

آموزش آثار و برکات نماز یکی از راه های دعوت دانش آموزان به نماز در مدرسه

حوریه سادات معصوم^۱، آتنا کاردل^۲

^۱ کارشناسی ارشد علوم سیاسی (نویسنده مسئول)

^۲ کارشناسی ارشد علوم سیاسی

چکیده

نماز یک کلاس تربیتی است که در یکی از محیط های تربیتی به نام مدرسه مخصوصاً دوره راهنمایی و دبیرستان با آموزش و مطلع کردن دانش آموزان از اهمیت نماز، اثرات روحی و درمان جسمی (از لحاظ پزشکی) اظهار علاقه نویسندگان خارجی و بزرگان ایرانی از نماز، شناخت آنها را به این مسئله حیاتی افزایش می دهد. بی توجهی به اثر بخشی نماز و عدم آگاهی دانش آموزان به نماز به عنوان قشر آینده ساز جامعه که با دانش دینی و علمی شان باید خلایق های جامعه را از بین ببرند، فقط انسان هایی تک کاربردی (علمی) می شوند که خیلی از معضلات برایشان قابل حل نیست و از لحاظ روحی و حتی درمان جسمی از نصایح دین بی بهره اند. در این تحقیق با شیوه توصیفی تحلیلی به اهمیت نماز در اسلام، سیمای نماز، اثرات تربیت روحی و جسمی نماز پرداخته شده است و با روش اسنادی و کتابخانه ای گردآوری شده است. یافته های تحقیق حاکی از این مطلب است که قرآن، فرستادگان خدا، بزرگان دین، محققین خارجی با دانش و رفتار خود نماز را نجات دهنده روح و جسم می دانند که می تواند بسیاری از مشکلات دنیای امروز را از لحاظ روحی و پزشکی و ... حل کند. آگاهی دانش آموزان از این توضیحات با توجه به ذهن آماده آنها به عنوان یک شیوه دعوت آنها مطرح شده است که البته در این تحقیق علاوه بر آگاهی بخشی در مسیر شناخت نماز نکاتی برای تسهیل جذب دانش آموزان به نماز مانند آگاه کردن آنها از اراده خدا، معرفی دانش آموزان ممتاز در محیط نماز خانه، انتخاب معلمین دینی و علمی نه علم محور و ... شده است.

واژه های کلیدی: آموزش، آثار، نماز، روش های دعوت

مقدمه

نماز موهبتی بی دلیل و سرچشمه فیضی لایزال در اختیار ما است که با آن نخست از خویش و سپس از هر آنکه بدو مهر می‌ورزیم، انسان صالح بسازیم، این دروازه ای است گشاده به عرصه ای پهناور و مصفا، دریغ است که آدمی عمری را در جوار بهشت مصفائی بگذراند و سری بدان نکشد و عزیزان خود را به آن سوق ندهد وحی الهی به پیامبرعظیم الشان صلی الله علیه و آله و سلم چنین فرمان داد: « وَ أَمْرُ أَهْلِكَ بِالصَّلَاةِ وَ اصْطَبِرْ عَلَيْهَا ؛ امروز همه شما خود را طرف این خطاب بشمری و نماز را این حقیقت مقدس و گوهر درخشان را، که عطیه الهی به امت محمد مصطفی صلی الله علیه و آله است قدر بشناسید » (قرآنی، ۱۳۷۲:۸).

بنابراین نماز انسان را صالح بار می‌آورد و نقش تربیتی دارد یک نمونه از آیات تربیتی نماز که اهمیت تربیت را نشان می‌دهد « صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ ؛ خدایا! راه کسانی را که بر آنها انعام فرمودی نصیبم فرما و به من نشان بده ». انبیا، صدیقین، شهدا و صالحان مجموعه کسانی هستند که مشمول انعام الهی قرار گرفته اند. خدایا! مرا به آن را هدایت فرما! « (حمد:۷) . نماز یک امر تربیتی مهمی است که توسط عوامل مختلفی چون خانواده، اجتماع، مدرسه و ... باید نهادینه شود که در این مقاله به نقش مدرسه به عنوان یک مؤلفه مؤثر پرداخته می‌شود. نقش مدرسه مخصوصاً در دوران راهنمایی و دبیرستان که سن نوجوانی و جوانی است تأثیر بسزایی دارد. حضرت علی (ع): « قلب جوان مثل یک زمین آماده است - زمین خالی یعنی زمین دانه پذیری که دانه درونش نیست و هر دانه ای که در دل آن قرار دهی می‌پذیرد » معلم خوب کسی است که از سطح پایین شروع می‌کند ولی کار را به جاهای عمیق می‌کشاند (طاهرزاده، ۱۳۹۱: ۱۴۸-۱۴۹).

بنابراین ذهن حاصلخیز را با آموزش انسان سازترین اندیشه (نماز) پر کنیم. هنر آموزش ورزش یوگا که قطره ای از آرامش نماز را دارد از کشوری به کشور دیگر مخاطب فراهم می‌کند. اگر در مورد آرامش بی منتهای نماز و آثار آن آموزش بدهیم، نوجوان و جوان با ذهن تأثیر پذیرش به سمت آن مشتاقانه می‌رود.

بیان مسئله

تأکیدات ویژه ای که در مکتب اسلام در باب اهمیت تعلیم و تربیت وارد شده، حاکی از آن است که شکوفایی استعدادها و ارزشهای والای انسانی برتعلیم و تربیت درست استوار است و هرگونه بی توجهی یا اعمال سلیقه در این راستا، موجب دور شدن انسان از کمال وجودی شایسته خویش می‌گردد. این کلام امام خمینی (ره) مؤید این مطلب است که غفلت از اصلاح نفس، موجب خاموش شدن نور فطرت می‌گردد. ایشان می‌فرماید: « باید دانست که اگر انسان از خود غفلت کند و در صدد اصلاح نفس و تزکیه آن برنیاید و نفس را سر خود بار آورد، هر روز، بلکه هر ساعت بر حجابهای آن افزوده شود، و پس از هر حجابی، حجبی بلکه حجابی برای او پیدا شود تا آن جا که نور فطرت به کلی خاموش شود » (خمینی، ۱۳۸۲:۸۳).

نماز یکی از بهترین و اصلاح سازترین هاست و مدرسه یکی از مؤلفه هایی است که در جایگاه خود می‌تواند تأثیرات بسزایی داشته باشد و با آموزش درست ذهن نوجوان و جوان آماده را به سمت نماز برده و علاوه بر استعدادهای مختلف بالقوه های دینی آنها را بالفعل سازد.

امام خمینی (ره) می فرماید: « نماز یک کارخانه انسان سازی است » (یاسینی، ۱۳۹۳: ۱۱۵). بنابراین بی توجهی به آموزش درست دعوت دانش آموزان به این کارخانه هویت ساز می تواند مشکلات بسیاری را برای جامعه بوجود آورد.

نماز در لغت و اصطلاح

صلاه از نامش پیداست که اصل و ریشه آن صله (وصل) است و از پیوند و ارتباط میان بنده و رب سخن می گوید، همانگونه که حضرت امام رضا (ع) می فرمایند: نماز صله ای از رحمت خدا برای بنده او و طلب وصالی از جانب بنده به خداست که با نیت و با تعظیم و بزرگ داشت خدا به آن داخل می شود (خرسندی، ۱۳۸۰: ۳۲). نماز عبادتی است که دارای نوعی وحدت ویژه است که در عین تفاوت های ظاهری، تمامی ارکان و اجزای آن همانند درهم رفتن رشته های طولی و عرضی و یکی شدن تارپود پارچه است که در یکدیگر رسوخ کرده و باهم یکی می شوند به طوری که مجموعاً دارای یک هدف هستند (صبوری، ۱۳۸۱: ۴۷).

آموزش

آموزش به معنی آموختن، یاد دادن و تعلیم و تربیت (علیزاده، ۱۳۸۵: ۵۲).

فلسفه نماز

قرآن می فرماید: « وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ » « هدف آفرینش هستی و جن و انس عبادت خداوند است » (ذاریات: ۵۶).

امام رضا (ع) می فرماید: « فلسفه نماز، اقرار به خداوند گاری خدای یگانه و کنار نهادن خدایان دیگر است برای اینکه آدمی، صاحب نعمت اصلی و مدیر و آفریدگار خود را فراموش نکند تا در نتیجه سرگرم زندگی جاری شده به طغیان و سرکشی افتد » (خرسندی، ۱۳۸۹: ۲۴).

اهمیت نماز در روایات اسلامی

پیامبر (ص): « الصَّلَاةُ عَمُودُ الدِّينِ، پیامبر خدا که خود مأمور به اقامه نماز است این عبادت را تشبیه به عمود دین نموده است لذا نماز محور همه اعمال همچون محور سنگ آسیاب معرفی شد که در قبول یا رد اعمال انسان مستقیماً به قبولی یا رد شدن نماز است اگر نماز به درگاه الهی پذیرفته شد اعمال دیگر هم پذیرفته می شوند و اگر نماز مورد پذیرش حق تعالی واقع نگردد، اعمال دیگر نماز گزار هم مردود خواهند بود (احمدی، ۱۳۸۳: ۱۰۱-۱۰۰).

نماز به منزله سر نسبت به تن می باشد. پیامبر اسلام (ص): « مَوْضِعُ الصَّلَاةِ مِنَ الدِّينِ كَمَوْضِعِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ » (قرائتی، ۱۳۷۱: ۸۰).

حضرت علی (ع) به فرزندانشان، امام حسن و مجتبی و امام حسین (ع) می فرماید: «أوصيكم بالصلاة التي هي عمود الدين و قوام الاسلام، فلا تغفلوا عنها؛ شما را به نماز توصیه می نمایم که ستون دین و پایه اسلام است بنابر این از آن غافل نباشد» (یاسینی، ۱۳۹۳:۱۴).

حضرت عیسی (ع): «وَأوصاني بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ مَا دُمْتُ حَيًّا؛ در گهواره هم می گوید خداوند مرا تا زنده هستیم به نماز و زکات سفارش کرده است» (مریم: ۳۱).

اهمیت نماز در سیره بزرگان

۱) امام رضا (ع) مشغول نوشتن بود، همین که صدای اذان بلند شد قلم را به زمین گذاشت و حاضر نشد حتی با نوشتن چند کلمه نامه را تمام کند.

۲) امام رضا (ع) جلسه مهمی با رهبر صائبین داشت. بحث به اینجا رسید که او گفت: «فَقَد رَقَّ قَلْبِي: الان دل من برای پذیرفتن حرف امام (ع) نرم شد». در این هنگام صدای اذان بلند شد. امام (ع) فرمود: «اول نماز، بعد گفتگو». امام (ع) با این حرکت ثابت کرد اهمیت نماز از مهمترین جلسات تاریخی هم بالاتر است و حتی این جلسات هم باید به هنگام نماز تعطیل شود (قرائتی، ۱۳۷۵:۱۲).

۳) حضرت ابراهیم (ع) همسر و کودک خویش را در بیان های داغ مکه، که آن هنگام هیچ آب و گیاهی نداشت، مسکن داد و گفت: «إني أسكنت من ذرّتي بوادٍ غير ذي زرعٍ ربنا ليقيموا الصلاة؛ پروردگارا! من بعضی از فرزندانم را در سرزمین بی آب و علفی، در کنار خانه‌ای که حرم توست، ساکن ساختم تا نماز را برپا دارند» (قرائتی، ۱۳۷۱:۸۲ و ۸۳).

۴) هنگامی که حضرت علی (ع) در جنگ صفین سرگرم نبرد بود در میان هر دو صف کارزار مراقب حرکت و وضعیت خورشید بود تا ببیند چه وقت به وسط آسمان می رسد تا نماز ظهر را بخواند. ابن عباس گفت آیا حالا وقت نماز است با وجود اینکه سرگرم پیکار هستیم؟

علی (ع) فرمود: جنگ ما با ایشان بر سر چیست؟ تنها به خاطر نماز است که با آنها نبرد می کنیم (بهتاش، ۱۳۷۳:۹).

۵) سیدالشهدا در همان ظهر عاشورا که جنگ بود و آن جنگ بزرگ بود، و همه در معرض خطر بودند، وقتی یکی از اصحاب گفت: ظهر شده است، فرمود که یاد من آورید نماز را و خداتورا از نمازگزاران حساب کند و ایستاد همان جا نماز خواند (خمینی، ۱۳۹۳:۳).

۶) از قول فرزند امام خمینی (ره) نقل شده است:

روز اولی که شاه رفت ما در نوفل لوشاتو بودیم. نزدیک به سیصد الی چهارصد خبرنگاران اطراف منزل امام جمع شده بودند، تختی گذاشتند و امام روی آن ایستادند تمام دوربینها کار می کرد. قرار بود هر چند نفر خبرنگار یک سوال بکنند. دو سه سوال از امام شد که صدای اذان هر شنیده شد، بلافاصله امام محل را ترک کردند و فرمودند: وقت فضیلت نماز ظهر می گذرد. تمام حاضرین از اینکه امام صحنه را ترک کردند، متعجب شدند. کسی از امام خواهش کرد چند دقیق ای صبر کنید تا حداقل چهار پنج سوال دیگه بشود. امام با عصبانیت فرمودند به هیچ وجه نمی شود و رفتند (بهتاش، ۱۳۷۳:۱۰).

سیمای نماز

حضرت علی (ع) می فرماید: « لِكُلِّ شَيْءٍ وَجْهٌ وَ وَجْهٌ دِينُكُمْ الصَّلَاةُ ... ؛ برای هر چیزی چهره ای است چهره دین نماز است » (خرسندی، ۱۳۸۹: ۶۰).

- نماز استحکام بخشیدن به ارزشها

- اولین فرمان بدنبال آفرینش انسان، فرمان سجده بود

- نماز آگاهی بخشی است

- بالاترین معروفها نماز است (قرائتی، ۳۲-۱۳۸۵: ۳۳).

نظر بزرگان مسلمان در مورد نماز

شخصی به نام ضمهره بن حبیب روایت کرده که درباره نماز از رسول خدا (ص) پرسیدند و آن حضرت در جواب فرمود: « نماز از شرایع دین است و در آن است موجبات خشنودی و رضایت پروردگار عزوجل و راه پیمبران است . شخص نمازگذار از دوستی فرشتگان و هدایت و ایمان و نور و معرفت و برکت در روزی ، و آسایش بدن و ناخشنودی شیطان بهره مند است . نماز سلاح و ساز و برگ است برکافران و وسیله اجابت دعا و پذیرش اعمال و توشه ای است برای شخص مومن از دنیا به سوی آخرت ، و شفیع و واسطه ای میان او و فرشته مرگ و انس در قبر ، و بستری آماده در زیر بدن و پاسخی برای نکیر و منکر . نماز بنده خدا در محشر تاجی است بر سر او و نوری است در چهره اش و جامه ای است در تنش و پرده ای است میان او و آتش دوزخ و حجتی است میان او و پروردگار او جل و جلاله و وسیله نجات بدن او است از آتش و برگ ، عبوری است برای صراط و کلیدی است برای بهشت » (رسولی محلاتی ، ۱۳۸۰ : ۲۶ - ۲۷).

حضرت صادق علیه السلام فرمود: « لَاحِظًا فِي الْإِسْلَامِ لِمَنْ تَرَكَ الصَّلَاةَ ؛ کسی که نماز نخواند بهره ای در اسلام ندارد » (کاشانی ، ۱۳۷۶ : ۶۳ - ۶۴).

شخصی به نام معاویه بن وهب از امام جعفر صادق (ع) سوال نمود به اینکه بهترین چیزی که انسان را به ساحت قدس ربوبی نزدیک سازد چیست؟ حضرت فرمود: بعد از شناخت امام نماز به عنوان بهترین وسیله تقرب به خداوند است (احمدی: ۹۴: ۱۳۸۳). رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: « میان اسلام و کفر بیش از این فاصله نیست که انسان نماز واجبش را از روی عمد ترک کند ، و یا مسامحه و سهل انگاری نموده و نماز نخواند »

از حضرت صادق (ع) پرسیدند ، چرا زناکار را کافر نمی خوانید ؟ وَ تَارَكَ الصَّلَاةَ را کافر میخواند ، و اما تارک نماز ، نماز را ترک نمی کند مگر از روی استخفاف و سهل انگاری در باره آن . زناکار را نمی بینی مگر اینکه از روی شهوت و التذاذ مرتکب زنا میشود و لکن هر که نماز نمیخواند ، در ترک نماز شهوت و لذتی ندارد بنابراین ترک نماز علتی جز استخفاف به آن ندارد . و استخفاف به نماز کفر است (کاشانی، ۱۳۷۶ : ۱۲۵ - ۱۲۶).

نظر نویسندگان غربی در مورد نماز

- دکتر ادوین فردریک پاورز (استاد بیماریهای عصبی دانشگاه ایالات متحده) می گوید: « تاکنون بیماریهای علاج ناپذیر زیادی از طریق دعا و نماز شفا یافته ، از قبیل فلجهای عصبی موضعی و یا افلیجهای زمین گیر و یا افراد نابینا ، که همگی از طریق نماز و دعا شفا یافته ، و هیچ یک از روش های درمانی معروف از قبیل جراحی ، دارویی ، روانکاوی و شوکهای الکتریکی در ایجاد بهبودی موثر نبوده و تنها از طریق اعجاز آفرین نماز شفا یافته است و هیچ یک از اساتید پزشکی نیز نتوانسته آن را توجیه کند جز اینکه باید بگوییم، این اثر اعجاز بخش نماز است و بس » (خرسندی، ۱۳۸۹: ۱۱۵).

- ویلیام جیمز که او را پدر روان شناسی در آمریکا می نامند کتابی به نام تجارب مذهبی دارد که به اسم (دین و روان) به فارسی نیز ترجمه شده است. زندگی مذهبی به تعبیر او یعنی چشیدن طعم شیرینیها. زندگی مذهبی یعنی همراه شدن با گستره هستی بچه هایی که با احساس مذهبی رشد می کنند از قدرت تخیل بیشتر برخوردارند و بالطبع خلاقیت بیشتری دارند. اگر ما به زندگی مخترعان و مکتشفان و نام آوران تاریخ علم و تکنولوژی در دنیا مروری بکنیم خواهیم دید که از جمله ویژگیهای این افراد این بوده که از احساس مذهبی زیبایی برخوردار بوده اند. وقتی بحث از احساس مذهبی است. بالطبع رفتار مذهبی که نمودش در نماز تجلی می کند بیشتر به ذهن متبادر می شود (ستاد اقامه نماز معاونت تحقیق و تالیف ، ۱۳۷۷: ۲۲).

- دکتر هامیوپ می گوید: « بهترین عامل خواب آرامش بخشی که من در طول سالهای متمادی تجربه و درمان مسائل روانی به آنها پی بردم ، همین نماز است » (خرسندی ، ۱۳۸۹ : ۱۱۶).

- دکتر الکیس کارل ، برنده جایزه نوبل : « دعا و نماز قویترین نیروی است که چون قوه جاذبه زمین ، وجود حقیقی و خارجی دارد ، در حرفه پزشکی خود من مردانی را دیده ام که پس از آن که تمام معالجات دیگر در حال آنان موثر واقع نشده بود به نیروی دعا و عبادات از بیماری و مالیخولیا رهائی یافتند » (محمدی نیا، ۱۳۹۸: ۶۵).

- پیرلتی می گوید : « در اسلامبول که بودم ، شب ها پنجره اتاق را باز گذاشتم تا آوای روح انگیز اذان مسلمانان را بشنوم ، زیرا از شنیدن آن لذتی روحانی به من دست می داد » (خرسندی ، ۱۳۸۹: ۱۱۵).

- یونگ از روان شناسان بزرگ معاصر می گوید : « من صدها بیمار را معالجه کردم و از تمام بیماران من ، یکی پیدا نشد که مشکل روانی اش ، مربوط به پیدا کردن عقیده ی دینی نسبت به زندگی نباشد آنها که عقیده ی مذهبی خود را بازنیافته اند ، واقعاً درمان نشده اند » (صبوری ، ۱۳۸۱: ۷۳).

- دیل کارنگی می گوید: « اگر من از کشف فلسفه و رموز (دعا و نماز) عاجزم دلیل بر این نمی شود که از یک زندگی سعادت‌مندانه ای که عبادت به همراه دارد ، استفاده نکنم » (خرسندی ، ۱۳۸۹ : ۶۶ - ۶۵).

آثار اخلاقی و تربیتی نماز

(۱) بصیرت

قرآن می فرماید: « تقوی برای انسان نورانیت و بصیرت می آورد یعنی به انسان دیدی می دهد که حق را از باطل تشخیص دهد » (انفال: ۲۹).

خداوند ذکر و یادش را صیقل روحها قرار داد که گوشه‌های سنگین با یاد خدا شنوا و چشمهای بسته با یاد او بینا می شود. نماز به انسان بصیرت و دید می دهد (قرائتی، ۱۳۷۴: ۲۳).

(۲) پناهگاه

امام علی (ع) می فرماید: « الصَّلَاةُ حُصْنٌ مِّنْ سَطَوَاتِ الشَّيْطَانِ ؛ نماز پناهگاهی در برابر حمله های شیطان است » (خرسندی، ۱۳۸۹: ۷۱).

(۳) اهرم حرکت

امام سجاد (ع) می فرماید: « وَ اِنَّ اَعْبُدُوْنِيْ هَذَا صِرَاطٌ مُّسْتَقِيْمٌ ؛ عبادت ، بار نیست ، بلکه اهرم حرکت است » (قرائتی، ۱۳۷۴: ۲۰).

(۴) امید دهنده

مقام معظم رهبری حضرت آیه الله خامنه ای (دامت برکاته) می فرماید: « نماز سرچشمه جوشانی است که از نمازگزار انسانی روشن ضمیر، ثابت قدم، بی دغدغه و امیدوار می سازد » (خرسندی، ۱۳۸۹: ۱۱۳).

(۵) باقی ساختن فانی

انسان و همه تلاش هاش از بین رفتنی است، اما آنچه برای رضای خدای انجام گیرد و متعلق به الله باشد، به صورت ذخیره در می آید و باقی است، قرآن می فرماید: « مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَ مَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ ؛ آنچه نزد شماست پایان می پذیرد و آنچه نزد خداست، ماندگار است » (قرائتی، ۱۳۷۱: ۱۹).

(۶) رهایی از تاریکی

جان افکون (از وکلای شهر بوستون در ایالات تگزاس) پس از آنکه پیشامد جانکاهی به او شد و نزدیک بود دست به خود کشی بزند می گوید: « ... پس به خاطر آمد که رو به خدا بیاورم و شکایت خود را به پیشگاه او عرضه کنم حرکت کردم و رفتم که نماز بخوانم و به درگاه خدا تضرع و زاری سردهم تا مرا در کارم هدایت کند و در این تاریکی وحشت زار مرا از خطا و لغزش نجات دهد و در کارم موفق سازد، تا شاید از این راه بتوانم ثروتی بدست آورم که زندگی خود و خانواده ام را اداره نمایم. همین که از نماز و تضرع به درگاه خداوند فارغ گشتم چیزی نگذشت که برای من معجزه ای پیش آمد و ناراحتی فکری من برطرف شد و تمامی ترس و اندوه ها کنار رفت و در خود شهامت و شجاعت و ایمان و امید مشاهده کردم » (خرسندی، ۱۳۸۹: ۷۲).

۷) صبر

قرآن می فرماید: « يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ : ای مؤمنان کمک بخواهید به صبر و یاری جوئید به نماز ، زیرا خدا با صابران است » (بقره: ۱۵۳).

دکتر الکسیس کارل می نویسد : « نیایش به آدمی نیروی تحمل غمها و مصائب را می بخشد . هنگامی که کلماتی منطقی برای امیدواری نمی توان یافت نیایش انسان را امیدوار می کند و قدرت ایستادگی در برابر حوادث بزرگ رابه او می دهد. این کیفیات در همه ممکن است تظاهر کند بویژه در کسانی که روح خود را از غوغا و آشوب زندگی جدید دور نگاه دارند » (راشدی ، ۱۳۸۰ : ۸۳ - ۸۴).

قرآن می فرماید : « وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ؛ نماز اهرم استعانت در غم ها و مشکلات است » (بقره: ۴۵).

۸) نورانیت چهره

نماز مایه نورانیت چهره نمازگزار و ممتاز گردانیدن او نسبت به دیگران است : از امام سجاد (ع) سوال شد : چرا شب زنده داران ، صورتی زیباتر از صورت دیگران دارند؟ فرمود: « چون آنان با خدای خلوت کرده اند ، خداوند از نور خود بر چهره آنان تابانیده است » (صیوری، ۱۳۸۱:۶۸).

امام صادق (ع) می فرمایند : « وَجَدْتُ النَّورَ فِي الْبُكَاءِ وَالسَّجْدَةِ ؛ نورانیت (چهره و صورت) را در گریه و سجده (برای خدا) یافتم » (خرسندی ، ۱۳۸۹:۷۸).

۹) نشاط عقلانی

آقای سیریل برت ، روان شناس انگلیسی می گوید : « ما به وسیله نماز می توانیم وارد آنچنان محیط گسترده ای از نشاط عقلانی شویم که در شرایط عادی یا رای وصول به آن را نداریم » (راشدی ، ۱۳۸۰:۱۴۳).

۱۰) چراغ قلب

پیامبر اکرم (ص) فرمودند : « برای هر چیزی چراغی است و چراغ قلب مومن نماز پنجگانه است » (خرسندی ، ۱۳۸۹:۷۷).

۱۱) تبدیل مادیات به معنویات

اگر هدف در کارها خدا باشد و انسان بتواند نیت و انگیزه و جهت کارهایش را در مسیر خواست خدا قرار دهد و بنده او باشد حتی کارهای مادی از قبیل خوردن ، پوشیدن ، مسافرت ، دیدار، کارروانه ، خانه داری ، تحصیل ، همه همه ، معنی می شود (قرائتی ، ۱۳۷۱ : ۱۹-۲۰).

۱۲) آرامش دهنده دل ها

هر کس در هر لحظه و شرایطی بدون هیچ وقت قبلی و واسطه ای می تواند با هر زبانی که دارد با او ارتباط برقرار کند. هر چیز اوقاتی مخصوص از قبیل هنگام سحر ، غروب جمعه یا پس از خطبه های نماز جمعه ، هنگام نزول باران و یا شب قدر ، دعا و عبادت حال دیگری دارد اما بهر حال عبادت اختصاصی به این اوقات ندارد. عبادت در هر حال داروی غفلت و نسیان و عصیان است. داروی آرامش و اطمینان خاطر و زدودن اضطرابها و دل نگرانیهاست (قرائتی ، ۱۳۸۵:۱۴).

« اَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَعِنُ الْقُلُوبُ ؛ آگاه باشید با ذکر یاد خداوند دل ها به اطمینان و آرامش می رسد » و کدام ذکر و یاد کردن بهتر از نماز سراغ دارید (خرسندی، ۱۳۸۹: ۱۶۹).

از امام علی (ع) است که : « ذِكْرُ اللَّهِ جَلَاءَ الصَّدْرِ وَ طَمَأْنَيْتُهُ الْقُلُوبُ ؛ یاد خدا روشنایی سینه ها و آرامش دلهاست » (راشدی، ۱۳۸۰: ۶۶).

عبادت و اطاعت خدا برای اولیاء خدا چنان حالتی بوجود می آورد که در هر شرایطی دچار اضطراب نمی گردند. در اینجا مناسب است دو خاطره از رهبر کبیر انقلاب اسلامی امام خمینی نقل کنیم :

به دنبال فرار شاه از ایران ، امام تصمیم گرفت بعد از پانزده سال تبعید به کشورش باز گردد خبرنگار در هواپیما از ایشان سوال می کند اکنون چه احساسی دارید ؟ می فرماید: هیچ ! در حالیکه در آن زمان میلیونها ایرانی عاشق ، نگران جان امام بودند ، امام با آرامش خاطر در هواپیما مشغول نماز شب و ذکر خدا بودند . این آرامش تنها به خاطر یاد اوست (قراستی ، ۱۴ : ۱۳۸۵).

۱۳) نجات دهنده

پیامبر خدا (ص) می فرماید : « خود را نجات دهید ، عمل کنید و بهترین عملها پتان ، نماز است » (خرسندی، ۱۳۸۹: ۷۶).
به گفته یکی از روان کلوان بزرگ ، دینداری و ایماندراری در عصر ما یک ضرورت است ، از آن بابت که ایمان ستونی است که ما را در طوفان زندگی از افتادن و مغلوب شدن نگاه می دارد . آن کس که مذهب ندارد همچون غریقی است که مدام دریای شک و تردید و بی تکلیفی دست و پا می زند و هر روز و هر ساعت عقیده ای دارد و با خود وطبیعت خود و اهل دنیا پیوسته در جدال و کشمکش است (ستاد اقامه نماز معاونت تحقیق و تالیف ، ۱۳۷۷ : ۸۸).
نماز موجب نجات حضرت یونس (ع) از شکم ماهی شد.

در قرآن کریم آمده است که اگر حضرت یونس ، از تسبیح کنندگان نبود تا روز قیامت در شکم ماهی می ماند: « فَلَوْلَا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ لَبِثَ فِي بَطْنِهِ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ » در تفسیر مجمع البیان از قول قتاده آمده است منظور از تسبیح یونس (ع) این است که او نمازگزاران بودو خداوند هنگام مصیبت و غم او را نجات داد (صبوری ، ۱۳۸۱: ۶۹).

۱۶) دوری از کبر

امام علی (ع) می فرماید : « فَرَضَ اللَّهُ وَ الْأَيْمَانُ تَطْهِيرًا مِنَ الشَّرِّكَ وَ الصَّلَاةُ تَنْزِيهَا عَنِ الْكِبْرِ ؛ خدا ایمان را برای پاکسازی دل از شرک، و نماز را برای پاک بودن از کبر و خودپسندی واجب کرد » (خرسندی، ۱۳۸۹: ۷۲).

علی (ع) می فرماید : « وَالصَّلَاةُ تَنْزِيهَا عَنِ الْكِبْرِ ؛ خداوند ، نماز را واجب کرد تا انسان را از کبر ، دور کند » (حکمت ۲۴۹) .

۱۷) رشد انسان ها

آقای کارل می گوید : « به نظر می رسد که نیایش ، انسانها را چنان رشد می دهد که جامعه وراثت و محیط بر قامتشان کوتاه می شود . ملاقات پروردگار ، آنها را از صلح و آرامش درون لبریز می سازد ، به نحوی که تشعشع پرتو این صلح از چهره شان نمودار است و آن را هرجا که می روند به همراه می برند » (راشدی ، ۱۳۸۰: ۱۴۴) .

۱۸) جلوگیری از بی بندباری

نماز یک نوع تمرین وظیفه شناسی است. کسی که به نماز های روزانه پای بند باشد لاقلاً در برابر بی بندوباری و سهل انگاری نسبت به وظایف دیگر مصون می ماند و نماز به پیشرفت او در زندگی کمک می کند. نماز برای عده ای از مردم تکلیفی سنگین است ولی برای آنها که به هستی جاوید انسان معتقدند و ایمان دارند که باید همواره خود را پاک نگاه داشت و در راه تکامل کوشید تا به کمال جاوید الهی پیوست، راز و نیازی لذت بخش و نشاط آور با خدای بزرگ و مهربان است (بهشتی، ۱۳۹۰: ۲۸).

« وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ » و نماز را به پادار زیرا که نماز انسان را حتماً از کارهای زشت و ناپسند باز می دارد و یاد خدا بسیار بزرگتر است « (عنکبوت: ۴۵).

نماز بازدارنده از بدیها، معراج هر مومن پاکیزه، مایه نزدیکی هر پرهیزگار به خدا، پاک کننده گناهان، شستشو دهنده جسم و جان، خاموش کننده آتش دوزخ، بن اسلام، پایه دین، نردبان رسیدن به اوج کمال و انسانیت (راشدی، ۱۳۸۰: ۱۱۵).

۱۹) فرهنگ سازی (سازندگی فرد و جامعه)

با توجه به آنچه درباره مجموعه آثار تربیتی، فکری، اجتماعی، سیاسی و تأثیر نماز در پیشرفت هنر و دانش و صنعت بیان شده است می توانیم به نقش مؤثر نماز در ساختن فرهنگ های جوامع اسلامی پی ببریم (راشدی، ۱۳۸۰: ۲۳). پیامبر اکرم (ص) فرمودند: « کارها در گرو زمان ویژه آنهاست. در هر شبانه روز باید هشت ساعت را به کار و کسب، هشت ساعت را به عبادت، خوردن، نوشیدن و کوشیدن و هشت ساعت را به خواب و استراحت اختصاص دهیم. اگر در هر کدام از این هشت ساعت، برنامه مخصوص آن عملی شود علاوه بر سلامت، تندرستی و نیرومندی، اهداف و مقاصد دیگر نیز برآورد می شود » (راشدی، ۱۳۸۰: ۱۱۹).

عبادت و توجه به خدا و پرستش او، همراه با نادیده گرفتن هوس ها و تمایلات و تفاخر نداشتن نسبت به نژاد و لباس و زبان و زمین و شهر است و انس گرفتن با خدا و دل بستن به بی نهایت قدرت و کمال و تشکر از صاحب نعمت است، این مسائل در ساختن فکر و زندگی فردی و اجتماعی مردم نقش دارد (قزائتی، ۱۳۷۱: ۲۰).

۲۰) از بین رفتن گناهان و آلودگی ها

نماز خاصیت ترمیمی و گناه زدایی دارد و به بیان زیبای امیرالمومنین علی (ع): « إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ؛ نماز مانند برگ درختان، گناهان را می ریزد و انسان را از زندان ناملایمات روحی و روانی آزاد می سازد » (صبوری، ۱۳۸۱: ۷۵). از پیغمبر اکرم (ص) نقل شده که در گفت و گویی کوتاه با یاران خود چنین فرمود: « فرض کنید در برابر خانه یکی از شما نهری روان باشد و هر روز در آن پنج بار شست و شو کند. آیا به تن او هیچ آلودگی می ماند؟ نه این شست و شو به تن او هیچ آلودگی نمی گذارد. نماز پنجگانه هم همین اثر را دارد. با پنج نماز در روز، خدا لغزش ها را از آدمی می زداید و او را پاکیزه می کند » (بهشتی، ۱۳۹۰: ۱۴).

در نظام هستی یکی از جلوه های رحمت الهی نمود طهیر است. دستگاه آفرینش دارای خصیصه شستشو و تطهیر است این که دریا و گیاهان گاز انیدرید کربینک هوا را می گیرند و جو را تصفیه می کنند یکی از مظاهر تطهیر است. نماز علاوه بر آن که

باعث ازاله نجاست از بدن و لباس و محیط می شود. مهمترین عامل تطهیر باطن هم به شمار می آید. نماز، اندیشه و عقیده را از وسوسه های شیطانی، تطهیر و دل و نیت را از ناخالصیها پاک می سازد (راشدی، ۱۳۸۰: ۱۶۴ - ۱۶۵).

فواید طبی نماز

۱) کاهش فشار خون

حالت آرامش و اطمینانی که در روح و بدن انسان در اثر نماز ایجاد می شود بخاطر آن است که: یکسری فعل و انفعالات شیمیایی زندگی بخش و عصبی و ترشحات هورمونی در بدن او صورت می گیرد و سبب کاهش فشار خون می شوند و عضله قلب و رگها راسست و نرم می سازد و قدرت دستگاه ایمنی بدن را در مقابله با بیماریها افزایش می دهند، ایمان نقش مهمی در درمان و معالجه، شصت الی نود درصد بیماریهایی مزمن و رایج ایفا نموده است (خرسندی، ۱۳۸۹: ۱۱۸).
به گزارش خبرنگاری آسمان از فرانکفورت، محققان فشارخون ۱۵۵ آمریکایی مسلمان آفریقایی تبار را که ۲۵ تا ۴۵ سال سن داشتند به طور ۲۴ ساعته اندازه گیری کردند و دریافتند فشار خون این افراد پایین تر از حد متوسط است. این افراد دارای اعتقادات راسخ مذهبی بوده و بطور مرتب نماز می خواندند (محمدی نیا، ۱۳۹۸: ۶۹).

۲) درمان غضروفهای ستون فقرات

درمان بیماران مبتلا به جابجایی غضروفهای ستون فقرات (جراح مصری) (خرسندی، ۱۳۸۹: ۱۹۸).

۳) طول عمر

نماز و عبادت از مهمترین عوامل تشریح هورمون ملاتونین (هورمون جوانی) است که در نتیجه موجب تأخیر در ظهور و نشانه های پیری می شود (محمدی نیا، ۱۳۹۸: ۷۰).

۴) درمان بیماری دیسک کمر:

عمل رکود و سجود در نماز، باعث درمان دیسکوپاتی یا بیماری دیسک کمر می شود (خرسندی، ۱۳۸۹: ۱۹۸).

۵) پیشگیری و درمان بیماریهای روانی و روان تنی

امام علی (ع) می فرماید: « یاد خدا داروی بیماری های روانهاست ». در دعای کمیل به پیشگاه خداوند عرضه می دارند: ای آنکه نام او دارد، یا او، درمان و بندگیش، توانگری است! بر کسی که سرمایه اش امید و سازو برگش گریه به درگاه توست مهربانی کن! (راشدی، ۱۳۸۰: ۷۱).

آقای دکتر آکیروماتسوموتو، مدیر کانون تعلیماتی مطالعات و تحقیقات مربوط به خاورمیانه در دانشگاه دولتی ژاپن که چند سال پیش به اسلام گرویده است تأثیر خوب نماز را در تسکین روح و آرامش نفس تجربه کرده است و در بخشی از نامه ای که برای یکی از دوستان من فرستاده است به آن اشاره کرده است: گاهی آن دفترچه نماز را که شما برای من لطف نمودید نگاه می کنم و مطابق توضیحات آن با خود نماز را اقامه می کنم و فهمیدم که نماز خواندن برای تسکین روح خود تأثیری خوب دارد. مثلاً روزی که در محل کار خود با مسائل ناراحت کننده مواجه شوم به خانه بر می گردم و نماز می خوانم تا نفس خود را آرام سازم... قربان شما آکیروماتسوموتو (راشدی، ۱۳۸۰: ۷۳).

۶) نماز و درمان درد چشم

از پیامبر اسلام (ص) روایت شده که برای شفا چشم، شخص مبتلا وضو بگیرد و دو رکعت نماز بخواند بعد این دعا را بخواند: بارالها! از تو می‌خواهم و تو را می‌خوانم و به تو روی آورده‌ام بحق نبی مکرم، که او را وسیله رحمت بر همگان قرار دادی، یارسول (ص) تو را واسطه خود و خدای تو و خودم قرار می‌دهم تا که به احترام تو بینایی و سلامت چشم من برگردد (خرسندی، ۱۳۸۹: ۸۵).

نکات موثر در دعوت دانش آموزان به نماز

۱) فهم یاد و اراده خدا به دانش آموزان

- اگر بدانیم بدون اراده خداوند متعال حتی چاقو قدرت بریدن ندارد، همان گونه که چاقوی ابراهیم گلوی فرزندش اسماعیل را برید.

- اگر بدانیم با اراده او و حتی بدون ازدواج و داشتن شوهر زنی بچه دار می‌شود همانند مریم.

- اگر بدانیم از پیرمردی به نام با داشتن همسری نازا آن هم در کهولت، نوزادی به نام متولد می‌شود، چنانچه از زکریا و همسرش یحیی (ص) متولد شد.

- اگر بدانیم به اراده خدا عصای موسی (ص) که به دریا خورد، آب سخت می‌شود و همین عصا که به سنگ خورد از سنگ آب می‌آید (قرآنی، ۸۹: ۱۳۷۵).

۲) مطرح کردن اظهار علاقه بزرگان به نماز در مدارس

- امام حسین (ع) به لشکر یزید پیام داد: جنگ را از تاسوعا به عاشورا به تعویق اندازید، زیرا من نماز را دوست دارم و می‌خواهم یک شب دیگر نماز بخوانم؛ «إِنِّي أَحِبُّ الصَّلَاةَ» (بهشتی، ۱۳۹۶: ۱۱۳).

- حضرت زینب در غروب عاشورا که داغ هفتاد و دو تن از جمله دو فرزند، چند برادر و چندین تن از خویشاوندان را دیده بود، مسئولیت جمع آوری یتیمان و پرستاری امام سجاد (ع)، آماده شدن برای اسارت، دلداری و سرپرستی صاحبان عزادار شب تاریک، آن هم در میان لشکر دشمن را بر عهده داشت و با وجود بحرانی ترین مدیریت تاریخ روبرو شد تنها از نماز خود نکاست بلکه از نماز شب که مستحب می‌باشد نیز صرف نظر نکرد (بهشتی، ۱۳۹۶: ۱۱۵).

۳) جملات قصار پیامبران، امامان، بزرگان ایرانی و دانشمندان خارجی در مورد اهمیت نماز و آثار آن را در قسمت های مختلف مدرسه در معرض دید دانش آموزان قرار دهید.

۴) حضرت علی (ع) فرمود: «من هرگز درباره مساله ای که با چشم دیده‌ام شک روا نداشته‌ام» (ستاد اقامه نماز معاونت تحقیق و تألیف، ۱۳۷۷: ۹۱).

بنابراین اثر زیبایی های نماز در ظاهر و رفتار و عمل معلمین دیده شود تا خود یک راه تشویق به انجام این فریضه الهی شود.

۵) انتخاب معلمین علمی و دینی (در اسلام علم و دین باهم در ارتباط هستند). معلمین تجربی، فیزیک و ریاضی هم باید اطلاعات دینی داشته باشند در رابطه با حوزه درسی شأن دین فقط برای معلمین دین و زندگی و پرورشی نیست. یک لحظه

تصور شود که معلم علوم تجربی سر کلاس معجزه حضرت موسی (ع) با عصایش و دونیم شدن آب دریا را سونامی بدانداچه بلایی سر افکار دانش آموز می آید!

- ۶) دانش آموز نماز خواندن همه معلمین را باید ببیند نه نماز خواندن معلم دینی و پرورشی .
- ۷) به صورت یک کارگروهی و برگزاری مسابقه دانش آموزان نعمت های خدا در قرآن را بشمارند.
- ۸) رعایت تمیزی و زیبایی چادر نمازها و سجاده ها و فرش و پرده نمازخانه در کمال سادگی جذاب باشد .

نتیجه گیری

با توجه به دو نقش انگیزشی و موانعی نماز که انگیزه ای برای کارهای خوب و مانعی برای ناشایستگی هاست . نماز که صله ای از رحمت خداست و در تمام ابعاد زندگی انسان تأثیرگذار می باشد و چشمه ای است که در هر مسیری قرار گیرد آن را زلال می کند بنابراین مطالعه در مورد اهمیت و فواید و آثار و برکات نماز (چشمه جوشان) روشی است که ما را آگاه کرده تا مشتاقانه از آب زلال آن بنوشیم.

در این پژوهش آموزش اثرات و برکات نماز به عنوان یکی از شیوه های دعوت دانش آموزان به نماز در مدرسه (مخصوصاً سنین راهنمایی و دبیرستان) که ذهن آماده برای پذیرش حق دارند بررسی شده است . نتایج یافت شده از مطالعه کتب و آیات و احادیث در مورد نماز بدین شرح می باشد:

- تأثیرات روحی نماز مانعی است برای فساد ، گناه ، تاریکی دل، عدم رشد انسان ها ، عدم پیشرفت جامعه و انگیزشی است برای درمان بیماری های روحی ، جسمی و اجتماعی جامعه .

- آگاهی دانش آموزان از اهمیت نماز در روایات اسلامی ، سیره بزرگان ، ذهن را حاصل خیز می کند.

- یافته های تحقیق به دانش آموزان در مورد اهمیت نماز و اراده خدا معرفت و شناختی عمیق می دهد که آنها را به سمت نماز آگاهانه و مشتاقانه فرا می خواند.

- در این تحقیق نکاتی هم به عنوان تسهیل در مسیر دعوت دانش آموزان به نماز مطرح شده به عنوان مثال: انتخاب معلمین علمی و دینی ، به تصویر کشیدن زیبایی های نماز .

پیشنهادات

الف) از آنجا که پژوهش حاضر به آموزش اثرات روحی و جسمی نماز در چندین مورد پرداخته شده است پیشنهاد می شود سایر پژوهشگران در این زمینه اثرات جامع تری را مورد بررسی قرار دهند (در این تحقیق قطره ای از دریای تأثیرات روحی و درمان پزشکی مطرح شده است)

ب) نظر به عمق اثرات نماز در ابعاد مختلف روحی ، جسمی ، سیاسی ، اقتصادی پیشنهاد می شود به اثرات سیاسی و اقتصادی که فهم نماز در ما تأثیر می گذارد هم پرداخته شود.

منابع و مأخذ

- ۱) قرآن کریم.
- ۲) احمدی، مهدی، ۱۳۸۳، نماز گوهرشب چراغ، قم، نشر نصاب.
- ۳) بهتاش، یدالله، ۱۳۷۳، چهل داستان در باره نماز و نمازگذار، تهران، سبحان.
- ۴) بهشتی، سید جواد، ۱۳۷۲، همراه بانماز، تهران، طرح اقامه نماز.
- ۵) _____، ۱۳۹۶، شیوه‌های دعوت به نماز یا نگاهی به ریشه‌های فطری، بی‌جا، ستاد اقامه نماز.
- ۶) خامنه‌ای، سیدعلی، ۱۳۹۶، از ژرفای نماز، بی‌جا، نشر فرهنگ اسلامی.
- ۷) خرسندی، حسن، ۱۳۸۹، چرایی‌های نماز نمی‌خوانند؟، قم، معصومین (ع).
- ۸) خمینی، روح‌الله، ۱۳۸۲، شرح حدیث "جنود عقل و جهل"، قم، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- ۹) _____، ۱۳۹۳، نماز گزیده‌ای از کلام و اندیشه امام خمینی (س)، تهران، عروج.
- ۱۰) راشدی، حسن، ۱۳۸۰، نماز شناسی، تهران، ستاد اقامه نماز.
- ۱۱) رسولی محلاتی، سید هاشم، ۱۳۸۰، سخنی در باره نماز، قم، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- ۱۲) ستاد اقامه نماز معاونت تحقیق و تالیف، ۱۳۷۷، نماز و تربیت، قم، ستاد اقامه نماز.
- ۱۳) صبوری، حسین، ۱۳۸۱، نماز مناسبترین پاسخ به اساسی‌ترین نیاز، قم، ستاد اقامه نماز.
- ۱۴) طاهرزاده، اصغر، ۱۳۹۱، مفاهیم نهج البلاغه، اصفهان، نشر لب‌المیزان.
- ۱۵) علیزاده، عزیزالله، ۱۳۸۵، فرهنگ معین، تهران، راه رشد.
- ۱۶) قرائتی، محسن، ۱۳۷۰، راز نماز (برای جوانان)، تهران، بی‌نا.
- ۱۷) _____، ۱۳۷۱، پرتوی از اسرار نماز، تهران، بی‌نا.
- ۱۸) _____، با همکاری بهشتی، جواد، ۱۳۷۲، همراه با نماز، تهران، طرح اقامه نماز.
- ۱۹) _____، ۱۳۷۴، تفسیر نماز، بی‌جا، ستاد اقامه نماز.
- ۲۰) _____، ۱۳۷۴، پرتوی از اسرار نماز، قم، اقامه نماز.
- ۲۱) _____، ۱۳۷۵، شیوه‌های دعوت به نماز، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- ۲۲) _____، ۱۳۸۵، نماز، بی‌جا، معاونت فرهنگی دانشگاه آزاد.
- ۲۳) محدثی، جواد، ۱۳۷۰، راز نماز (برای جوانان)، تهران، بی‌نا.
- ۲۴) ملک محمدی، مجید، ۱۳۹۸، چهل نکته پزشکی پیرامون نماز، مرکز تعلیمات اسلامی واشنگتن.
- ۲۵) محمدی‌نیا، ۱۳۹۸، فلسفه وضو و نماز، بی‌جا، سیط اکبر (ع).
- ۲۶) نجفی کاشانی (ره)، ۱۳۷۶، برداشتی از نماز، قم، محتشم.
- ۲۷) یاسینی، زهره سادات، ۱۳۹۳، نماز در اندیشه و سیره امام خمینی (ره)، تهران، عروج.