# نماز، آرامش و خودشکوفایی

## زهرا رخشانی

## کارشناس ارشد ادیان و عرفان و عضو هیات علمی دانشگاه ملی زابل

چكيده

سلامت روان عامل مهم و اساسي در بهبود وضعيت زندگي و رشد و تكامل انسان است. عوامل مختلفي در ايجاد سلامت روان موثر هستند كه واقع نگری و ادراک مطابق با واقع يكي از آنها است. نگاه واقع بینانه به خود و جهان داشتن، انسان را از روان پریشی ایمن نگه می دارد. ثمره واقع نگری، آرامش است و آرامش، عاملی مهم و کلیدی در ایجاد سلامت روح و روان و بهزیستی انسان است. نماز که یکی از مهم ترین مناسک و شعایر دینی است، در ايجاد نگرش واقع بينانه به خود و جهان و آرامش حاصل از آن، نقش قابل توجهی دارد و حائز اهمیت است. از این رو پژوهش پیش رو با روش توصیفی-تحلیلی به بررسی معنا و مفهومی که در نماز گنجانده شده است و با اقامه نماز به انسان منتقل می شود و در آرامش بخشی به انسان و بهزیستی روانی او موثر است، می پردازد.

واژگان كليدي: نماز، آرامش، واقع نگری، خودشکوفایی، سلامت روان.

مقدمه

سلامت روان، اصل و اساس زندگي سعادتمندانه است. انسان در طول تاريخ حياتش در پي سعادت و خوشبختي و رضايت از زندگي گشته و پيوسته طالب آرامش بوده است. مسئله سلامت روان و نقش امور معنوي در ايجاد آن، به كرات مورد توجه انديشمندان قرار گرفته است و بسيار سخن در اين باب رفته است. همين طور به اثرات نماز كه از جمله آن، آرامش بخشي است پرداخته شده است. از اين رو، پژوهش حاضر تكرار مكررات نمي كند و در اين حوزه، به طور خاص به بررسي اين موضوع مي پردازد كه چگونه نماز به انسان آرامش مي بخشد؟ چه سر و رازي در نماز نهفته است كه پرداختن به آن موجب آرامش مي شود. بنابراین برای بررسي نقش نماز در آرامش بخشی به انسان، با روش توصیفی- تحلیلی، نخست به موضوع سلامت روان و مولفه واقع نگري آن و سپس به نماز و تحلیل محتوا و مضامينش پرداخته می شود.

1- سلامت روان: "سلامت روان"، تعبیری است که روانشناسان، روان پزشکان، آسیب شناسان روانی و روان درمانگران فارسی زبان در ترجمه عبارت "mental health" به کار می برند. از این تعبیر، تعاریف گوناگونی ارائه شده است که اکثریت آنها قابل توجه هستند.

سازمان جهانی بهداشت، "سلامت روان" را، قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل مشکلات و تمایلات شخصی، به طور عادلانه و مناسب می داند.[[1]](#footnote-1) انجمن کانادایی بهداشت روان نیز، تعریفی از سلامت روان ارائه داده است که مجموعه ای از بازخوردهای مربوط به خود (شامل: تسلط بر هیجان های خود، آگاهی از ضعف های خود و رضایت از خوشی های خود)، بازخوردهای مربوط به دیگران (شامل: علاقه به دوستی های طولانی و صمیمی، احساس تعلق به یک گروه و احساس مسئولیت در مقابل محیط انسانی و مادی) و بازخوردهای مربوط به زندگی (شامل: پذیرش مسئولیت، ذوق و توسعه امکانات و علایق خود، توانایی اخذ تصمیم های شخصی و ذوق خوب کار کردن) را در بر می گیرد. [[2]](#footnote-2)

مکاتب روانشناختی نیز، سلامت روان را به گونه های متفاوتی تعریف کرده اند. مكتب زیستي نگر كه اساس روانپزشكي را تشكيل مي دهد، "سلامت روان" را معطوف به فعالیت سالم و بی نقص بافت ها و اندام های بدن می داند و بر اين اساس، هر نوع اختلال در دستگاه عصبي و در فرايند شيميايي بدن را عامل اختلال رواني معرفي مي كند.[[3]](#footnote-3) مكتب رفتارگرایانه، بر سازش یافتگی فرد با محیط تاکید می ورزند و بر اين اعتقاد است كه رفتار سازش نايافته نيز مانند ساير رفتارها در اثر تقويت، آموخته مي شود. از اين رو، سلامت روان را رفتار سازش یافته ی که آموخته می شود، معرفی می کنند. و مکتب انسان گرايانه، ارضای نیاز های اساسی و رسیدن به مرحله خود شکوفایی را سلامت روان می داند. از منظر اين مكتب، هر عاملي كه انسان را در سطح ارضاي نيازهاي اساسي پايين نگه دارد و مانع شكوفايي او شود، به اختلال رفتاري خواهد انجاميد. [[4]](#footnote-4)

واقع نگری و سلامت روان

از تعاریف مذکور بر می آید که یکی از مولفه های اصلی سلامت روان، نگاه واقع بینانه داشتن نسبت به خود و جهان بیرون از خود است. انسان های واقع نگر افراد خودشكوفا و رشد يافته ایی هستند که قادرند سريع تر و صحيح تر از ديگران، واقعيت هاي پنهان يا مغشوش را در هنر و موسيقي، امور عقلي، موضوعات علمي و امور اجتماعي- سياسي ببينند و عالم واقع را به نحو کارآمدی ادراک می کنند، چرا که در دنیای واقعی زندگی می کنند و نه در انبوهی از مفاهیم، افكار انتزاعي، انتظارها، باورها و كليشه هايي كه اكثر مردم، آنها را با دنياي واقعي اشتباه مي گيرند.[[5]](#footnote-5)

چنین افرادی کم تر تحت تاثير آرزوها، اميدها، ترس ها و نگراني هاي خودشان يا گروه فرهنگي شان قرار دارند. برتری این افراد در درک واقعیت به توانايي برتري در استدلال، فهم حقيقت، نتيجه گيري، منطقي بودن و داشتن شناختي كارآمد منتهي مي شود. این افراد به لحاظ روانی، انسان های سالمی هستند و در مواجه با امور ناشناخته نمی هراسند و بلکه به آنها علاقه مند نیز هستند. [[6]](#footnote-6) یدن واقعیت ها آن گونه که هستند و پذیرش آنها ثمره بسیار ارزشمندی دارد که گواهی بر سلامت روح و روان است و آن "آرامش " است. نگاه واقع بینانه داشتن به خود و جهان، و پذیرفتن واقعیت های مربوط به خود و جهان، سبب می شود که انسان قرارمند شود و آرامش یابد. این آرامش برای رشد فکری و تعالی و تکامل روح بسیار ضروری است.

نماز

نماز، ارمغان والای الهی است که در معراج نبوی با همه لوازم و مقدمات و مقارناتش به پیامبر اسلام(ص) عطا شد و به فلاح مطلق نام گرفت و از آن به بهترین عمل یاد شد. و از باب اهمیت و تاکید در اذان و اقامه، در هرکدام دو بار مورد توجه قرار داده شد.[[7]](#footnote-7) نماز، از مهمترين سفارش هاى انبيا بوده و از بارزترين مصاديق عبادت است. حضرت لقمان به فرزندش مى گويد: پسركم ! نماز را بر پاى دار:” يَبُنَىَّ اءَقِمِ الصَّلَوةَ».[[8]](#footnote-8) نماز، داروى نسيان و وسيله ذكر خداوند است :”اءَقِمِ الصَّلَوةَ لِذِكْرِىَّ».[[9]](#footnote-9) نماز، پيمان خداوند است.

رسول خدا صلّى اللّه عليه و آله فرمود: اَلصَّلوةُ عَهْدُ اللّه. نماز، نور چشم پيامبر عزيز است. نماز، اهرم استعانت در غم ها و مشكلات است. خداوند مى فرمايد: از صبر و نماز در مشكلات كمك بگيريد و بر آنها پيروز شويد: ”وَاسْتَعِينُواْ بِالصَّبْرِ وَالصَّلَوةِ» [[10]](#footnote-10) نماز، داروى تكبّر است. على عليه السلام مى فرمايد: خداوند، نماز را واجب كرد تا انسان را از كبر، دور كند: وَالصلَوة تَنْزيهاً عن الكِبْر[[11]](#footnote-11) نماز، گناهان را از بين مى برد. در حديث، نماز به نهرى تشبيه شده كه انسان روزى پنج بار در آن شستشو مى كند وديگر چركى باقى نمى ماند. (156) نماز، رابطه مخلوق با خالق است، انسان مادّى را معنوى مى كند و انسان را علاوه بر آشنا كردن با خدا، با طبيعت نيز آشنا مى سازد.[[12]](#footnote-12)

نماز نیاز بردن به پیشگاه خالق جهان است. مجالی است تا انسان خود را از مشغله ها، روزمرگی ها و هیاهوی زندگی بیرون بکشد و با پروردگار جهانیان خلوت گزیند و دقایقی از سرچشمه حیات بنوشد.آن چه در نماز به جا آورده می شود "ستایش، سپاس، استغفار،دعا برای خود و دعا برای دیگران" است.[[13]](#footnote-13)

ستایش

سوره حمد چنانکه از نامش پیدا است، دربردارنده ستایش خداوند است. این ستایش بر اساس متن سوره به چند دلیل است. نخست آنکه عنوان الله است و اين كلمه جامع همه كمالات است و در وجود هركس همه كمالات جمع شود، او ستايش شده و محمود است، در نتيجه، خداى تبارك و تعالى ستايش شده و محمود است، پس ستايش تنها از آن اوست. دوم، عنوان ربوبيت است كه از صفات خاص خداى عزوجل است و چون خداوند سبحان پروردگار جهانهاست، و هر پروردگارى محمود و ستايش شده است، پس او محمود و ستايش شده است، پس اوست كه استحقاق ستايش دارد. سوم، عنوان رحمانيت و بخشايندگى است که این صفت نيز از صفات خاص خدا و فراگیر است. چهارم، عنوان رحيميت و غير مؤ من را فرا نمى گيرد. از آن جا كه خداى سبحان مهربان و رحيم است و هر مهربانى مورد ستايش قرار مى گيرد، پس خداوند متعال محمود و ستايش شده است، پس براى اوست ستايش. پنجم، عنوان مالك و فرمانروايى در امر پاداش بهشت و دوزخ. اين فرمانروايى از شئون حكمت و داد است، چنان كه از شئون قدرت نيز هست، و هر حاكم دادخواهى، در برابر عمل، فرمان به پاداش مى دهد، اگر عمل نيك باشد به بهشت و اگر بد باشد به دوزخ. چنين حاكمى مورد ستايش است و چون خداوند سبحان، مالك بهشت و دوزخ است محمود است، پس حمد و ستايش از آن اوست.[[14]](#footnote-14) در حقیقت با ستايش خدا، نه فقط اوصاف و كمالات خدا، كه جان جهان است، به ياد آورده می شود، بلكه اعتراف مي‌شود كه اين اوصاف و كمالات فراتر از فهم عقول‌اند. به راستي خداوند وراي همه تصورات و تخيلات ما است(الله‌اكبر). و از اين كه از سنخ اذهان، خيالات، عواطف، اراده‌ها و ابدان آدميان باشد منزه و مبرا است(سبحان‌الله).[[15]](#footnote-15)

سپاس

خداوند متعال به خاطر جمال و کمالش شایسته ستایش و به خاطر انعام و احسانش شایستهسپاس و شکرگزاری است. خداوند هم مالک هستی است و هم مدبر آن. هم آفرینش از اوست، هم اداره آن و هم پرورش دهنده آن اوست.[[16]](#footnote-16) بنابراین سپاس از خدا چيزي نيست جز فهم اين كه ما كل هستي خود و همه چيزهاي خوب، حقيقي، و زيبايي را كه در اختيار داريم، وامدار او هستیم. هر وقت كه واقعاً احساس كنيم كه كار خوبي انجام داده‌ايم يا به حقيقتي دست يافته‌ايم، يا به چيز زيبايي دلبستگي يافته‌ايم، و بدانیم آن خوبي يا حقيقت يا زيبايي را از خودمان نداريم، بلكه خداوند نصيب ما كرده است، همان وقت حال سپاسگزاري و قدرشناسي‌اي در ما پديد مي‌آيد كه شكر واقعي همين است.

استغفار

نماز توبه عملی از گناهان گذشته است.[[17]](#footnote-17) چرا که خداوند در قرآن می فرماید:” ان الصلاه تنهی عن الفحشاء و المنکر».[[18]](#footnote-18) در حقیقت برپاداشتن نماز و یادآوری جایگاه و شان خداوند، در پنج نوبت، موجب می شود که انسان از ارتکاب گناه و تکرار آن پرهیز کند. چرا که برای حضور در پیشگاه چنان معبودی باید تلاش کرد تا بی آلایش و پاک شد. و این گونه است که نماز انسان را از زشتی ها دور و به زیبایی ها آراسته می گرداند. از سوی دیگر با خواندن نماز و توجه به معنایی که در محتوای آن گنجانده شده است، هر وقت كه انسان به نقص و خطا و گناه خود نگاه می کند در اندیشه فرو می رود که با این همه آلودگی چه کند، و وقتی عظمت خداوند را نگاه می کند امیدوار می شود. چرا که در می یابد كه نقائص و خطاها و گناهان او هر چه قدر باشند در محضر موجودي چنان عظیم كه قادر به جبران همه اين نقائص و خطاها و گناهان است، کوچک است. بدین ترتیب به مقام استغفار مي‌رسد. و اعتراف به خطا و طلب بخشايش بديل يأس و نوميدي می شود.

دعا براي خود و دیگران

هر گاه انسان به فهم این واقعیت برسد كه خوبي‌ها، حقيقت‌ها، و زيبايي‌هاي جهان هستي منحصر در همان هايي كه او در اختيار دارد، نيستند و بسا خوبي‌ها، حقيقت‌ها و زيبايي‌هایی كه دست او از آنها كوتاه است و در عين حال سخت مشتاق آنها است، حالت دعا در او پديد مي‌آيد. هم چنین وقتي كه آدمي پي مي‌برد كه همان محدوديت‌ها و نقائصي كه دامنگير اوست، كمابيش، دامنگير جميع همنوعان او هم هست، نسبت به همنوعان خود احساس همدلي و همدردي مي‌كند. در اين حال، به دعا براي همنوعان خود می پردازد و بهتر شدنِ آنان را می خواهد. بنابراین با توجه به شان خداوند، از او خیر در هر چیز چه در دنیا و چه در آخرت را برای خود و دیگر انسان ها می طلبد.[[19]](#footnote-19)

نماز و واقع نگری

مضمون و محتوای نماز بیانگر واقعیت هایی درباره انسان و جهان است که فهم آن واقعیت ها، "آرامش" را که نشانه سلامت روان است به ارمغان می آورد. برای توضیح این واقعیت ها لازم است به یک ویژگی مهم نماز پرداخته شود و آن "تذکار" نماز است. ذکر، به یاد آوردن و یاد کردن است. خواه با زبان باشد یا با قلب یا با هر دو.[[20]](#footnote-20) یادآوری جایگاه و شان خالق هستی و هم چنین جایگاه خود انسان. تذکار این مطلب است که انسان عین نیاز است و خداوند عین بی نیازی. قرآن فلسفه نماز را یاد خدا می داند:”و اقم الصلاه لذکری»[[21]](#footnote-21).” نماز را به یاد من بپا دارید».

بر پا داشتن نماز به یاد خداوند، به یاد آوردن اوصاف و کمالات خداوند است که فهم حقیقی معنای آن، در محدوده ذهن و عقل بشر نمی گنجد. خدایی که از همه چیز آگاه است و بر هر کاری توانا. آن گاه که انسان به پیشگاه او نیاز می برد، باید چونان بنده ای ذلیل، راغب و راهب، خائف و امیدوار در برابرش به خشوع بایستد و راز دل با او در میان گزارد و از او، رهایی اش را از زیر بار گناهان طلب کند.[[22]](#footnote-22) چنین است که هم به سوی خدا رغبت دارد و مشتاق است و هم از او ترسان.[[23]](#footnote-23)

این یادآوری، در حقیقت یادآوری دو واقعیت مهم و اساسی است. نخست، این واقعیت که اداره جهان به دست هیچکس نیست، جز خداوند. خدا هر گونه و به هر ترتیبی که بخواهد تدبیر می کند. در اداره جهان هستی، رای و خواست هیچکس جز خداوند دخیل نیست. این واقعیت در تمام آیات قرآن، صریحا و یا تلویحا، بیان شده است. علاوه بر آن تجارب زندگی بشر نشان می دهد که علی رغم اختیاری بودن و انتخابی بودن همه امور برای انسان، باز هم کل کائنات در ید قدرت خداوند است و او از همه چیز آگاه است.

واقعیت دوم این است که انسان موجودی ضعیف، ناتوان و جاهل است. نمی تواند فی نفسه به تمامی آن چه در جهان وجود دارد، علم یابد، نمی تواند از حقایق پشت پرده هستی آگاهی یابد و توان و قدرت انجام بسیاری از امور را نیز ندارد. این مطلب نیز حقیقتی است که تاریخ بشر گویای آن است. انسان در طول تاریخ همواره بر آن بوده است تا ابزار و وسایلی را به اختیار گزیند تا بر امور جهان تسلط یابد، اما این آرزو همواره ناکام مانده است. هم چنین او پیوسته تلاش کرده است تا آگاهی و علم خود را افزایش دهد تا آگاهی کامل پیدا کند، اما پرده برداری های نو به نو از واقعیت های جهان او را متحیر ساخته است. از این رو نخستین و قوی ترین مرجعی که گواه بر ناتوانی های انسان است، خود اوست.

آرامش و نماز

مهم ترین ثمره نماز که در ارتباط با سلامت روان قابل ذکر است، و مورد نظر این پژوهش است، خاصیت آرامش بخشی آن است که در این باب سخن بسیار رفته است و هرکس که به نماز توجه کرده است، بر آرامش بخشی آن اذعان دارد.[[24]](#footnote-24) آرامش زمانی حاصل می شود که انسان، نخست به درک واقعیت ها و سپس پذیرش آنها نایل آید. امام علی (ع)در نهج البلاغه در خطاب به فرزندشان امام حسن(ع) بر این امر تاکید می کند که با پذیرش واقعیت ها می توان به آرامش دست یافت.[[25]](#footnote-25)

قرآن، یاد خدا را مایه آرامش قلب ها می داند و می فرماید:”الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم بذکر الله الا بذکر الله تطمئن القلوب»“کسانی که ایمان آوردند و دلهایشان به یاد خدا آرام می گیرد آگاه باش که با یاد خدا دلها آرامش می گیرد».[[26]](#footnote-26) ظاهر آیه انحصار را نشان می دهد. یعنی دل ها جز به یاد خدا به چیز دیگری اطمینان و آرامش پیدا نمی کند.[[27]](#footnote-27) از آن جا که نماز از نیت و تکبیره الاحرام تا سلامش همه ذکراست، ذکر حقیقت وجودی خدا و تلویحا انسان، بنابراین عمیق ترین تاثیر آرامش بخش را دارد.

راز آرامش بخشی نماز در این است که انسان به واسطه نماز، جايگاه والا و بلند مرتبه خالق هستي را به خود یادآوری می کند. يادآوري اين واقعيت كه تنها مدبر جهان هستي، خداوند است و هر تغيير و تحولي كه در جهان اتفاق مي افتد به خواست و اذن اوست و انسان در صحنه هستي، به تنهايي هيچ تاثيري ندارد. این یادآوری که در هنگام اتصال معنوی به معبود است، به انسان آرامش می بخشد. چرا که او مامن و تکیه گاه خود را با چنان ویژگی هایی که ذکر شد می یابد.

نتيجه گيري

خداوند، وجودي است كه در تمام هستي، جاري و ساري است. بر كل جهان سيطره دارد و در جاي جاي جهان، حضور دارد. وجودي كه در همه اوصافي كه به ذهن انسان خطور مي كند و همه صفاتي كه انسان به آن علم ندارد، مطلق و بي نهايت است. از همه چيز آگاه است و بر هر فعلي، توانا. ارتباط با چنين وجودي، انسان را به سرچشمه حيات متصل مي كند كه نوشيدن از آن سيرابي ندارد. آن گاه كه انسان به پيشگاه او نياز مي برد، با دلي لرزان و چشمي اميدوار با او سخن مي گويد.

راز كلماتي كه در نماز بر زبان جاري مي شود و حركاتي كه در شكل قيام، ركوع، سجود، برخاستن و نشستن انجام مي شود، يادآوري است. یادآوری جايگاه والا و بلند مرتبه خالق هستي. همچنين یادآوری مقام و جايگاه انسان كه در حضيض قرار دارد. يادآوري اين واقعيت كه تنها مدبر جهان هستي، خداوند است و هر تغيير و تحولي كه در جهان اتفاق مي افتد به خواست و اذن اوست و انسان در صحنه هستي، به تنهايي هيچ تاثيري ندارد. فهم اين واقعيت است كه سبب مي شود حالت خشوع در انسان ايجاد شود و پذيرش آن موجب تسليم او گردد.

تسليم و سر سپردن به امر و اراده پروردگار، آرامش براي انسان به ارمغان مي آورد. چرا كه انسان در اين حال خود را كاملا در احاطه خدایی مي بیند كه اراده او، پيشرو است. تکرار این واقعیت در پنج نوبت در شبانه روز سبب می شود همان گونه که علی (علیه السلام) فرمودند، هیچ ناپاکی در روان انسان باقی نماند. در نهایت، نماز دو گونه شناخت به انسان مي دهد: شناختي از خود و شناختي از خداوند. اين دو معرفت كه مطابق با واقعيت وجودي انسان و خدا است، آرامش را كه از موجبات سلامت روان است به همراه مي آورد و در نهایت موجب بهزیستی روانی انسان و به دنبال آن سلامت حیات مادی و معنوی او می شود.

منابع

قرآن کریم.

نهج البلاغه.

حرانی، ابن شعبه؛ تحف العقول، ترجمه و تصحیح آیت الله کمره ای – علی اکبر غفاری، انتشارات کتابچی، 1373.

جوادی آملی، عبد الله؛ رازهای نماز، ترجمه علی زمانی قمشه ای، بی جا: اسراء، 1393.

شفیعی مازندرانی، سید محمد؛ اخلاق اسلامی، تهران: مرکز چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی،

1379.

- قرائتی، محسن؛ پرتوی از اسرار نماز، تهران: موسسه فرهنگی- انتشاراتی ستاد اقامه نماز، 1394.

- قرائتی، محسن؛ تفسیر نماز،تهران: سازمان عقیدتی سیاسی وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح، 1376.

- طباطبایی، سید محمد حسین؛ المیزان فی تفسیر القرآن، قم: موسسه نشر اسلامی.

- گنجي، حمزه؛ بهداشت رواني، تهران: ارسباران، 1376.

- مزلو، ابراهام اچ؛ انگيزش و شخصيت، ترجمه احمد رضواني، مشهد: موسسه چاپ و نشر آستان قدس رضوي، 1369.

- میرزا زاده، فرحناز؛ نقش نماز در بهداشت روان، درس هایی از مکتب اسلام، 1388، شماره 2.

- ميلاني فر، بهروز؛ بهداشت رواني، تهران: قومس، 1376.

- ملکیان، مصطفی؛ راهی به رهایی، تهران: نگاه معاصر، 1381.

1. - بهروز ميلاني فر، بهداشت رواني، تهران: قومس، 1376، ص 15. [↑](#footnote-ref-1)
2. - حمزه گنجي، بهداشت رواني، تهران: ارسباران، 1376، ص 13. [↑](#footnote-ref-2)
3. - همان، ص 14. [↑](#footnote-ref-3)
4. - همان، ص 14. [↑](#footnote-ref-4)
5. - ابراهام اچ. مزلو، انگيزش و شخصيت، ترجمه احمد رضواني، مشهد: موسسه چاپ و نشر آستان قدس رضوي، 1369، ص 216. [↑](#footnote-ref-5)
6. - همان، ص 216. [↑](#footnote-ref-6)
7. 3- عبد الله جوادی آملی، رازهای نماز، ترجمه علی زمانی قمشه ای، بی جا: اسراء، 1393، ص 3. [↑](#footnote-ref-7)
8. - لقمان، آیه 17. [↑](#footnote-ref-8)
9. - طه، آیه 14. [↑](#footnote-ref-9)
10. - بقره، آیه 45. [↑](#footnote-ref-10)
11. - نهج البلاغه، حکمت 252. [↑](#footnote-ref-11)
12. - محسن قرائتی، پرتوی از اسرار نماز، تهران: موسسه فرهنگی- انتشاراتی ستاد اقامه نماز، 1394، ص28. [↑](#footnote-ref-12)
13. - مصطفی ملکیان، راهی به رهایی، تهران: نگاه معاصر، 1381، ص 487. [↑](#footnote-ref-13)
14. - عبد الله جوادی آملی، ص43. [↑](#footnote-ref-14)
15. - برگرفته از سوره حمد و تسبیحات اربعه در نماز. [↑](#footnote-ref-15)
16. - محسن، قرائتی، تفسیر نماز، تهران: سازمان عقیدتی سیاسی وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح، 1376، ص44. [↑](#footnote-ref-16)
17. - همان، ص 9. [↑](#footnote-ref-17)
18. - عنکبوت، آیه 45. [↑](#footnote-ref-18)
19. - اشاره به دعاهایی که در قنوت نماز خوانده می شود. [↑](#footnote-ref-19)
20. - سید محمد شفیعی مازندرانی، اخلاق اسلامی، تهران: مرکز چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی، 1379. [↑](#footnote-ref-20)
21. - طه، آیه 14. [↑](#footnote-ref-21)
22. - ابن شعبه حرانی ؛ تحف العقول، ترجمه و تصحیح آیت الله کمره ای – علی اکبر غفاری، انتشارات کتابچی، 1373، ص 264. [↑](#footnote-ref-22)
23. - همان، ص 264. [↑](#footnote-ref-23)
24. - رک: فرحناز میرزا زاده، نقش نماز در بهداشت روان، درس هایی از مکتب اسلام، 1388، شماره 2، صص59-70. [↑](#footnote-ref-24)
25. - نهج البلاغه، نامه 31. [↑](#footnote-ref-25)
26. - رعد، آیه 28. [↑](#footnote-ref-26)
27. - سید محمد حسین طباطبائی، المیزان فی تفسیر القرآن، قم: موسسه نشر اسلامی، ج11، ص 355. [↑](#footnote-ref-27)