

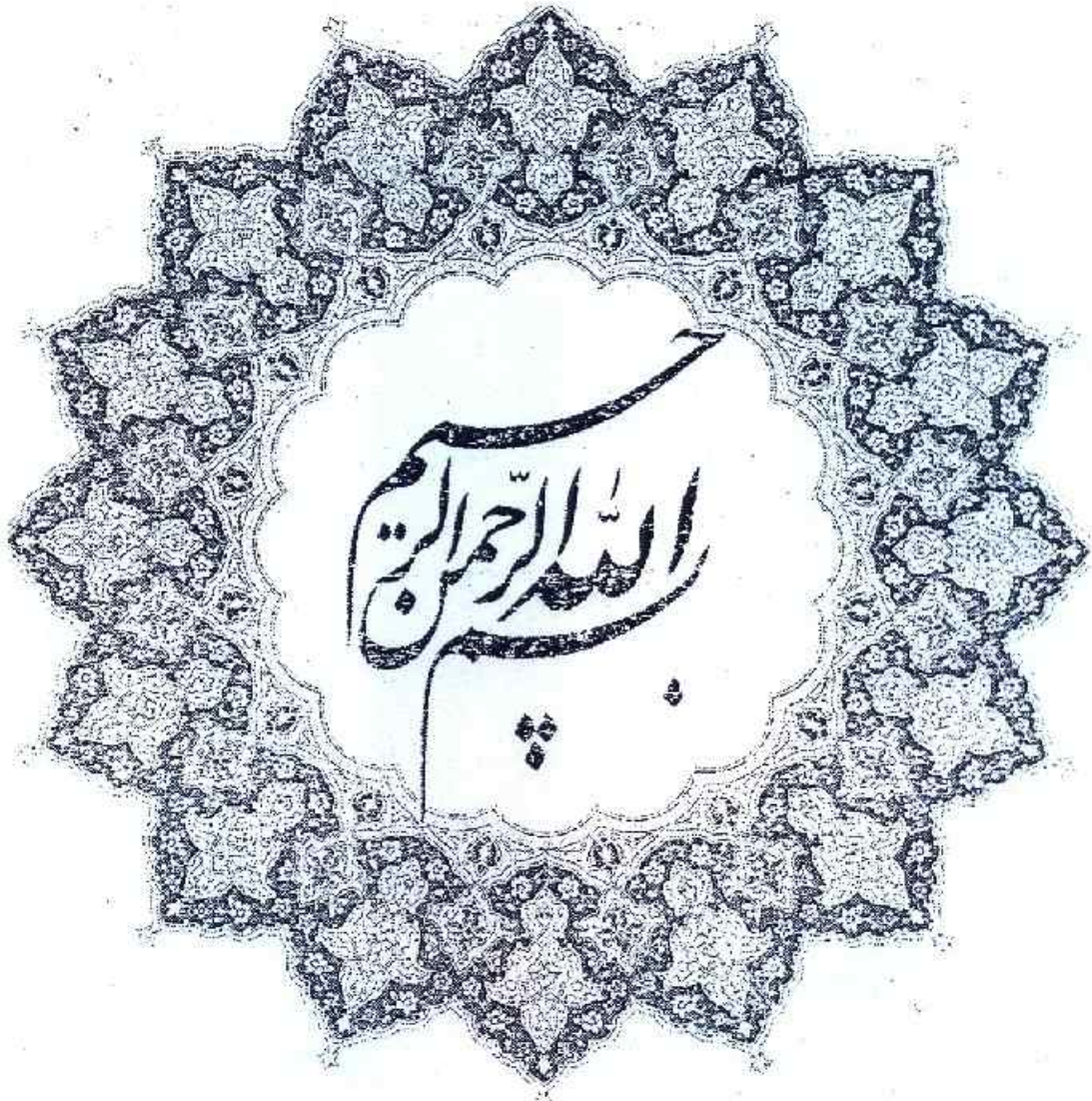
# مسابقه کتابخوانی نماز



به مناسبت چهل و دومین  
سالگرد انقلاب اسلامی

علاقه مندان جهت شرکت در مسابقه پاسخ سوالات را به  
صورت یک عدد ۱۲ رقمی به سامانه ستاد اقامه نماز استان  
گیلان به شماره ۱۰۰۰۰۳۳۵۲۵۳۳۱ ارسال نمایند  
**آخرین مهلت ارسال پیامک ۲۵ بهمن ۱۳۹۹**

به ۳۰ نفر از برگزیدگان به قید قرعه جوایزی اهدا خواهد شد



سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان گیلان

# مجموعه دربارہ نماز

شورای اقامہ نماز سازمان مدیریت و برنامه ریزی گیلان

## فهرست مطالب

شماره صفحه	عنوان
۱	بخش اول : نماز چیست ؟
۱	۱/۱) معنا و مفهوم نماز
۱	۱/۲) نماز در قرآن و حدیث
۲	۱/۳) آداب نماز و آثار تربیتی آن
۳	۱/۴) معانی بلند عبارات و الفاظ نماز
۴	۱/۵) آثار فردی و اجتماعی نماز
۴	۱/۶) آثار و عواقب ترک نماز
۵	بخش دوم : حضور قلب در نماز
۵	۲/۱) لزوم تحصیل حضور قلب در نماز
۵	۲/۲) امکان کسب حضور قلب در نماز
۶	۲/۳) موانع حضور قلب در نماز
۷	بخش سوم : حواس پرتی در نماز
۷	۳/۱) معنا و مفهوم حواس پرتی در نماز
۸	۳/۲) موجبات و علل حواس پرتی در نماز
۹	۳/۳) حواس پرتی در نماز و درمان آن
۱۲	بخش چهارم : تاثیر نماز بر سلامت روانی
۱۴	۴/۱) تاثیر نماز بر سلامت روانی کودکان

# بخش اول

## نماز چیست؟

همسر و کودک خویش را در بیابان های داغ مکه آن هنگام که هیچ آب و گیاهی نداشت، برای به پا داشتن نماز مسکن داد. [۳] پیشوایان معصوم - علیهم السلام - هنگام نماز رنگ می باختند. گرجه بعضی نماز را به خاطر بهشت یا ترس از عذاب جهنم می خوانند، اما حضرت علی (ع) نه برای تجارت و ترس از آتش، بلکه به خاطر شایستگی خدا برای عبادت نماز می خوانند. [۴]

در اهمیت نماز همین بس که حضرت علی (ع) در جنگ صفین و امام حسین (ع) در ظهر عاشورا دست از جنگ کشیدند و به نماز ایستادند. و آن گاه که به علی (ع) ایراد گرفتند که چه هنگام نماز است؟

ایشان فرمود: ما برای همین می جنگیم تا مردم اهل نماز باشند. در زیارت نامه وارث می خوانیم: (اشهد انک قد اقامت الصلوه؛ شهادت می دهم که تو نماز را برپا داشتی). حضرت علی (ع) درباره نماز بارها سخن به میان آورده که در این جا به چند نمونه اشاره می کنیم.

السف) درباره برکات نماز می فرماید: فرشتگان، آنان را در بر می گیرند و آرامش بر آنان نازل می شود، درهای آسمان بر آنان گشوده و جایگاه خوبی برایشان آماده می شود. [۵]

### ۱-۱) معنا و مفهوم نماز

نماز در لغت به معنای پرستش، نیاز، سجود، بندگی و اطاعت، خم شدن برای اظهار بندگی و اطاعت و یکی از فرایض دین و عبادت مخصوصی است که مسلمانان پنج بار در شبانه روز به جامی آورند.

نماز یعنی خدمت و بندگی، فرمان برداری، سر فرود آوردن و تعظیم کردن به نشانه احترام.

نماز، داروی تسیان و وسیله ذکر خداوند است. نماز، رابطه معنوی مخلوق با خالق است. نماز یعنی دل کشدن از مادیات و پرواز دادن روح؛ یعنی پا را فراتر از دیدنی ها و شنیدنی ها نهادن.

### ۱-۲) نماز در قرآن و حدیث

فلسفه، فایده و آثار، شرایط و آداب و اوصاف نماز در آیات و روایات بسیاری آمده که پرداختن به همه آن ها در این جا ممکن نیست، لکن به طور مختصر قطره ای از دریای معارف اسلامی را درباره نماز بازگو می کنیم. نماز، بزرگ ترین عبادت و مهم ترین سفارش انبیا است. لقمان حکیم پدرش را به نماز توصیه می کند. [۱] حضرت عیسی (ع) در گهواره فرمود: خدایم مرا به نماز و زکات سفارش کرده است. [۲] حضرت ابراهیم (ع)

است به هنگام نماز عطر و مسواک زده و موها را شانه نماید.

#### ۱-۳-۴) همسرداری:

کسی که به همسر خود نیش بزند، نمازش قبول نیست.

#### ۱-۳-۵) ولایت:

کسی که اهل نماز است ولی تسلیم طاغوت ها است و ولایت و حکومت رهبران اسلامی را پذیرا نیست. نمازش قبول نیست؛ گرچه تمام عمر در کنار کعبه باشد.

#### ۱-۳-۶) نظم و ترتیب:

در تمام کلمات و کارهای نماز نظم و ترتیب به چشم می خورد.

#### ۱-۳-۷) انعطاف و هم آهنگی:

امام جماعت باید با مردم هم آهنگ باشد. به این معنا که مراعات ضعیف ترین افراد را بکنند. اگر کسی دیر به جماعت رسید، امام باید کمی رکوع خود را طول بدهد تا او نیز به نماز برسد. مردم نیز باید خود را با امام هم آهنگ کنند؛ مثلاً کسانی که یک رکعت از نماز جماعت عقب هستند و در رکعت دوم به جماعت پیوسته اند، می توانند با نوعی انعطاف و تغییر در نماز جماعت شرکت کنند.

#### ۱-۳-۸) اعتماد:

اگر هریک از امام یا مردم در انجام قسمتی از نماز ششک کردند، باید به یک دیگر اعتماد کنند؛ یعنی با توجه به رفتار دیگری تصمیم بگیرند.

#### ۱-۳-۹) ورزش:

اگرچه نماز برای انجام وظیفه الهی است، ولی طراحی آن طسوری است که در لابه لای نماز و حرکات رکوع

ب) در خطبه ۱۹۶ نهج البلاغه گوشه هایی از مفاصد اخلاقی هم چون کبر و سرکشی و ظلم را برمی شمارد و آن گاه می فرماید: نماز به همه وجود انسان آرامش می بخشد، چشم ها را خاضع و خاشع می گرداند، نفس سرکش را رام و دل ها را نرم و تکبر و بزرگ منشی را محو می کند.

ج) هم چنین در نامه ای به محمد بن ابی بکر می نویسد: نماز را در وقت معین آن به جای آر و به خاطر آسوده بودن از کار نماز، پیش از وقت معین آن را برپای مدار و آن را واپس مینداز. [۶]

### ۱-۳) آداب نماز و آثار تربیتی آن

شرایط و آداب نماز به قدری زیاد است که تمام نظام ها و روابط انسانی را به طور خودکار تنظیم و اصلاح می کند. توجه به همه آثار تربیتی نماز کار مشکلی است ولی ما چند نمونه آن را بیان می کنیم:

#### ۱-۳-۱) ادب در برابر سخن امام جماعت:

در نماز جماعت وقتی امام مشغول خواندن حمد و سوره است باید ساکت باشیم.

#### ۱-۳-۲) مراعات حقوق دیگران:

آب وضو، مکان نمازگزار و لباس او باید حلال و از مال دیگران و غصبی نباشد؛ حتی اگر از مال خمس نداده لباس تهیه کند، نمازش باطل است.

#### ۱-۳-۳) تغذیه و بهداشت نمازگزار:

اگر نمازگزار از مشروبات الکلی استفاده کرده باشد، تا چهل روز نمازش مورد قبول نیست. لباس نمازگزار نیز باید پاک باشد و بهتر

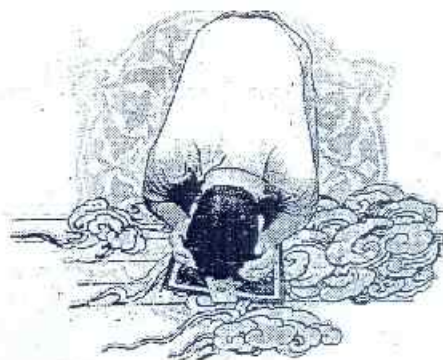
کردن و بانه قربان گفتن انسان های سفله و پست رها می کند. با (رب العالمین) قدرت لایزال خداوندی را بر تمام جهانیان حاکم می داند. با (الرحمن الرحیم) تمام هستی را از آن خدا معرفی می کند. با این جمله بیان می کند که نه تنها نعمت های مادی خداوند ما را احاطه کرده بلکه نعمت های معنوی خداوند نیز ما را فراگرفته است.

با گفتن (مالک يوم الدين) مسیر و آینده را مشخص می کند و یاد روز سخت دادرسی را در دل زنده می کند. تا این جا، نمازگزار زمینه برای اظهار بندگی و ابراز نیاز و مددخواهی از خدا را فراهم می کند و بعد از این مرحله با درک عظمت خدا و رحمتش و ابراز نیاز خویش می گوید: (ایاک نعبد و ایاک نستعین) تنها مطیع امر تو هستیم نه غلام حلقه به گوش جباران و تنها از تو یاری می طلبیم.

با گفتن (اهدنا الصراط المستقیم) از خدا طلب هدایت می کند، چرا که با پیمودن این راه او به تمام هموس ها و افسراط و تفریط ها و وسوسه های شیطانی پشت پا می زند.

با گفتن (صراط الذین انعمت علیهم) الگوها را مشخص می کند. با (غیر السمغضوب علیهم ولا الضالین) به گروه های انحرافی که انسان های پاک را اغفال می کنند هشدار می دهد.

با مجموع در برابر عظمت پروردگار، اظهار بندگی و اطاعت می کند و فروتنی و تواضع و خضوع خود را در برابر



و سجد یک نوع حرکت ورزشی نیز نهفته است.

۱۰-۳-۱) آموزش اجباری:

نمازگزار باید مسائل و احکام مورد نیاز خود را فراگیرد.

۱۱-۳-۱) آگاهی از اخبار:

مردم یا شرکت در نماز جمعه و جماعت با اخبار و مسائل دینی و مشکلات مسلمانان آشنا می شوند.

۱۲-۳-۱) امریه معزوف و نهی از منکر:

(حی علی الصلوة) در اذان یکی از بزرگ ترین معروف ها است.

#### ۴-۱) معانی بلند عبارات و الفاظ نماز

نمازگزار با گفتن (الله اکبر) ابهت همه ابرقدرت ها را می شنکند و خط سلطان بر همه قدرت های ظاغوتی، وسوسه های ابلیس و جاذبه های مادی می کشد.

با گفتن (بسم الله) به کار خود قدانست و کرامت می دهد و در خود توکل و وابستگی به قدرت غیبی را ایجاد می کند و به دنیا اعلام می کنند قدرتی که من به او پناه آورده ام، سرچشمه مهربانی ها است.

با (الحمد لله) گفتن خود را از اطاعت

، کیست که فریادرس این مردم باشد؟! آیا چیزی جز نماز و توکل و امدادهای غیبی خداوندی می تواند ناجی این افراد از منجلاب این گناهان عظیم شود و آن ها را از سقوط به دره نیستی و فلاکت باز دارد؟

### ۶) آثار و عواقب ترک نماز

ترک نماز در دنیا و آخرت عواقب تلخی دارد. در قیامت، اهل بهشت از دوزخیان می پرسند: چه چیزی شما را روانه جهنم کرد؟ یکی از پاسخ هایشان این است که ما پای بند به نماز نبودیم. [۷] در جایی دیگر به نماز گزارانی که در نمازشان سهل انگاراند؛ یعنی گاهی می خوانند و گاهی نمی خوانند، می گوید: وای بر آنان. [۸]

رسول خدا (ص) فرموده است: (من ترک الصلوه متعمدا فقد کفر؛ هر که عمدا نماز را ترک کند، از اسلام خارج شده و کافر است.)

در جایی دیگر می فرماید: (بین العبد و بین الکفر ترک الصلوه؛ مرز بین بنده خدا و کفر، ترک نماز است.) [۹]

عظمت پروردگار نشان می دهد. با سجده، تذلل و اظهار کوچکی و خاکساری در برابر خدا را نمایان می سازد.

ذکر مقدس (سبحان الله) که در تمام عبادت ها به چشم می خورد، حقیقتی را در بر دارد که ریشه در همه عقاید و تفکرات صحیح اسلامی دوانده است و زیربنای ارتباط انسان با خدا و صفات کمال او است؛ روح تعبد و مغز عبادت، همان تسبیح است. توحید و عدل و نبوت و امامت و معاد براساس تسبیح خدا و منزّه دانستن او از عیب و کمبودها است. توحید خالص جز با منزّه دانستن پروردگار از شریک و شبیه و عیب و عجز محقق نمی شود.

### ۵) آثار فردی و اجتماعی نماز

نماز تاثیر بسزایی در زندگی فردی و اجتماعی فرد دارد. در این جا برخی از آن ها را فهرست وار بیان می کنیم.

نماز گزار در مقایسه با کسی که نماز نمی خواند، احساس آرامش بیش تری دارد.

هنگامی که از طریق نماز، روح خود را به معراج می فرستد و با خدا و نام او پیوند می دهد، احساس عزت و قدرت می کند و از هیچ کس و هیچ قدرتی نمی ترسد.

در جهان امروز که لجام گسیختگی فرهنگی به طور فزاینده ای سلامت و امنیت جانی بسیاری از جوامع را به مخاطره انداخته است و همه روزه شاهد طغیان و عصیان گروه های مختلف مردم به ویژه نوجوانان و جوانان هستیم

- [۱] لقمان (۳۱) آیه ۱۷.
- [۲] مریم (۱۹) آیه ۳۱.
- [۳] ابراهیم (۱۴) آیه ۳۷.
- [۴] نهج البلاغه، حکمت ۲۳۷.
- [۵] نهج البلاغه فیض الاسلام، خطبه ۲۱۳.
- [۶] همان، نامه ۲۷.
- [۷] مدثر (۷۴) آیه ۴۳.
- [۸] ماعون (۱۰۷) آیه ۴.
- [۹] نهج الفصاحه، روایت ۱۰۹۸.

بهبه شهبازیان  
منبع: مرکز جهانی سبئین (ع)



## بخش دوم

### حضور قلب در نماز چگونه به دست می آید؟



توجه قلبی داشته باشد بالا برده می شود.»

گر چه حضور قلب از شرایط صحت نماز نیست؛ یعنی با نبودن حضور قلب نماز باطل نمی شود و از لحاظ فقهی اشکالی ندارد ولی چنین نمازی، قالبی و بی فضیلت و غیر مقبول است، یعنی بالا نمی رود و اثر معراجی خود را از دست می دهد.

#### ۲\_۲) امکان کسب حضور قلب در نماز

گاهی تصور می کنیم، تحصیل حضور قلب از امور محال است و از کسب آن، ناامید می شویم و به یک عبادت صوری و ظاهری اکتفا می کنیم. چه بسا این ناامیدی، از فریب دادن خود نشأت بگیرد، به این معنا که برای فرار از نماز با حضور قلب، دائماً خود را فریب داده و مشکل بودن آن را بهانه ای برای ترک آن، قرار می دهیم. دلایلی برای امکان کسب

#### ۱\_۲) لزوم تحصیل حضور قلب در نماز

یکی از شرط های اساسی پذیرفته شدن نماز در نزد خدای متعال، مسئله «حضور قلب پیدا کردن» در حین نماز است؛ از این رو آیات و روایات فراوانی در این باره وارد شده که همه بر این مطلب تصریح می کنند که میزان قبولی نماز، بستگی به میزان توجه انسان در نماز دارد. متأسفانه بسیاری از ما عبادت های خود را بدون حضور قلب و با حواس پرتی کامل انجام می دهیم و به همین جهت است که یک عمر نماز می خوانیم، اما اثری از آثار معنوی و روح نواز آن را در خود نمی بینیم.

در ضرورت تحصیل حضور قلب همین بس که بدانیم: نماز بی حضور قلب، نماز حقیقی نیست و وقتی نماز از حقیقت و باطن خود جدا شد و به صورت یک عمل بی روح در آمد، تمام ثمرات و فوایدی که در آیات و روایات، برای نماز آمده، دیگر در چنین نمازی وجود ندارد.

امام صادق - علیه السلام - می فرماید: «ان العبد لیرفع له من صلاته نصفها او ثلثها او ربعها او خمسها و ما یرفع له الا ما اقبل علیه بقلبه»؛ [۱] همانا از نماز انسان، نصفش، ثلثش، ربعش یا خمسش بالا برده می شود و آن مقداری از نماز که

بخواند در صورتی که بداند چه می گوید، از نماز فارغ می شود در حالی که بین او و خداوند گناهی نیست، مگر این که خداوند آنها را می بخشد. در این مرحله، قلب تابع زبان است.  
مرتبه سوم:

اسرار عبادت و حقیقت اذکار و تسبیح و تحمید و سایر مفاهیم را بفهمد و در حال نماز به آنها توجه کند تا خوب بداند چه می گوید و چه می خواهد.  
مرتبه چهارم:

نمازگزار علاوه بر مراحل سابق، باید اسرار و حقایق اذکار را به طور کامل در باطن ذاتش نفوذ داده و به مرحله یقین و ایمان کامل برسد. در این صورت است که زبان از قلب پیروی می کند. قلب چون به آن حقایق ایمان دارد، زبان را به اذکار و ادا می کند.  
مرتبه پنجم:

در این مرحله، نمازگزار به مرتبه کشف و شهود و حضور کامل می رسد که به این مرحله حضور قلب در معبود می گویند نه حضور قلب در عبادت؛ یعنی مرحله ای که اسما و صفات و کمالات حق را با چشم باطن مشاهده می کند. چیزی را جبر خدا نمی بیند، حتی به خودش و افعال و حرکات و اذکارش نیز توجه نداشته از سخنگو و سخن نیز غافل است و در حقیقت در انجذاب کامل قرار دارد، البته در این مرحله هم مراتبی است که نسبت به سالکین متفاوت است.

حضور قلب وجود دارد بهترین دلیل برای امکان شی، وقوع آن است. همین که پیغمبران ما و ائمه علیهم السلام و اولیای خدا، بر حسب معرفت و ایمان و قرب و طلبشان، حضور قلب داشتند، دلیل بر امکان آن می باشد. همچنین وجود دستور جهت تحصیل حضور قلب از ناحیه رسول اکرم صلی الله علیه و آله و ائمه علیهم السلام و بزرگانی که در این باره کتاب نوشته اند، همه دلیل بر امکان کسب آن می باشد، چرا که تکلیف و دستور به آنچه در توان نیست بی معنا و غلط است، زیرا تحصیل امر محال، محال است.

### ۳\_۲) مراتب حضور قلب در نماز

درباره مراتب حضور قلب، سخنان بسیاری از بزرگان اهل معرفت رسیده، ولی ما به جهت مختصرگویی برآنیم به ذکر پنج مرتبه از مراتب حضور قلب پردازیم.

#### مرتبه اول:

شخص نمازگزار باید اجمالا بداند که با خداوند سخن می گوید و حمد و ثنای او می کند، اگر چه به معانی الفاظ توجه نمی کند. این مرتبه برای آنانی است که معانی نماز را نمی دانند.

#### مرتبه دوم:

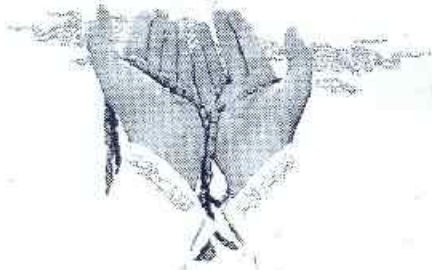
علاوه بر مرحله قبلی، به معانی کلمات و اذکار نیز توجه داشته باشد و بداند که چه می گوید. امام صادق (ع) می فرماید: «من صلی رکعتین ینعلم ما یقول فیهم». انصرف و لیس بینه و بین الله ذنب لا غفرله؛ [۲] هر کس دو رکعت نماز

[۱] بحارالانوار، ج ۸۴، ص ۲۳۸.

[۲] ثواب الاعمال، ص ۷۲.

## بخش سوم

### حواس پرتی در نماز



#### (۳/۱) معنا و مفهوم حواس پرتی در نماز

رَوَى عَنِ الصَّادِقِ عَلِيِّهِ السَّلَامُ قَالَ: إِذَا قَامَ الْعَبْدُ إِلَى الصَّلَاةِ أَقْبَلَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَيْهِ بِوَجْهِهِ فَلَا يَزَالُ مُقْبِلًا عَلَيْهِ حَتَّى يَلْتَفِتَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فَإِذَا التَّفَّتَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ أَعْرَضَ عَنْهُ. [۱]

هرگاه بنده به نماز بایستد، خداوند عزوجل به او رو می‌کند و مدام متوجه بنده خویش است، تا اینکه او سه مرتبه از خدا رو برگرداند. هنگامی که بنده برای مرتبه سوم از خدا منصرف شد، خداوند نیز از او رو برمی‌گرداند. شرح:

روایت از امام صادق (علیه‌السلام) منقول است که حضرت فرمودند: آنگاه که بنده به نماز بایستد، به سهوی او خداوند رو می‌کند. تعبیر «أَقْبَلَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَيْهِ بِوَجْهِهِ» کنایه از این است که خداوند نسبت به او عنایت تام و خاص می‌فرماید. ما این‌طوری هستیم که وقتی می‌خواهیم به کسی خیلی توجه کنیم، با تمام چهره متوجهش می‌شویم. بعد دارد: «فَلَا يَزَالُ مُقْبِلًا عَلَيْهِ حَتَّى يَلْتَفِتَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ»؛ یعنی خدا رویش را از او بر نمی‌گرداند، تا اینکه این بنده سه بار رویش را از خدا برگرداند. حالا می‌گوییم که منظور از این رو برگرداندن چیست. در ادامه می‌فرماید: «فَإِذَا التَّفَّتَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ أَعْرَضَ عَنْهُ». یعنی دفعه سوم که این بنده رویش را از خدا برگرداند، اینجا دیگر خدا رویش را از

او بر می‌گرداند. این ترجمه تحت‌اللفظی روایت بود؛ اما به چند نکته باید اشاره کرد. نکته اول اینکه معلوم می‌شود اگر بنده رو می‌کند به سهوی خداوند، خداوند هم به سهوی او رو می‌کند. مطلب اصلی که از روایت پیدا می‌شود همین است. «إِذَا قَامَ الْعَبْدُ إِلَى الصَّلَاةِ أَقْبَلَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَيْهِ بِوَجْهِهِ»؛ چرا؟ چون نماز روی آوردن به خدا است. این اصل کار است. اگر روی بیاوری به خدا، خدا هم رویش را به طرف تو می‌کند، آن‌هم آن‌طور رو کردن که عرض کردم «بِوَجْهِهِ» است؛ یعنی توجه تام و عنایت خاص به بنده‌اش می‌کند. هرگاه بنده به نماز بایستد، خداوند عزوجل به او رو می‌کند و مدام متوجه بنده خویش است، تا اینکه او سه مرتبه از خدا رو برگرداند. هنگامی که بنده برای مرتبه سوم از خدا منصرف شد، خداوند نیز از او رو برمی‌گرداند.

نکته دوم این است که تو اگر رویت

## ۳-۲) موجبات و علل حواس پرتی در نماز

۳-۲-۱) تندخوانی و شتاب زده‌گی

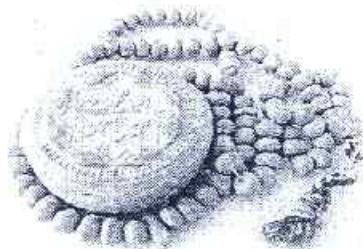
از موجبات حواس پرتی، تند خوانی و تعجیل در اتمام نماز است، که علت سریع خوانی هم، عدم اهتمام به نماز است. چرا که چنین افرادی، نماز را فقط برای رفع تکلیف می خوانند، لذا با کراهت و بی میلی عبادت را انجام می دهند و در نتیجه احساس خستگی می کنند.

انگیزه تند خوانی، حاضر شدن نزد محبوب کذایی است و از این که چند لحظه ای در نزد کسی که قلبش متوجه او نیست ایستاده، رنج می برد و می خواهد هر چه سریعتر به طرف کسی یا کاری که دوست دارد پرواز کند.

اگر کسی قلبش متوجه خدا باشد و از این حضور راضی باشد، لزومی برای تندخوانی و فرار از نماز نمی بیند، چون در محضر کسی است که باید باشد، لذا تمام حواسش را متمرکز به محبوب واقعی می نماید.



را از خدا برگردانی، خدا رویش را از تو بر نمی گرداند؛ اما این سقف دارد. یک بار که از او روی برگرداندی، او رویش را بر نمی گرداند. بار دوم هم که برگرداندی، باز رویش را بر نمی گرداند. اما دفعه سوم اگر از خدا رو برگرداندی، دیگر او هم روی خود را بر نمی گرداند. البته این روایت در مورد نماز است. در نماز رو برگرداندن از خدا عبارت از این است که انسان در بین نماز توجهش به غیر خدا باشد. ما در روایات داریم که اگر کسی دو رکعت نماز بخواند و در نماز حضور قلب داشته باشد، این نماز نمازی است که یکی از آثارش این است که تمام گناهان صغیره او آمرزیده می شود. در روایتی هم این طور آمده است که توجه به خدا به این معنا است که انسان هنگام نماز، نسبت به امور دنیایی حدیث نفس نکند. یعنی حالا که ایستاده‌ای و داری نماز می خوانی، این چند دقیقه را دیگر نرو در مغازه‌ات! فکرت را نبر این طرف و آن طرف! این نماز، همین چند دقیقه که بیشتر نیست؛ چه خیر است؟!



## ۳-۲-۲) گناه

## الف. دوست نامناسب

همان طور که نماز، عامل بازدارنده از گناه است، فحشا و منکرات نیز مانع حضور قلب در نماز است. نماز و گناه رابطه متقابل و متضاد دارند. کسی که اهل فحشا و منکر است، توفیق تحصیل حضور قلب در نماز را ندارد، چرا که گناه اثر منفی خود را در نماز می گذارد و از طرفی نماز به میزان حضور قلب در آن، بازدارنده از معصیت و بزهکاری می باشد و این که خداوند در قرآن کریم فرموده است:

«انَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَ الْمُنْكَرِ؛ نماز انسان را از فحشا و منکر باز می دارد» مسلماً نماز با حضور قلب را اراده کرده است، چرا که حضور قلب یعنی حاضر شدن قلب در محضر خدا که مبدأ پاکیزه‌است و قلب آدم فاسق، فاجر و گناهکار نزد معاصی است نه خدا؛ ممکن نیست دل آدمی هم در معاصی غرق باشد و هم در معنویات.

## ۳-۲-۳) عوامل بیرونی

در شکل گیری نظام شخصیتی و روحی آدمیان، علاوه بر عوامل درونی و فردی، عوامل بیرونی نیز مؤثر است و این واقعیتی است که دین واقع گرای اسلام به آن توجه کرده است، چرا که روح انسانها دائماً دستخوش تأثیر پذیری از عوامل بیرونی است. از عوامل بیرونی، دوست نامناسب، مجلس گناه و محیط نامناسب را می توان بر شمرد.

همنشینی و مصاحبت با دوست فاسق، اثرات منفی در آدمی می گذارد، چرا که شخصیت انسان بستگی به شخصیت دوست و همشین او دارد و این واقعیتی غیر قابل انکار است که امام صادق - علیه السلام - به آن اشاره کرد است:

«المَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ» [۲] دین آدمی بستگی به نوع دین دوست او دارد. تو اول بگو با کیان دوستی پس آن بگویم که تو کیستی  
همنشینی با کسی که تارک نماز است، موجب ترک نماز یا سهل انگاری در آن می شود و همان طور که دوست بد، اثر منفی در انسان می گذارد، انتخاب دوست خوب، نقش سازنده در آدمی دارد. همنشینی با کسانی که اهل حضور قلب هستند، زمینه را برای تحصیل حضور قلب آماده می کند.



شدت می بخشد و ذهن را آشفته می کند.

#### ۴-۲-۳) موانع مقدماتی

نمازگزار برای این که بتواند با سکون و طمأنینه در محضر خدا حاضر شود، بایستی تمام موانع را از سر راه بردارد، از جمله موانعی که باید برداشته شود، پرخوری، کثرت خواب، کسالت و خستگی، است.

#### الف. پرخوری

پرخوری علاوه بر مضرات جسمی و فیزیولوژیکی دارای مضرات روحی و روانی نیز هست که از جمله ناراحتیهای روحی آن، مانع بودن از قلب در نماز است.

پرخوری بیش از حد، موجب بی حالی و کسالت در عبادت و کسالت و بی حالی موجب حواس پرتی در نماز می گردد. و در روایتی از رسول اکرم - صلی الله علیه و آله - داریم که:

«من تعود كثرة الطعام و الشراب قسى قلبه» [۴] هر کس زیاده خورده و آشامیدن عادت او شود قلبش سبیه می شود.

#### ب. پرخوابی

پرخوابی هم یک نوع مریضی است که مبتلا به آن نه تنها توفیق تحصیل حضور قلب پیدا نمی کند، بلکه تارک نماز هم می شود.

پرخوابی و اعتیاد به آن، جسم را بی حال می کند و موجب ضعیف شدن اراده می گردد و اعتماد به نفس از آدمی سلب می شود که در نتیجه آدمی در مقابل معنویات عکس العمل منفی نشان می دهد، چنین شخصی در نماز با حالت خواب آلود روبه



#### ب. مجلس و محیط نامناسب

مجلس گناه و محیط خانواده، اجتماع و... جو روحی انسان را خراب می کند و جو روحی خراب، زمینه لازم را برای رشد معنویات از بین می برد. به میزان تأثیر پذیری از مجلس گناه و محیط، معنویات ضعیف می شود.

به همین جهت است که امام صادق - علیه السلام - می فرماید:

«لا يتبغى للمؤمن ان يجلس مجلساً يعصى الله فيه و لا يقدر على تغييره» [۳] شایسته نیست، مؤمن، در مجلسی که معصیت خدا در آن می شود و قادر بر تغییر آن نیست، بنشیند. مجالست با گناهکاران، روان آدمی را بیمار نموده و اسارت نفسانی را

رو می شود و هنگام بیدار شدن از خواب، به سختی بر می خیزد و به علت اسارت خواب، با بی حالی وضو می گیرد و طوری صورت را می شویند که خواب از سرش نپرد و در هنگام نماز در فکر خواب است و با اتمام نماز دست و پا شکسته، به طرف رختخواب پرواز می کند، چرا که محبوبش خواب است و نماز مزاحم بود.

### ۳-۳) حواس پرتی در نماز و درمان آن

در نمازی که می خوانیم، انواع تصورات خیالی وجود دارد، مگر کسانی که قوه خیال را کاملاً تربیت کرده و متمرکز بر نماز کرده باشند.

گاهی آنچه در نماز به ذهن خطور می کند، انجام کار خیری است؛ مثلاً نمازگزار در این تصور است که چگونه بعد از نماز سخنرانی کند و یا با فلان بزرگ یا دوست، چگونه گفت و گو کند.

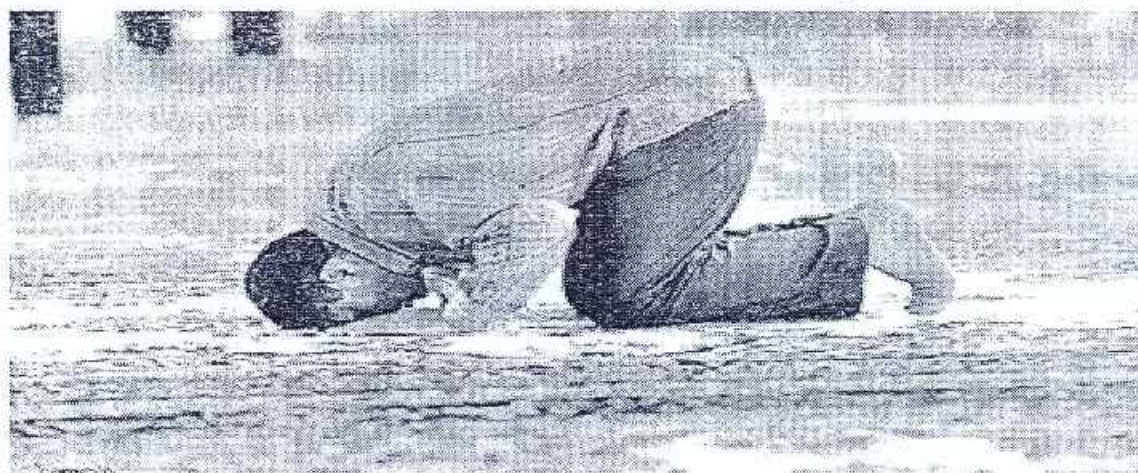
و یا انجام کار شری است، مثلاً در این تصور است که چگونه بر سر دیگری کلاه بگذارد و ...

گاهی آنچه در خاطر و خیال می آید،

صرف خیال است و آن یا خیال پسندیده است مثلاً (در خاطر خود بگذرانند که پولدار شود تا بتوانند گرسنگانی را سیر و برهنگانی را لباس بپوشانند و...) و یا خیال فاسد می باشد (مثلاً در خاطر خود لذت گناه و چگونگی آن را بیاورد و با آن دلخوش کند). پس آنچه که در قوه خیال ما می آید از این چهار حالت خارج نیست، اگر چه گاهی در نماز قوه خیال در امور پسندیده فعالیت می کند ولی در جهت کسب حضور قلب، خیال در امور پسندیده هم باید کنترل شود و از پرواز آن به امور مختلف، خوب نگه داشته شود تا قلب یکسره متوجه خداوند شود.

- [۱] بحار الانوار، ج ۸۱، ص ۲۴۱، وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۲۸۸.  
 [۲] اصول کافی، ج ۲، ص ۳۷۵.  
 [۳] اصول کافی، ج ۲، ص ۳۷۴.  
 [۴] نهج الفصاحه، ص ۵۷۳.

منبع: موسسه جهانی سبطین (ع)



## بخش چهارم

### تأثیر نماز بر سلامت روانی کودکان

۱-۴) پدر و مادری که با دلسوزی ساده اندیشانه، فرزند خود را به برپاداری نماز تشویق نمی کنند، خیانت بزرگی از جهت محروم نمودن کودک خویش از این نعمت بزرگ مرتکب می شوند. چرا که به این ترتیب گویی به آلودگی کودک خویش، به انواع گناهان و انحرافات و بدبختی ها و بیماری های جسمی و روانی، رضایت داده اند و او را به خسارت سنگین در دنیا و آخرت محکوم نموده اند.

رب اجعلنی مقیم الصلوه و من ذریتی ربنا و تقبل دعاء پروردگارا! من و فرزندانم را از اقامه کنندگان نماز قرار ده و دعای مرا قبول فرما. (ابراهیم - ۴۰)

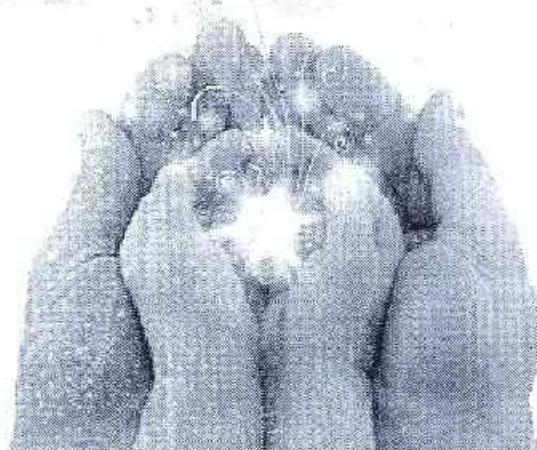
رب اجعلنی مقیم الصلوه و من ذریتی ربنا و تقبل دعاء پروردگارا! من و فرزندانم را از اقامه کنندگان نماز قرار ده و دعای مرا قبول فرما. (ابراهیم - ۴۰)

رب اجعلنی مقیم الصلوه و من ذریتی ربنا و تقبل دعاء پروردگارا! من و فرزندانم را از اقامه کنندگان نماز قرار ده و دعای مرا قبول فرما. (ابراهیم - ۴۰)

رب اجعلنی مقیم الصلوه و من ذریتی ربنا و تقبل دعاء پروردگارا! من و فرزندانم را از اقامه کنندگان نماز قرار ده و دعای مرا قبول فرما. (ابراهیم - ۴۰)

عبارت مشهور «العلم فی الصغر، کالتش فی الحجر» (دانش در کودکی، مانند نقش پایدار در سنگ است)، امروزه با پیشرفت دانش پزشکی و روان پزشکی و به خصوص با پیدایش روان کاوی توجیه کامل علمی پیدا کرده است.

روان شناسی مدرن، با تداعی از مکتب روان کاوی فروید و نظریات «ژان پیاز» «جان بولنب» و بسیاری از دانشمندان دیگر، به ما می گوید که مهم ترین دوران زندگی بشر که به وجود آورنده





برای آنها می توان تعمق بسیار نمود. اما بعد دیگر، تأثیری است که نماز به طور مستقیم بر حالات روانی اطفال دارد و آن بر اثر نماز خواندن خود کودک حاصل می شود.

شروع نماز در سنین کودکی سبب می شود که او این صفت حسنه را به صورت یک عادت معمول و سازنده در جسم و روان خود، ملکه نماید و جزو برنامه های همیشگی زندگی خود، قرار دهد و در نتیجه از همه فواید نماز، در بعد سلامت روانی در آینده برخوردار گردد.

به علاوه با شروع نماز در دوران کودکی، مفاهیمی مثل خدا و مذهب و دستوراتی مثل تعالیم اسلامی، چنان در ذهن پذیرنده و شفاف کودک که هنوز سنگینی و تیرگی گناهان ظرفیت های فکری و مغزی او را آلوده نکرده است،



از جمله در بعد سلامت روانی، آیین اسلام به والدین و به خصوص پدر، مؤکداً حکم کرده است که مثلاً نام نیک بر بچه بگذارند و امروز علمای روان شناسی متفقاً به این نتیجه رسیده اند که چگونه نام یک کودک در شکل گیری شخصیت او تأثیر گذار است و چگونه یک نام بد ممکن است، موجبات تحقیر کودک (مثلاً تمسخر او توسط همسالان) و در نتیجه تزلزل شخصیتش گردد.

در هر صورت کودکی که در خانواده مؤمن و نمازگزار به دنیا می آید و زمزمه حیات بخش اذان و اقامه در گوش راست و چپش نخستین نغمه زندگی او می گردد، کودکی است که گام در مسیری سعادت بخش گذاشته است.

تغذیه کودک تا در سال به وسیله شیر مادر و بهره مندی کامل او از آغوش پر مهرش که یک موهبت اسلامی است به او ایمنی محیر العقولگی در مقابل بخش عظیمی از بیماری های روانی می بخشد؛ مثلاً احتمال اضطراب یا افسردگی که بر اثر جدایی از مادر به وقوع می پیوندد، بسیار کم می شود. چرا که امروزه روشن شده است اکثر کسانی که به دام مهلسک اعتیاد گرفتار می آیند کسانی هستند که در کودکی، از شیر و آغوش مادران شان محروم بوده اند.

همچنین درباره آثار مثبت و متعدد، قانون مؤکد اسلامی مبنی بر آزاد گذاشتن کامل کودکان تا سن ۷ سالگی و پرهیز از تنبیه و محدودیت



شوند. چرا که به این ترتیب گویی به آلودگی کودک خویش، به انواع گناهان و انحرافات و بدبختی‌ها و بیماری‌های جسمی و روانی، رضایت داده‌اند و او را به خسارت سنگین در دنیا و آخرت محکوم نموده‌اند.

به همین دلیل است که آیین مقدس اسلام و به خصوص ائمه بزرگوار شیعه (ع) با توصیه‌های مؤکد، مسلمانان را به آموزش مرحله به مرحله نماز به کودکان فرا خوانده‌اند و حتی با این که از مجازات‌ها و تنبیهات بدنی در مورد کودکان، به خصوص قبل از ۷ سالگی، منع نموده‌اند در مورد ترغیب به نماز گاهی امر به تنبیه کودکان فرموده‌اند. در این مورد در حدیثی معتبر از حضرت امام صادق (ع) آمده است که فرمودند: چون پسر، سه ساله شود، پدر و مادر

جای می‌گیرد که امکان شک و تردید در این زمینه در آینده بسیار کاهش می‌یابد. این نکته به خصوص باید مورد توجه خانواده‌هایی قرار گیرد که با وجود آن که خود را مسلمان می‌دانند اما وقتی که فرزندشان به سن تکلیف می‌رسد او را به بهانه این که:

«هنوز خیلی کوچک است!» به خواندن نماز تشویق نمی‌کنند. این مسئله که با کمال تأسف به خصوص در مورد دختر بچه‌ها که سن تکلیف آنها پایین‌تر است (۹ سالگی)، شیوع بیشتری دارد، مسبب عوارض مخرب بسیاری در آینده کودک خواهد شد.

در حقیقت پدر و مادرانی که با دلسوزی ساده اندیشانه، فرزند خود را به برپاداری نماز تشویق نمی‌کنند، خیانت بزرگی از جهت محروم نمودن کودک خویش از این نعمت بزرگ مرتکب می‌

به او می گویند که: هفت مرتبه بگو و چون سه سال و هفت ماه و بیست روز از عمرش بگذرد، به او می گویند که هفت مرتبه بگوید: «محمد رسول الله»؛ پس چهار سالش تمام شود به او می گویند که هفت مرتبه بگوید: «صلی الله علی محمد و آله» پس چون پنج سالش تمام شود او را می دانند که خدا را سجده کند. اما چون شش سالش تمام شود. نماز را به او یاد می دهند و چون هفت سالش تمام شد، وضو را به او یاد می دهند و او را به نماز امر می کنند و چون نه سالش تمام شود وضو و نماز را به خوبی به او می آموزند و از ترک وضو و نماز او را نهی کنند. پس چون کودک وضو و نماز را یاد گرفت، خداوند پدر و مادرش را خواهد آمرزید.

مفاهیم عمیق این حدیث از جمله این که اقامه نماز پس از اقرار به توحید و نبوت (که اساسی ترین اصول اعتقادی اسلام هستند) قرار گرفته و این که عمل به این حدیث ضامن آمرزش پدر و مادر تلقی شده است، باید به دقت مورد توجه خانواده ها قرار بگیرد.

«بر گرفته از کتاب حلیة المتقین»

منبع: تحقیق

(کل مجموعه اقتباس از سایت ستاد اقامه نماز کشور)

## ۱- حضرت عیسی (ع) در گهواره چه فرمودند؟

- ۱- خداوند مرا به نماز سفارش کرده  
 ۲- خداوند مرا به دادن زکوة امر کرده  
 ۳- خداوند مرا به عبادت امر کرده  
 ۴- گزینۀ یک و دو

## ۲- حضرت علی (ع) در نامه اش به محمد بن ابی بکر چه نوشت؟

- ۱- نماز نفس سرکش را رام میکند  
 ۲- چشمها را خاضع و خاشع میگرداند  
 ۳- تکبر را محو میکند  
 ۴- نماز را در وقت معین بجای آر و آن را پس مینداز

## ۳- نماز گزار با گفتن بسم الله در قرائت نماز.....

- ۱- به کار خود قداست می دهد  
 ۲- در خود توکل و وابستگی به قدرت غیبی را ایجاد میکند  
 ۳- ابهت همه ابر قدرت ها را می شکند  
 ۴- گزینۀ یک و دو

## ۴- سجده در نماز نشانه چیست؟

- ۱- اظهار بندگی در برابر خدا  
 ۲- مطیع بودن به امر خداوند  
 ۳- اظهار کوچکی و خاکساری در برابر خدا  
 ۴- پیاد روزهای سخت دادرسی افتادن

## ۵- تسبیح چه حقیقتی را در بر دارد؟

- ۱- روح تعبد و مغز عبادت است  
 ۲- طلب هدایت است  
 ۳- هشدار به انسان است  
 ۴- پشت پا زدن به وسوسه های شیطان است

## ۶- این حدیث از چه کسی است: هر کس عمدا نماز را ترک کند از کافر است.

- ۱- علی (ع)  
 ۲- حضرت زهرا (س)  
 ۳- پیامبر (س)  
 ۴- امام صادق (ع)

## ۷- حضور قلب چند مرتبه دارد دو توجه به معنی و اذکار در چه مرتبه قرار دارد.

- ۱- چهار مرتبه در مرتبه دوم  
 ۲- پنج مرتبه در مرتبه چهارم  
 ۳- سه مرتبه در مرتبه اول  
 ۴- پنج مرتبه در مرتبه دوم

## ۸- علت سریع خواندن و تند خواندن نماز چیست؟

- ۱- عدم اهتمام به نماز  
 ۲- بی میلی به عبادت  
 ۳- عدم توجه قلب به خدا  
 ۴- همه گزینۀ ها

**۹- در چند سالگی باید کودک را از ترک نماز فهی کرد؟**

- ۱- بعد از تمام شدن ۹ سالگی  
۲- دختر به ۹ سالگی پرسد  
۳- پسر به ۱۴ سالگی پرسد  
۴- دختر به ۹ سالگی و پسر به ۱۴ سالگی پرسد

**۱۰- کودکی که در خانواده مومن و نماز گزار به دنیا میآید نخستین نغمه زندگی او چیست؟**

- ۱- گفتن اذان و اقامه در گوش چپش  
۲- گفتن اذان و اقامه در گوش راستش  
۳- گفتن اذان و اقامه در گوش راست و چپ  
۴- گفتن اذان و اقامه در گوش چپ و راستش

**۱۱- امام صادق (ع) فرمودند چون پسر سه ساله شود پدر و مادر با او میگویند که بگوید...**

- ۱- هفت مرتبه ... اکبر  
۲- هفت مرتبه سبحان ...  
۳- هفت مرتبه لا اله الا ...  
۴- همه گزینه ها

**۱۲- کودک وقتی ۳ سال و هفت ماه و بیست روز از عمرش گذشت به او میگویند که...**

- ۱- بگوید لا اله الا ...  
۲- هفت مرتبه بگوید محمد رسول ...  
۳- رکوع کند و بگوید سبحان ...  
۴- همه گزینه ها

**منبع سوالات:**

(مجموعه درباره نماز) تهیه شده در شورای اقامه نماز سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان گیلان