی است .

موجودی مستقل ، امانت دار خدا ، مسئول خویشتن ، مسلط به خیر و شر که وجودش از سستی و ناتوانی به قوت و کمال سیر می کند.

در جهان بینی مادی، در تفسیر انسان و توجیه رفتار او، به یک سری عوامل بیوشیمیایی، ارثی و مسائل زیست شناختی بسنده می شود. حال این سؤال مطرح است که آیا باورها و اعتقادات فرد ، در سلامت روحی روانی او مؤثر است ؟

تحقیقات نشان داده است که بیشتر بیماری های روانی ناشی از ناراحتی های روحی و تلخ کامی های زندگی، در میان افراد غیر مذهبی، بیشتر دیده می شود. از طرفی شیوع اضطراب در میان زنان بیشتر از

۵- معنا دادن به زندگانی

ویکتور فرانکل که خود بنیانگذار مکتب سوم درمانی دین و مکتب معنا درمانی است، در کتاب خود که آن را «انسان در جستجوی معنا» نامیده است، بر این باور است که انسان آنگاه از سلامت روانی برخوردار است.

و آنگاه آرامش را لمس می‌کند که در زندگانی خود احساس معنا کند و او در وهله نخست عشق را عامل ایجاد چنین معنایی می‌داند که عشق به یک آرمان و عشق به دیگری مورد نظر اوست و او خود می‌نویسد. که یکبار یک عالم یهودی که معنای زندگانی را از دست داده بود، نزد آمد و من با ایمانی که در وجودش بود زندگی او را معنی دار ساختم. او به درمانگرها توصیه می‌کند که در موقع درمان بیماران روانی تلاش کنید که زندگی آن‌ها را معنی دار نمایید. زیرا بیمار روانی کسی است که معنای زندگی را از دست داده است. عبادت و نماز نیز می‌تواند زندگی آدمی را معنا بخشد و برای آدمی حیاتی طیب را فراهم آورد که مالا مال از معناست. و قرآن می‌فرماید: «من عمل صالحا من ذکر او انشی و هو مؤمن فلنحیینه حیاة طيبة» (نحل/سوره ۱۶، آیه ۹۷)

یعنی هر کسی اعم از زن و مرد عمل صالح انجام دهد او را به حیاتی پاک و طیب زنده می‌گردانیم. فرانکل می‌گوید: آنان که دارای زندگی معنی دار بودند، افراد مقاومی بودند که خود را تسلیم مرگ و خودکشی نمی‌کردند. یعنی عشق به زندگی آنان معنا داده بود و او رمز پایداری آنان را در عاشق بودن آن‌ها می‌داند برترین عشق نیز عشق به خالق است و نزدیکترین حالت آدمی هنگامی است که سر به سجده می‌نهد.

۶- شکر خلق و خالق

پس نماز که برترین جلوه های عشق را به نمایش می‌گذارد، می‌تواند در خانواده، زوجین را به یکدیگر علاقه مند و عطوف نماید و آنان که عاشق خدایند، جلوه های دیگر خالق را نیز دوست می‌دارند و به همسر و فرزندان خویش به عنوان نشانه های خالق می‌نگرند و در میان آن‌ها عشق و علاقه فراوان است و به تعبیر قرآن «رحماء بینهم» (فتح/سوره ۴۸، آیه ۴۸). را مد نظر قرار می‌دهند. و چون به شکرگزاری معبود می‌پردازند، نمی‌توانند نسبت به مخلوق خدا شاکر نباشند. چرا که «من لم یشکر المخلوق، لم یشکر الخالق» (مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج ۵۶، ص ۴۲۹) در خانه‌ای که تشکر و سپاسگذاری از یکدیگر وجود داشته باشد دل سردی‌ها و ناپایداری‌ها ره نمی‌یابد. و این ابراز عشق و علاقه و سپاس و تشکر احساس تعلق به جمع خانواده را پدید می‌آورد، که یکی دیگر از نیازهای اساسی روانی است که با تأمین آن تعادل و بهداشت روانی فرد تحقق می‌یابد. نماز اگر چه به معنای بندگی در برابر خالق است اما دل آدمی را رقت می‌بخشد و او را به سوی محبت به مخلوق سمت و سو می‌دهد و جمعی صمیمی را در محیط خانه پدید می‌آورد، چرا که اگر مسلمان از پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) الهام نگیرد و رقیق القلب نباشد، اعضای

خانواده و دیگران از گرد او پراکنده می شوند وجود دل‌های پر محبت و با صفا کانون خانواده را گرم و روابط عاطفی را در آن مستحکم می سازد و آدمی در برخورد با افراد صمیمی و مهربان کمتر احساس آزدگی و سرخوردگی می کند. و خود را در محیطی آرام و سرشار از روابط گرم می یابد زیرا عبادت و نماز به زندگی او معنا داده و آرامش بخشیده است.

۷- کاهش فشارهای (استرس‌های) روانی

نماز موجب کاهش استرس‌ها می‌گردد و فشارهای روحی را کم می‌کند. زیرا آنگاه که آدمی در برابر خالق متعال می‌ایستد و لب به نماز و دعا می‌گشاید. و او را رحمن و رحیم خطاب می‌کند، امید به رأفت و رحمت در دلش موج می‌زند و آنگاه که اشک ندامت از چشمانش جاری می‌شود، و دردهای خویش را با خدا باز می‌گوید، پالایش روانی انجام می‌شود و انسان خود را سبک‌تر از قبل می‌یابد چون به بندگی خدا تن می‌دهد و با تأکید می‌گوید: «ایاک نعبد و ایاک نستعین» (فاتحه/سوره ۱، آیه ۵). فقط تو را عبادت می‌کنیم و فقط از تو یاری می‌جوییم. شانه را خالی از فشار بار بندگی غیر می‌کند. زیرا کمترین استرس و فشاری مانند استرس ناشی از بندگی غیر خدا آدمی را می‌آزارد. و لذا آنگاه که شهادت می‌دهد که خدایی غیر از خدای یکتا نیست «اشهد ان لا اله الا الله» احساس آرامش می‌کند. پس در نماز اذکاری وجود دارد که بیان آن‌ها و بازگو کردن آن کلمات ارزشمند که آدمی بر نفس خود تلقین می‌کند به او آرامش می‌بخشد. و بهداشت روانی او را تأمین می‌نماید و افراد فاقد استرس‌های روانی، در خانواده و در برخورد با دیگران فشار و دشواری کمتری را متوجه آنان می‌سازد و خانواده نیز از فضایی آرام و کم استرس برخوردار می‌گردد.

۸- درمان و یا کاهش افسردگی

آن کس که خوب و نیکو نماز می‌گزارد، کمتر دچار افسردگی می‌شود. فردی که به افسردگی مبتلا شده است نیز می‌تواند با استعانت از نماز، میزان افسردگی خود را کاهش دهد. بیان چنین اثری برای نماز به معنای آن نیست که افراد افسرده جهت درمان نیازی به روان‌شناس و یا روان‌پزشک ندارند، بلکه در حین بهره‌گرفتن از روش‌های روان‌درمانی از نماز و عبادت نیز می‌توانند برای کاهش و یا درمان افسردگی خود بهره‌بگیرند.

آدمی به هنگام اقامه نماز در برابر خالق می‌ایستد و با خدای خویش غم دل باز می‌گوید: مثلاً در حین قنوت می‌گوید اللهم اغفر لی الذنوب التي تحبس الدعاء (قمی، عباس، مفاتیح الجنان، دعای کمیل)

خداوندا، آن گناهانم را که باعث حبس دعا شده‌اند ببخش و یا می‌گویند: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي الذُّنُوبَ الَّتِي تَنْزِلُ الْبَلَاءُ (قمی، عباس، مفاتیح الجنان، دعای کمیل) خداوندا، آن گناهانی از مرا ببخش که موجب نزول بلا شده‌اند. بیان این خواسته‌ها و نیازها و باز گفتن رازها و طلب مغفرت همگی موجبات کاهش غم می‌شود.

و آدمی به هنگام بیان غم‌ها احساس می‌کند که سبک می‌شود و امری تحقق می‌یابد که روان شناسان به آن پالایش روانی می‌گویند و این حالت موجب کاهش افسردگی فرد می‌شود. و اگر آدمی پیوسته با خدای خویش راز و نیاز کند و غم دل باز گوید، هرگز مبتلا به افسردگی نمی‌شود، چنان که احوال اولیای الهی چنین است و خدا در وصف آنان می‌فرماید:

الا انّ اولیاء الله لا خوف علیهم و لا هم یحزنون (یونس/سوره ۱۰، آیه ۶۲) به درستی که اولیای الهی نه می‌ترسند و نه محزون می‌شوند. یعنی در آنان حزن و افسردگی راه ندارد و اگر کسانی افسرده و حزین هستند، راز آن را باید در فاصله‌ای بیابند که از اولیای الهی دارند و به تعبیر دیگر فاصله‌ی بیشتری از خدا دارند و گفته‌اند: پس در خانه‌ای که همه نمازگزار هستند و همه غم‌های خویش را با خدا باز می‌گویند، همه از افسردگی به دور هستند و از سلامت روانی برخوردارند.

نتیجه‌گیری

نماز یکی از ارکان دین مبین اسلام است، علت تأکیدات فراوان به این فریضه الهی به خاطر اهمیت آن در زندگی دنیوی و اخروی می‌باشد. نماز به تمامی جوانب زندگی انسان سمت و سو می‌دهد و آن را در مسیر کمال و سعادت رهنمون می‌سازد؛ نمازی می‌تواند مطلوب و مؤثر باشد که دارای مؤلفه‌هایی مانند اول وقت بودن، حضور قلب داشتن و با جماعت اقامه کردن باشد. این مؤلفه‌های کلی که از آن‌ها با عنوان مبانی نماز مطلوب یاد می‌شود؛ تأثیرات عمیقی در سالم‌سازی جامعه اسلامی دارند یک جامعه اسلامی سالم مشتمل بر بایدها و نبایدهایی است که در زندگی نمود پیدا می‌کنند. باید دانست که نماز با داشتن شرایط و آداب، بسیاری از این بایدها و نبایدها را تحت الشعاع خود قرار می‌دهد.

نماز برای ایجاد یک جامعه اسلامی سالم باید ویژگی‌هایی و اثراتی داشته باشد مانند امر به معروف و نهی از منکر زیرا اقامه نماز و پرداخت زکات و امر به معروف و نهی از منکر از نشانه‌های حکومت صالحان است، از طرفی دیگر نماز باید مانع از فساد و تباهی جامعه اسلامی شود زیرا عبادت حقیقی عبادتی است که انسان را چه در ظاهر چه در باطن به سمت خداوند متعال سوق دهد.

انسان موجودی اجتماعی است و در همه زمینه‌ها باید با هم نوعان خود ارتباط داشته باشد بنابراین از اثرات دیگر نماز می‌توان به نزدیک کردن انسان‌ها به یکدیگر و همکاری در مسائل اجتماعی اشاره نمود که بهتر است مسجد به عنوان کانون این اجتماعات انتخاب گردد؛ همچنین می‌توان رفع فقر از جامعه اسلامی و تقویت روحیه مساوات و برابری در جامعه را هم اثرات نماز در سالم‌سازی جامعه اسلامی دانست.

منابع و ماخذ

*قرآن کریم

*نهج البلاغه

۱. سیف، سوسن، (۱۳۷۶) همایش نقش دین در بهداشت روان، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی ایران
۲. جان بزرگی، مسعود. بررسی اثر بخشی روان در مانگری با و بدون جهت گیری مذهبی اسلامی بر اضطراب و تنیدگیجان
۳. ملک محمدی، ص ۳
۴. کشف الاسرار، ج ۲، ص ۶۷۶
۵. مفاتیح الجنان،
۶. شیروودی، مرتضی، (۱۳۸۱) خلاصه مقالات همایش سلامت و اسلام، پایگاه حوزه، شماره ۱۳۳.
۷. قرائتی، محسن، (۱۳۷۴) پرتوی از اسرار نماز، ستاد اقامه نماز، تهران.
۸. مرکز تخصصی نماز
۹. سایت قنوت
۱۰. سایت راسخون
۱۱. سایت اندیشه قم، برگرفته از مقاله «نقش نماز در خانواده»، نویسنده: دکتر محسن ایمانی

<https://fa.wikifeqh.ir>