



سال هفتم • پاییز و زمستان ۱۴۰۰ • شماره ۱۵  
Biannual Journal of Islamic Psychology  
Vol. 7, No. 15, Autumn & Winter 2022

## فرایندهای دینی و روان‌شناختی حضور قلب در نماز بر اساس منابع اسلامی

سعید محمدی دهنوی\*

جعفر هوشیاری\*\*

### چکیده

نماز در زمره برترین عبادات است که قبولی سایر عبادات، به قبولی آن منوط است و حضور قلب که روح همه عبادات است از شرایط کمال عبادات محسوب می‌شود. تحقیق پیش‌رو با هدف شناسایی فرایندهای دینی و روان‌شناختی حضور قلب در نماز بر اساس منابع اسلامی به روش توصیفی تحلیلی انجام شد. داده‌ها به روش کتابخانه‌ای گردآوری و سپس طبقه‌بندی، مقایسه و تحلیل شد. در ابتدا ۲۱ راهکار برای کسب حضور قلب در نماز بر اساس منابع اسلامی و روان‌شناسی به دست آمد که با طبقه‌بندی مجدد آن‌ها، نهایتاً ۷ راهکار انتخاب و تبیین شد. یافته‌های پژوهش نشان داد بر اساس منابع اسلامی، یاد دائمی خداوند، تقویت ایمان، دوری از فحشا و منکر و رعایت آداب نماز از فرایندهای دینی حضور قلب در نماز است. همچنین بر اساس منابع روان‌شناسی، تقویت شناخت و ذهن آگاهی نسبت به خدا و حقیقت، تغییر سبک زندگی و درک بعد روان‌شناختی نماز، در زمره فرایندهای روان‌شناختی حضور قلب در نماز است.

**واژگان کلیدی:** نماز، حضور قلب، خدایینی، اسلام، روان‌شناسی

---

\* دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روان‌شناسی اسلامی گرایش مثبت‌گرا، دانشگاه قرآن و حدیث | saeid.72@yahoo.com

\*\* استادیار گروه روان‌شناسی، جامعه المصطفی‌العالمیه

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۸/۱۳؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۳/۱۰

## مقدمه

از میان عبادات نماز فریضه‌ای است که مسلمانان همه‌روزه و در پنج نوبت به ادای آن می‌پردازند. نماز، ستون دین است که بدون آن، ارزش‌ها و آرمان‌های دینی، فرو خواهد ریخت. از این رو، در اسلام، پس از اعتراف به مبانی عقیدتی، هیچ عملی بالاتر و والاتر از نماز نیست (قیصری، ۱۳۹۶، ص ۴). نماز حقیقی دو بُعدی است؛ بُعد ظاهری که به منزله پیکره نماز است و بُعد باطنی که به مثابه روح و حقیقت نماز است. همان‌گونه که نماز بدون رعایت شرایط ظاهری، ناتمام است، مراعات نکردن آداب باطنی نیز موجب عدم پذیرش نماز و سلب اثرات حقیقی آن می‌شود (بدیعی، ۱۳۸۹، ص ۱۱). در بسیاری از آموزه‌های روایی شرط قبولی نماز، توجه و حضور قلب دانسته شده است. امام باقر (ع) می‌فرماید: از نماز بنده همان مقداری پذیرفته می‌شود که با توجه قلبی همراه باشد<sup>۱</sup> (نوری طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۳، ص ۵۸).

برای درک بهتر مفهوم حضور قلب ابتدا واژه «حضور» و «قلب» واکاوی می‌شود تا معنای حضور قلب در نماز مشخص شود. در کتب لغت، معانی متعددی برای واژه حضور مانند پیشگاه، وجود (انوری، ۱۳۸۷، ص ۲۵۴۱)، نزد (معین، ۱۳۸۹، ص ۱۳۶۱) و شهر (سیاح، ۱۳۷۸، ص ۳۷۲) ذکر شده است. برخی از لغت‌شناسان با تعریف به ضد، حضور را نقیض غیبت (ابن منظور، ۱۴۰۸، ج ۴، ص ۲۱۴) دانسته‌اند. همچنین لغت‌شناسان دو معنای کلی برای واژه قلب بیان کرده‌اند؛ یکی به بهترین و شریف‌ترین اشیاء دلالت دارد (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۹، ص ۳۰۳) که نزدیک به همین معنا در معجم الوسیط با عبارت «قلب کُلُّ الشیء، وسطه و محضه و لبّه» آمده است (مدکور، ۱۴۲۵، ص ۷۸۳) و دیگری به معنای تحول مطلق در امور مادی یا معنوی و زمانی یا مکانی به کار رفته که متأثر از آیات قرآن کریم است. برای نمونه در کتاب مفردات، راغب اصفهانی قلب را به معنای گرداندن و تحول از وجهی به وجه دیگر مانند گرداندن لباس و گرداندن انسان از طریقش می‌داند (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۴۱۱). بُعد غیرمادی واژه قلب برای حقیقتی که منشأ صفاتی مانند علم و شجاعت است استفاده می‌شود و از این جهت به «قلب روحانی» نیز تعبیر می‌شود که من حقیقی انسان را تشکیل می‌دهد (مصباح یزدی، ۱۳۸۷، ص ۲۰۲). با توجه به معانی که برای دو واژه «حضور» و «قلب» بیان شد این‌گونه می‌توان نتیجه گرفت که حضور و قلب

۱. إِنَّ الْعَبْدَ لَا يَقْبَلُ مِنْ صَلَاتِهِ إِلَّا مَا أَقْبَلَ عَلَيْهِ مِنْهَا بِقَلْبِهِ

هنگامی که در کنار هم قرار می‌گیرند به معنای بودن و توجه روح انسان با تمام ابعاد ادراکی آن است. از این رو می‌توان گفت حضور قلب در نماز، تلاش برای بازداری فکر، رفتار و احساس از اموری است که هنگام سخن گفتن با خداوند در نماز منافات دارد و تلاش برای واداری ذهن، رفتار و احساس به اموری است که هنگام صحبت و ملاقات با خداوند در نماز مناسبت دارد (رحیمی، ۱۳۹۴، ص ۲۹). به عبارت دیگر حضور قلب در نماز یعنی در هنگامه نماز، قلب فقط متوجه نماز باشد و نه مشغول به امر دیگری که او را از نماز غافل کند.

حضور قلب، از جمله دغدغه‌های نمازگزاران و یکی از شرط‌های اساسی پذیرفته شدن نماز در پیشگاه خداوند متعال است. به دلیل اهمیت این موضوع کتاب‌های زیادی درباره راه‌های کسب حضور قلب و افزایش توجه در نماز نوشته شده است. جهانگیری (۱۳۸۵) در مقاله‌ای با عنوان «حضور قلب در نماز و راه‌های تحصیل آن» به تبیین ماهیت حضور قلب در نماز و راه‌های کسب آن پرداخته است. باقری (۱۳۹۴) در مقاله‌ای با عنوان «آثار و برکات حضور قلب در نماز» آثار فردی و اجتماعی حضور قلب در نماز را بیان کرده است اما به راهکارهای کسب حضور قلب اشاره‌ای نشده است. تموچی (۱۳۹۶) در کتابی با عنوان «تجلی حضور» به اصول و مبانی حضور قلب در نماز پرداخته است و برخی از این موانع را نیز ذکر کرده است و بعضی از راهکارهای حضور قلب را بیان کرده است. کلانتری (۱۳۹۶) در کتابی با عنوان «حدیث دلدادگی: زمینه‌ها و اسباب حضور قلب در نماز» به فریضه نماز پرداخته است. فاضلی (۱۳۹۹) در کتابی با عنوان «عرفان نماز» درباره اسرار نماز سخن گفته است و برخی از موارد حضور قلب و عرفان نماز را بیان کرده است. با وجود پژوهش‌های مختلف صورت گرفته در قالب کتاب‌ها، مقالات و پایان‌نامه‌ها درباره ماهیت، فواید و راهکارهای کسب حضور قلب اما بیان این راهکارها با توجه به ماهیت روان‌شناختی نماز نبوده است. پژوهش حاضر به دنبال تبیین راهکارهای کسب حضور قلب در نماز از چشم‌اندازی روان‌شناختی است. از این رو در پی پاسخ به این سؤال است که فرایندهای دینی و روان‌شناختی حضور قلب در نماز بر اساس منابع اسلامی چیست؟

## روش

روش پژوهش حاضر توصیفی تحلیلی است. به منظور جمع‌آوری آموزه‌های دین درباره حضور قلب به منابع اسلامی مراجعه و داده‌ها به روش کتابخانه‌ای گردآوری، سپس طبقه‌بندی و درنهایت

تحلیل شد. در این راستا ابتدا ۲۱ راهکار برای کسب حضور قلب در نماز بر اساس منابع اسلامی و روان‌شناسی به دست آمد که با مقایسه و تطبیق آن‌ها بر ماهیت روان‌شناختی نماز، ۷ راهکار که بیشترین همپوشانی با ماهیت روان‌شناختی نماز را داشتند به‌عنوان فرایندهای منطبق بر ماهیت روان‌شناختی نماز انتخاب و تبیین شدند. از بین این ۷ مورد، ۴ راهکار تحت عنوان فرایندهای دینی حضور قلب در نماز و ۳ راهکار تحت عنوان فرایندهای روان‌شناختی حضور قلب در نماز قرار گرفتند.

### یافته‌ها

یافته‌های پژوهش در قالب دو دسته فرایندهای دینی و روان‌شناختی حضور قلب در نماز طبقه‌بندی شد که در ادامه بدان پرداخته می‌شود.

#### الف) فرایندهای دینی حضور قلب در نماز

غنی‌ترین منابع اسلامی، قرآن کریم و روایات است. در آیات قرآن کریم بارها به ادای نماز امر شده است و حتی برای سعادت ابدی انسان، خواندن نماز را به ما گوشزد کرده است<sup>۱</sup> (مؤمنون: ۱ و ۲). با بررسی آیات و روایات، راهکارهای مختلفی درباره ادای بهتر نماز و حضور قلب در آن به دست آمد. در ادامه از بین راهکارهای به‌دست‌آمده مواردی که منطبق بر ماهیت روان‌شناختی نماز است، تبیین شده است.

#### ۱. یاد دائمی خداوند

یکی از راهکارهایی که سبب تقویت حضور قلب در نماز می‌شود یاد و ذکر خداوند است. ذکر به معنای یادآوری (حضور معنی در نفس)، در مقابل نسیان و غفلت است (ابن منظور، ۱۴۰۸، ج ۴، ص ۲۱۴). کسی که خدا را در همه‌جا حاضر و ناظر بداند در هنگام اقامه نماز نیز که مشغول تکلم و راز و نیاز با خداست، از او غفلت نخواهد کرد. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: منم من خدایی که جز من خدایی نیست پس مرا پرستش کن و به یاد من نماز برپا دار<sup>۲</sup> (طه: ۱۴). این آیه یکی از دستورات کاربردی است و تأکید دارد نماز برای ذکر خدا محفوظ داشته شود. این نکته از منظر ماهیت روان‌شناختی نماز هم مورد تأیید است. نماز شامل اذکار و اوضاع بدنی خاصی است

۱. قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَائِعُونَ

۲. إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

به‌گونه‌ای که انگار گفتگویی به دو زبان کلام و بدن در حال انجام است (حسن‌زاده توکلی، ۱۳۹۲، ص ۲۰۹). کل نماز یاد کردن خود و خدا، در ارتباط باهم است و الگوی کلی نماز، تعامل خود و خدا در نماز است. در ابتدای نماز (قیام)، شخص در برابر پروردگار می‌ایستد که به‌صورت نمادین نشان آمادگی برای فرمان‌برداری از خدا و خدمت به اوست و در اینجا خداوند، معبود معرفی می‌شود. در مرحله بعد، شخص خم می‌شود (رکوع و سجده) و از حالت پایدار خود به حالتی ناپایدار می‌رسد و در این بی‌تعادلی، تعلق خود به خدا را به زبان می‌آورد. در مرحله آخر شخص می‌نشیند (تشهد و سلام) و بایانی متفاوت و از زبان خود درباره خدا (متکلم وحده) سخن می‌گوید و با همین بیان از نماز خارج می‌شود (قیصری، ۱۳۹۶، ص ۱۲۸). در تمام این حالات نمازگزار در حال ارتباط با خدا است و در واقع در طول نماز، یاد خداوند دائمی است حال اگر نمازگزار این یاد دائمی خدا را در طول روز حفظ کند تأثیر زیادی در کسب حضور قلب خواهد داشت. اگر انسان دائماً حضور خدا را حس کند، در نماز این احساس حضور به اوج خود می‌رسد و رهاورد آن نمازی با حضور قلب برای نمازگزار است.

## ۲. تقویت ایمان

ایمان، به معنای اذعان و تصدیق به چیزی همراه با التزام به لوازم آن است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۵، ص ۴). اسمیت<sup>۱</sup> (۱۹۷۹ به نقل از وولف<sup>۲</sup>، ۱۳۸۶، ص ۳۷) ایمان را جهت‌گیری یا پاسخ تمام‌عیار انسان به خویش، دیگران و هستی می‌داند. وی معتقد است ایمان بازتاب استعداد آدمی است در دیدن و احساس کردن بُعدی متعالی و رفتار بر اساس آن و بازتاب ظرفیت اوست در ادراک معنایی که فراتر از مادّیت صرف است. وولف (۱۳۸۶، ص ۸۶۹) نیز ایمان را چنین تعریف کرده است: «جهت‌گیری بنیادین شخص یا پاسخ کلی او در قبال امور مورد تجربه، از جمله خود شخص، اشخاص دیگر و جهان مادّی». بر اساس پژوهش توکلی (۱۳۹۲) که درصدد استخراج مدل نظری ماهیت و پیامدهای روان‌شناختی نماز بود، شبکه ایمان که در واقع ویژگی‌های همراه نماز در قرآن کریم است استخراج شده است. ایمان در این آیات در واقع ایمان به خدا، غیب، آخرت، تصدیق، پیامبران، قرآن، کتاب‌های آسمانی و فرشتگان است (حسن‌زاده توکلی، ۱۳۹۲،

1. Smith W. C

2. Wulff, D. M

ص ۸۶ - ۹۰). با توجه به این مدل نظری می‌توان گفت در صورتی که نمازگزار به تقویت موارد ذکرشده بپردازد در واقع به تقویت ایمانی پرداخته که نماز در صدد تحقق آن است و می‌توان این فرضیه را مطرح کرد که با تحقق بهتر بُعد ایمانی مورد نظر در نماز، حضور قلب در نماز نیز افزایش پیدا کند. از سویی، از آنجاکه نماز، یک عمل است، می‌تواند ایمان به خداوند را از حالت نظری خارج کند و به آن موجودیت عملی ببخشد. به این ترتیب با هر بار نماز خواندن، امکان فعال‌تر شدن طرحواره ایمان به خداوند در جهات عملی آن فراهم می‌آید. نتیجه این فرایند، احتمال درونسازی موقعیت‌های بیشتری از زندگی در طرحواره ایمان است و این یک سوی درونسازی دوجانبه است. به این ترتیب نماز از مصادیق مهم فرایند درونسازی دوجانبه در غنی‌سازی و استحکام خود ایمانی به شمار می‌رود (همان، ص ۲۱۶).

### ۳. دوری از فحشا و منکر

تقوا، پرهیزکاری و دوری از گناه موجب می‌شود انسان قلبی سرشار از محبت خدا و توجه به او را داشته باشد. تقوا و نماز رابطه‌ای تنگاتنگ دارند و بر یکدیگر تأثیر متقابل می‌گذارند؛ هرچقدر خویش‌داری و مراقبت و پاییدن نفس بیشتر شود، نماز از کیفیت بیشتری برخوردار می‌شود. برخی مدل‌های نظری ارائه‌شده درباره ماهیت روان‌شناختی نماز (توکلی، ۱۳۹۲ و قیصری، ۱۳۹۶) نتیجه و پیامد روانی نماز را تشکیل «خودی»<sup>۱</sup> برای نمازگزار می‌دانند که از گناه دوری می‌کند یعنی ماهیت نماز، انسان را به سمت تقوا و دوری از گناه سوق می‌دهد. در قرآن کریم با اشاره به این مطلب آمده است: «نماز را برپا دار که نماز از کار زشت و ناپسند باز می‌دارد»<sup>۲</sup> (عنکبوت: ۴۵). در آیه‌ای دیگر، نماز و تقوا کنار هم آمده و به آن دستور داده شده است: «و اینکه نماز برپا دارید و از او بترسید و هم اوست که نزد وی محشور خواهید گردید»<sup>۳</sup> (انعام: ۷۲). گناهان در زندگی انسان می‌تواند تأثیرات زیادی را ایجاد کند. یکی از تأثیرات گناه، زنگار قلب و تاریک کردن دل انسان است که این خود موجب می‌شود حضور قلب در نماز را کم کند؛ بنابراین دوری از گناه موجب حضور قلب در نماز خواهد شد. قلب برخی انسان‌ها به سبب اعمالشان زنگار می‌گیرد و نور و

1. Self

۲. إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

۳. وَأَنْ أَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَاتَّقُوا وَهُوَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ

صفای فطری نخستین را ازدست داده می‌دهد. خداوند متعال درباره این افراد می‌فرماید: «چنین نیست که آن‌ها می‌پندارند؛ بلکه اعمالشان چون زنگاری بر دل‌هایشان نشسته است»<sup>۱</sup> (مطففین: ۱۴). با توجه به این مطالب می‌توان گفت از آنجاکه ماهیت نماز از نظر روانی درصدد ایجاد روحیه تقوا و دوری از منکر است اگر نمازگزار از فحشا و منکر دوری کند، نماز حقیقی و مقبول را به‌جا آورده است. از سویی، اگر نمازگزار از فحشا و منکر دوری کند در واقع «خود» را منطبق با ماهیت روانی نماز شکل می‌دهد و این امر باعث می‌شود نمازی که می‌خواند از کیفیت بهتر و حضور قلب بیشتری برخوردار باشد.

#### ۴. رعایت آداب نماز

آمادگی برای نماز، پیدایش تمام شرایطی است که شخص را قادر می‌سازد تا با اطمینان به تجربه خاصی بپردازد (مرتضوی‌زاده، ۱۳۹۰، ص ۷۲). رعایت آداب نماز در تحصیل حضور قلب و کنترل قوه خیال در نماز، نقش بسزایی دارد (عزیزی‌تهرانی، ۱۳۹۲، ص ۱۱۴). آداب نماز به دو دسته آداب قبل از نماز و آداب حین نماز تقسیم می‌شوند؛ از جمله مواردی که قبل از نماز باید به آن پرداخت عبارت‌اند از: مسواک زدن، استعمال عطر، پوشیدن لباس سفید و پاکیزه، رعایت نظافت بدن، از بین بردن موهای زائد، گرفتن ناخن‌ها، شانه کردن مو و ریش، انتخاب مکانی مناسب و مخصوص نماز، خواندن نماز بر روی سجاده، عبا به دوش انداختن، زینت کردن، انگشتر به دست داشتن، رعایت اول وقت، خواندن نماز واجب در مسجد، دعا کردن در آغاز نماز، وضو گرفتن با توجه قلب و خواندن دعاهایی که در حال وضو سفارش شده است (رحیمی، ۱۳۹۴، ص ۸۶ و حیدری، ۱۳۷۵، ص ۱۷). آدابی که در حین نماز باید رعایت شوند عبارت‌اند از: نگاه کردن به محل سجده در حال قیام، نگاه کردن بین دو پا در هنگام رکوع، نگاه کردن به نوک بینی در حین سجده، نگاه کردن به دامن در حال تشهد و سلام، قرار دادن انگشتان پا روبه‌قبله در حال قیام، بالا بردن دست‌ها تا مقابل گوش‌ها موقع گفتن تکبیر اول نماز و تکبیرهای بین نماز، گفتن شش تکبیر قبل از تکبیره الاحرام نماز، راست نگاه‌داشتن بدن در حال ایستاده و پایین انداختن شانه‌ها، گذاشتن دست‌ها بر روی ران‌ها در حین قیام، قرار دادن سنگینی بدن به‌طور مساوی روی دو پا (رحیمی، ۱۳۹۴، ص ۸۶ و عزیزی‌تهرانی، ۱۳۹۲، ص ۱۱۷). در بین روایات مرتبط با آداب نماز، به موضع نگاه در حین نماز

۱. کَلَّابٌ زَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ

اهمیت ویژه‌ای شده است. در مدل نظری ماهیت روان‌شناختی نماز (قیصری، ۱۳۹۲) به آداب نگاه کردن در حین نماز پرداخته شده و آن را این‌گونه تحلیل کرده است: نگاه کردن به سجده‌گاه در حالت قیام، نگرستن به میان پاها در رکوع و پاها در حالت قعود، می‌تواند زمینه در خود فرورفتن و نوعی درون‌گرایی متأملانه را فراهم سازد که با حالت تواضع و خشوع توصیه شده در نماز نیز متناسب است. در همه این حالات، زاویه دید نسبت به افق دارای شیب قابل توجهی است و فرد را از حالت عادی زندگی روزمره که عمدتاً با نگاه‌های مستقیم، رودررو و افقی مشخص می‌شود خارج می‌کند و در حالت متمایزی قرار می‌دهد. تمایزی که می‌تواند زمینه‌ساز یا همساز تغییراتی در بینش، احساس و سازمان‌دهی شناخت‌ها و عواطف باشد. نگاه به کف دست‌ها در حالت قنوت، می‌تواند زمینه‌ساز هشیاری بیشتر فرد نسبت به قرار داشتن در موقعیت دعا و خودآگاهی بیشتر، هم نسبت به نیازمندی و هم نسبت به درخواست‌کننده بودن خویش باشد. توصیه به باز بودن چشم‌ها در حالت سجده، فرضیه قابل توجهی را درباره نقش نگاه در کل نماز پیش می‌کشد. نگاه، داده‌هایی را درباره وضعیت جسمانی فرد فراهم می‌کند که مکمل خوبی برای تجسم طرح بدنی به شمار می‌آید و بهوشیاری فرد را نسبت به وضعیت بدنی‌ای که در آن است افزایش می‌دهد. برخلاف عبادت با چشمان بسته که به نوعی تعلیق در مکان کمک می‌کند و تمایز بین وضعیت‌های بدنی مختلف را کم‌رنگ می‌کند (همان، ص ۶۲). با این تحلیل می‌توان علت اهمیت دادن روایات به موضوع نگاه در نماز پی‌برد و این احتمال را مطرح کرد که هر چه نمازگزار به این آداب بیشتر عمل کند به ماهیت و روح حقیقی نماز نزدیک‌تر می‌شود این همان شاهراه کسب حضور قلب در نماز است.

#### ب) فرایندهای روان‌شناختی حضور قلب در نماز

حضور قلب در عبادات از جمله نماز، موضوع علم روان‌شناسی است زیرا هدف اصلی علم روان‌شناسی، شناخت، توضیح و تبیین رفتار انسان است. بدین ترتیب، هر متغیری که به دستیابی این هدف کمک کند لازم است در حد تأثیر خود، مورد توجه و مطالعه روان‌شناسی قرار گیرد (مظاهری، پسندیده و صادقی، ۱۳۹۰، ص ۲۴). از سویی یکی روش‌های مطلوب و مؤثر برای دانش‌افزایی مخاطب و ایجاد انگیزه و شوق در وی، استفاده از علوم روز است. برخی از افراد برای اثبات ادعاهای خود تنها به علوم روز بسنده می‌کنند و برخی نیز به صورت کامل آن را رد می‌کنند اما راه میانه و منصفانه که در کتاب‌های اصول و قواعد تفسیری نیز بدان اشاره شده است؛ مراجعه به علوم جدید بشری در تفسیر کلام الهی و روایات معصومان علیهم‌السلام است (ر.ک: بابایی، ۱۳۹۸). بر



اساس این استدلال به بررسی منابع روان‌شناسی درباره حضور قلب در نماز پرداخته می‌شود و از آنجاکه نماز و حضور قلب در آن از اصطلاحات دینی است، ناگزیر باید دیدگاه‌های روانشناسان دین و روانشناسان دینی را جویا شد. در این رهگذر از بین راهکارهای اشاره‌شده در این منابع، مواردی که منطبق با ماهیت روان‌شناختی نماز است تبیین شده است.

#### ۱. شناخت نسبت به خدا و حقیقت

شناخت به معنای آگاهی به واقعیت و یا راه پیدا کردن به واقعیت است (جوادی آملی، ۱۳۹۳، ص ۸). دیدن حقایق به چشم، دل و قلب پس از گذراندن مقامات و درک کیفیت احوال، از دیگر معانی شناخت است که در عرفان و تصوف آمده است (ابراهیمیان، ۱۳۷۸، ص ۲). از نظر روان‌شناسان، شناخت به فرایند کسب، سازمان‌دهی و استفاده از معلومات ذهنی اطلاق می‌شود (پورافکاری، ۱۳۸۰، ص ۲۶۸). شناخت در روان‌شناسی اشاره به فرایندهای روانی دارد که حاصل ذهن آدمی بوده و منجر به «دانستن» می‌شود. این فرایندها شامل یادآوری، ارتباط، طبقه‌بندی، نمادسازی، تجسم یا تصور، حل مسئله و تخیل و رؤیایپردازی می‌شود (محسنی، ۱۳۸۲، ص ۱۷). روان‌شناسان، شناخت را عالی‌ترین سطح پردازش اطلاعات می‌دانند. پس از شناخت، احساس و ادراک قرار دارند (برونو، ۱۳۷۰، ص ۱۹۰). مقصود از شناخت در مباحث تربیتی، حوزه‌هایی مرتبط با پیش انسان با هدف آموزش یا تقویت آن‌هاست که شامل دانسته‌ها، یافته‌ها و دریافت‌های انسان از خود و دیگران (مصباح یزدی، ۱۳۸۵، ص ۳۳۰) و همچنین در سطح نهاد شامل باورها، ارزش‌ها و اطلاعات درباره هدف شناخته‌شده است (رضاییان، ۱۳۹۴، ص ۲۰۲). مراحل نیز برای شناخت از قبیل دانش، درک، کاربرد، تجزیه و تحلیل، ترکیب و ارزش‌یابی بیان‌شده است (ر.ک: گرونلند، ۱۳۷۳، ص ۵۳ - ۵۵).

آیات و روایات فراوانی درباره نقش شناخت در اصلاح اخلاق نیک و دوری از خوی ناپسند وجود دارد و نشان می‌دهد که یکی از راه‌های مؤثر تهذیب نفس، بالا بردن سطح دانش و معرفت و افزایش آگاهی و تنظیم فکر بر اساس این آگاهی‌هاست. احساس، اخلاق و رفتار انسان متأثر از فکر و اندیشه‌هایی که در سر می‌پروراند و نیز شناختی است که از موضوعات گوناگون به دست می‌آورد. در حقیقت، آنچه از راه تفکر و شناخت برای فرد حاصل می‌شود، در اخلاق و رفتار فرد تأثیر می‌گذارد و در عمل فرد مجسم می‌شوند (مطلق‌مجد، پسندیده و نفیسی، ۱۳۹۴، ص ۹۵). با توجه به ارکان سه‌گانه عبادت شامل عابد، معبود و شیوه عبادت (محمدی، ۱۳۸۳، ص ۱۳۱)، هرچه



نمازگزار شناخت خود را نسبت به خود، نماز و خداوند بیشتر کند، کیفیت حضور قلب او در نماز بالاتر می‌رود. بسیاری از نمازگزاران از ماهیت عبادتی که انجام می‌دهند آگاه نیستند یا نگرش صحیحی در این باره ندارند. اگر نمازگزار آگاهی نسبت به اهمیت و ماهیت نماز، هدف نماز، معانی عبارت‌ها و ذکرهای نماز، فلسفه و حکمت نماز، معنای اعمال نماز، مقدمات (وضو، تیمم، غسل) و تعقیبات نماز، داشته باشد اثر قابل توجهی در افزایش پیوند درونی نمازگزار با امر نماز و افزایش حضور قلب او می‌گذارد (رحیمی، ۱۳۹۴، ص ۹۵). در همین زمینه امام علی علیه السلام می‌فرماید: عبادتی که همراه آگاهی نباشد، ارزشی ندارد<sup>۱</sup> (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۶، ج ۷، ص ۱۴).

مدل نظری پیامدهای روان‌شناختی نماز (توکلی، ۱۳۹۲) با استفاده از آیات قرآن کریم بر این باور است که ایمان در زندگی فرد مؤمن در سه محور رابطه با خداوند، رابطه با حقیقت و رابطه با واقعیت جلوه‌گر می‌شود. محور اول، رابطه با خدا است که پوشش‌دهنده خشیت و بندگی است. محور دوم، رابطه با حقیقت است که در ساخت بیرونی شامل صداقت و خردورزی است و نشانگر تسلیم محض در برابر حقیقت است. محور سوم، رابطه با واقعیت است که خود را در قالب مبادرت به اعمال مثبت و اجتناب از اعمال منفی نشان می‌دهد (حسن‌زاده توکلی، ۱۳۹۲، ص ۲۰۶). از این سه محور، دو محور رابطه با خدا و رابطه با حقیقت در حیطه تقویت شناخت قرار می‌گیرد. بر این اساس اگر نمازگزار در این دو محور شناخت پیدا کند در راستای تحقق نماز حقیقی گام برداشته است. نماز حقیقی نمازی است که همراه با شناخت و آگاهی باشد و مسلماً این چنین نمازی به خاطر شناخت و آگاهی نمازگزار، از کیفیت بالایی برخوردار است و نمازگزار از رابطه با خدا و حقیقت در طول نماز غافل نمی‌شود که این امر زمینه‌ساز حضور قلب در نماز است.

## ۲. تغییر سبک زندگی

سبک زندگی<sup>۲</sup>، در اصل الگویی برای زیستن است و در لغت به معنای چگونگی جریان حیات و شیوه زندگی انسان‌ها تعریف شده است (بیرو، ۱۳۷۵، ص ۲۰۶)، آداب غذایی، نحوه ارتباط انسان با دیگران، نوع ظاهر و لباس، الگوهای مصرف انسان، آداب مذهبی، نحوه سخن گفتن و مواردی از این دست، همه جنبه‌های مختلف زندگی اجتماعی‌اند که می‌توان از آن‌ها تحت عنوان سبک

۱. لا خیر فی عبادة لا علم فیها

زندگی نام برد. آلفرد آدلر از این اصطلاح برای اشاره به حال و هوای زندگی فرد استفاده کرد. سبک زندگی هدف فرد، خودپنداره، احساس‌های فرد نسبت به دیگران و نگرش فرد نسبت به دنیا را شامل می‌شود (فیست و فیست، ۱۳۹۰، ص ۹۷). آدلر سبک زندگی را «کلّیتی بی‌همتا و فردی که همه فرآیندهای عمومی زندگی ذیل آن قرار دارند» می‌داند (چهرقانی، ۱۳۹۴، ص ۱۴).

با توجه به ویژگی انتخاب‌گری که در سبک زندگی وجود دارد، می‌توان هر مجموعه منسجمی از الگوهای رفتاری برآمده از آموزه‌های دینی را که در چارچوب معین‌شده دینی قرار داشته باشد، سبک زندگی دینی به شمار آورد (قربانی، ۱۳۹۲، ص ۴). این نوع سبک زندگی از باورها و آموزه‌های دینی مشخص نشئت می‌گیرد. سبک زندگی نمازگزار برای این‌که بتواند منطبق با نماز و متأثر از نماز باشد، باید بر اساس آموزه‌های دین اسلام که در آیات و روایات مربوط به نماز بیان‌شده است شکل گیرد. در چارچوب پژوهش‌های انجام‌شده برای به تصویر کشیدن ساخت بیرون نماز، ویژگی‌های زندگی نمازگزار حول هفت مفهوم قابل جمع‌اند. این هفت مفهوم نیز به‌نوبه خود منظومه‌ای را با مرکزیت ایمان تشکیل می‌دهند. با توجه به این‌که ویژگی‌های استخراج‌شده از آیات معرفی‌کننده مصلّین، زیرمجموعه‌ای معرّف از مفاهیم مندرج در ساخت زندگی نمازگزار را تشکیل می‌دهند، می‌توان این فرض را پیش کشید که ساخت مزبور به نحو اجمال در خود نماز موجود است و با تکرار نماز می‌تواند تقویت شود و با پیوند یافتن نماز با زندگی، به سایر اعمال و موقعیت‌ها گسترش یابد. به این ترتیب یکی از کنش‌های نماز، فراهم آوردن موقعیتی برای پیوند این ویژگی‌ها در منظومه‌ای واحد و با محوریت ایمان است (حسن‌زاده توکلی، ۱۳۹۲، ص ۱۰۰ - ۱۰۳). بر اساس این ساخت می‌توان محورهای اصلی که باید مورد توجه باشند تا سبک زندگی بر محور نماز شکل بگیرد تبیین گردد. این شش محور شامل بندگی، خردورزی، عمل صالح، خشیت، صداقت و اجتناب از معاصی است. همه این شش محور با مرکزیت ایمان است. آنچه این سبک زندگی را متمایز می‌سازد، به‌طور خاص در عبادت متبلور می‌شود و تحقق می‌یابد. در محور بندگی تجربه تحقق بندگی در نماز «خدایینی» نامیده شده است (همان، ص ۱۰۴) و مبنای سازمان‌دهی خاصی در شخصیت است که از آن به‌عنوان «خود خدایین» یاد می‌شود. خود خدایین مفهومی است که از آن به‌عنوان تکیه‌گاه مفهومی برای توصیف فرایند روان‌شناختی نماز استفاده می‌شود. این مفهوم ساختی را توصیف می‌کند که انسجام‌بخش عناصر فکری، هیجانی و رفتاری است که زندگی بندگانه را تشکیل می‌دهد (قیصری، ۱۳۹۶، ص ۱۳۲). زندگی بندگانه، با مرکزیت



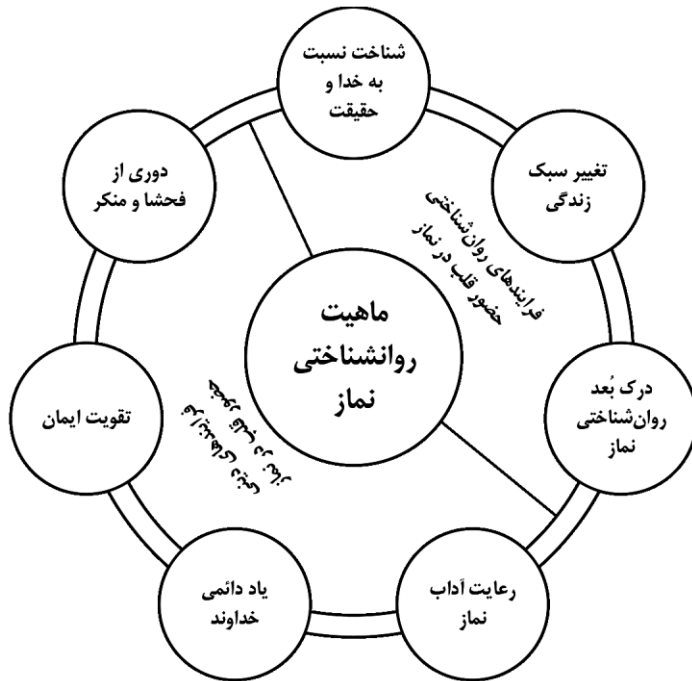
ایمان و در قالب سه محور رابطه با خداوند (بندگی و خشیت)، رابطه با حقیقت (خردمندی و صداقت) و رابطه با واقعیت (نیکوکاری و اجتناب از بدکاری)، قابل توصیف است (حسن‌زاده توکلی، ۱۳۹۲، ص ۱۰۴). این زندگی بندگانه همان سبک زندگی است که نمازگزار باید درصدد تحقق آن باشد. با تحقق تجربه زندگی بندگانه در خارج از نماز و زندگی روزانه، تحقق نماز واقعی و با حضور قلب دور از ذهن نیست.

### ۳. درک بُعد روان‌شناختی نماز

آشنایی و درک بُعد روان‌شناسی نماز، باعث افزایش حضور قلب در نماز می‌شود. در پژوهش محمدی دهنوی (۱۳۹۹، ص ۸۵) نمازگزارانی که با فرایند روان‌شناختی موجود در نماز آشنا شدند تجربه خواندن نماز با حضور قلب بیشتری را گزارش کردند. جنبه روان‌شناختی نماز بر اساس تحقیقات انجام‌شده و تحلیل محتوای آیات قرآن درباره نماز و تحلیل محتوای عبارات نماز عمدتاً در قالب ساخت توحیدی قابل توصیف است. سازه روان‌شناختی مربوط به نماز که «خدایینی» نامیده می‌شود عبارت است از هشیاری شناختی و عاطفی نسبت به این‌که سررشته همه امور به خداوند بازمی‌گردد (حسن‌زاده توکلی، ۱۳۹۲، ص ۲۰۰). در بررسی جنبه‌های روان‌شناختی اجزای نماز و شناخت پیامدهای روان‌شناختی آن، اجزای نماز از منظر تفاوت در الفاظ، به سه دسته تقسیم شدند: ۱. قیام، ۲. رکوع و سجود و ۳. قعود. بین اجزاء نماز، از نظر روان‌شناختی و تأثیر روان‌شناختی بر «خود» تمایز وجود دارد و با در نظر گرفتن این دسته‌بندی در هر یک از این سه دسته، «خود» در مرحله خاصی قرار می‌گیرد این سه مرحله عبارت‌اند از: «خدایینی بدون خود»، «خدایینی حامی خود» و «خدایینی یکپارچه با خود». با تحقق فرایند خدایینی، سازمان‌دهی خاصی در شخصیت ایجاد می‌شود که آن را به «خود خدایین» یاد می‌شود (قیصری، ۱۳۹۶، ص ۱۳۲). کل نماز یاد کردن خود شخص و خدا در ارتباط باهم است و این یاد کردن خدا در طول نماز موجب تحقق «خودی» بازسازی‌شده بر اساس خدایینی در فرد می‌شود.

درک ابعاد روانی نماز و حرکت در جهت سازمان‌دهی خود بر اساس ماهیت روان‌شناختی نماز یکی از مهم‌ترین عوامل کسب حضور قلب در نماز است. این فرایند در مداخله محمدی دهنوی (۱۳۹۹) به کار گرفته شد و بهبود کیفیت نماز مبتنی بر مدل خدایینی در میان نمازگزاران بررسی شد. نمازگزاران شرکت‌کننده در مداخله بیان کردند بعد از شرکت در جلسات مداخله، یادآوری

صفات خدا در نماز برایشان لذت بخش شده، نماز از حالت تکراری خارج شده است، احساس می‌کنند برای خواندن نماز سختی و سنگینی قبل را ندارند و حس تازه نسبت به این عبادت پیدا کردند. نمازگزاران این حس تازه را این گونه توصیف کردند: «الآن می‌فهمم در نماز دنبال چه چیزی هستم و چه کاری می‌کنم» (محمدی دهنوی، ۱۳۹۹، ص ۷۳). بر اساس یافته‌های این پژوهش باید گفت درک بعد روانی نماز می‌تواند گام مؤثری برای کسب حضور قلب در نماز باشد. بر اساس یافته‌های به‌دست آمده، همان‌طور که در نمودار ۱ نشان داده شده است ماهیت روان‌شناختی نماز به‌عنوان روح کلی و نقطه مشترک همه فرایندهای مؤثر در کسب حضور قلب در نماز، قرار دارد به‌گونه‌ای که هر کدام از این راهکارهای هفت‌گانه بخشی از ماهیت روان‌شناسی نماز را محقق می‌کند.



نمودار ۱: فرایندهای دینی و روان‌شناختی حضور قلب در نماز

### نتیجه‌گیری

بر اساس منابع اسلامی، فرایندهای دینی حضور قلب در نماز شامل یاد دائمی خداوند، تقویت ایمان، دوری از فحشا و منکر و رعایت آداب نماز است و فرایندهای روان‌شناختی شامل شناخت

نسبت به خدا و حقیقت، تغییر سبک زندگی و درک بُعد روان‌شناختی نماز است. از آنجاکه این پژوهش درصدد انتخاب و تبیین راهکارهایی بر اساس ماهیت روان‌شناختی نماز بود، از بین ۲۱ راهکار جمع‌آوری شده، تنها ۷ راهکار متناسب و منطبق با ماهیت روان‌شناسی نماز بود. برخی از این عوامل لازم است در زندگی روزانه نمازگزار به کار بسته شوند، برخی از آن در حین نماز رعایت شوند و برخی نیز با افزایش شناخت اثر پایدارتری بر جای می‌گذارند. یاد دائمی خدا، تغییر سبک زندگی و دوری از فحشا و منکر از عوامل مربوط به زندگی روزانه نمازگزار است که باید نمازگزار در طول شبانه‌روز بدان پایبند باشد. تقویت ایمان، تقویت شناخت نسبت به خدا و حقیقت و درک بُعد روان‌شناختی نماز از جمله راهکارهای شناختی است که نمازگزار باید تلاش کند به مرور، شناخت و آگاهی خود را در این موارد افزایش دهد. رعایت آداب نماز از بین همه راهکارهای ذکرشده تنها موردی است که مربوط به حین نماز است و نمازگزار باید آداب ذکرشده را در هنگام نماز خواندن رعایت کند.

برای تأثیر بیشتر راهکارهای ذکرشده می‌توان آن‌ها را طبق ترتیبی منطقی که برگرفته از ماهیت روان‌شناختی نماز است، سامان داد. توضیح این‌که برای دستیابی به نماز با حضور قلب لازم است دو گام کلی برداشته شود؛ در گام اول، ابتدا لازم است با تقویت ایمان و تقویت شناخت نسبت به خدا و حقیقت، نگاه نمازگزار نسبت به خدا و عبادت تغییر کند. سپس نگاه نمازگزار نسبت به نماز و نحوه خواندن آن از طریق آشنایی با ماهیت روان‌شناختی نماز تغییر کند و درنهایت لازم است آداب مربوط به نماز را در هنگام خواندن نماز رعایت کند. در گام دوم، لازم است سبک زندگی خود را بر اساس نماز تغییر دهد و از فحشا و منکر در طول شبانه‌روز دوری کند. این دو گام به موازات هم برداشته می‌شوند و عمل کردن به آن‌ها موجب کسب حضور قلب در نماز خواهد شد.

بر اساس پژوهش‌هایی که به‌منظور درک ماهیت روان‌شناختی نماز صورت گرفته است پژوهش توکلی (۱۳۹۲) و قیصری (۱۳۹۶) راهکارهایی که در این مقاله به آن‌ها اشاره شده است را بخشی از ماهیت روان‌شناختی نماز می‌دانند. برای نمونه، شناخت نسبت به خدا و درک بُعد روان‌شناختی نماز به نمازگزار این بینش را می‌دهد که با اذکار و حالات بدنی خود در هنگام نماز مشخص سازد درصدد بیان کدام‌یک از صفات الهی است. همین‌طور رعایت آداب نماز و یاد دائمی خدا در طول نماز موجب خدایبینی در نماز می‌شود. خدایبینی تجربه تحقق بندگی در نماز است که مبنای سازمان‌دهی خاصی در شخصیت است و درواقع به سبب صبغه خدایی، انگیزه ترک معصیت و

ادای واجب را در فرد به وجود می‌آورد. خدایینی در اصل باعث می‌شود به نحو روشن‌تری وجود خداوند را ناظری در تمام احوالات خود درک کنیم. این ادراک باعث ایجاد تغییر در سبک زندگی می‌شود که خود از فرایندهای تحقق ماهیت روان‌شناختی نماز است.

تفاوت پژوهش حاضر با سایر پژوهش‌های انجام‌شده که به بیان راهکارها و فرایندهای کسب حضور قلب پرداخته‌اند در اهمیت دادن به بعد روان‌شناختی نماز به‌عنوان عامل تعیین‌کننده در انتخاب راه‌های مؤثر در کسب حضور قلب است و دلیل انتخاب این عامل، احتمال تأثیر راه‌های منطبق با ماهیت روان‌شناختی نماز، بیشتر از سایر راه‌ها بود.

از جمله محدودیت‌های پژوهش، کم بودن تحقیقات در زمینه درک پیامدها و آثار روانی نماز بر نمازگزار و زندگی او است. بر این اساس پیشنهاد می‌شود تحقیقاتی برای تبیین بیشتر بُعد روان‌شناختی نماز صورت گیرد و همچنین مداخله‌ای بر اساس راهکارهای ذکرشده برای کسب حضور قلب در نماز ساخته شود.

## فهرست منابع

### قرآن کریم

- ابراهیمیان، سیدحسین (۱۳۷۸). معرفت‌شناسی در عرفان. قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه قم.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۰۸ ق). لسان العرب. بیروت: دار الف کر.
- انوری، حسن (۱۳۸۷). فرهنگ سخن. تهران: انتشارات سخن.
- بابایی، علی‌اکبر (۱۳۹۸). بررسی مکاتب و روش‌های تفسیری. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- باقری، وحید (۱۳۹۴). آثار و برکات حضور قلب در نماز. سخن جامعه، ۵(۴)، ۱۷ - ۳۵.
- بدیعی، محمد (۱۳۹۸). حضور قلب در نماز از دیدگاه عالمان ربانی و عارفان الهی. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- برونو، فرانک (۱۳۷۰). فرهنگ توصیفی روان‌شناسی. ترجمه مهشید یاسایی و فرزانه طاهری، تهران: طرح نو.
- بیرو، آلن (۱۳۷۵). فرهنگ علوم اجتماعی. ترجمه باقر ساروخانی، تهران: انتشارات کیهان.
- پورافکاری، نصرت‌الله (۱۳۸۰). فرهنگ جامع روان‌شناسی روان‌پزشکی. تهران: فرهنگ معاصر.
- تموچی، علی (۱۳۹۶). تجلی حضور. تهران: نشر اسلامی.



- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۳). معرفت‌شناسی در قرآن. قم: انتشارات اسراء.
- چهرقانی، روح‌الله (۱۳۹۴). تأثیر آداب اسلامی بر سبک زندگی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده اصول‌الدین.
- حسن‌زاده توکلی، محمدرضا (۱۳۹۲). پیامدهای روان‌شناختی تجربه نماز. رساله دکتری، دانشگاه شهید بهشتی.
- حیدری، حمیدرضا (۱۳۷۵). چگونه حضور قلب در نماز پیدا کنیم. قم: نشر ارم.
- خمینی، روح‌الله (۱۳۷۵). سر الصلاة، قم: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ ق). مفردات الفاظ القرآن، بیروت: دار القلم.
- ربر، آرتور اس (۱۳۹۰). فرهنگ روان‌شناسی توصیفی. ترجمه یوسف کریمی و همکاران، تهران: رشد.
- رحیمی، محمد (۱۳۹۴). ساخت آزمون اولیه حضور قلب در نماز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه جامعه المصطفی.
- رضاییان، علی (۱۳۹۴). مبانی مدیریت رفتار سازمانی. تهران: سمت.
- سیاح، احمد (۱۳۷۸). فرهنگ بزرگ جامع نوین. تهران: انتشارات اسلام.
- سیف، علی اکبر (۱۳۹۰). ساختن ابزارهای اندازه‌گیری متغیرهای پژوهشی در روان‌شناسی و علوم تربیتی. تهران: نشر دیدار.
- شریف، رضی (۱۳۸۴). نهج البلاغه. ترجمه سید جعفر شهیدی، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۴)، ترجمه تفسیر المیزان. ترجمه محمدباقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- عزیزی تهرانی، علی اصغر (۱۳۹۲). حضور قلب در نماز علل و درمان حواس‌پرتی در نماز. قم: بوستان کتاب.
- فاضلی، قادر (۱۳۹۹). عرفان نماز. تهران: فضیلت علم.
- فیست، جس و فیست، گریگوری (۱۳۹۰). نظریه‌های شخصیت. ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: نشر روان.
- قربانی، مهری (۱۳۹۲). مقایسه سبک زندگی ایرانی اسلامی و سبک زندگی غربی. تهران: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش.



قیصری، زهرا (۱۳۹۶). بررسی جنبه‌های روان‌شناختی اجزای نماز بر اساس منابع اسلامی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه قرآن و حدیث.

کلانتری، علی اکبر (۱۳۹۶). حدیث دلدادگی. تهران: بوستان کتاب

گروئلند، نرمان ادوارد (۱۳۷۳). هدف‌های رفتاری برای تدریس و ارزشیابی. ترجمه امان‌الله صفوی، تهران: انتشارات رشد.

محمدی دهنوی، سعید (۱۳۹۹). تدوین مداخله بهبود کیفیت نماز مبتنی بر مدل خدایینی و امکان‌سنجی آن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه قرآن و حدیث.

محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۸۶). میزان الحکمة. قم: سازمان چاپ و نشر دارالحدیث.

محمدی، محسن (۱۳۸۳). از نمازگزاری تا انس با نماز. قم: مرکز پژوهش‌های اسلامی صداوسیما.

مدکور، ابراهیم (۱۴۲۵). معجم الوسیط. قاهره: مجمع اللغة العربیه.

مرتضوی زاده، سیدحشمت‌الله (۱۳۹۰). روان‌شناسی تمرکز. قم: انتشارات عابد.

مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۸۷). به سوی تو. قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

مصباح یزدی، محمدتقی، (۱۳۸۵). فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی، قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.

مصطفوی، حسن (۱۳۶۸). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم. تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

مطلق‌مجد، سمانه؛ پسندیده، عباس و نفیسی، شادی (۱۳۹۴). گونه‌شناسی شناخت‌های اثرگذار در اخلاق، علوم حدیث. ۶۵ (۱۷)، ۸۸ - ۱۰۶.

مظاهری، محمدعلی؛ پسندیده، عباس و صادقی، منصوره سادات. (۱۳۹۰). مثلث ایمان: الگوی ابعادی رابطه انسان با خدا. قم: سازمان چاپ و نشر دارالحدیث.

معین، محمد (۱۳۸۹). فرهنگ فارسی معین. تهران: انتشارات امیرکبیر.

ملکی تبریزی، میرزا جواد آقا (۱۳۸۸). اسرار الصلوه. قم: انتشارات استوار.

نوری طبرسی، حسین بن محمدتقی (۱۴۰۸). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل. بیروت: موسسه آل‌البت علیهم السلام لاحیاء التراث.

وولف، دیوید ام (۱۳۸۶). روان‌شناسی دین. ترجمه محمد دهقانی، تهران: رشد.