بسم الله الرحمن الرحیم

سالنامه ی نشریه ی بشری - سال نود و یک

صاحب امتیاز : ستاد اقامه ی نماز دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان خوراسگان

مدیر مسئول : سید محمد حسین مهدوی

سردبیر : امیرفرح نسب

هیئت تحریریه به ترتیب حروف الفبا :

مهتاب آثار (کارشناسی روانشناسی)

شیوا تنهایی (کارشناسی مامایی)

امیرفرح نسب (کارشناسی منابع طبیعی- محیط زیست)

طراح ،گرافیست و عکاس : مهران نجارزاده (کارشناس معماری)

فهرست

سخن سر دبیر ---------- ۳
باور آفتاب ---------- ۴
فراز هایی از پیام مقام معظم رهبری در خصوص نماز ---------- ۵
تاریخچه ای از مسجد شیخ لطف الله ---------- ۶
جملاتی کوتاه و زیبا درباره ی نماز ---------- ۷
نماز در ادیان مختلف ---------- ۸
شگفتیات نماز ---------- ۱۰
چرا باید تلاش کنیم ---------- ۱۱
جواز بهشت ---------- ۱۸
احادیث نماز ---------- ۱۹
تاثیرات نماز بر روی بیماری ها ---------- ۲۰
حضور قلب در نماز ---------- ۳۷
اقامه ی نماز جماعت در زیر آب ---------- ۴۰
آیا می دانستید های پزشکی ---------- ۴۰
داستانی از شفاعت نماز اول وقت ---------- ۴۱
اشعاری در خصوص نماز ---------- ۴۳
بنده ی متبل و خدای بنده نواز ---------- ۴۶
خواندنی ها درباره ی نماز ---------- ۴۷
فواید نماز شب ---------- ۴۸
جملات زیبای گیله مرد ---------- ۴۹
دل نوشته ها ---------- ۵۰
معرفی کتاب ---------- ۵۱
معرفی نرم افزار ---------- ۵۱
سخن آخر

رسول اکرم صلی الله علیه و آله

اَیُّهَا النّاسُ اِنَّ المُصَلّی اِذا صَلّی فَاِنَّهُ یُناجی رَبَّهُ تَبارَک وَتَعالی فَلیَعلَم بِما یُناجیهِ

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

سخن سردبیر ...

سپاس و ستایش مخصوص خداوند یکتایی است که پروردگار جهانیان است

با سلام و عرض ادب حضور خوانندگان محترم این نشریه . مکاتی چند در خصوص اقامه ی نماز متذکر می شوم :

همانگونه که می دانیم ، نماز های پنج گانه به ما راه را نشان می دهد تا راه راکم نکرده و به بیراهه کشیده نشویم تا به کمال مطلوب برسیم . پس باید همانگونه که اگر کسی برای ما کاری هر چند ناچیز انجام بدهد از او تشکر می کنیم ، از خداوند که ما را آفریده است و نعمت های گوناگون در اختیار ما قرار داده تا ازآنها استفاده کنیم ، پس باید از او تشکر کنیم و این تشکر از طریق خواندن نماز حتی المقدور سر وقت امکان پذیر است . ما ساعت ها به دیدن برنامه های مختلف تلویزیون ، سینما و ... می نشینیم ، پس می توانیم در هر وعده نماز حداکثر پنج دقیقه به خواندن نماز و تشکر از خداوند متعال اختصاص دهیم . در خواندن نماز ، راز ها و هدفهایی وجود دارد که انسان را به راه راست هدایت می کند . همانگونه که در قرآن می خوانیم (یاد خدا آرامش بخش دل هاست) با خواندن نماز خداوند متعال را فراموش نمی کنیم و وجودش را همواره حس می کنیم که هر کجا باشیم ، خداوند با ماست و حاضر و ناظر بر اعمال ما می باشد . بنابراین از انجام گناه و کارهای زشت و منکرات دوری می جوییم و خاضعانه در پیشگاه خداوند متعال ایستاده به رکوع و سجود و عبادتش می پردازیم . بیشتر از این مصدع اوقات شریف شما نمی شوم و با دو بیت شعر از گلستان سعدی سخنم را به پایان می رسانم . باشد که مورد عنایت شما قرار گیرد

ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند — تا تو نانی به کف آری و به غفلت نخوری

همه از بهر تو سرگشته و فرمانبردار — شرط انصاف نباشد که تو فرمان نبری

امیر فرح نسب - بهار نود و دو

مسند ابن حنبل، ج ۲، ص ۱۲۹

ای مردم همانا نمازگزار هنگام نماز با پروردگار بزرگ و بلند مرتبه اش مناجات می کند، پس باید بداند چه می گوید

باور آفتاب

باران، پدر من و زمین، مادر من — خورشید ، پدر بزرگ و گل ، خواهر من
من ، شاه تمام قصه های خورشید — مهتاب ، ندیم و آسمان ، افسر من
برقی زد و باران همه جا را تر کرد — شهر ، آمدن بهار را باور کرد
تا عکسی بگرفت ، آسمان شادی کرد — محبوب شد و چادر گل بر سر کرد
پاهایش اگر چه تا قیامت گیر است — در سیطره ی جاذبه در زنجیر است
تقصیر زمین است، که عاشق شده است — باور کن آفتاب ، بی تقصیر است
در باران شد و پر عقاب را عاشق کرد — در غنچه نشست ، خنده را عاشق کرد
یک بار لب کعبه به نامش وا شد — محراب و نماز و بنده را عاشق کرد

سراینده : امیرفرح نسب

امام صادق علیه السلام

یُعرَفُ مَن یَصِفُ الحَقَّ بِثَلاثِ خِصالٍ: یُنظَرُ اِلی اَصحابِهِ مَن هُم؟ وَاِلی صَلاتِهِ کَیفَ هیَ؟ وَفی اَیِّ وَقتٍ یُصَلّیها؟

فراز هایی از پیام مقام معظم رهبری در خصوص نماز ...

- مسجد ، مظهر آمیختگی دنیا و آخرت و پیوستگی فرد و جامعه در دیدگاه و اندیشه ی مکتب اسلام است
- حضور نسل جوان پاکنهاد ما و حضور روحانیان و معلمان آگاه و دلسوز ، مسجد هایی را به درستی کانون ذکر و عبادت و اندیشه و معرفت ساخته
- نخستین مطلب مهم بنای مسجد و حضور روحانی شایسته در آن است
- امامان جماعت ، باید آماده سازی خویش برای طبابت معنوی را وظیفه ی خود بدانند
- زمزمه ی محبت متولیان و مدیران و امنای مسجد ، باید دلهای پاک جوانان را مجذوب و مشتاق کند
- مسجد باید در هر منطقه و محل مأمن و پایه ی خیر و برکت باشد و به طریق اولی وسیله ی زحمت و آزار مجاوران نگردد
- پخش صداهای آزار دهنده به ویژه در شب و هنگام آسایش مردم کاری ناروا و در مواردی خلاف شرع است
- تنها صدایی که باید از مسجد در فضا طنین بیفکند بانگ اذان با صوت خوش و دلنواز است

محاسن، ج ۱، ص ۳۹۶، ح ۸۸۵

کسی که از حق دَم می زند با سه ویژگی شناخته می شود: ببینید دوستانش چه کسانی هستند؟ نمازش چگونه است؟ و در چه وقت آن را می خواند

مسجد شیخ لطف الله

مسجد شیخ لطف‌الله . . .

(ساخته شده در ۱۶۰۲ - ۱۶۱۹ میلادی) یکی از مسجدهای تاریخی و شناخته شده شهر اصفهان است که در دوران صفویه بنا شده‌است. این مسجد شاهکاری از معماری و کاشی‌کاری قرن یازدهم هجری است که توسط استاد محمدرضا اصفهانی از معماران نامدار آن دوره ساخته شده‌است. مسجد شیخ لطف‌الله به فرمان شاه عباس اول در مدت هجده سال بنا شده است. این مسجد در ضلع شرقی میدان نقش جهان و مقابل عمارت عالی‌قاپو و در همسایگی مسجد امام واقع شده‌است. این مکان مذهبی برای تجلیل شیخ لطف‌الله جبل عاملی بنا گردیده و سالانه گردشگران زیادی را جذب خود می‌کند

طرح این مسجد در زمانی که نقشه چهار باغ و باغ هزارجریب به مرحله اجراء درآمد ریخته شد و در دورانی که معماری صفویه به شکوفایی رسیده بود مورد بهره برداری قرار گرفت. ساخت این مسجد در نیمه اول قرن یازده هجری، در سال ۱۰۱۱ هجری قمری ۱۶۰۲ (میلادی)) و به فرمان شاه عباس اول آغاز شد و در سال ۱۰۲۸ هجری قمری ۱۶۱۹ (میلادی)) به پایان رسید. ساخت این مسجد هجده سال به طول انجامید. معمار این مسجد استاد محمدرضا اصفهانی، پسر استاد حسین بنا اصفهانی بوده‌است. این مسجد بر خرابه‌های مسجدی که قبلا در آن محل بوده ساخته شد. مسجد شیخ لطف‌الله به نام یکی از علمای بزرگ عصر صفوی به نام شیخ لطف‌الله جبل عاملی، نامیده شده‌است. شیخ لطف الله یکی از علمای بزرگ دوره صفوی بود. وی از اهالی جبل عامل لبنان بود که مانند شیخ بهایی و برخی علمای دیگر توسط شاه عباس از لبنان به ایران مهاجرت نموده و ابتدا در مشهد و قزوین و پس از آن در اصفهان ساکن شد. از آنجا که حکومت صفوی، حکومتی مذهبی بود و به اسلام و به خصوص مذهب تشیع بسیار بها می‌داد، علمای آن را نیز تکریم می‌کرد. از سوی دیگر شیخ لطف الله پدر زن شاه عباس بود. از این رو در محل زندگی شیخ، مسجد و مدرسه ای به نام او ساخته شد که در این محل به تدریس دروس فقهی و جلسات دینی اشتغال داشت. شیخ بنا به استفتای خود که برگزاری نماز جمعه در غیاب امام زمان را مجاز می‌شمرد، به اقامه نماز جمعه در این مسجد می‌پرداخت و مقلدان او نیز به او اقتدا می‌نمودند

رسول اکرم صلی الله علیه و آله

اَلصَّلاةُ مِن شَرائِعِ الدّینِ وَ فیها مَرضاةُ الرَّبِّ عَزَّوَجَلَّ وَ هِیَ مِنهاجُ النبیاءِ وَ لِلمُصَلّی حُبُّ المَلائِکَةِ وَ هُدیً و ایمانٌ وَ نورُ المَعرفَةِ وَ بَرَکَةٌ فِی الرِّزقِ

نماز

جملاتی کوتاه و زیبا درباره ی

راه اولیای خداست
راه مستقیم انسان هاست
درس شکرگزاری است
جنگ با شیطان است
راس همه ی عبادات است
نردبان ترقی است
اوج اخلاص مومن است
آرامش دهنده ی دلهاست
کلید بهشت است
زیباترین جلوه نیایش است
موجب خشنودی خداست
وسیله ی جهت یابی مومن است

کامل ترین وصف است
سرچشمه ی خوبی هاست
عطر جان بخش مومن است
کلاس خداشناسی است
بهترین راه خودکاوی است
بهترین راه تکامل است
اتصال به محبوب است
معراج مومن است

احیاگر دین است
الفبای زندگی است
نشانه ی قدرت اسلام است
حق الله است
بی نیازی از مخلوق خداست
بهترین ذکر است
ستون دین است

خصال، ص ۵۲۲، ح ۱۱

نماز، از آیین های دین است و رضای پروردگار، در آن است. و آن راه پیامبران است. برای نمازگزار، محبت فرشتگان، هدایت، ایمان، نور معرفت و برکت در روزی است

نماز در ادیان مختلف

نماز یکی از صورت‌های عبادت و پرستش است که در برخی از دین‌ها وضع شده است

پیرامون واژه

واژهٔ نماز واژه‌ای پارسی است که ایرانیان برای واژهٔ «صلاة» عربی به کار بردند. این واژه به معنای خم شدن و سرفرودآوری برای ستایش و احترام است. واژهٔ نماز نام واژه‌ای از فعل نمیدن فارسی به معنی تعظیم کردن است

برخی حدس زده‌اند که این واژه از واژهٔ «نامَسته» در زبان سانسکریت گرفته شده‌باشد که محتمل نیست

محمد معصود نوروزی معتقد است کلمه نماز از ریشه نماچ که در پارسی میانه (پهلوی زمان ساسانیان) است گرفته شده و فعل نماچ پورتن به معنای نماز بردن و تعظیم کردن به کار رفته‌است؛ و قبل از آن در ایران باستان از ریشه نم به معنای خم شدن و سرفرو آوردن مشتق شده‌است. در اوستا نماز به صورت نمنگه یا نمه به معنای دعا و درود آمده‌است

نماز در دین یهود

نماز در یهودیت (در عبری: تفیلا תפלות) و در جمع تفیلیم یا تفیلوت خوانده می‌شود. توضیحات دقیق در باب آن‌ها را می‌توان در سیدور یا بخش‌های میشا کتب سنتی دعای دیانت یهودی جست.

معمولا در هر روز سه نماز می‌خوانند و در روز شبات شنبه و سایر روزهای مقدس فرقه‌های ارتدکس و محافظه کار یک نماز اضافی هم به نام موسف خوانده می‌شود

نماز در دین اسلام

نماز فرض پنج نوبت در شبانه‌روز (هفده رکعت) رو به قبلهٔ مسلمانان - کعبه در مکه - بصورت فردی (فرادا) یا گروهی (نماز جماعت) برگزار می‌شود

در این عبادت در رکعت‌های اول و دوم سورهٔ حمد و معمولاً آیه یا سوره کوتاهی از قرآن، مثل سورهٔ توحید، و در رکعتهای بعدی تعدادی

رسول اکرم صلی الله علیه و آله

عن زید بن خالدٍ الجُهَنّی: ما کانَ رَسُولُ اللهّ صلی الله علیه و آله یَخرُجُ مِن شَی ءٍ لِشَی ءٍ مِنَ الصَّلَواتِ حَتّی یَستاکَ

اذکار به زبان عربی خوانده می‌شود. جزئیات این عبادت در فرقه‌های مختلف اسلام با هم تفاوت دارد. نماز یک فرهنگ جهانی است. نماز در قرآن با واژه صلاه مشخص شده است که به همراه مشتقاتش ۹۹ بار در قرآن تکرار شده است. (منبع: مقدمه‌ای بر فلسفه نماز، انتشارات بین المللی یادآوران، دکتر محمد مسعود نوروزی، ص ۱۱۶). ریشه صلاه می‌تواند دارای سه معنی باشد

یک : از ریشه صل: شراب را از صافی می گذرانند و آن گاه ماده‌ای روشن و شفاف به دست می‌آورند، شاید منظور نهایی از اقامه صلاه همین باشد که شراب روح، در اثر تصفیه، زلال و شفاف گردد و این تصفیه روزی چند بار تکرار شود

دو : از ریشه صلی: سوزانیدن و گرم کردن؛ آدمی از آتش حضرت دوست گرم می‌شود و از درون شعله می‌کشد و درونش گرم و روشن می‌شود

سه : از ریشه وصل: ایجاد اتصال و ارتباط میان خالق و مخلوق است

منبع: مقدمه‌ای بر فلسفه نماز، صص ۴۶-۴۳

نماز در مسیحیت

نماز یکی از فعالیتهای مهم در مسیحیت است و مانند اسلام و یهودیت به صورت فردی و جمعی برگزار می‌گردد

نماز در دین زرتشت

نماز یکی از عبادت‌های مزدیسنا است که برای داشتن توجه همیشگی به دستورهای دینی و سپاسگزاری خدا گزارده می‌شود. این دستورات عمدتاً ماهیتی اخلاقی دارند

هنگامی که کودکی در یک خانواده زرتشتی به سن «رشد فکری» می‌رسد و دین زرتشت را می‌پذیرد، پس از سدره‌پوشی به تکلیف می‌رسد. سن رشد فکری معمولاً میان ۸ تا ۱۵ سالگی (بیشتر ۹ تا ۱۱ سالگی) است

امروزه نماز پنجگانه را معمولاً موبدان می‌گزارند و بیشتر زرتشتیان به خواندن دعاهای صبحگاه و شامگاه اکتفا می‌کنند

المعجم الکبیر، ج ۵، ص ۲۵۴، ح ۵۲۶۱

زید بن خالد جُهَنی: پیامبر خدا صلی الله علیه و آله از هیچ نمازی به نماز دیگر مشغول نمی شدند، مگر این که در این فاصله مسواک می زدند

شکیات نماز

م: مسأله ۱۲۶۴: شکیات نماز بیست و سه قسم است: هشت قسم آن، نماز را باطل می کند، نه قسم دیگر آن، صحیح است و به شش قسم آن، نباید اعتنا کرد

شکهایی که نماز را باطل می کند

مسأله ۱۲۶۵: شکهایی که نماز را باطل می کند به این شرح است: اوّل: شک در شماره رکعتهای نماز دو رکعتی، مانند نماز صبح و نماز مسافر، ولی شک در شماره رکعتهای نماز مستحب دو رکعتی و نماز احتیاط، نماز را باطل نمی کند. دوم: شک در شماره رکعتهای نماز سه رکعتی. سوم: در نماز چهار رکعتی شک کند یک رکعت خوانده یا بیشتر. چهارم: در نماز چهار رکعتی، پیش از تمام شدن سجده دوم، شک کند دو رکعت خوانده یا بیشتر. پنجم: شک بین دو و پنج، یا دو و بیشتر از پنج. ششم: شک بین سه و شش، یا سه و بیشتر از شش. هفتم: شک در اصل رکعتهای نماز که ندانند چند رکعت خوانده است. هشتم: شک بین چهار و شش، یا چهار و بیشتر از شش، پیش از تمام شدن سجده دوّم، ولی اگر بعد از سجده دوم شک بین چهار و شش، یا چهار و بیشتر از شش برای او پیش آید، بنابر احتیاط بنابر چهار بگذارد و نماز را تمام کند و بعد از نماز، دو سجده سهو بجا آورد و نماز را نیز، دوباره بخواند

شکهایی که نباید به آن اعتنا کرد

مسأله ۱۲۶۷: شکهایی که نباید به آن اعتنا کرد، به این شرح است

اوّل: شک در چیزی که محل بجا آوردن آن گذشته است، مانند اینکه در رکوع، شک کند حمد را خوانده یا نه

دوم: شک بعد از سلام نماز **سوم:** شک بعد از گذشتن وقت نماز **چهارم:** شک کثیرالشک، یعنی کسی که زیاد شک می کند **پنجم:** شک امام در شماره رکعتهای نماز، در صورتی که ماموم شماره آن را بداند. و همچنین شک ماموم در صورتی که امام شماره رکعتهای نماز را بداند **ششم:** شک در نماز مستحب

شکهای صحیح

مسأله ۱۲۹۹: در نه صورت، اگر در شماره رکعتهای نماز چهار رکعتی شک کند نماز باطل نمی شود بلکه باید فکر نماید پس اگر به یک طرف شک، یقین یا گمان پیدا کرد، همان طرف را بگیرد و نماز را تمام کند وگرنه، به دستوری که گفته می شود عمل نماید

چرا باید تلاش کنیم؟

اولاً: زیرا این کار امری از جانب الله تعالی است، مگر خود او عزوجل نفرموده

یا أیها الذین آمنوا قوا أنفسکم وأهلیکم ناراً وقودها الناس والحجارة...

تحریم / ۶ - ای کسانی که ایمان آورده‌اید خود و خانواده‌تان را از آتشی که هیزم آن انسانها و سنگها هستند، محفوظ کنید

و آیا این فرموده الهی نیست که

وأمر أهلک بالصلاة واصطبر علیها، لا نسألک رزقاً نحن نرزقک...

طه / ۱۳۲ - ای رسول خدا‌ای امّت خانواده‌ات را به برپاداشتن نماز امر کن و خود نیز بر آن محکم و استوار باش، زیرا ما از تو رزقی نمی‌خواهیم و این ما هستیم که به شما رزق ارزانی می‌کنیم

ثانیاً: چون رسول خدا (صلی الله علیه وسلم) در حدیثی واضح و بسیار روشن به ما دستور فرموده

مروا أولادکم بالصلاة لسبع سنین واضربوهم علیها لعشر

فرزندانتان را در سنّ هفت سالگی به نماز خواندن امر کنید و اگر در سنّ ده سالگی نماز نخواندند (می‌توانید) آنها را بزنید

ثالثاً: چون فرزندان ما امانتی هستند که خداوند خود به ما عطا فرموده‌اند، خیلی دوست داریم که انسانهایی درست کار باشند و خداوند آنان را در زندگی دنیا و آخرت موفق گرداند، زیرا آنان همان زیردستانی هستند که خداوند ما را مسئول آنان قرار داده است که در این‌باره پیامبر صلی الله علیه وسلّم فرموده اند: (کلکم راعٍ وکلکم مسئول عن رعیته) و در روز قیامت هنگامی در بارگاه خداوند عزّوجلّ ایستاده‌ایم، از ما درباره آنان سؤال خواهد شد

کافی، ج ۶، ص ۴۴۴، ح ۱۴

لباس پاکیزه غم و اندوه را برطرف می کند و باعث پاکیزگی نماز است

چگونه کودکانمان را به نماز خواندن تشویق کنیم؟

قبل از هر چیز باید بین والدین یا سرپرستان کودکان بر سر سیاست مشخص و واضح و ثابتی اتفاق نظر و موافقت وجود داشته باشد تا کودک دچار ازهم گسیختگی نگردد و درنتیجه، تمام تلاشهای انجام شده برباد نرود. مثلاً وقتی که مادر بچه را بادادن هدیه‌ای به خاطر ادای نماز تشویق کرده، نباید پدر درست در آن هنگام، بدون دلیل هدیه‌ای بهتر به او بدهد، بی‌آنکه کاری در خور تشویق انجام داده باشد، زیرا این کار باعث کوچکتر شدن تشویق مادر یا بی ارزش شدن آن می‌گردد. یا اینکه نباید در حالتی که مادر فرزند را به خاطر کوتاهی تنبیه کرده، ناگهان پدر از راه رسیده، و سعی کند با انواع وسایل او را راضی نماید. وقتی می‌خواهیم کودک را تشویق کنیم، باید این تشویق سریع باشد، تا کودک درک کند که کارهای او نتایجی دارد، زیرا کودک به سرعت فراموش می‌کند، بنابراین اگر به عنوان مثال روزی نمازهای پنجگانه را خواند، باید بلافاصله بعد از نماز عشاء هدیه دادن یا تشویق را انجام دهیم

مرحله ی اول: دوران اولیه ی کودکی (بین سه تا پنج سالگی

سن سه سالگی آغاز دوران استقلال کودک و احساس شخصیت و جایگاه در وجود اوست، امّا در عین حال، مرحله‌ی علاقه به تقلید نیز هست؛ و اگر هنگام نماز خواندن ما، کودک نیز کنارمان ایستاد و خواست از ما تقلید کند، اشتباه است اگر به او بگوییم "فرزندم لازم نیست تو نماز بخوانی، تو اجازه داری بروی وبا بچه‌ها بازی کنی، تا به سنّ هفت سالگی می‌رسی، فعلاً نماز بر تو واجب نیست"؛ باید بگذاریم طبق فطرت خویش عمل کند، و هر طور می‌خواهد تقلید نماید، و خود مستقل عمل کند تا استقلال خود از ما را با انجام آنچه می‌خواهد و دوست دارد، بدون دخالت ما تحقق بخشد(مگر اینکه خطری یا مشکلی پیش آید که ناچار به دخالت شویم)،... و اگر بچه کنار نمازگزاری ایستاد و رکوع وسجده نبرد و شروع به کف زدن کرد، باید او را به حال خود بگذاریم و چیزی نگوییم، باید این را هم بدانیم که در این سنّ و سال بچه‌ها از جلوی نمازگزاران رد می‌شوند، می‌نشینند، یا خود را به پشتشان آویزان می‌کنند، یا گاهی گریه می‌کنند که در اینصورت می‌توانیم (در صورت وجود نگرانی و نبود کسی دیگر که مواظبشان باشد)، آنها را در نماز برداریم. همچنین نباید بچه ها را به خاطر خطاهایی که نسبت به نمازگزار مرتکب می‌شوند تنبیه کنیم یا از خود برانیم. می‌توان در این مرحله سوره‌های فاتحه و اخلاص و معوذتین را به کودک آموخت و حفظ نمود

امام صادق علیه السلام

کونوا دُعاةً لِلنّاسِ بِغَیرِ اَ لسِنَتِکُم، لِیَرَوا مِنکُم الوَرَعَ وَ الجتِهادَ وَ الصَّلاةَ وَ الخَیرَ، فَاِنَّ ذلِکَ داعیَةٌ

مرحله دوّم: دوران متوسط کودکی - بین پنج تا هفت سالگی

در این مرحله، می‌توان برای کودک، با سخنان لطیف، آرام و ساده از نعمت‌های خداوند تعالی و فضل و لطف او و محبّتش نسبت به بندگان (به همراه مثالهای گوناگون) بگوییم؛ که اینکار کودک را خود به خود به کسب رضایت پروردگار مشتاق می‌کند، در این دوره، بیشتر باید درباره‌ی خداوند تعالی، قدرت او، نامهای حسنایش، و فضلی که با ما کرده و وظیفه‌ی ما انسانها در مقابل این همه لطف او و ضرورت عبادت و زیبایی، آسانی و سادگی و شیرینی آن و آثار نیک و مثبت عبادت بر زندگی انسان سخن بگوییم... که البته همزمان با این سخنان باید، الگوی مناسبی هم موجود باشد، که فرزند کوچک ما روزانه او را جلوی چشمانش داشته و ببیند زیرا تنها دیدن پدر و مادر و پایبندی هر روزه‌ی آنان به پنج وقت نماز بدون هیچ ناراحتی و سختی، یا خستگی تأثیر مثبتی در دیدگاه کودک درباره‌ی این عبادت می‌گذارد، بنابراین چون اطرافیان نماز را دوست دارند او نیز آن را دوست خواهد داشت و مانند سایر عادات روزانه به آن پایبند خواهد شد. امّا برای اینکه نماز تبدیل به یک عادت صرف نشود و همچنان در دایره‌ی عبادت باقی بماند، باید در کنار کارهایی که گفته شد، مختصری از عقیده را نیز به او آموزش دهیم، که در این مرحله، مناسب است کم کم داستان اسراء و معراج و فرض شدن نماز یا داستانهای صحابه‌ی کرام و عشق آنان به نماز را برای کودک مرتباً بازگو کنیم. امّا هشداری که در اینجا باید بر آن تأکید کنیم این است که، نباید از شیوه‌ی موعظه و نقد شدید یا ترهیب و ترساندن استفاده شود، و این نکته هم بدیهی است که در این سنّ تنبیه بدنی کودک جایز نیست. پس باید توانایی او را با مثبت نگری بالا ببریم و او را تشویق نماییم تا نماز به قسمتی مهمّ و اساسی از زندگیش تبدیل شود. باید سعی کنیم که آب گرم در زمستان فراهم باشد، زیرا ممکن است بچه‌ها از ترس آب سرد از نماز، گریزان شوند، این مورد را باید به صورت کلّی برای همه رعایت کنیم، امّا در مورد دختران، باید با کارهایی به ظاهر کوچک و ساده به آنها اظهار محبّت کنیم، چیزهایی که تأثیر فوق العاده‌ای دارند، کارهایی مثل دوختن یک روسری زربفت رنگارنگ گلدوزی شده شبیه روسری مادرش، و اختصاص دادن یک جانماز مخصوص به او

اگر ملاحظه کردیم که کودک برای نماز، تنبلی می‌کند می‌توانیم اجازه دهیم که فعلاً تنها دو رکعتی نماز هایش را بخواند، تا کم کم شیرینی نماز را احساس کند و بعد به تدریج تعداد رکعت‌های نمازهای ظهر و عصر را به او می‌گوییم تا خود به خود آنها را کامل کند. همچنین می‌توانیم برای تشویق بچه‌ای که تنبلی می‌کند، دسته‌ای برای وضو گرفتن در خانه تشکیل دهیم و او را مسئول آن قرار دهیم و تمام افراد خانواده عضو این دسته‌ی وضو گرفتن باشند، و در وقت مقرر همه برای وضو گرفتن آماده شوند، به این ترتیب می‌بینیم که اجرای سیاست تمرین با

کافی، ج ۲، ص ۷۸، ح ۱۴

مردم را به غیر از زبان خود، دعوت کنید، تا پرهیزکاری و کوشش در عبادت و نماز و خوبی را از شما ببینند، زیرا اینها خود دعوت کننده است

کودک، کم کم جواب خواهد داد. ابتدا کودک از نماز صبح شروع می‌کند و روزانه آن را می‌خواند، بعد کم کم به نمازهای صبح و ظهر عادت می کند و به همین ترتیب تمام نمازها را در هر وقت که توانست تکمیل می‌کند. بعد از این مرحله، می‌توان او را به نماز اوّل وقت عادت داد، و سپس سنّت‌ها و نوافل را بر حسب توانایی و استقبالش به او یاد می‌دهیم. می‌توان در این راه از تشویق نیز استفاده کرد، البته لازم نیست که او را فقط با پول تشویق کنیم، بلکه می‌شود، هنگامی که او را پایبند به نماز دیدیم (هرچند بعضی را قضا هم بخواند) او را تشویق نمود، بعد وقتی نماز را سر وقت خواند، دوباره جداگانه او را تشویق کنیم، سپس وقتی نماز را در اوّل وقت خواند، بار دیگر از او تقدیر کنیم

باید این را به او یاد دهیم که شتافتن به سوی نماز شتافتن به سوی باغهای بهشت خداوند است، می‌توان (با روشهایی) اشتیاق او به کار نیک را جلب نمود مثلاً می‌توان گفت: "دختر عزیزم نزدیک است تو را پرواز کنان در بهشت ببینم، یا اینکه، احساس می‌کنم الله از تو راضی است و به خاطر تلاشی که برای نماز خواندن داری، تو را خیلی دوست دارد". در مورد پسران، اگر آنها را به رفتن به مسجد همراه بزرگترهایشان تشویق کنیم، باعث خوشحالی آنان شده‌ایم به دو دلیل یکی اینکه: همراه والدین یا سرپرست خود هستند، دوّم اینکه زیاد از منزل خارج می‌شوند. باید برای راحتی کودک از کفشهای بند داری که پوشیدن و در آوردن آنها وقت و صبر زیادی می‌خواهد، پرهیز کنیم. لازم است که در این مرحله بعضی از احکام ساده‌ی نماز مانند اهمیّت دوری از نجاست، مثل ادرار و غیره، کیفیّت استنجاء، آداب قضای حاجت، و ضرورت حفظ سلامت بدن و لباس و رابطه‌ی طهارت و نماز را به کودک بیاموزیم. همچنین باید وضو را به او یاد داده و مانند (صحابه کرام) عملاً آن را با فرزندمان تمرین کنیم

مرحله سوم: دوران آخر کودکی - بین هفت تا ده سالگی

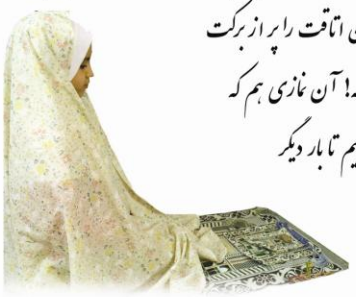
در این مرحله باید به طور کلی مواظب تغییر رفتار کودک و پایبند نبودن او به نماز باشیم، حتی اگر به ادای نماز عادت هم داشته باشند، باید دقت کنیم که دچار تنبلی، یا بی میلی به نماز نشوند. زیرا این مرحله یعنی مرحله‌ی تمرّد و دشوارشدن فرمانبرداری کودک که به سادگی شروع می‌شود، پس ما نیز به سادگی این مواظبت را انجام می‌دهیم. در اینجا باید با درایت و حکمت با او تعامل نموده، از سؤال مستقیم پرهیز

رسول اکرم صلی الله علیه و آله

مَنِ اغتابَ مُسلِما أو مُسلِمَةً لَم يَقبَلِ اللهُ صَلاتَهُ وَلاصيامَهُ أربَعينَ يَوما وَلَيلَةً إلاّ أن يَغفِرَ لَهُ صاحِبُهُ؛

کنیم، مثلاً نگوییم نماز عصر را خوانده‌ای؟

زیرا ممکن است این کار آنان را به سوی دروغ گفتن سوق دهد و ادّعا کند که نمازش را خوانده است تا از آن فرار کند، در این هنگام ممکن است واکنش ما فریاد زدن بر سر فرزند به خاطر دروغ گفتن، یا چشم پوشی از موضوع در عین علم به دروغ بودن گفته‌ی او، باشد. که هر دو اشتباهند و بهترین کار این است که او را با صیغه‌ی یادآوری متوجه نماز کنیم نه با پرسش مثلاً دو سه بار بگوییم: بچه‌ها نماز عصر! اگر در جواب گفت که من در اتاقم نماز خوانده‌ام، بگویید: خوب، الان اتاقت را پر از برکت کرده‌ای، حالا بیا باهم در اتاق من نماز بخوانیم تا اتاق من هم پر از برکت بشه! آن نمازی هم که خواندی برایت سنّت حساب می‌شود. باید این گفته‌ها را با تبسّم و آرامی بگوییم تا بار دیگر دروغ نگوید



همچنین باید با دعوت دختران به نماز جماعت آنها را تشویق کنیم، مثلا کافی است به دختران بگوییم: " یالاّ دخترم من می‌خواهم نماز بخونم، بیا با هم بخونیم. " چون دختران نماز جماعت را دوست دارند، به این دلیل که آسانتر است و تشویقی هم در آن وجود دارد. پسران را هم می‌توان برای نماز در مسجد تشویق نمود، چون برای کودک بعد از درس خواندن طولانی نوعی تفریح هم به حساب می‌آید. برای اطمینان از برگشتن او می‌توان این کار را به ماموریت دیگری مثل خریدن نان یا سؤال از همسایه مربوط کنیم... الخ در هر دو حالت: چه فرزندمان پسر باشد، چه دختر نباید تشویق و ترغیب و گوشزد کردن این نکته را (به آنها) فراموش کنیم که پایبندی به نماز از بهترین خصوصیات اخلاقی است که ما دوست داریم و ویژگی ممتازی است که می‌تواند تمام مشکلات و عیب‌ها را بپوشاند، در این سنین کودک می‌تواند احکام طهارت، شمایل پیامبر صلی الله علیه وسلم و تعدادی از دعاهای مخصوص نماز را یاد بگیرد. همچنین می‌توانیم روز هفت ساله شدن کودکان را روز بسیار مهمی قلمداد کنیم و یا اصلاً به مناسبت چنین روزی مراسم خاصّی برایش بگیریم، خویشاوندان را دعوت کنیم و خانه را به شیوه‌ی خاصی تزئین کنیم، و نامش را مراسم شروع پایبندی به نماز بخوانیم

بدون شک این کار تاثیر بسیار مثبتی روی روان کودک خواهد گذاشت، می‌توان حدود یکی دو ماه قبل از برگزاری این مراسم، در خانه تاریخ اجرای آن را اعلام کنیم تا کودک بیشتر چشم انتظار این رویداد بسیار بزرگ باشد

در این دوره به او یادمی‌دهیم که هر روز نمازهایش را بخواند و در صورت فوت، آنها را قضا نماید، و بعد از اینکه دیدیم پایبند اوقات است و نمازها را سروقت می‌خواند، باید سعی کنیم، نماز اوّل وقت را به وی یاد دهیم تا بلافاصله بعد از اذان نمازش را بخواند و آن را به تأخیر

بحارالأنوار، ج ۷۵، ص ۲۵۸، ح ۵۳

هر کس از مرد یا زن مسلمانی غیبت کند، خداوند تا چهل شبانه روز نماز و روزه او را نپذیرد مگر این که غیبت شونده او را ببخشد

نینداز؛ و بعد به سراغ آموزش ادای سنّت ها و بیان فضایل آنها می‌رویم. در این مرحله عواملی هستند که به پایبندی کودک به نماز کمک می‌کنند، که تعدادی از آنها عبارتند از:

یک - باید فرزندان همیشه هوشیاری کامل برای ادای نماز فرض را در پدر و مادر ببینند، مثلاً اگر کودک خواست قبل از نماز عشاء بخوابد، باید این را بشنود و پدر بدون تردید و تأمل به او بگوید: " وقت چندانی به نماز عشا نمانده، با هم نماز می‌خوانیم و بعد انشاء الله می خوابی " یا به عنوان مثال اگر فرزندمان خواست نزدیک نماز مغرب به باشگاه یا به دیدار یکی از نزدیکان برود، باید این جمله را از والدین بشنود که: "اوّل نماز می‌خوانیم بعد می‌رویم. "؛ یکی دیگر از چیزهایی که هوشیاری در مورد نماز را تحریک می‌کند، ربط دادن اوقات با نمازها (در بین صحبت کردن) است مثلاً می گوییم: "فلانی را وقت نماز عصر می بینیم " و یا "فلانی قرار است بعد از "نماز مغرب به دیدن ما بیاید

دو - اگر حادثه و بیماری برای فرزندمان پیش آمد، باید او را عادت دهیم تا در این حالت هم در حد توان، نمازهایش را بخواند تا یاد بگیرد و عادت کند که، برای ترک نماز هیچ عذری وجود ندارد، حتی اگر مریض هم باشد، و اگر در سفر بودید، لازم است به او احکام رخصت قصر و جمع را یاد بدهید و او را متوجه نعمت رخصت و آسانی از طرف خداوند تعالی نمایید و یادآوری نمایید که شرع مقدس اسلام پر از رحمت است.

سه - در دل کودک خود نهال شجاعت دعوت دادن به سوی نماز را بکارید. و به او یاد دهید که به خاطر نماز، به راحتی بتواند برای ملحق شدن یکی از دوستانش به صف نماز جماعت، ارتباط تلفنی یا سخن گفتن با او را مدتی قطع کند. همچنین این نهال را در دل او بکارید که کسانی را که به ادای نماز اهمیّت نمی‌دهد، مسخره نکند، بلکه آنها را به سوی نماز دعوت دهد و الله را به خاطر هدایت خود به سوی نماز خواندن، سپاس گوید

پایان

کافی، ج ۲، ص ۱۰۴، ح ۲

فریب نماز و روزه مردم را نخورید، زیرا آدمی گاه چنان به نماز و روزه خو می کند که اگر آنها را ترک گوید، احساس ترس می کند، بلکه آنها را به راستگویی و امانتداری بیازمایید

جواز بهشت

روزی مردی خواب دید که مرده و پس از گذشتن از پلی به دروازه بهشت رسیده است. دربان بهشت به مرد گفت: برای ورود به بهشت باید صد امتیاز داشته باشید، کارهای خوبی را که در دنیا انجام داده اید، بگویید تا من به شما امتیاز بدهم

مرد گفت: من با همسرم ازدواج کردم، ۵۰ سال با او به مهربانی رفتار کردم و هرگز به او خیانت نکردم

فرشته گفت: این سه امتیاز

مرد اضافه کرد: من در تمام طول عمرم به خداوند اعتقاد داشتم و حتی دیگران را هم به راه راست هدایت می کردم

فرشته گفت: این هم یک امتیاز

مرد باز ادامه داد: در شهر نوانخانه ای ساختم و کودکان بی خانمان را آنجا جمع کردم و به آنها کمک کردم

فرشته گفت: این هم دو امتیاز

مرد در حالی که گریه می کرد، گفت: با این وضع من هرگز نمی توانم داخل بهشت شوم مگر اینکه خداوند لطفش را شامل حال من کند

فرشته لبخندی زد و گفت: بله، تنها راه ورود بشر به بهشت موهبت الهی است و اکنون این لطف شامل حال شما شد و اجازه ورود به بهشت برایتان صادر شد

رسول اکرم صلی الله علیه و آله

لاتَنظُروا إلی کَثرَةِ صَلاتِهِم وَصَومِهِم وَ کَثرَةِ الحَجِّ وَالمَعروفِ وَطَنطَنَتِهِم بِاللَّیلِ، وَلکِن انظُروا إلی صِدقِ الحَدیثِ وَأَداءِ المانَةِ

احادیث نماز

حدیث (۱) رسول اکرم صلی الله علیه و آله

لا تزال امتی بخیر ما تحابّوا و اقاموا الصلاة و آتوا الزکاة و قروا الضیف... ؛

امّتم همواره در خیر و خوبی اند تا وقتی که یکدیگر را دوست بدارند، نماز را برپا دارند زکات بدهند و میهمان را گرامی بدارند

امالی طوسی، ص ۶۴۷، ح ۱۳۴۰

حدیث (۲) رسول اکرم صلی الله علیه و آله

الصلاة مفتاح کل خیر؛

نماز کلید همه خوبی هاست

الفردوس، ج ۲، ص ۴۰۴، ح ۳۷۹۶

حدیث (۳) رسول اکرم صلی الله علیه و آله

اول الوقت رضوان اللّه و وسط الوقت رحمة اللّه و آخر الوقت عفو اللّه ؛

نماز در اول وقت خشنودی خداوند، میان وقت رحمت خداوند و پایان وقت عفو خداوند است

سنن الدار قطنی، ج ۱، ص ۲۰۱، ح ۹۷۴

حدیث (۴) امام علی علیه السلام

لو یعلم المصلّی ما یغشاه من الرحمة لما رفع رأسه من السجود؛

اگر نمازگزار بداند تا چه حد مشمول رحمت الهی است هرگز سر خود را از سجده بر نخواهد داشت

غررالحکم، ج ۵، ص ۱۱۶، ح ۷۵۹۲

حدیث (۵) امام صادق علیه السلام

من قبل اللّه منه صلاةً واحدةً لم یعذبه و من قبل منه حسنةً لم یعذبه؛

خداوند از هر کس یک نماز و یا یک کار نیک را قبول کند، عذابش نمی نماید

کافی، ج ۳، ص ۱۶۶، ح ۱۱

حدیث (۸) امام صادق علیه السلام

تسبیح فاطمة علیها السلام فی کل یوم فی دبر کل صلاة واجب علی من صلاة الف رکعة فی کل یوم؛

تسبیحات فاطمه زهرا علیها السلام در هر روز پس از هر نماز نزد من محبوب تر از هزار رکعت نماز در هر روز است

کافی، ج ۳، ص ۳۴۳، ح ۱۵

حدیث (۹) رسول اکرم صلی الله علیه و آله

ثلاث لو یعلم الناس ما فیهن ما اخذن الاّ بسهمة حرصا علی ما فیهن من الخیر و البرکة: التدیّن بالصلاة و التبکیر بالجماعات و الصلاة فی اول الصفوف؛

سه چیز است که اگر مردم آثار آن را می دانستند، به جهت حریص بودن به خیر و برکتی که در آنهاست، به قرعه متوسل می شدند: اذان نماز، شتاب به نماز جماعت و نماز در صف اول

کنزالعمال، ح ۴۳۲۳۵

حدیث (۱۰) امام صادق علیه السلام

سجدة الشکر واجبة علی کل مسلم تقحم بها صلاتک و ترضی بها ربک و تعجب الملائکة منک... ؛

سجده شکر بر هر مسلمانی واجب است، با آن نمازت را کامل و پروردگارت را خشنود می سازی و فرشتگان را به شگفتی می آوری

التهذیب، ج ۲، ص ۱۱۰، ح ۱۸۳

بحارالأنوار، ج ۷۵، ص ۱۱۴، ح ۵

به زیادی نماز و روزه و حج و احسان و مناجات شبانه مردم نگاه نکنید، بلکه به راستگویی و امانتداری آنها توجه کنید

تاثیر نماز بر روی بیماری ها

در هنگام نماز انسان با حالتی تمنا گونه درخواست خود را ابراز می دارد که باید علت این حالت را بررسی کرد. خداوند در قرآن می فرمایند: الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم بذکر الله ألا بذکر الله تطمئن القلوب (رعد /۲۸) "آن ها که ایمان آورده اند، دل هایشان با یاد خدا آرام می گیرد، به درستی که با یاد خدا دل ها آرام می گیرد." همچنین خداوند در جای دیگری می فرمایند: أقم الصلاه لدلوک الشمس إلی غسق اللیل وقرآن الفجر إن قرآن الفجر کان مشهودا (۷۸) ومن اللیل فتهجد به نافلهً لک عسی أن یبعثک ربک مقاما محمودا (اسرا / ۷۹) نماز را اقامه کن، از غروب خورشید تا تاریکی شب و خواندن نماز صبح را، که نماز صبح را فرشتگان گواه اند. قسمتی از شب را برای خواندن نماز بیدار باش، که نمازی اضافه برای تو است، باشد که به زودی پروردگارت مقام تو را به جایگاهی بالا ببرد. "حضرت محمد (سلام و درود خداوند بر او و خاندانش باد) زمانی که ناراحتی ایشان را فرا می گرفت می فرمودند: ای بلال، اذان بگو و با آن ما را به آرامش برسان. مطالعه علمیبا بررسی چندین مورد مشخص شده است که نماز و دعا بر روی پایایی مغز و نحوه کارکرد آن تاثیر به سزایی دارد و همچنین مشخص شده است که تاثیراتی بر روی بدن می گذارد

در بین این تاثیرات، اثر تنظیمی خون در بعضی قسمت های مغز است

تاثیر دعا در فعالیت فکر یاین تحقیق توسط پروفسور Newberg در بخش اشعه ایکس مرکز پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا بر روی تعدادی از انسان هایی که ایمان قوی به خدا دارند و دارای ادیان مختلفی هستند، در هنگام عبادت کردن انجام شده است. این تحقیق با استفاده از دستگاه Single Photon C.T. scan انجام شده است که جریان خون در قسمت پیشینی مغز را با رنگ های مختلف نشان می دهد به طوری که رنگ قرمز نمایانگر بیشترین فعالیت و رنگ های زرد و سبز بیانگر کم ترین فعالیت هستند. تصویر اولاین تصویر نشان دهنده فعالیت مغز قبل از انجام مراقبه (سمت چپ) و بعد از مراقبه (سمت راست) است. همان طور که می بینیم در

امام حسن عسکری علیه السلام

لَیستَ العِبادَهُ کَثرَهَ الصیّامِ وَ الصَّلوهِ وَ انَّما العِبادَهُ کَثرَهُ التَّفَکُّر فی أمر اللهِ

هنگام مراقبه و دعا، جریان عبوری خون بیشتر شده است. قسمت قدامی مغز مسئول کنترل کردن احساسات و هیجانات است و همچنین این قسمت مسئول یادگیری و فهمیدن و انجام فعالیت پیچیده می باشد. کلمات استفاده شده در شکل Baseline : حالت عادی بدون مراقبه. Meditation: در هنگام مراقبه تصویر دومین تصویر نشان دهنده قسمت استخوان آهیانه ای Parietal lobe است که این قسمت مسئول داشتن احساسی از زمان و فضا است. از این تصاویر این طور نتیجه گیری شد که در هنگام دعا، تفکر و تعلیمین خداوند، احساس خود هوشیاری (توجه به خویشتن) محو می شود و به جای آن حسی از آرامش و اطمینان و آزادی در شخص ایجاد می شود و شخص احساسی از تقرب به خداوند پیدا می کند که با هیچ جمله ای نمی توان آن را توصیف کرد. آیه هایی از قرآن آیه های بسیاری در مورد اهمیت اقامه نماز در قرآن است. قرآن ارتباطی بین صبر و نماز ایجاد کرده است تا مطمئن شویم که نماز گزار احساس تحریک و بی صبری نکند. خداوند متعال در قرآن فرموده اند: واستعینوا بالصبر والصلاه وإنها لکبیره إلا علی الخاشعین (بقره /۴۵) "از صبر و نماز یاری بجویید، به درستی که این کار جز برای فروتنان، برای بقیه مشکل و سخت است". آیه های دیگری در مورد نماز و آرامش وجود دارد: فإذا قضیتم الصلاه فاذکروا الله قیامًا وقعودًا وعلی جنوبکم فإذا اطمأننتم فأقیموا الصلاه إن الصلاه کانت علی المؤمنین کتابًا موقوتًا (نسا /۱۰۳) "پس هرگاه نماز بگزارید، خدا را ایستاده و نشسته و بر پهلو خوابیده یاد کنید و چون آرامش یافتید نماز را برپای دارید، که نماز برای ایمان آورندگان واجبی به هنگام است". قد أفلح المؤمنون الذین هم فی صلاتهم خاشعون (مومنون /۲و۱) به درستی که مومنان رستگار شدند. آن ها که در نمازشان فروتن هستند". نتیجه گیریاین آیه های نورانی از قرآن و تحقیقات علمی بیانگر اهمیت دعا در زندگی مومنان است. همچنین اهمیت دعا و تکریم در هنگام نماز خواندن مشخص می شود. بدین ترتیب منطق اسلام در اهمیت قایل شدن برای خطر ترک نماز مشخص می شود. اگر مطالعات نشان دهنده آرامش ذهنی در هنگام دعا کردن برای غیر مسلمانانی است که در هنگان دعا قرآن نمی خوانند، در هنگام نماز خواندن و خواندن قرآن چه اتفاقی می افتد؟ مسلما تاثیر این کار بیشتر از مراقبه و دعای معمولی است. این آیه را که تائیدی برای اهمیت ایجاد ارتباط با خدا است به یاد می آوریم که بر پرهیزکاری، فرمانبرداری، خالص سازی قلب و واگذاری امور به خداوند تاکید دارد. خداوند متعال در قرآن فرموده اند: حافظوا علی الصلوات والصلاه الوسطی وقوموا لله قانتین (بقره /۲۳۸) "نماز ها را و نماز میانین را پاس دارید و برای خدا به نیایش بایستید". این دعا از پیامبر اسلام را نیز به یاد داشته باشیم: بار الها به من و خاندانم توفیق عبادت خالص عطا کن و خدای من نمازم را از من قبول کن.

تحف العقول، ص۴۴۸

عبادت کردن به زیادی روزه و نماز نیست، بلکه (حقیقت) عبادت، زیاد در کار خدا اندیشیدن است

نماز کنترل کننده سیستم بدن

پژوهش های علمی جدید نشان داده، اوقات نماز مسلمین دقیقاً با اوقات فعالیت بدن هماهنگی کامل دارد و گویی تنها عاملی است برای کنترل سیستم تمامی بدن

در کتاب درمان با نماز دکتر زهیر رایح آمده: کرتیزون- هورمون فعالیت در بدن انسان- به وقت نماز صبح شدیداً رو به افزایش می نهد و با افزایش آن درجه فشار خون بالا می رود. لذا بعد از نماز صبح و بین ساعت شش تا نه، احساس نشاط زیادی به انسان دست می دهد، از این روست که این اوقات پس از نماز، اوقات کسب رزق و روزی به حساب می آیند. ترمذی از رسول اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) روایت می کنند که رسول خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) فرموده: «اللهم بارک لامتی فی بکورها» خدایا، برکت را برای امتم در سحرها قرار بده. گذشته از آن، در این وقت درصد گاز ازون بیش تر از دیگر وقتهاست و چنانکه می دانیم این گاز تاثیر کارآمدی بر دستگاه عصبی و فعالیت ذهنی و عضله ای انسان دارد. اگر درصد ترشح هورمون کرتیزون به هنگام صبح زیاد بود، به هنگام ظهر، ما عکس آن را شاهدیم، چون ترشح این هورمون در این وقت به پایین ترین حد خود می رسد و این زمانی است که انسان با فشار کار، احساس خستگی می کند و نیاز به استراحت دارد، این احساس تقریباً هفت ساعت بعد از بیداری زود هنگام به وی دست می دهد یعنی درست موقع نماز ظهر و قبل از نماز عصر، فرد مسلمان سعی می کند برای رفع خستگی و شروع فعالیت دوباره، ساعتی بخوابد، که در اسلام به این خواب قیلوله گویند، ابن ماجه از ابن عباس روایت می کند که رسول خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) در این باره فرمود :

برای روزه گرفتن از طعام سحرگاهی و برای بیدار شدن در شب هنگام از قیلوله مدد جویید.

و در جای دیگر نیز فرموده :

قیلوله کنید که شیطان قیلوله نمی کند

علم نیز ثابت کرده است که بدن انسان به طور کلی در این وقت به سختی به کار خود ادامه می دهد، زیرا مقدار ماده شیمیایی ذخیره شده بدن افزایش می یابد و بدن را به خواب وا می دارد و چنانچه فرد در این زمان از خواب سرباز زند، در طول روز هماهنگی بین عضله های عصبی، دچار نوعی اختلال می شود و به وقت نماز عصر، بدن بعد از نماز دوباره آن نشاط اولیه خود را به دست می آورد و نسبت آدرنالین خون بالا می رود که در پی آن یک نشاط قابل توجهی در وظایف بدن به ویژه یک نشاط قلبی شکل می گیرد. لذا در این جا نماز عصر، نقش سازنده ای در آماده سازی جسم و قلب انسان در جهت استقبال از این نشاط زود هنگام دارد، نشاطی که سبب به فعالیت درآوردن

قلب های ضعیف بیماران قلبی می گردد

در این جا متوجه راز شگفت توصیه مؤکد قرآن بر محافظت نماز عصر می شویم. آن جا که خداوند باری تعالی فرمود

«حافظو علی الصلوات و الصلوة الوسطی و قوموا لله قانتین»

بر نمازها و نماز میانه مواظبت کنید و خاضعانه برای خدا بپاخیزید

اکثر مفسرین معتقدند که منظور از الصلاة الوسطی همان نماز عصر است. با کشف افزایش ترشح هورمون آدرنالین در این وقت، سرّ تأکید خداوند در جهت ادای نماز عصر نیز کشف می شود. بنابراین، به جای آوردن این نماز، به همراه مستحباتی که در سنت آمده، به تدریج قلب را به نشاط وامی دارد و سبب می شود که قلب بعد از حالت رکود شدید، با هماهنگی بالایی به کار خود ادامه دهد و وقتی حواس و دیگر دستگاه های بدن غرق در نماز شوند، کار قلب به همراهی هورمون در جهت ایجاد ریتم طبیعی که با گذر وقت به اوجش می رسد، آسان می گردد. و به وقت نماز مغرب ترشح کرتیزون اندک می گردد و فعالیت و نشاط بدن نیز کم می گردد، که این حالت در موقع گذر از نور به تاریکی پیش می آید، یعنی کاملاً برعکس حالتی که در وقت نماز صبح اتفاق می افتاده، در پی آن ترشح ماده- ملاتونین- که عاملی برای سستی و خواب است- زیاد می گردد و بدن رو به ضعف می آورد

لذا نماز در این جا به عنوان ایستگاه جابه جایی نقش ایفا می کند

نباید فراموش کنیم که ترشح منظم ملاتونین ارتباط تنگاتنگی با رشد عقل و جنسی انسان دارد و این نظم هم با پیروی بدن از برنامه و نظام ثابت زندگی به دست می آید، لذا پایبندی به اوقات شرعی نماز دقیق ترین شیوه ای است که هماهنگی کامل انسان را با فعالیت روزانه اش تضمین می کند و موجب می شود تا دستگاه های بدن با هماهنگی بیش تری کار کنند

پایان

تاثیر نماز و عبادت بر روی بدن انسان

نماز پل ارتباطی قوی بین خداوند و نمازگزار ایجاد می کند. در هنگام نماز انسان با حالتی تمنا گونه درخواست خود را ابراز می دارد که باید علت این حالت را بررسی کرد. خداوند در قرآن می فرمایند

الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم بذکر الله ألا بذکر الله تطمئن القلوب- الرعد: ۲۸

آن ها که ایمان آورده اند، دل هایشان با یاد خدا آرام می گیرد، به درستی که با یاد خدا دل ها آرام می گیرد "

همچنین خداوند در جای دیگری می فرمایند

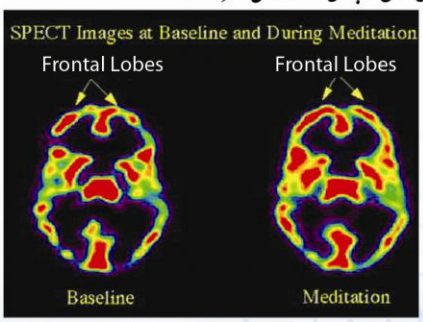
أقم الصلاة لدلوک الشمس إلی غسق اللیل وقرآن الفجر إن قرآن الفجر کان مشهودًا * ومن اللیل فتهجد به نافلة لک عسی أن یبعثک ربک مقامًا محمودًا - الإسراء: ۷۹-۷۸

نماز را اقامه کن، از غروب خورشید تا تاریکی شب و خواندن نماز صبح را، که نماز صبح را همگان گواه اند. ??. قسمتی از شب را برای "خواندن نماز بیدار باش، که نمازی اضافه برای تو است، باشد که به زودی پروردگارت مقام تو را به جایگاهی بالا ببرد

حضرت محمد (سلام و درود خداوند بر او و خاندانش باد) زمانی که ناراحتی ایشان را فرا می گرفت می فرمودند: وقال النبی صلی الله علیه "وسلم: (یا بلال أقم الصلاة أرحنا بها - سنن أبی داود - ای بلال، اذان بگو و با آن ما را به آرامش برسان

مطالعه علمی

با بررسی چندین مورد مشخص شده است که نماز و دعا بر روی پایانی مغز و نحوه کارکرد آن تاثیر به سزایی دارد و همچنین مشخص شده است .که تاثیراتی بر روی بدن می گذارد. در بین این تاثیرات، اثر تنظیمی خون در بعضی قسمت های مغز است



تاثیر دعا در فعالیت فکری

این تحقیق توسط پروفسور Newberg در بخش اشعه ایکس مرکز پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا بر روی تعدادی از انسان هایی که ایمان قوی به خدا دارند و دارای ادیان مختلفی هستند، در هنگام عبادت کردن انجام شده است

در بخش اشعه ایکس مرکز پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا بر روی تعدادی از انسان هایی که ایمان قوی Newberg این تحقیق توسط پروفسور به خدا دارند و دارای ادیان مختلفی هستند، در هنگام عبادت کردن انجام شده است .

کلمات استفاده شده در شکل

Baseline : حالت عادی بدون مراقبه

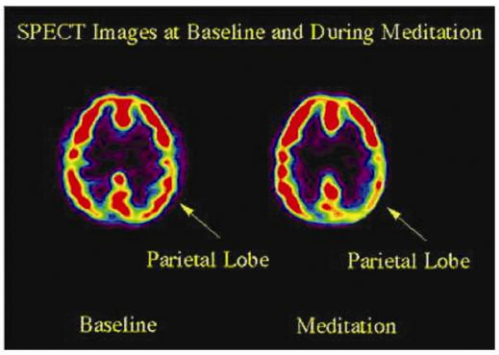
Meditation : در هنگام مراقبه

این تحقیق با استفاده از دستگاه Single Photon C.T. scan انجام شده است که جریان خون در قسمت پیشینی مغز را با رنگ های مختلف نشان می دهد به طوری که رنگ قرمز نمایانگر بیشترین فعالیت و رنگ های زرد و سبز بیانگر کم ترین فعالیت هستد

این تصویر نشان دهنده فعالیت مغز قبل از انجام مراقبه (سمت چپ) و بعد از مراقبه (سمت راست) است. همان طور که می بینیم در هنگام مراقبه و دعا، جریان عبوری خون بیشتر شده است. قسمت قدامی مغز مسئول کنترل کردن احساسات و هیجانات است و همچنین این قسمت مسئول یادگیری و فهمیدن و انجام فعالیت پیچیده می باشد

تصویر دوم

این تصویر نشان دهنده قسمت استخوان اهیانه ای (Parietal lobe) است که این قسمت مسئول داشتن احساسی از زمان و فضا است. از این تصاویر این طور نتیجه گیری شد که در هنگام دعا، تفکر و طلبیدن خداوند، احساس خود هوشیاری (توجه به خویشتن) محو می شود و به جای آن حسی از آرامش و اطمینان و آزادی در شخص ایجاد می شود و شخص احساسی از تقرب به خداوند پیدا می کند که با هیچ جمله ای نمی توان آن را توصیف کرد



آیه هایی از قرآن

آیه های بسیاری در مورد اهمیت اقامه نماز در قرآن است. قرآن ارتباطی بین صبر و نماز ایجاد کرده است تا مطمئن شویم که نماز گزار احساس تحریک و بی صبری نکند

خداوند متعال در قرآن فرموده اند

واستعینوا بالصبر والصلاة وإنها لکبیرة إلا علی الخاشعین - البقرة: ۴۵

"از صبر و نماز یاری بجویید، به درستی که این کار جز برای فروتنان، برای بقیه مشکل و سخت است"

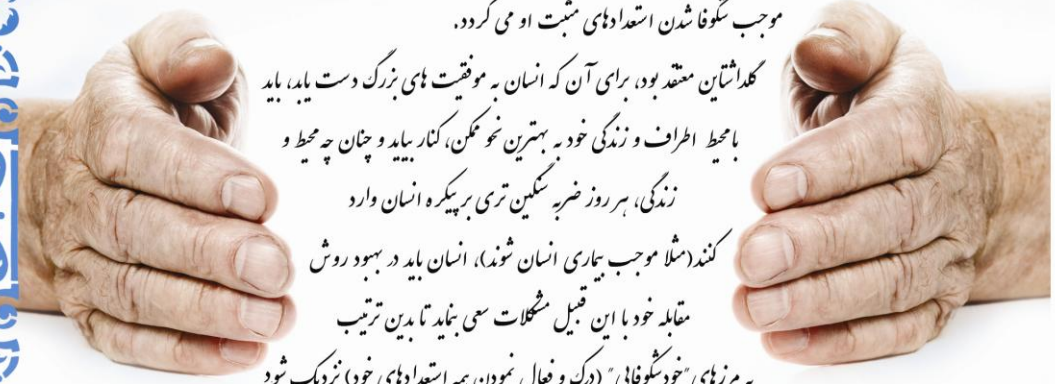
کافی جلد۲، ص ۱۸

سنگهای زیربنای اسلام سه چیز است: نماز، زکات و ولایت که هیچ یک از آنها بدون دیگری درست نمی شود

خدایا دستم به آسمانت نمی‌رسد
اما تو که دستت به زمین می‌رسد
بلندم کن
Photo By : M. Najjarzade

...تاثیر نماز بر خود شکوفایی

در مفهوم عمده و کلاسیک خود، نخستین بار توسط کورت گلداشتاین "(روانپزشک آلمانی (self-actualization) خود شکوفایی ۱۹۶۵ـ ۱۸۷۸) مورد بحث و بررسی قرار گرفت. او خود شکوفایی را به صورت توانایی ذاتی نیرومند موجود در هر فرد تعریف نمود که موجب شکوفا شدن استعدادهای مثبت او می گردد.



گلداشتاین معتقد بود، برای آن که انسان به موفقیت های بزرگ دست یابد، باید با محیط اطراف و زندگی خود به بهترین نحو ممکن، کنار بیاید و چنان چه محیط و زندگی، هر روز ضربه سنگین تری بر پیکره انسان وارد کنند (مثلا موجب بیماری انسان شوند)، انسان باید در بهبود روش مقابله خود با این قبیل مشکلات سعی بنماید تا بدین ترتیب به مرزهای "خود شکوفایی" (درک و فعال نمودن همه استعدادهای خود) نزدیک شود

در این مورد، روانشناس دیگری به نام "کارل راجرز" (۱۹۸۷ ـ ۱۹۰۲) نشان داده است انسان هایی که توانایی فرمان دادن به خود را پیدا کنند و در حقیقت بتوانند به طور کامل افکار و اعمال خود را کنترل نمایند، به خود شکوفایی، که والاترین درجه انسانیت است، نائل خواهند شد. نائل خواهند شد از دیگر معتقدان به نظریه خود شکوفایی که آن را با مفاهیم عالی عجین کرد و به اوج قدرت رسانید، "آبراهام مزلو" (روانشناس آمریکایی ۱۹۷۰ ـ ۱۹۰۸) است. تحقیقات گسترده و مطالعات عمیق" مزلو" پیرامون این قبیل مقولات، سبب تکوین شاخه ای قدرتمند و پویا در روانشناسی امروز، موسوم به "روانشناسی انسان گرا" گردید

مزلو" خود شکوفایی را بالاترین و برترین نیاز انسان می دانست، که پس از ارضای نیازهای پایین تر انسان از جمله نیازهای جسمی مثل غذا و مسکن، نیازهای ایمنی، تعلق و محبت، نیاز به احترام، نیاز به دانستن و فهمیدن (که بعدا اضافه کرد)، قرار دارد. او خود شکوفایی (نیاز به تحقق خود) را در مورد ۴۹ نفر از اشخاص سرشناس جهان (زنده و مرده) از جمله انیشتن، آبراهام لینکلن، باروخ اسپینوزا، بندیکت و ... مورد بررسی قرار داد

مزلو" بیان نمود: افراد معمولی در پی جبران کمبودهای جسمانی و روانی خود هستند، یعنی آنها در صدد ارضای نیازهای پایین ترند، ولی افراد عالی (خود شکوفاها) خواستار محقق ساختن استعدادهای درونی و بالقوه خود و شناخت و فهم دنیای پیرامونشان هستند

امام صادق علیه السلام

اِنَّ مِن تَمامِ الصَّومِ اِعطاءُ الزَّکاةِ یَعنی الفِطرَةَ کَما اَنَّ الصَّلوةَ عَلَی النَّبِی (ص) مِن تَمامِ الصَّلوةِ

او نیازهای عالی افراد خود شکوفا را فهرست می کند و آن ها را "فرانیاز" نام می نهد، از جمله این فرانیازها می توان به حقیقت، قاطعیت، یگانگی و تمامیت، فرار از دوگانگی، سرزندگی و شادابی، یکتایی، کمال، نظم، عدالت، سادگی، استغنا، جامعیت و . . . اشاره نمود

حال اگر با این دیدگاه که "نماز کامل ترین پاسخ برای عالی ترین نیازهاست" به سراغ نظریات روانشناسان انسان گرا برویم، متوجه خواهیم شد که چگونه مفاهیم متعالی نماز در برگیرنده ی تمامی موضوعات مطرح شده در این نوع روانشناسی است

به عنوان مثال اگر به یاد آوریم که نماز چگونه به انسان احساس امنیت روان می دهد و توانایی مقابله در برابر استرس ها را فزونی می بخشد، متوجه می شویم که نماز در برگیرنده ی آن قسمت از نظریات گلداشتاین است که "بهبود روش های مقابله با مشکلات را شرط لازم برای نزدیک شدن به مفهوم خود شکوفایی می دانست"، و یا اگر نظریه کارل راجرز پیرامون (توانایی فرمان دادن به خود) را با توانایی که شخص نمازگزار، به مدد نماز در کنترل نفسانیات خود، پیدا می کند مقایسه نمایم، تصدیق خواهیم کرد که همه تعالیم نظریه روانشناسی انسان گرا، را می توان در نماز پیدا کرد

یا اگر بخواهیم در مقابل لیست ۴۹ نفره آبراهام مزلو، فهرست افرادی را قرار دهیم که صفات آنها، نه تنها در برگیرنده تمام ویژگی هایی باشد که مزلو درباره خود شکوفاها، بیان می کند، بلکه از جهت ارتباط با غیب و معنویت، دارای ویژگی های برجسته تر و مزید برآن ها هم باشد، کافی است به جمع نورانی "نمازگزاران اسوه" اشاره نمایم، چرا که همه این مؤمنین با بهره گرفتن از کامل ترین پاسخ، یعنی نماز، به تمامی فرانیازهای خود رسیده اند

حقیقت، قاطعیت، نیکی، یگانگی و تمامیت و فرانیازهای دیگر، همگی در آموزش های نماز، حضور زنده و محسوس دارند و اگر هر کس برای وصول به هریک از آن ها به نماز نزدیک شود، به فراخور حال خود، پاسخی عالی تر از حد تصور دریافت می کند. نماز تکرار شکوهمند درس خود شکوفایی در پیشگاه مبداء آفرینش است

اما مفهوم دیگر در مورد خود شکوفایی که آبراهام مزلو به آن اشاره می کند، مفهوم تجربه اوج است که در خود شکوفاها، فراوان پیش می آید. تجربه اوج، اتفاقی دوره ای و زود گذراست که در آن شخص ناگهان به یک احساس آگاهی و هوشیاری بسیار بالا، سرخوشی و جذبه عمیق، در آمیخته شدن و همو شدن پر انسجام با همه عالم و دگرگونی در احساس زمان و مکان دست می یابد. این تجربه قوی غالبا در افرادی که از نظر روانی کاملا سالم هستند، رخ می دهد و قرار گرفتن در برابر این تجربه، آثار مفید و دیرپایی برجا می گذارد

اگر بخواهیم برای "تجربه اوج"، مفهومی جامع تر و همه شمول تر را پیدا کنیم، کافی است که باز هم به نماز روی نماییم و به آن بعد نماز توجه کنیم که غرق در مضامین عارفانه است

وسائل الشیعه، ج ۶ ص ۲۲۱

تکمیل روزه به پرداخت زکاة یعنی فطره است، همچنان که صلوات بر پیامبر (ص) کمال نماز است

شاید کمتر کسی به این نکته فکر کرده باشد که منظور از کلمه "شما" در سومین سلام نماز (السلام علیکم و رحمه الله و برکاته) که تنها سلام واجب نماز است، کیست و این "سلام بر شما" به چه کسانی اطلاق می شود؟

عارفان نماز، این سلام نماز را "سلام عارفانه" آن دانسته اند، که خطاب به همه هستی و آفرینش وخطاب به همه موجودات حاضر در آن، از ذرات کوچک اتمی گرفته تا کهکشان های بی انتها سر داده می شود

چرا که همه این اجزای آفرینش، بدون استثناء مشغول حمد و ثنای الهی اند و پیوسته و مداوم، توحید را اقرار می کنند و شاید به واسطه این حمد و تسبیح دایمی، مورد خطاب تنها سلام واجب نماز قرار می گیرند

بدین ترتیب نمازگزار، پس از فرستادن سلام بر نبی گرامی اسلام (ص) (السلام علیک ایها النبی و رحمه الله و برکاته) و سلام بر همه بندگان صالح خدا از جمله خودش (السلام علینا و علی عباد الله الصالحین)، سرانجام بر تمام اجزای آفرینش سلام می فرستند و این جلوه ای شکوهمند از در آمیخته شدن و همسو شدن پر انسجام با همه عالم را که در تجربه اوج از آن بحث می شود، در خود دارد

علاوه بر این، نمازگزار حقیقی، یعنی آنان که به تعبیر امام صادق(ع)، "نماز عاشقانه" به جای می آورند در راز و نیاز با معبود خویش، به چنان جذبه و خلسه ای وارد می شوند و چنان از حیطه زمان و مکان خارج می گردند که حتی اگر تیر دردناک و سنگین از پای مبارک شان بیرون بکشد(منظور حضرت علی است)، هرگز از آن سرخوشی و جذبه عمیق خارج نمی شوند. چه عاشقانه بود نماز علی(ع) و چه زیباست تعبیر جاودانه علی(ع) از عشق . . آری! او که در قبله نماز به دنیا آمد و در محراب نماز رستگار شد و این گونه عشق را برای آفرینش، عظمت و معنا بخشید و جاودانه کرد

و چه ملکوتی است، نماز فرزند علی(ع) و حضرت امام زمان(عج)، که جهان در انتظار عدالتش خون می گرید

و چه عطشی است بی پایان، عاشقانش را برای اقامه نمازی با امامت او. . .

پی نوشت ها

یک - ترجمه فارسی روانپزشکی کاپلان، سادوک جلد اول صفحه ۱۵۴۵

دو - "راث بندیکت" جزو استادان مزلو، در دانشگاه ویسکانن است. او همان کسی است که تحقیقات وسیعی در مورد تاثیر اجتماع و (فرهنگ بر شخصیت انسان انجام داده است(رجوع کنید به تاثیر نماز بر ثبات شخصیت

سه - "روانشناسی شخصیت سالم" اثر: آبراهام مزلو، ضمنا برای مطالعه بیشتر مراجعه کنید به مقاله اندیشمندانه آقای مسعود آذربایجانی تحت عنوان "انسان کامل" در شماره نهم فصلنامه وزین: حوزه و دانشگاه

چهار - رجوع کنید به نکته بیست و یکم از این سلسله مقالات (تاثیر نماز بر احساس امنیت روانی

دکتر مجید ملک محمدی

تاثیر نماز بر بهداشت خواب

هر انسان طبیعی در حدود ۳/۱ عمر خود را در خواب به سر می برد و تاثیر خواب بر روان و جسم انسان از دانسته های مسلم علم پزشکی است بطوریکه امروزه تغییرات خواب انسان از پیش آگهی های مهم و قابل توجه در زمینه ابتلا به بیماریها، به حساب می آید

به عنوان مثال، در اشخاص مبتلا به افسردگی، میزان خواب به نحو چشمگیری، افزایش و یا به ندرت، کاهش پیدا می کند. تغییرات خواب انسان در بیماریهای جسمی نیز بسیار چشمگیر است، بخصوص اگر تاثیر ناراحتی های روان انسان بر جسم او را در نظر داشته باشیم و به یاد آوریم که بیش از ۶۰ درصد مراجعه کنندگان به بیمارستانهای عمومی، در واقع از یک مشکل روانی رنج می برند

به این ترتیب ایجاد بهداشت خواب، در واقع یک رکن مهم بهداشت روانی و جسمی به حساب می آید و هر عاملی که در تنظیم بهداشت خواب موثر باشد، پیشگیری کننده و حتی درمانگر بسیاری از بیماریهای جسمی و روانی است

امروزه، تحسین اصلی که در ایجاد بهداشت خواب، توسط جدیدترین منابع علمی دنیا توصیه می شود " بیدار شدن هر صبح سر یک موقع مشخص از خواب است

یک نگاه کلی به جدول اوقات شرعی، نشان می دهد، که وقت نماز صبح، در تمام طول سال، با در نظر گرفتن تغییرات ناشی از حرکات وضعی و انتقالی زمین، زمان ثابتی است و اقامه کننده نماز صبح، با برخاستن پس از اذان در واقع اساسی ترین گام را در جهت رعایت بهداشت خواب و در نتیجه آن، سلامت بدنی و تعادل روانی برداشته است

بحار الانوار، ج۸۲، ص۲۲۷

تاثیر نماز بر بیماری آسم

آسم "یکی از شایعترین بیماریهای انسان است، به طوریکه شیوع آن در طب اطفال، ۵ تا ۱۰ درصد کل کودکان تخمین زده می شود. (۸) که این بیماری در بسیاری از آنها تا بزرگسالی نیز ادامه پیدا می کند. بدین ترتیب کمتر کسی است که در دوران زندگی خود با بیماران مبتلا به آسم، برخورد نکند و شاهد مشکلات مختلف آنان از جمله تنگی نفس، سرفه مداوم، خس خس سینه و.. که گاهی به صورت حمله های شدیدی بیماری تظاهر می کنند نباشد

مطالعات علمی جدید بر گروههای سنی مختلف مبتلا به آسم، نشاندهنده آن است که در ایجاد بیماری آسم، سه عامل برجسته، مهمترین نقش را ایفا می کنند، که این سه عامل عبارتند از

یک - میکروبهایی که وارد دستگاه تنفسی انسان می شوند - عفونتها

دو - عوامل حساسیت زا، از جمله گردو غبار، دود سیگار، گرده گیاهان، که در مورد اشخاص مختلف ممکن است این عوامل مختلف باشند

سه - مسائل روانی از جمله اضطراب، عصبانیت، غم، شادی، تحقیر، خنده و حتی انتظار خوشایند شرکت در یک محفل اجتماعی مطلوب و به طور کلی استرس های حاد و مزمن

اما نقش عوامل روانی از دیدگاه دیگری نیز، توجه پزشکان را به خود جلب نموده است و آن "تاثیر تلقین بر آسم" است، چرا که در

برخی از موارد تلقین می تواند، موجب تسکین حمله های آسم شود: "یک مثال مشهور در این مورد، مربوط به پزشکی است، که مبتلا به آسم بود و برای گذراندن تعطیلات آخر هفته، به ییلاق دورافتاده ای، در یک منطقه ییلاقی رفته بود، در نیمه های شب او با یک حمله شدید آسم از خواب بیدار شد و کورمال کورمال به جستجوی کلید لامپ برق بر آمد و وقتی که از پیدا کردن آن عاجز شد، ناامیدانه کفش خود را برداشت و قصد پنجره را کرد و وقتی وجود شیشه ای را احساس کرد، آن را شکست و نفسهای عمیقی کشید و حمله آسمی او متوقف شد و شب آرامی را گذراند ولی صبح روز بعد، او با وحشت زیاد، دریافت که بجای پنجره آینه را شکسته است

با توجه به این قبیل شواهد است که می توان آسم را نیز جزو بیماریهای مورد بحث در طب روان تنی، به شمار آورد و نتیجه گرفت که چنانچه احساس امنیت روانی در بیماران آسمی ایجاد گردد و چنانچه مکررا در معرض تلقین های سازنده روانی، قرار گیرند، قدم بزرگی در تسکین بیماری آنها برداشته شده است

در شماره های گذشته این مجموعه مقالات به تاثیر نماز بر عفونت های تنفسی اشاره نمودیم و بدین نکته رسیدیم که " عفونت " ها (که خود یکی از عوامل بر انگیزنده آسم می باشند بوسیله شستشوی مجرای تنفس در وضو تا حدی قابل کنترل هستند. این نکته را می توان در مورد سایر عوامل حساسیت زا، مثل گرد و خاک و گرده گیاهان (یعنی دومین عامل بر انگیزنده آسم) نیز به نحوی صادق دانست. اما آنچه که در مورد تاثیر نماز بر آسم، غیر قابل انکار است، تاثیر تنش زائی نماز و احساس امنیت روانی عمیقی است که بر اثر آن حاصل می شود و بی شک اثر التیام بخش بزرگی بر بروز سومین گروه از عوامل برانگیزنده آسم، یعنی عوامل روانی می گذارد

به خصوص که تلقین های سازنده و زندگی بخش توأم با نماز (۹)، قابل مقایسه با آن گروه تلقین های روانی است که گهگاه باعث تسکین آسم یا پیشگیری از بروز حملات آن می شوند

ضمنا دیدگاه ویژه نمازگزار به زندگی در دنیا و ثبات شخصیت او (که در شماره های آینده پیرامون آن بحث خواهیم کرد) باعث می شود که نمازگزار در مقابل افت و خیزهای غیر منتظره زندگی، نه چندان شاد و نه چندان غمگین شود، و در نتیجه به حذف آن گروه از تغییرات بیجائی که مسبب تشدید آسم هستند، از زندگی خود بپردازد

بحارالانوار، ج ۸۳، ص ۲۰

کسی که نماز را از وقتش تأخیر بیندازد، (فردای قیامت) به شفاعت من نخواهدرسید

آثار نماز خواندن بر پیشگیری از آلزایمر

جدیدترین پژوهش های انجام شده درباره آثار نماز خواندن نشان می دهد که خواندن منظم نماز به میزان زیادی خطر ابتلا به بیماری آلزایمر راکاهش می دهد

به نقل از شینهوا، براساس این پژوهش جدید، خواندن منظم نماز میزان ابتلا به بیماری آلزایمر را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد. این پژوهش نشان داد زنانی که به شکل منظم نماز

می خوانند ابتلای آنها به بیماری آلزایمر دستکم ۵۰ درصد کمتر از زنانی است که نمازنمی خوانند

شایان ذکر است هدف از اجرای این پژوهش ارائه برنامه ای برای خانواده هایی بوده است که در معرض بیماری آلزایمر قرار داشتند

رئیس تیم پژوهشگران گفت که خواندن نماز باعث تفکر می شود که این کار می تواند باعث فعال شدن توان فکر کردن انسان و در نهایت جلوگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر شود

این اولین پژوهشی نیست که با هدف بررسی ارتباط بین دین و سلامتی و بهداشت صورت

می گیرد زیرا در سال ۲۰۰۵ نیز پژوهشگران به این نتیجه دست یافتند که در پیش گرفتن روش زندگی دینی باعث کند شدن پیشرفت بیماری آلزایمر می شود

همچنین یک تیم پژوهشگران نیز کشف کرد که میانگین شیوع بیماری آلزایمر و مرگ و میر در میان کودکان در جوامع دینی بسیار کمتر از جوامع غیردینی است

تاثیر نماز بر بیماری افسردگی

حضرت علی (ع) : خداوند هرگاه خیری بر بنده اش بخواهد به او کم خوابی و کم خوری و کم حرفی را تلقین می کند

دانش پزشکی ظرف چند دهه اخیر موفق به اکتشاف مهمی پیرامون خواب شده است و آن کشف بخشی مهم در طول خواب انسان به نام خواب Rem بوده است . پس از آنکه حدود ۴۵ دقیقه از به خواب رفتن انسان گذشت ، مرحله Rem آغاز می شود و به مدت کوتاهی حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ادامه می یابد

امام محمدباقر علیه السلام

مَن تَرَکَ الجَماعَةَ رَغبَةً عَنها وَ عَن جَماعَةِ المُسلِمینَ مِن غَیرِ عِلَّةٍ فَلا صَلاةَ لَه

در طول مرحله Remاز خواب، به طرز اسرار آمیزی تمام عضلات اسکلتی بدن از کار می افتد و شخص کاملا بی حرکت می شود و نوار مغزی شخص به جای حالت خواب، حالت بیداری کامل را نشان می دهد. بطوریکه در این حالت مغز از فعالیت بالایی برخوردار است در طی Rem درجه حرارت بدن و ضربان قلب به طور غیر منتظره بالا می رود و حرکات سریعی در چشمان فرد دیده می شود که وجه تسمیه این مرحله نیز می باشد (مرحله حرکات سریع چشم RAPID EYE MOVEMENT) و چنانچه شخص را در این حالت بیدار کنیم به . احتمال بسیار قوی ابراز می کند که در حال خواب دیدن بوده است

مرحله Rem پس از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه متوقف می شود و پس از آن در طول خواب و به طور دوره ای و بطور منظم تکرار می شود. با این وجود کل دوران Rem در طول یک خواب ۸ ساعتی در اشخاص طبیعی ۹۰ دقیقه خواهد بود و قسمت اعظم آن در ساعات نزدیک . به صبح به وقوع می پیوندد

امروزه دانش پزشکی به اثبات رسانده است که در بیماری افسردگی یکی از تظاهرات مهم، افزایش یافتن طول خواب Rem نسبت به میزان طبیعی است. بطوریکه شخص افسرده به میزانی بیش از سایر اشخاص خواب می بیند. یعنی زمان بیشتری را در مرحله Rem بسر می برد از این جهت یک مبنای مهم در تولید داروهای ضد افسردگی ایجاد داروهایی است که کاهش دهنده مرحله Rem خواب باشند از جمله داروهای ضد افسردگی ۳ حلقه ای

علاوه بر این یک روش درمانی جدید برای بیماران افسرده، بیدار نگه داشتن آنها، برای کاهش میزان Rem می باشد. زمان نماز صبح که در سوره مبارکه " اسراء " با عنوان " ان قران الفجر کان مشهودا " از آن نام برده شده است و مورد تاکید فراوان می باشد. بگونه ای قرار گرفته است که سبب کاهش دادن قابل ملاحظه میزان خواب Rem در اشخاص می شود. همانطور که خواندید قسمت اعظم خواب Rem در حوالی صبح بوقوع می پیوندد و چنانچه شخص خود را ملزم به بیداری صبحگاهی کند در حقیقت جلوی ورود خود به مرحله قابل توجهی از خواب Rem را گرفته است

از این جهت بیداری صبحگاهی برای نماز خود به تنهایی می تواند به عنوان واکسنی در پیشگیری از افسردگی و حتی دارویی در درمان افسردگی مطرح باشد. لازم به توضیح است که خواب Rem در حد تعادل برای سلامت و رفع خستگی لازم است

یک - ترجمه فارسی روانپزشکی کاپلان. سادوک. دکتر نصرت اله پور افکاری. جلد سوم صفحه ۱۱۱

دو - در مورد خواب Rem و ویژگیهای آن مطلب از: " روانپزشکی کاپلان. سادوک "ترجمه فارسی دکتر پور افکاری اقتباس شده است

امالی شیخ صدوق،ص۲۹۰

کسی که از روی بی میلی،بدون عذر و علت نمازجماعت را که اجتماع مسلمانان است ترک کند، نمازی برای او نیست

خواندن نماز صبح مهم ترین راه درمان افسردگی

یک کارشناس مسائل دینی گفت: خواندن نماز صبح در سلامت روح و جسم افراد تاثیر زیادی داشته و باعث تسکین بسیاری از دردها از جمله افسردگی می شود

حجت‌الاسلام والمسلمین مهدی عبدالرزاق‌نژاد در خصوص انجام فریضه نماز و تاثیر آن در کاهش افسردگی افراد اظهار کرد: دین به عنوان یک عامل مهم فرهنگی و اجتماعی در معرض آسیب‌های اجتماعی فراوانی بوده که این آسیب‌ها در میزان نفوذ آن می‌تواند تاثیر بگذارد و خواندن نماز باعث شادابی و نشاط در آن ها شده و در رفع افسردگی بسیار موثر است

وی افزود: افسردگی به معنای بی نشاطی، بی انگیزگی، علاقه نداشتن به انجام فعالیت در جامعه و بی توجهی فرد به خودش بوده که بر اساس روایات خداوند نسبت به کسی که نماز صبح می‌خواند عنایت بیشتری دارد و هم چنین بر اساس تحقیقات علمی ثابت شده نماز در سلامت روح و جسم آن‌ها تاثیر زیادی داشته و باعث تسکین بسیاری از دردها می‌شود

عبدالرزاق‌نژاد با اشاره به این‌که «افسردگی با خواندن نماز قابل درمان است» درباره کاهش افسردگی افراد با شرکت در نماز جماعت عنوان کرد: انسان موجودی است که علاقه زیادی به شرکت در جمع داشته و می‌تواند نیاز فطری خود را در جمع تامین و سبب شادی روح و روانش شود

عبدالرزاق‌نژاد افزود: شرکت افراد در نماز جماعت باعث بهتر شدن ارتباطات معنوی و روحیه تفاهم، گذشت، توجه به خدا و صمیمیت شده و در نتیجه در کاهش افسردگی افراد بسیار موثر است

وی در خصوص راهکارهای پیشگیری و درمان افسردگی خاطرنشان کرد: از جمله راه¬های پیشگیری از افسردگی از منظر دین داشتن ارتباط با خدا با خواندن نماز، ارتباط با مردم با شرکت در نماز جماعت، مطالعه کتاب و مطالب علمی، عتیقتی و انجام تفریح‌های متنوع ورزشی است که در درمان افسردگی بسیار تاثیرگذار خواهد بود

حضور قلب در نماز

حضور قلب در نماز یعنی چه؟

انسان در مسیر زندگی دنیایی خویش، لحظاتی شیرین و به یاد ماندنی را تجربه می کند که شیرینی آن، همیشه در کام وجودش ماندگار است. از بین تمام این لحظات، شیرین ترین لحظات عمر یک مؤمن واقعی، لحظاتی است که با خدای بی نیاز به خلوت نشسته و به راز و نیاز و عبادت با حضرت حق می پردازد

البته این شیرینی را، انسانی می تواند احساس کند که طعم ایمان واقعی را از عمق جانش چشیده باشد. چنین کسی هرگز حاضر نیست که این لحظه ی زیبا و دلربا را با تمام دنیا و آنچه در آن است معاوضه نماید

او در حال عبادت و نماز که زیباترین مصداق عبادت است، به معشوق واقعی خویش دست یافته و از خلوت با او به چنان لذّتی دست یافته که در کل این عالم، برای آن مانندی نمی بیند، و لذا به هیچ قیمتی حاضر نیست آن را از دست بدهد

در میان عبادات، هیچ عبادتی به مانند نماز، نمی تواند قلب کوچک آدمی را به دریای بی کران رحمت الهی وصل نماید و روح انسان را از سرچشمه ی فیوضات بی انتهای خداوند بی همتا، سیراب نماید

لحظه ی نماز، باشکوه ترین لحظه ی ارتباط انسان سراپا نیاز به وجود مطلق بی نیاز است. در حقیقت آن لحظه ی نورانی، فرصتی است طلایی که خداوند مهربان، بر ما منّت نهاده و از سر لطف و محبتی که به بندگانش دارد، آن را در اختیار ما قرار داده، تا در آن فرصت زیبا، بتوانیم، قلب و جان خود را از عالم طبیعت و خاک، جدا نموده و روحمان را به عالم بالا پرواز داده و در سایه ی این پرواز ملکوتی، به جان خود صفا و جلاء بخشیم

سرور عالم، پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) در کلامی زیبا، نماز را به سر انسان تشبیه نموده و می فرماید: «موضع الصلاة من الدین کموضع الرأس من الجسد»؛ جایگاه نماز در دین، همانند جایگاه سر در بدن است

این تشبیه زیبا، در کلام نورانی حضرت بدین خاطر است که، در بدن آدمی هر عضوی از اعضاء بدن به نوبه ی خود، وظیفه ای

اصول وافی، ج۲، ص۱۰۰

هر کس دو رکعت نماز بخواند و بداند چه می گوید، از نماز فارغ می شود، درحالی که میان او و میان خدای عز و جل گناهی نیست

مهم را عهده دار هستند، ولی در این میان نقش سر، از همه مهمتر است، زیرا مغز که فرمانده ی بدن بوده و تصمیم گیری ها در آن انجام می گیرد، در سر انسان قرار گرفته است.

الله اکبر با نور و لرزهای خود به ما می گوید خدا بزرگتر است از اینکه با قلم و بیان ناچیزان وصف شود، بزرگتر از فکر و خیال ما، بزرگتر از هوسها و وسوسه های شیطانی و جلوه های دنیا، این است آن راز نهفته در ذکر نورانی «الله اکبر»، راستی اگر واقعا خدا در نظر ما بزرگتر از هر چیزی باشد و کلمه ی «الله اکبر» از عمق جان ما برآید، دنیا با تمام جاذبه ها و جلوه هایش، در نظر ما کوچک و بی مقدار خواهد شد که نتیجه ی چنین حالتی، حضور جانانه و عاشقانه در نماز است.

بنابراین به یقین می توان گفت: بدن منهای سر، موجود بی خاصیتی است که فاقد هرگونه ارزش است، در ساختمان دین ما نیز نماز مانند سر در بدن آدمی است، که اگر نباشد، پایه ی ساختمان دین ما، سست شده و از ارزش ساقط می شود.

حضوری عاشقانه

آدمی در این کره ی خاکی همیشه آرزوهایی را در آسمان ذهن خود به زیباترین شکل نقاشی نموده و برای رسیدن به آنها، نهایت تلاش خود را انجام می دهد. طبیعی است که از میان انبوه آرزوهایش یکی از آنها، بیشتر خودنمایی کرده و چون ستاره ای چشمک زنان از او دلربایی می کند، مؤمنین خداجویی نیز از این امر مستثنی نبوده، آنها در صفحه ی قلب خود آرزویی را حک نموده اند که از نظر اهمیت، در حدی است که بیان و قلم از توصیف آن عاجز است.

آن آرزوی نورانی و آسمانی که همواره فکر و اندیشه مؤمن را به خود مشغول نموده این است که به هنگام اوقات معنوی نماز، نمازی آبرومند را به درگاه الهی تقدیم نموده، به گونه ای که در آن حضوری عاشقانه در محضر خداوند بی نیاز داشته باشد که در لسان ادبیات اسلامی، از آن به حضور قلب تعبیر می شود.

امام کاظم علیه السلام

اَفضَلُ ما یَتَقَرَّبُ به العَبدُ اِلی اللهِ بَعدِ المَعرِفَةِ به، الصَّلوةُ

حضور قلب در نماز

معنای حضور قلب

حضور قلب در نماز به این معنا است که انسان در نماز، دل را با زبان همراه نماید، به گونه ای که با تمام وجود، خود را در محضر خداوند بی مثال ببیند و تمام توجّه و حواس خود را به سوی آن قدرت بی نظیر، متمرکز نماید، و به تعبیر عوامانه، شش دانگ حواسش نزد خداوند بی همتا باشد

در نماز، باید تمام مملکت باطن را در اختیار حضرت حق قرار داده و با چشم دل به جمال یار بنگریم تا شربت حیاتبخش عشق را به ما چشانده و با آن عمق وجودمان را سیراب نمایم

نمازی که در آن انسان، فقط زبانش ذکر خدا بگوید و دلش جای دیگر باشد، عین نفاق و دورویی است. ششمین اختر تابناک آسمان ولایت امام صادق(علیه السلام) در مورد چنین اشخاصی می فرماید: خداوند به چنین نمازگزارانی خطاب می کند: «أتخدعنی؟ و بعزتی و جلالی، لاحرمنک حلاوة ذکری، لاحجبنک عن قربی و المسرة بمناجاتی.»[2] آیا با من حیله گری و نیرنگ می کنی؟ سوگند به عزت و جلال خودم، شیرینی یاد خود را از تو می گیرم و تو را از مقام قرب خویش و لذت مناجاتم محروم می کنم

در میان عبادات، هیچ عبادتی به مانند نماز، نمی تواند قلب کوچک آدمی را به دریای بی کران رحمت الهی وصل نماید، و روح انسان را از سرچشمه ی فیوضات بی انتهای خداوند بی همتا، سیراب نماید

راستی چه عذابی بالاتر از این، که انسان از ذکر و یاد خدا و از خلوت با خدا لذت ببرد! عذابی است دردناک که قلب و جان آدمی را به آتش می کشد

گاهی انسان، در کنار دوستانش ساعتها به سخن می نشیند بدون اینکه احساس خستگی و ناراحتی کند ولی همین شخص در نماز احساس خستگی دارد و نماز خواندن برای او ملال آور است و این نیست مگر به خاطر عدم حضور قلب در نماز. در حقیقت توجّه قلبی نداشتن به خدا، لذت عبادت را از او گرفته و لذا طبیعی است که در نماز احساس خستگی و ناراحتی داشته باشد

تحف العقول،ص۴۵۵

بهترین چیزی که بنده بعد از شناخت خدا به وسیله آن به درگاه الهی تقرب پیدا می کند، نماز است

نماز جماعت

اقامه نماز جماعت در زیر آب...

غواصان سعودی در سواحل شهر "البدع" در منطقه التبوک عربستان، مسجدی به نام "التوحید" در زیر آب ساختند

به گزارشی، غواصان پس از پایان ساخت این مسجد نماز جماعت اقامه کردند

گفتنی است که در طول تاریخ برای اولین بار مسجدی در زیر آب ساخته می شود

آیا می دانستید

آیا می دانستید : ابروها در بالای چشمان قرار داده شده اند، تا نور را بدان اندازه که بسنده است به چشمان راه دهند

آیا می دانستید : بینی در میان دو چشم قرار داده شده است، تا نور را در میان دو چشم به دو بخش مساوی تقسیم کند

آیا می دانستید : چشم همانند بادام است تا میل بتواند دارو را در داخل آن جریان دهد و بیماری (عفونت) از آن بیرون اید. اگر چشم مربع شکل یا دایره ای بود نه میل در داخل ان حرکت می کرد، نه دارو به همه ی آن می رسید، و نه بیماری از درون آن خارج می شد

آیا می دانستید : گوش افریده شده تا صداها را درک کند. اگر صداها وجود داشتند و گوش نبود که آنها را ادراک کند، دیگر هیچ نیازی به آنها نبود و هیچ مقصودی را برآورده نمی ساختند

منبع : دانشنامه ی احادیث پزشکی - محمدی ری شهری

پیامبر صلی الله علیه و آله

إنَّ المُؤمِنَ هِمَّتُهُ فِی الصَّلاةِ وَالصِّیامِ وَالعِبادَةِ وَالمُنافِقُ هِمَّتُهُ فِی الطَّعامِ وَالشَّرابِ کَالبَهیمَةِ

نماز اول وقت

داستانی از شفاعت نماز اول وقت...

آیی رفقایی که به نماز اول وقت عادت کرده‌اید، همین نماز اول وقت شما را نزد ملک الموت شفاعت می‌کند. یک کسی گفت: من یک کسالتی داشتم - ظاهراً یرقان گرفته بود و کسانی که یرقان می‌گیرند کبدشان حساس می‌شود و فقط باید شیر و شیربرنج بخورند، آن وقت چنین کسی یک اشتهای اقوی پیدا می‌کند برای خوردن گوشت - گفت: اشتهای زیادی به گوشت پیدا کرده بودم، گفتم: یک لقمه گوشت به من بدهید گفتند: اگر ما به تو گوشت بدهیم؛ تو از بین خواهی رفت. گفت: بالاخره آهسته، بدون اینکه کسی بفهمد، محل گوشت کوبیده را پیدا کردم و از آن خوردم! تا خوردم، دل درد سختی گرفتم! طبیب آمد آهسته به اطرافیان من گفت: این مریض چه کار کرده که در مخاطره افتاده است؟ گفتند: از خودش بپرس

به طبیب گفتم: آقا من گوشت خورده‌ام. طبیب گفت: امیدی به درمانت نیست! ایشان به امام زمان (علیه السلام) متوسل می شود. گفت: همان شب دیدم یک شخص فوق‌العاده زیبا رو با یک شخص دیگر که چنگکی در دستش بود، وارد شدند

این شخص حضرت ملک الموت (علیه السلام) بوده است و شخص زیبا رو هم نماز اول وقتش- هر چه ملک الموت (علیه السلام) می خواست که این چنگک را بیندازد و از نوک پنجه روح را بکشد، آن شخص زیبا رو جلوی دست او را می‌گرفت و از قبض روح توسط ملک الموت (علیه السلام) شد. نماز اول وقت بین شما و مرگ شفاعت می‌کند. مبادا از دست بدهید شیطان هم دنیا را گرفت و هم نماز اول وقت را...

یک آقای فرش فروش که اهل نماز اول وقت بود به بنده گفت: یک کسی برای خریدن فرش وارد مغازه بنده شده، گفتم: وقت نماز است. گفت: من وقت ندارم، مسافرم و می خوایم بروم، هر چه اصرار کردم، دیدم می‌شود گول شیطان را خورد و یک قدری که از نماز اول وقت گذشت، دیدم همین آقای مشتری که خیلی شیفته این معامله بود، گفت من باید قدری تامل بکنم! و از خرید منصرف شد

امیرمومنان فرمودند: اگر من، دنیا را مانع از آخرت خودش قرار بدهد؛ پروردگار او را از هر دو باز می‌دارد

پروردگار می‌فرماید: چرا این شخص نماز را تند می‌خواند؟! مگر رفع شداید و حوائج او و قضای حاجات او در دست کسی غیر از من است!؟

تنبیه الخواطر، ج۱، ص ۹۴

همّت مؤمن در نماز و روزه و عبادت است و همّت منافق در خوردن و نوشیدن؛ مانند حیوانات

نماز ظهر عاشورا

آفتاب گرم بر پهنای دشت — نیزه‌های داغ آتش می‌نشاند
دشت سوزان هم به چشم آسمان — پشته‌های خاک خونین می‌فشاند
اصطکاک سنگ و سمّ اسب ها — صاعقه در صاعقه می‌آفرید
از فرود تیغ‌ها بر خودها — رعد و برقی سخت می‌آمد پدید
در دو صف رزم آوران سخت سر — نیزه بر کف، تیز تک می‌تاختند
گرمپو، تازان، رجز خوان، بی‌امان — ماهرانه تیر می‌انداختند
یک طرف توحید و پاکی و شرف — یک طرف شرک و پلیدی و گناه
یک طرف هفتاد و اندکی جان پاک — یک طرف از نابکاران یک سپاه
یک طرف خورشید عاشورا حسین — یک طرف سر دسته شب باوران
یک طرف بر ذروه فرزانگی — یک طرف در قعر پستی کافران
نعره‌ی مستانه‌ی اردوی کفر — در غبار کربلا پیچیده بود
از صف ایمان ترنم‌های عشق — در دل عرش خدا پیچیده بود
گرم می‌شد دم به دم آهنگ جنگ — شعله‌ی پیکار بالا می‌گرفت
نیزه‌ها و تیرهای جان شکاف — در میان سینه‌ها جا می‌گرفت

اندر آن هنگامه‌ی خون و نبرد — با شتاب آمد کسی نزد امام
گفت: هنگام نماز است ای حسین! — شعله‌ور شد پیشوا از این پیام
نیزه و شمشیر را یکسو نهاد — عاشقانه بر سر سجاده شد
زیر باران و صفیر تیرها — رکعتان عشق را آماده شد
گفت تکبیری و در آن گیر و دار — گرم نجوی با خدای خویش شد
ما سوی اللّه را همه از یاد برد — در نمازی فارغ از تشویش شد
تا نماز خون بپا دارد امام — پیش‌مرگانش به صف اندر شدند
در مسیر بارش طوفان تیر — پیش پایش لاله گون پرپر شدند
از فراز آسمان آسیمه سر — جبرئیل آمد در آن صحرا فرود
در مصلّی بر مصلّی سجده کرد — بال رأفت بر سر پاکان گشود
چون حسین بن علی تکبیر گفت — آفرینش کرد بر او اقتدا
چشم خیل عرشیان مبهوت ماند — بر نماز آخر خون خدا
از قیام کربلا گویا هدف — با خدا راز و نیازی بوده است
زیر تیغ و تیر در صحرای خون — با وضوی خون نمازی بوده است

(سید احمد زرهانی)

اشعاری در خصوص نماز

قابل درگاه حی بی نیاز

هیچ طاعت نیست بهتر از نماز
گر تعجب می کنی از این بیان

این عبادت مایه قرب خداست
پس برو تنهی عن الفحشا بخوان

مونس شب های تار انبیاست
این عبادت چون عمود دین توست

این عبادت مایه غفران ماست
شرط ملت مذهب و آیین توست

ناجی و کفاره عصیان ماست

نور دین

دوش گفتم ای نماز ای نور دین
ای ستون دین اسلام مبین

از چه فرمودست خلاق ودود
رحمت حق از تهد می آید فرود

از تو شیطان ترسناک وذلیل است
بی تو اصل هر عبادت باطل است

با تو من در انجمن ما می شود
پشت شیطان زین نمط تا می شود

از چه در هنگامه یوم الحساب
از تو می گردد سرآغاز حساب

گفت : نور چشم احمد(ص)بوده ام
انبیا را آخرین فرموده ام

مرز بین کفر و دین را حایلم
عنی خیر العمل را شاملم

گفت پیغمبر؛ منم معراج ناس
راه شکر و راه تسلیم وسپاس

حامل توحیدم و ام الکتاب
بهر جنت این منم مفتاح باب

بر مساجد زینت ایمان منم
راه ناخشنودی شیطان منم

در قیامت من بهای جنتم
بهترین حبل المتین وحدتم*

ذکر من ذکر خدای واحد است
آنکه ستارالعیوب وشاهد است

راه غیر از من ره اهریمن است
هرکه بر من دل سپارد ایمن است

(محمد رضی واشقانی)

متقین را زین و منهاج آمده
چشم بردار از تمام ممکنات

مومنین را عین معراج آمده
بعد از آن بر گو که قد قام الصلوه

چون شدی آماده غسل و وضو
پشت سر انداز خاص و عام را

از معاصی دست و دل اول بشو
پس بگو تکبیره الاحرام را

خویش را خالی تو از تزویر کن
چون ستادی در حضور کردگار

پس بلند آوازه تکبیر کن
باش قائم با سکون و باوقار

از خدایان مجازی عذر خواه
فهم کن تا با که می گویی سخن

بعد از آن سرده ندای لااله
با خدا یا با خیال خویشتن

لفظ الا با دل آگاه گو
در نمازی یا که دعوا می کنی

پس محمد ص رسول الله گو
یا جوال و مال پیدا می کنی

خویشتن را مومن و موقن بین
در رکوعی یا به فکر نان و آب

پس علی ع را گو امیرالمومنین
یا معلق می زنی با صد شتاب

دل تهی کن از همه کفر و دغل
در سجودی یا مگر همچو کلاغ

پس بگو حی علی خیرالعمل
می زنی بر خاک منقار و دماغ

یک دقیقه، هشت رکعت خوانده ای
زین ریاضت همچو خر وامانده ای

نصف عمرت از ریاضت کاسته
این نماز از تو خدا کی خواسته

شرم کن از این نماز ای بی ادب
هان مکش بیهوده این رنج و تعب

گر نماز خویش خواندی با حضور
هست مقبول خداوند غفور

بی حضور قلب اگر خواندی نماز
حق بود از این نمازت بی نیاز

کافی، ج ۲، ص ۱۰۴، ح ۲

فریب نماز و روزه مردم را نخورید، زیرا آدمی گاه چنان به نماز و روزه خو می کند که اگر آنها را ترک گوید احساس ترس می کند، بلکه آنها را به راستگویی و امانتداری بیازمایید

هنگام نماز

برخیز به هنگام، که هنگام نماز است
صبح است و در رحمت حق، بر همه باز است
گلبانگ اذان بر شنو از خانه الله
آوای فرشته است که در راز و نیاز است
از قله سرگشتگی خویش فرود آی
سر نه به سر سجده که معراج نماز است
کوتاه کن این قصه و از رنگ تعلق
بگریز و مگو راه به الله دراز است
احمد سفیری است سفرساز و خوش آهنگ
تا بارکه دوست که او بنده نواز است
(جواد محدثی)

هدیه به معبود

ارزنده ترین گوهر مقصود نماز است
زیبنده ترین هدیه به معبود نماز است
فرمود علی شیر خدا، ساقی موثر
در مکتب ما شاهد و مشهود نماز است
این نکته رسول مدنی گفت به سلمان
سری که به توفیق تو افزود نماز است
در دادگه عدل خدا روز قیامت
از صلح حسن مقصد و مقصود، نماز است
از آمدن کرب و بلا آنچه به عالم
مقصود حسین بن علی بود نماز است
آن روز که آید ز پس پرده غیبت
اول هدف مهدی موعود نماز است
(جواد محدثی)

نور عشق

دل را به نور عشق صفا می دهد نماز
جان را به یاد دوست جلا می دهد نماز
از خارزار شرک اگر بگذری به صدق
باغ تو را ز جلوه صفا می دهد نماز
تا بنگری جمال حقیقت ز معرفت
سرچشمه ات ز آب بقا می دهد نماز
پای تو را ز قید تعلق رها کند
دست تو را به دست دعا می دهد نماز
هر دم که سر به سجده اخلاص می نهی
روشندلی ز یاد خدا می دهد نماز
چون بشنوی صلای مؤذن، شتاب کن
کز بارگاه قدس ندا می دهد نماز

امام علی علیه السلام

اَلنَّظیفُ مِنَ الثِّیابِ یُذهِبُ الهَمَّ وَالحُزنَ وَهُوَ طَهورٌ لِلصَّلاةِ

۴۵
۵۲

لباس پاکیزه غم و اندوه را می برد و موجب پاکیزگی نماز است

کافی، ج۶، ص ۴۴۴، ح ۱۴

بنده ی تنبل و خدای بنده نواز

خدا: بنده ی من نماز شب بخوان و آن یازده رکعت است

بنده: خدایا ! خسته ام! نمی توانم

خدا: بنده ی من، دو رکعت نماز شفع و یک رکعت نماز وتر بخوان

بنده: خدایا ! خسته ام برایم مشکل است نیمه شب بیدار شوم

خدا: بنده ی من قبل از خواب این سه رکعت را بخوان

بنده: خدایا سه رکعت زیاد است

خدا: بنده ی من فقط یک رکعت نماز وتر بخوان

بنده: خدایا ! امروز خیلی خسته ام! آیا راه دیگری ندارد؟

خدا: بنده ی من قبل از خواب وضو بگیر و رو به آسمان کن و بگو یا الله

بنده: خدایا! من در رختخواب هستم اگر بلند شوم خواب از سرم می پرد

خدا: بنده ی من همانجا که دراز کشیده ای تیمم کن و بگو یا الله

بنده: خدایا هوا سرد است! نمی توانم دستانم را از زیر پتو در بیاورم

خدا: بنده ی من در دلت بگو یا الله ما نماز شب برایت حساب می کنیم

.بنده اعتنایی نمی کند و می خوابد

خدا: ملائکه ی من! ببینید من آنقدر ساده گرفته ام اما او خوابیده است چیزی به اذان صبح نمانده او را بیدار کنید دلم برایش تنگ شده است امشب با من حرف نزده

ملائکه: خداوندا! دوباره او را بیدار کردیم ،اما باز خوابید

خدا: ملائکه ی من در گوشش بگویید پروردگارت منتظر توست

ملائکه: پروردگارا! باز هم بیدار نمی شود

خدا: اذان صبح را می گویند هنگام طلوع آفتاب است ای بنده ی من بیدار شو نماز صبحت قضا می شود خورشید از مشرق سر بر می آورد

ملائکه: خداوندا نمی خواهی با او قهر کنی؟

خدا: او جز من کسی را ندارد... شاید توبه کرد

بنده ی من تو به هنگامی که به نماز می ایستی من آنچنان گوش فرا میدهم که انگار همین یک بنده را دارم و تو چنان غافلی که گویا صد ها خدا داری

امام علی علیه السلام

کانَ رَسولُ اللهّ صلی الله علیه و آله لا یُؤثِرُ عَلَی الصَّلاةِ عَشاءً وَ لا غَیرَهُ وَ کانَ اِذا دَخَلَ وَقتُها کَاَنَّـهُ لا یَعرِفُ اَهلاً وَ لا حَمیماش

مستحبات نماز طواف

انجام بعضی از این مستحبات در زمان ما و در ازدحام جمعیت برای بسیاری از مردم غیر ممکن است بنابراین آنچه را ممکن است انجام می دهد وآنچه را نمی توان انجام داد، هرگاه نیت انجام آن را داشته باشد، خداوند مطابق نیتش پاداش به او خواهد داد، بنابراین اصرار بر مزاحمت دیگران نباید داشته باشد

نماز، مهم ترین راهکار خودسازی

نابینایی خدمت پیامبر(صلی الله علیه و آله و سلم) رسید و عرض کرد: یا رسول الله! من مرد نابینایی هستم، چه بسا صدای اذان مؤذن را می شنوم و می خواهم برای شرکت در نماز جماعت به مسجد بیایم ولی به تنهایی نمی توانم به مسجد بیایم و کسی را نیز پیدا نمی کنم تا مرا در آوردن به مسجد کمک کند

قرار ما، قبل از طلوع آفتاب

ای بابا! بازم نماز صبحم قضا شد»، «باز خواب موندم». این جملات برای شما آشنا نیست؟ برای ما که مدام نماز صبح مان قضا می شود» به قدر کافی آشناست! نماز صبح مهجورترین و درعین حال تاکید شده ترین وعده نمازهای یومیه است؛ دو رکعت نماز که باید کله سحر از خواب بیدار شویم و بخوانیم

فواید خواندن نماز شب

باعث خشنودی خدا و دوستی ملائکه است. باعث مباهات خداوند بر فرشتگان است. باعث درخشش برای اهل آسمان همانند ستارگان است باعث روشنی دل است. باعث استجابت سریع دعا است

فلسفه نماز خواندن چیست؟

علت اصلی نماز خواندن ما تنها و تنها واجب بودن آن است؛ یعنی ما نماز را به جهت این که دستور خداوند و تکلیفی شرعی بر عهده ما است، به جا می آوریم؛ هرچند به روشنی می دانیم که نماز آثار و برکات متعدد جسمی و روحی و فردی و اجتماعی برای ما دارد؛ با همه این ها می توان پرسید: چرا نماز واجب است

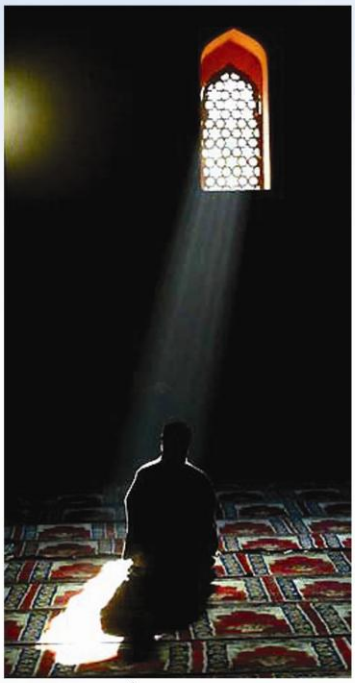
دعاها و نمازهای امام جواد علیه السلام

قنوت الامام محمد بن علی بن موسی (علیه السلام) : اء للهم مناکحک متتابعة و اءیادیک متوالیة و نعمک سابغة و شکرنا قصیر و حمدنا یسیر و اءنت بالتعطف علی من اعترف جدیر. . . . خدایا بخششهای تو پشت سرهم، نعمتهای تو پیاپی، نعمتهای تو فراوان است. . سپاسگزاری ما نارسا و ستایش ما کم است

مجموعه ورام، ج ۲، ص ۷۸

رسول اکرم صلی الله علیه و آله چیزی مثل شام و غیر آن را بر نماز مقدم نمی داشتند و هنگامی که وقت نماز می رسید، گویی که هیچ یک از اهل خانه و دوستان را نمی شناختند

فواید نماز شب



باعث خشنودی خدا و دوستی ملائکه است
باعث مباهات خداوند بر فرشتگان است
باعث درخشش برای اهل آسمان همانند ستارگان است
باعث روشنی دل است
باعث استجابت سریع دعا است
باعث پذیرش توبه و پاک شدن از گناهان از جانب حضرت حق است
باعث کفاره گناهان است
باعث زیبایی صورت و شادابی چهره و نورانی شدن آن در طول روز است
باعث سلامتی و تندرستی و رفع انواع بیماریهای جسمی و روحی است
باعث از بین رفتن غم و اندوه و تقویت نور چشم است
باعث تمسک یافتن به اخلاق انبیاء و اولیای خداوند است
باعث مهر و محبت و محبوب القلوب شدن بین مردم است
باعث جلب رزق و روزی فراوان و ادعای قرض است
باعث نوشته شدن چهار ثواب بزرگ برای خود است
کلید رفتن به بهشت و جواز عبور از پل صراط است
زینت آخرت و نور مؤمن در آخرت است
نماز شب همچون سایبانی در روز قیامت است بر سرش
نماز شب لباس بدن نمازگزار است در روز قیامت درحالیکه همه عریانند
نماز شب میان شخص نمازگزار و آتش جهنم همچون حائلی فاصله می‌گذارد
میزان اعمال خوب نمازگزار در روز قیامت سنگین است
نماز شب همچون تاجی در روز قیامت است بر سرش
نماز شب در روز قیامت همچون نوری در برابرش است و چشم نمازگزار نماز شب در روز قیامت شادمان است
چراغی است برای تاریکی قبرو برطرف کننده وحشت تاریکی قبر است
نماز شب همچون مشعلی نورانی است در تاریکی قبر
نماز شب، نمازگزار را از عذاب قبر ایمن می‌کند و برات آزادی از آتش جهنم است

خداوند نه صف از ملائکه پشت سر نمازگزار قرار می‌دهد
باعث انجام دادن سنّت پیامبران و صالحان است
باعث تابش نور خدا به او می‌شود
باعث افزایش عمر است
باعث نوعی صدقه است

امام صادق علیه السلام

فَضلُ الوَقتِ الاوّلِ عَلَی الأخیر کَفَضل الاخرةِ عَلَی الدُّنیا

جملات زیبای گیله مرد

گیله مرد میگفت : نداشته ها و تنهایی های کوچک با چیزها و آدمهای کوچک پر میشوند ؛

نداشته ها و تنهایی های خیلی خیلی بزرگ ، فقط با خدا

مهم نیست در این زمین خاکی چقدر تنها باشیم و چقدر حرفهایمان برای دیگران غیرقابل فهم باشد و وقت انسانها برایمان کم

شکر که خدا هست و او جبران تمام دلتنگی ها و مرهم تمام زخمهاست

هر وقت دلت خواست ، مهمانش کن در بهترین جایی که او می پسندد ، در قلبت

و به دستان خالی ات نگاه نکن ، تو فقط خانه ی دلت را برایش نگهدار ، اسباب پذیرایی با اوست

از روی اعتراض به گیله مرد میگم : ما حتی وقتی میخوایم خدا رو هم صدا کنیم میگیم خدای من

بنظرت این خودخواهی نیست ؟ و مگه خدای من و خدای تو داره که میگیم خدای من

گیله مرد تبسمی کرد و دستی بر روی شونه ام گذاشت و گفت : البته که در یگانگی خدا شکی نیست ، ولی وقتی با خدا صحبت میکنی ،

چنان مهربانانه به حرفات گوش میده که انگار فقط همین یک بنده رو داره و عشق هم احساسیه که منتقل میشه

بعضی اوقات بازیگوشی آدم گل میکنه

گیله مرد رو که دیدم چشمام برقی زد و فکری به ذهنم رسید

درحالی که داشت خنده ام میگرفت سعی کردم خودم رو کنترل کنم

گفتم : گیله مرد یه سوال؛ اون هم اینکه... : چه گناهی بالاتر از گناه کردن وجود داره ؟

کمی تامل کرد و گفت : اینکه گناهت رو از رحمت خداوندی که رحمان و رحیم و غفار و ستار و توابه بزرگتربدونی و از رحمتش نا

امید بشی و توبه نکنی

حسگم زد

انگار آب سردی رو روی صورتم پاشیده بودند

خدایا پرده ی غفلت رو از جلوی چشمهام به کناری بزن و قلبم رو با نور هدایتت بیدار کن

بحارالأنوار، ج ۸۲، ص ۳۵۹

فضیلت خواندن نماز در اول وقت نسبت به تأ خیر انداختن آن، مثل فضیلت آخرت بر دنیاست

دل نوشته

دل نوشته: هزار افسوس بر این همه فراق

خدای من! ای نیکی اعلا! برترین لذات، سخن گفتن با توست. دوست داشتم بر درگاه تو مشتی خاک بودم، اما چه کنم که ظلمت زدگان را راهی به بزم منیران نیست. می‌دانم که رستگاران درگاه تو راست گویان‌اند. آنان که صدق پیش آورده‌اند و عشق برده‌اند و در مگاه تو جاویدان گشته‌اند؛ آنان که بر تو سلام دادند و به سلامت رسیدند. آری سیمرغ معرفت در دامن جان آنانی می‌نشیند که سی مرغ هزار رنگ هوا را به عنقای تو برده‌اند و به حریم امن دیدارت راه یافته‌اند؛ آنان که فقر تو را فخر خویش نمودند و سعادت دو سرای را بهره بردند و بر بهشت لقایت، تقرب یافتند.

الهی! تو هماره خویش را به لطف و رحمت ازلی‌ات بر ما عرضه می‌داری؛ حال آنکه ما از اینکه جان خویش را به تو عرضه داریم، پیوسته در گریزیم و این تنها از آن روست که «ما عرفناک حق معرفتک». دوست می‌داری ما را پیش از آنکه دوست بداریم و عشق ما به تو از عشق توست به ما. تحت سخن «یحبهم» گفتی و پس حدیث «یحبونه». تو در مایی و با ما و حال آنکه ما به جهلی قدیم، همواره تو را در بیرون جسته‌ایم. هزاران هزار افسوس بر این همه فراق

نویسنده: لقمان قمری

چه غریبانه به دنبال خودم در وجود تو میگردم

چه غریبانه به دنبال خودم در وجود تو میگردم که هر دم با صورتی بر من ظاهر میشوی وچه با امید وصل تو خوشم اکنون که صدای مرا می شنوی با حالتی زار امن یجیب خوان به سوی تو می آیم و اظهار میکنم بنده روسیاه تو هستم، وخاک آستان پربرکت تو، چه بگویم که زبان قاصر است

دل نوشته طهارت

به نام تو آغاز می‌کنم ای مهربان‌ترین مهربانان

ای پرده‌دار کعبه آمال! از کعبه جان روسیاه آستان خویش پرده بردار تا چشم بسته درون به ماورای نور پرفروغ تو روشن گردد و مرآت دل به یمن نظر به جلوه روح افزای تو جان دوباره یابد و غبار فراموشی یاد تو از وجودم رخت بر بندد و در دریای مغفرت تو به مروارید طهارت دست یازد

محبوب من! لحظات عمر در انتظار رسیدن

نویسنده: علی اصغر بابا

معرفی کتاب

نام کتاب	نویسنده
طهارت روح	حسین واعظی نژاد
در آستان نیایش	ستاد اقامه ی نماز- معاونت فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی
نشانه هایی از او	آیت الله سید رضا صدر
پرسش درباره ی نماز	واحد پاسخگویی به سوالات نماز ناشر: انتشارات ستاد اقامه ی نماز ۱۱۰
جلوه های نیاز (داستان هایی از نماز)	سید محمد جعفر ترحمی
نماز نور چشم مصطفی	مرکز فرهنگ و معارف قرآن بازنویسی: سعید شمس
راز نماز	تالیف: محسن قرائتی _ تدوین: جواد محدثی
پرسش آگاهانه	دکتر محمد رضا رضوان طلب
پرتویی از اسرار نماز	محسن قرائتی
امام در سنگر نماز	بیانات و خاطرات حضرت امام خمینی (ره) درباره ی نماز
نیایش	فصلنامه ی علمی تخصصی نماز- شماره ی ۳۶ _ ناشر: ستاد اقامه ی نماز

معرفی نرم افزار

نرم افزار آموزشی دو فرشته آسمانی برای آموزش قرآن، نماز، وضو، تیمم، بازی و نقاشی برای کودکان

نرم افزار نماز شب برای رایانه

در این نرم افزار به صورت مختصر و مفید به تمام مکات مربوط به نماز شب پرداخته شده است

بحارالأنوار، ج ۷، ص ۲۹

ای علی! هرگاه وقت نمازت رسید، آماده آن شو وگرنه شیطان تو را سرگرم می کند و هرگاه قصد [کار] خیری کردی شتاب کن وگرنه شیطان تو را از آن باز می دارد

شماره دوم مجموعه پرسمان بدون مرز نرم افزاری تهیه شده از کتاب "پرسمان قرائت قرآن
این نرم افزار مرجع خوبی برای پرسش ها و پاسخ های شما در زمینه ی احکام تلاوت قرآن ، کیفیت قرائت

نرم افزار وقت خدا برای آندروید
اکانات نرم افزار
نمایش اوقات سپیده دم، طلوع خورشید، ظهر، عصر، غروب خورشید، مغرب، عشاء و نیمه شب شرعی
نمایش وقت باقی مانده از ساعت و زمان کنونی
محیط گرافیکی و انیمیشن های خوب در برنامه
انتخاب شهرهای ایران از بین حدود ۴۰۰ شهر
تعیین مناطق زمانی دلخواه
انتخاب وقت پخش اذان
انتخاب نوع اذان از بین ۱۲ مؤذن معروف -

معراج نرم افزار ویژه نماز
آموزش تصویری وضو
متن کامل کتاب رساله دانشجویی
مجموعه ادعیه و مناجات
متن کامل ۱۷ جلد کتاب در مورد نماز
مجموعه نماز در قرآن و احادیث
مجموعه نمازهای مستحبی
حکایت در مورد نماز
پرسش و پاسخ درباره نماز
حدیث در مورد نماز

سخن آخر

و گنجشک روی بلند ترین درخت دنیا نشسته و چشم به آدمیان دوخته بود عده ای را خوش بخت دید و عده‌ای را بدبخت، جمعی غرق در ثروت و جمعی دگر در فقر و تنگدستی، دسته ای در سلامت و دسته ای به بیماری و ... هزاران گروه که هریک را حالی بود

خدا گفت: به چه می نگری؟

گنجشک گفت: به احوال آفریده هایت

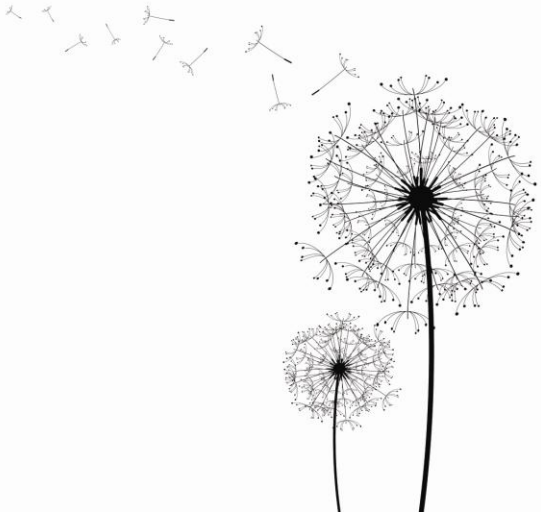
خدا گفت: چه می بینی؟

گنجشک گفت: در عجم، از عدل و احسان تو به دور است که عده ای بدین سان و عده ای

خدا گفت: آیا پاسخی بر شگفتیت می یابی؟

گنجشک گفت: تنها بر این باورم که در حق آفریده هایت ظلم نخواهی کرد

خدا گفت: تندرستان را آفریدم تا به بیماران بنگرند و مرا برای سلامتی خود سپاس گویند و بیماران را تا نظر بر تندرستان انداخته با شکیبایی به درگاهم دعا کنند که سلامتی نصیبشان گردانم

توانگران را آفریدم تا به تهی دستان بنگرند و مرا به واسطه توانگریشان شکر کنند و به فراموشی نسپارند تهیدستان را ... و تهیدستان را که چشم به توانگران دوخته و مرا در رفع تنگدستیشان بخوانند

واین همه را آفریدم تا در خوشحالی و بدحالی، در سلامت و بیماری و در هر حال بیازمایمشان