

## تاثیر نماز و نیایش در تقویت ابعاد معنوی انسان

یونس کشاورز یامچی<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد گروه تربیت بدنی دانشگاه پیام نور تهران ایران (نویسنده مسئول)

keshavarz\_۴۶@yahoo.com

### چکیده

نماز زیباترین شیوه ی نیایش و مناسب ترین پاسخ به نیاز پرستشی است که بصورت فطری از آغاز آفرینش در نهاد بشر قرار داده شده است، می باشد. نماز آغاز پرواز و عروج انسان از دنیای مادی و رسیدن به قرب الهی و آغاز گفتگو با خالق است که تمام هستی از اوست. نماز فواید و آثار بسیاری دارد و هم بر روان و هم بر جسم انسان اثر مثبتی دارد و تمامی زمینه های فردی و اجتماعی او را تحت تاثیر قرار می دهد. در این میان عصر معاصر که عصر پر از ریا و دروغ و ناامیدی است، نیاز به صداقت و امید و استقامت به عنوان عامل مهم برای بدست آوردن آرامش، گمشده عصر کنونی، بسیار احساس می شود از این رو بعد معنوی نماز بیش از پیش نیاز روز به حساب می آید. امنیت روانی نیاز نخست انسان است که در سایه آن استعدادها و خلاقیت های فردی رشد کرده و منجر به بالندگی انسان می شود. بدون تردید، آرامش، اکسیر نجات بخش بشر در دوران مدرنیته ی کنونی در سایه معنویت و نماز پدید می آید. نماز عاملی است که بذر امید را در دل ها می کارد و انسان را به کارهای شایسته وامیدارد و صداقت را در نهاد او درونی می کند. این پژوهش بر آن است تا با پرداختن بر ابعاد معنوی نماز تاثیر آن را بر تقویت ابعاد معنوی انسان نشان دهد.

**واژه های کلیدی:** نماز، نیایش، تاثیر، ابعاد معنوی.

## مقدمه

واژه ی فارسی «نماز» از لفظ پهلوی «نماک» گرفته شده است و آن هم به نوبه ی خود از ریشه ی باستانی «نم»؛ به معنی «خم شدن» و «تعظیم کردن» مأخوذ است که بتدریج بر معنی «صلات» یا عبادت ویژه ی مسلمین، اطلاق گردیده است (راشدی، ۱۳۸۰: ۶۵). صلاة «نماز» در لغت به معنای دعای خیر می باشد. دعایی که انسان بوسیله آن از خداوند طلب یاری و بخشش کرده و یا از او بخاطر نعمت هایی که به وی ارزانی داشته است سپاسگزاری می کند (امیری، ۱۳۸۲: ۵۴). در اصطلاح شرعی، صلات نوعی اعمال عبادی همراه با رکوع و سجود به صورت ویژه و با ارکان و اذکار مخصوص است (امیدی، ۱۳۹۰: ۶).

بندگی و عبادت، در شکل نماز و انجام این فریضه الهی آشکار می شود (قرائتی، ۱۳۶۹: ۱۱). نماز در واقع راه سخن گفتن بنده با خالق و آفریدگار است. این سخن گفتن امری قلبی است و لازم نیست فرد با صدای بلند صحبت کند، زیرا انسان یقین دارد که خدا از درون او آگاه می باشد و از آنچه در قلبش می گذرد با خبر است. این است که فرد از راه وجدان و قلب خویش با خدا سخن می گوید، که این ارتباط بی شک عالیتین لحظات زندگی انسان را تشکیل می دهد. نماز در واقع نیایش برترین پرستش ها است و با نشان دادن راه و رسم درست پرستیدن، فرد از حیرانی و سرگردانی نجات می دهد (امیری، ۱۳۸۲: ۵۴-۵۵).

نماز آثار و کارکردهای بسیاری در زندگی معنوی انسان دارد و با توجه به نقش آن در زندگی و روان بشر، در این مقاله سعی بر آن شده است تا با پرداخت بعدی از ابعاد معنوی نماز، تاثیر آن را در تقویت ابعاد معنوی انسان، نشان دهد. بر این اساس ابتدا به تاریخچه نماز گذری داشته و سپس به اهمیت آن می پردازیم تا بدین طریق بعد از تبیین مسائل به اصل موضوع پرداخت شود.

## تاریخچه نماز

تاریخ نماز و پرستش به قدمت تاریخ ادیان و سابقه ی ادیان به موازات پیشینه ی پیدایش حیات انسان است. از رسول گرامی روایت شده است که فرمودند: نخستین پرستشی که بر بندگان واجب شد، نماز است، آخرین عملی که به هنگام مردن بماند، نماز است و اولین چیزی که روز قیامت، از آن بپرسند، نماز است، پس هر کس بخوبی جواب گوید پاسخش را بپذیرند، در حسابرسی های پس از نمازش آسان گیرند و آن که پاسخ نگو ندهد، در اعمال دیگرش به سختی حساب کشند (راشدی، ۱۳۸۰: ۲۶). برخلاف تصور آدم های ظاهر بین، نماز تنها مختص دین اسلام یا چند دین دیگر نبوده، بلکه خداوند از بدو تولد

حضرت آدم و در پی فرستادن پیامبران مختلف به زمین، نماز را به عنوان یک اصل اساسی در حیات آدمی مطرح کرده است و آن پیامبران، خود بیش از همه در بجا آوردن نماز پیش قدم بوده اند (امیری، ۱۳۸۲: ۵۶).

علما روی این مساله اتفاق نظر دارند که نماز آخرین وصیت انبیاء الهی بوده است و این، اهمیت واقعی نماز را به نمایش می گذارد، و به ما می فهماند که نماز یک عبادت کوچک و شخصی و یک رسم اجتماعی محض نیست که بخواهیم آنرا به دین یا قوم خاصی نسبت دهیم، و بگوییم که آن ها بوجود آورنده نماز بوده اند بلکه هر قوم و جماعت یا شخصی که خواهان ارتباط حقیقی با خدای خود بوده است، باید از قاعده نماز پیروی می کرده است و همه انبیاء حامل پیام نماز بوده اند (همان: ۵۷). در روایات و احادیث اشاره زیادی به تاریخچه نماز و اقامه آن در میان انبیاء شده است و خود قرآن کریم نیز به این مسله اشاراتی کرده است که دلیل این امر کاملاً طبیعی است، زیرا همه انبیاء از یک منبع برنامه خود را آموخته و آن را ارائه می دادند، پس همه آن ها ملزم به رعایت اصل نماز بوده اند. البته این التزام انبیاء الهی به نماز که هر کدام مردان برگزیده عصر بوده اند، دلیل دیگری بر حقانیت آن می باشد. در این جا به آیاتی چند که به رعایت نماز در میان انبیاء الهی اختصاص دارد، اشاره می شود:

۱) نماز حضرت ابراهیم(ع): حضرت ابراهیم(ع) از پروردگارش می خواهد نماز فرزندان او را مورد قبول قرار دهد: «ربنا انی اسكنت من ذریتی بواد غیر ذی زرع عند بیتک المحرم ربنا لیقیموا الصلوة» (سوره ابراهیم-آیه ۳۷) پرودگارا! من بعضی از فرزندانم را در دره ای بی کشت نزد خانه تو سکونت دادم، تا نماز را بر پا دارند.

۲) نماز حضرت شعیب(ع): حضرت شعیب(ع) نماز را به عنوان وسیله ای برای مبارزه با جهل و شرک قوم خویش به کار می برد. «قالوا یا شعیب اصلو تک تا مرک ان نترک ما یعبد اباونا» (سوره هود-آیه ۸۷) گفتند یا شعیب! آیا نماز تو به تو دستور می دهد آنچه را پدرانمان می پرستیدند، رها کنیم؟

۳) نماز حضرت موسی(ع): زمانی که حضرت موسی(ع) به کوه طور آمد تا رسالت خویش را دریافت دارد، کفش خود را در آورد و وارد مکان مقدس گردید. در این هنگام خداوند وی را ندا زد: وارد مکان مقدس شدی، نماز را بجا آور! «آتی انا الله لا اله الا انا فاعبدنی و اقم الصلوة لذكری» (سوره طه-آیه ۱۴)

من هستم! خدایی که جز من خدایی نیست! سپس مرا پرستش کن و بیاد من نماز را بر پا دار.

۴) نماز حضرت عیسی(ع): هنگامی که حضرت عیسی(ع) در گهواره بود و سخن آمد، رسالت خود را اقامه نماز و پرداختن زکات اعلام کرد:

«و جعلنی مبارکاً این ما کنت و اوصنی بالصلوة و الزکوة ما دمت حیا» (سوره مریم-آیه ۳۱)

و هر جا که باشم مرا با برکت ساخته و تا زنده ام به نماز و زکات سفارش کرده است (همان: ۶۰-۵۷).

## اهمیت نماز

یکی از حقوق انسانی، سپاس از محبت و نیکی دیگران است. حتی اگر مسلمان نباشیم، احسان و نیکی دیگران به عهده ی ما مسئولیت تشکر می گذارد. این حق، نسبت به هر زبان و نژاد و ملیت و کشور، یکسان است (قرائتی، ۱۳۸۱: ۸۳). همه اقوام بشر از همان ابتدا به شکل و نوع خاص خود به عبادت و پرستش می پرداخته اند و این پرستش جزء غریزه ی فطری بشر بوده است. در این میان عقل انسان که به سپاس از نیکی های دیگران حکم می کند، سپاس از نعمت های بیکران خداوند را بر انسان ملزم می سازد و نماز، نشانه ای از این قدردانی و سپاسگزاری است.

نماز، رابطه ی مخلوق با خالق است، انسان مادی را معنوی می کند (قرائتی، ۱۳۸۱: ۸۱). نماز داستان رهایی انسان از خود و رسیدن او به خدا است (شیروانی، ۱۳۸۷: ۱۱). این نماز است که در تمام ادیان الهی به آن توصیه شده است و هر آن چه زمان پیش آمده است، بر اوج و تکاملش افزوده شده است تا آن که در دین مبین اسلام به سرحد تکامل و شکوفایی رسیده است آری، نماز به سان آبی زلال روح و روان انسان مومن را پاک و پاکیزه می گرداند (مرکز تحقیقات اسلامی، ۱۳۷۳: ۱۱). قرآن به عنوان معجزه ی جاوید پیامبر اسلام و تنها کتاب آسمانی که دستخوش هیچ گونه تغییر و تحریفی قرار نگرفته، در آیات متعددی از نماز سخن به میان آورده است. بیش از ۸۴ مرتبه کلمه «صلاة» و مشتقات آن به کار برده شده است. از ذکر نماز و اقامه آن در اولین سوره هایی که بر پیامبر نازل گردیده است مانند «سوره مدثر/۴۲»، «قیامت/۳۰» می فهمیم که این عبادت مهم، ملازم با اسلام بوده و اولین فریضه ای است که پیامبر اکرم از طرف خدا به مردم ابلاغ کرده و آخرین فریضه ای می باشد که تا هنگام مرگ از انسان ساقط نمی گردد (غمخوار یزدی، ۱۳۷۷: ۵۱).

## بررسی ابعاد معنوی نماز و نیایش

نماز مجالی برای گفتگو با سرچشمه هستی است که در درون آن سازندگی اخلاقی موج می زند. تاثیرات نماز می تواند ابعاد مختلف از بشر و زندگانی او را در بر گیرد اما آنچه بیش از همه در این مجال اندک مهم به نظر می رسد، بعد معنوی آن است که آن نیز به نوبه ی خود، شامل خشوع، حضور قلب، اخلاص، معرفت، محبت، سعادت، آسایش، تقوا، مانع بخل ورزی، آرامش روح و روان، استقامت، صداقت، استقامت می شود.

عصر کنونی که که عصر کمبود معنویات هاست، نیاز شدیدی به صداقت و امیدوار به عنوان دو عاملی که می تواند پایه های متزلزل جامعه کنونی را تحکیم بخشد، احساس می شود. علارغم پیشرفت سریع بشر، آرامش درونی او رو به زوال گراییده و توان مقاومت در برابر سختی های زندگی را از دست داده است، در چنین دورانی نیاز به معنویات و نماز، برای نجات بشر لازم و ضروری بوده و لزوم پرداخت به چهار بعد زیر را بهتر نشان می دهد که آن ها عبارتند از:

## ۱) آرامش روح و روان

دنیای صنعتی امروز علی رغم پیشرفت بسیار، مشکل آرامش روحی را حل نکرده است. کمبود انسان معاصر نه علم و تخصص بلکه دل آرام است (قزائتی، ۱۳۷۴: ۵۲). از جمله آثار مهم معنوی نماز در زندگی دنیوی و اخروی می توان به آرامش و آسایش اشاره کرد (امیدی، ۱۳۹۰: ۶). رفتار و عملکرد انسان بیش از اینکه از اراده و عقل او نشأت گرفته باشد، به حالات فکری و جسمی او برمی گردد. امروزه انسان چنان دیوانه وار در زندگی مدرن و ماشینی غرق شده که دیگر برای فریاد زدنش نیز فرصتی باقی نمانده است. روح خسته انسان ایدئولوژی یاس را ترویج می کند، زیرا قادر نیست خود را از هجوم فشارهای روحی که او را بطور همه جانبه مورد حمله قرار داده اند، برهاند. انسان در واقع تنهاست، زیرا در فعالیت های روزانه بیش از اینکه با دیگر انسان ها سروکار داشته باشد، با اشیاء سروکار دارد و با این شرایط قادر نیست که تنهایی خود را برطرف نماید. ولی انسانی که نماز می خواند و بدان معتقد است، با تمامی مشکلات و خستگی های فکری و روحی بدلیل اعتقادی که به خدا دارد برای چند دقیقه هم که شده خود را از فشارهای موجود و خستگی درون رها نموده، تن را از آلودگی ها می شوید و در برابر خالق یکتا زانو می زند. شکی نیست نماز اگر صحیح باشد و بطور واقعی ادا شود، بدلیل نیروی روحانی که در آن نهفته است، به فرد انرژی تازه ای برای نگرش به جهان و معضلات پیرامون آن می بخشد (امیری، ۱۳۸۲: ۱۱۰-۱۰۹).

در عصر کنونی اگر چه انسان در مداوا نمودن بیماری های جسمی درجات بالایی را می پیماید، و تحولات موجود در علم پزشکی سبب شده راز بیماری های جسمی یکی پس از دیگری کشف شود و اطلاعات آن در جهت حفظ سلامتی انسان بکار رود، ولی به همان اندازه، انسان کنونی یکی از اسفبارترین دوران بحران های روحی و اخلاقی خود را سر می کند. به صراحت می توان گفت، انسان از پاسخگویی به نیازهای روحی خود عاجز مانده و حیران و سرگردان بدنبال چیزیست که روح بیمار و زخم خورده ی او را التیام ببخشد. با وجود این مشکلات، نماز یک راه حل اساسی و بنیادین برای از بین بردن نابسامانی های موجود می باشد. یکی از ابعاد نماز، تقویت روح و تسلی بخشیدن به آن از طریق ارتباط با خداست. یعنی نماز انسان را با خدا پیوند داده و روح او را به سوی سخن گفتن با معبود سوق می دهد. در این سخن گفتن است که انسان انرژی و توانایی تازه ای در حیات خود می یابد، زیرا احساس می کند به نیرویی دست یافته که قبلا از وجود آن محروم بوده است. در واقع نماز به بازسازی روح آدمی می پردازد و آن را برای رویارویی با مشکلات گوناگون زندگی تقویت می نماید (همان: ۱۱۳-۱۱۱). که این امر در قرآن نیز بدان تاکید شده است:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (سوره رعد/ ۲۸). کسانی که به خدا ایمان آورده

اند، و دل هایشان با ذکر و یاد خدا آرام می گیرد، آگاه باشید که قلب ها تنها با یاد خدا آرام می گیرند.

آرامش و آسایشی که در پی برپایی نماز نصیب آدمی می شود، آرامش و آسایش ابدی است. پس مهم ترین و اساسی ترین دغدغه بشر در طول تاریخ، با برپایی نماز برطرف می شود و انسان به سعادت و خوشبختی می رسد (امیدی، ۱۳۹۰: ۶).

## ۲) استقامت

نماز همچنین استقامت را در انسان تقویت می کند و موجب می شود برخلاف همه فشارهای درونی و بیرونی، حرکت و مقاومت کند و آن چه را مأمور است یا مطلوب باشد به جا آورد (امیدی، ۱۳۹۰: ۶). اکثر خطاها و جنایت هایی که از بشر سر می زند، ناشی از این است که فرد احساس می کند توان رویارویی با مصائب و مشکلات موجود را ندارد. وقتی که انسان احساس کند محیط خارج، با تمامی توان بر او فشارهای جسمی و روانی وارد می کند، نه تنها برای نابودی این فشار، بلکه برای تسلی دردها و زخم های خود به جنایت هایی در حق خود یا دیگر هم نوعانش دست می زند. ظاهراً آدمی در هیچ عصری مثل عصر کنونی از چنین روحیه ناامیدی، تنهایی و سرشکستگی برخوردار نبوده است، زیرا اثری که این روحیه منفی در رفتار انسان ها برجای گذاشته در طول تاریخ، هیچگاه تا این حد مشهود و فراوان نبوده است. تمام این گرفتاری ها به این برمی گردد که انسان در این عصر، فاقد هویت بوده و دارای ایمان به نیروهای محدود و غرق در افکار پوچ گرایی است (امیری، ۱۳۸۲: ۱۱۴-۱۱۳).

فرد نمازگزار به پرستش نیرویی روی می آورد که تمام قدرت ها و اداره تمامی نیروهای مادی و انسانی و غیر مادی هستی بدست اوست. چنین فردی توان بهتری برای رویارویی با مشکلات را دارد، زیرا به قدرتی متکی می شود که توان تغییر در هر امری را دارد و می تواند در سخت ترین شرایط و ناامیدترین اوضاع، جریان را به گونه ای دیگر و برخلاف انتظار دیگران رقم بزند (همان: ۱۱۵-۱۱۴).

فردی که دارای چنین عقیده قوی در زندگی باشد هیچگاه چنین احساسی نخواهد داشت که او در جنگ سرنوشت بی یار و یاور مانده است. بلکه او با بینش والایی قدم در مسیرهای پرپیچ و خم زندگی گذاشته و ثابت قدم است چرا که یقین دارد که نیرویی مافوق همه نیروها بر همه چیز احاطه دارد.

نماز به فرد اعتقادی پولادین برای تحقق آرمان های فکریش می بخشد. فرد پس از اتمام نماز و رویارویی با دیگر انسان ها از احساس عزت نفس و قدرت فوق العاده ای بهره مند می شود. این عزت نفس سبب می شود که فرد از چیزی و کسی نترسد. آن ها در مقابل معبود ذلیل و خوارند و در برابر سایر افراد بشر، قوی، نیرومند، امیدوار، مطمئن و راسخ اند (امیری، ۱۳۸۲: ۱۲۲-۱۲۱).

نمازگزاران با بهره مندی از برکات نماز، می توانند در جامعه از جایگاه برتری بهره مند شوند و تلاوت قرآن همراه با اقامه نماز موجب می شود تا خداوند ایشان را به مقام برتر برساند و از فضیلتی خاص برخوردار سازد. (آل عمران، آیه ۱۱۳) مراد از

سجده در آناء اللیل، نماز عشاء و یا مابین مغرب و عشاء است و مقصود از سجده نیز نماز است. از جمله فضیلتها و برتری هایی که نماز برای نمازگزار پدید می آورد، دست یابی به مقام اسوه بودن است که خداوند در آیه ۷۸ سوره حج به آن اشاره کرده است؛ چرا که در این آیه نمازگزاران را گواهان بر اعمال دانسته است که خود بیانگر نقش کلیدی در جامعه از سوی آنان به عنوان اسوه و سرمشق است (امیدی، ۱۳۹۰: ۶).

### ۳) صداقت

کسی که دیگری را دوست دارد سخن گفتن با او را هم دوست دارد. کسانی که با زبان، مدعی خدا خواهی و خدا دوستی اند اما علاقه ای به نماز ندارند در ادعای خود صادق نیستند. نماز ملاک و میزان مقدار تعهدی است که انسان در اظهارات خود بروز می دهد. به همین دلیل نماز منافق مانند سایر اعمالش با صداقت همراه نیست (قرائتی، ۱۳۷۴: ۵۰). فلسفه اصلی نماز یاد خداست ذکر الله از آن جهت دارای اهمیت است که نمازگزار همواره، وجود خدا را در هر لحظه و هر مکان یادآور می شود و همواره در امور خویش خدا را ناظر می داند و بدین ترتیب، اعمال نیک و شایسته، سرلوحه زندگی انسان قرار می گیرد (مرکز تحقیقات اسلامی، ۱۳۷۳: ۱۹).

خداوند برپا داشتن نماز را نشانه صداقت افراد در ایمان می داند (بقره، آیه ۱۷۷ و انفال، آیات ۲ تا ۴) چنان که نماز را نشانه پذیرش اسلام (توبه، آیات ۵ و ۱۱)، قبولی دیگر اعمال آدمی از سوی خداوند (توبه، آیه ۵۴) و نرمی و مدارا نسبت به دیگران (بقره، آیات ۱۰۹ و ۱۱۰) و عفو و گذشت نسبت به خطاها و اشتباهات دیگران بر می شمارد (امیدی، ۱۳۹۰: ۶).

### ۴) امیدواری

نماز مایه امیدواری به لطف و پاداش جاوید خداوند است. (فاطر، آیه ۲۹) و نمازگزار با برپایی نمازش، زمینه امید به هدایت الهی (توبه، آیه ۱۸) را در دل خود روشن می سازد و حتی امیدوار خواهد بود تا به مقام رضا بلکه شفاعت دست یابد که همان مقامات راضیه و مرضیه یعنی قرب نوافل و فرائض است (طه، آیه ۱۳۰). نماز، گل امید را در دلها شکوفا می سازد و مایه امیدواری انسان به رحمت الهی (توبه، آیه ۷۱، نور، آیه ۵۶) و زمینه ساز افزایش فضل و بخشش الهی در حق نمازگزار است (فاطر، آیات ۲۹ و ۳۰).

نماز مایه بهره مندی آخرتی انسان (بقره، آیه ۱۱۰)، بهره مندی از دریافت بشارت های خوش و نیک (آل عمران، آیه ۳۹ و توبه، آیه ۱۱۲) و عامل جلب رحمت (توبه، آیات ۵ و ۷۱)، رزق الهی (انفال، آیات ۳ و ۴ و طه، آیه ۱۳۲) و فضل خداوندی (نور، آیات ۳۷ و ۳۸ و فتح، آیه ۲۹) است (امیدی، ۱۳۹۰: ۶).

## نتیجه گیری

روح پرستش به صورت فطری در نهاد انسان قرار داده شده و کششی فطری او را به سمت پرستش کسی یا چیزی که نعمت بیکران به او بخشیده و امیدارد در این میان نماز به عنوان فریضه ای الهی، برای سپاس از نعمت های خدا واجب شده است. نماز در کنار فریضه بودنش تاثیرات شگرفی بر روح و روان انسان دارد. نماز در روح و روان تشنه بشر، آرامش را تزریق و اطمینان خاطر درونی را در او تقویت می کند. نماز با آرامشی که به فرد می بخشد او را در مقابل فراز و فرودهای غیرمنتظره ی زندگی مقاوم می سازد و او را از گرداب های سهمگین ناامیدی رهایی بخشیده و اراده سست بنیان او را تقویت و به او در پیمودن مسیر پر پیچ و خم زندگی، نیروی مضاعف می بخشد. عصر کنونی با همه ی پیشرفت هایش در زمینه های مختلف، عصر پس روی در اخلاقیات است. نیاز واقعی بشر در چنین عصری، وجود افرادی است که نیروی ایمان ترحم و صداقت در وجود آن ها زنده باشد و تنها عاملی که می تواند این نیرو را زنده نگه دارد نماز است. نماز یکی از مهمترین واجباتی است که اهمیت دادن به آن تا حد زیادی می تواند توفیقات الهی را روزافزون نموده و ما را به سمت راه های موفقیت سوق دهد.

## فهرست منابع

- (۱) قرآن کریم.
- (۲) امیری، آبتین، ۱۳۸۲، آغازی با نماز، نشر احسان، چاپ اول.
- (۳) امیدی، سلمان، ۱۳۹۰، « نماز و آثار مادی و معنوی آن»، روزنامه کیهان، شماره ۲۰۰۲۲، ص ۶.
- (۴) راشدی، حسن، ۱۳۸۰، نمازشناسی، ناشر: ستاد اقامه نماز، چاپ پنجم، جلد اول.
- (۵) شیروانی، علی، ۱۳۸۷، آداب باطنی و اسرار معنوی نماز، ناشر: دفتر نشر معارف، چاپ هفتم.
- (۶) غمخواری یزدی، محمد جواد، ۱۳۷۷، جایگاه نماز در ادیان الهی، نشر الف، چاپ دوم.
- (۷) قرائتی، محسن، ۱۳۶۹، آشنایی با نماز، ناشر: مرکز چاپ و نشر ازمان تبلیغات اسلامی، چاپ اول.
- (۸) قرائتی، محسن، ۱۳۷۴، ۱۱۴ نکته درباره ی نماز، ناشر: ستاد اقامه نماز، چاپ هجدهم.
- (۹) قرائتی، محسن، ۱۳۸۱، پرتوی از اسرار نماز، ناشر: مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، چاپ دوم.
- (۱۰) مرکز تحقیقات اسلامی، نماز نردبان عروج، ۱۳۷۳، ناشر: اداره ی آموزش های عقیدتی سیاسی، چاپ دوم.