

به نام خدا

# اهمیت ترویج و تعمیم نماز در مدارس

مولفان :

سحر جعفر نوه سی اصل

الهام مقنی

فرزانه کوسه لی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: جعفر نوه سی اصل، سحر، ۱۳۶۸  
عنوان و نام پدیدآور: اهمیت ترویج و تعمیم نماز در مدارس / مولفان سحر جعفر نوه سی اصل، الهام مقنی، فرزانه کوسه لی.  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری: ۱۲۱ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۶۰-۵  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
موضوع: مدارس - نماز - ترویج و تعمیم  
شناسه افزوده: مقنی، الهام، ۱۳۶۶  
شناسه افزوده: کوسه لی، فرزانه، ۱۳۶۹  
رده بندی کنگره: PN۲۱۸۷  
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۴۸  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۹۰۹  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: اهمیت ترویج و تعمیم نماز در مدارس  
مولفان: سحر جعفر نوه سی اصل - الهام مقنی - فرزانه کوسه لی  
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳  
چاپ: زبرجد  
قیمت: ۱۲۱۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۶۰-۵  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ارسطو  
Chaponashr.ir

## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۸.....	مقدمه.....
۱۰.....	فصل اول.....
۱۰.....	فرهنگ نما.....
۱۰.....	ضرورت نماز.....
۱۰.....	تاریخچه نماز.....
۱۲.....	اهمیت نماز.....
۱۴.....	عبادت و خودسازی:.....
۱۴.....	نماز اکسیر غم زدا.....
۱۶.....	نماز توانبخش روح و روان.....
۱۷.....	نماز امیدبخشترین عمل.....
۱۸.....	نماز چگونه ایجاد امنیت روانی می کند؟.....
۱۹.....	نماز مائده‌ای آسمانی برای روح بشر.....
۲۰.....	تأثیر نماز و نیایش در تلطیف روح و روان و تعالی آن.....
۲۲.....	نماز بزرگترین و محکمترین پناهگاه معنوی.....
۲۳.....	نماز پیام پرورش پروردگار.....
۲۴.....	نماز و نظم و انضباط.....
۲۵.....	تأثیر تسیحات در تمرکز.....
۲۶.....	کسی که با نماز تربیت شود مرگ را برای خود جشن می داند.....

۲۶	..... نماز راهی برای ورود به محیط گسترده ای از نشاط عقلانی
۲۸	..... نماز برطرف کننده کبر
۲۸	..... اهمیت نماز در اسلام
۳۰	..... نقش نماز در تربیت عقلانی
۳۱	..... نقش نماز در تربیت عاطفی
۳۲	..... نماز موجب نجات و به ارث بردن مینوی همیشگی:
۳۷	..... نماز گزاران داخل شوندگان به بهشت خاص
۳۹	..... نماز خاموش کننده آتش
۴۱	..... <b>فصل دوم:</b>
۴۱	..... <b>ترویج و تعمیم نماز در نوجوانان و جوانان</b>
۴۱	..... نقش نماز در شخصیت جوانان
۴۱	..... روح و حقیقت نماز
۴۴	..... اهمیت دوران جوانی
۴۶	..... انعطاف پذیری روحیه جوانان
۴۷	..... نیازهای غریزی و فطری جوانان و پاسخ آن
۵۰	..... نقش نماز و تعالیم دینی در شخصیت جوانان
۵۱	..... یاد و ذکر خدا مایه آرامش دلها
۵۲	..... نماز بارزترین مصداق ذکر خدا
۵۴	..... آیا نماز انسان را از زشتی باز میدارد؟
۵۷	..... آفات و موانع آثار نماز
۵۷	..... الف - اکتفا به صورت و ظاهر نماز:

- ب - عدم اخلاص و حضور قلب: ..... ۵۸
- ج - استخفاف و سبک شمردن نماز: ..... ۶۱
- د - عدم مداومت در نماز: ..... ۶۳
- علل کم توجهی یا بیتوجهی برخی از جوانان به نماز ..... ۶۵
- محیط خانواده و بی توجهی والدین ..... ۶۵
- عدم آگاهی و بینش کافی از فریضه نماز ..... ۶۷
- سستی و تنبلی ..... ۶۷
- مجالست و همنشینی با دوستان ناباب ..... ۶۸
- فساد اخلاقی ..... ۶۸
- مزاحم دانستن نماز برای کارهای شخصی ..... ۶۹
- تکبر و غرور ..... ۶۹
- تسویف (واگذاری امور به آینده) ..... ۷۰
- ضعف اعتقادی ..... ۷۰
- رفتار نامناسب مبلغان دینی ..... ۷۱
- راه‌حلها ..... ۷۲
- نقش خانواده در تربیت فرزندان: ..... ۷۲
- عدم آگاهی از فریضه نماز: ..... ۷۵
- سستی و تنبلی: ..... ۷۶
- مجالست و مصاحبت با دوستان: ..... ۷۸
- ملاک و معیار انتخاب دوست ..... ۷۹

- ۷۹..... دارا بودن فکر و عقیده سالم:
- ۸۰..... حسن خلق و فروتنی:
- ۸۱..... عاقل بودن:
- ۸۳..... خوشنامی و شهرت داشتن به خوبی:
- ۸۴..... صادق بودن و صداقت داشتن:
- ۸۶..... حدود و قلمرو دوستی .....
- ۸۷..... نقش دوست در سرنوشت انسان .....
- ۸۸..... درمان فساد اخلاقی .....
- ۹۰..... الگوگیری و اسوه قراردادن حیات جوانی بزرگان دین و مطالعه زندگی .....
- ۹۲..... بهانه مزاحمت نماز در امور شخصی .....
- ۹۳..... غرور و تکبر .....
- ۹۶..... تسویف و طریق رهائی از آن .....
- ۹۷..... فلسفه حمد و سوره (قرائت) .....
- ۱۰۲..... اسرار رکوع .....
- ۱۰۴..... فلسفه سجده .....
- ۱۰۵..... سرّ قنوت .....
- ۱۰۶..... فلسفه تشهد .....
- ۱۰۷..... اسرار سلام .....
- ۱۰۹..... اهمیت و آثار نماز در اسلام .....
- ۱۰۹..... - ارزش و جایگاه نماز .....
- ۱۱۰..... - اهمیت نماز در ایجاد ارتباط خدا و خلق .....

- ۱۱۲..... نماز اولین فریضه الهی
- ۱۱۳..... نماز اولین عمل خیری که نزد خدا بالا می‌رود
- ۱۱۴..... نمازهای پنجگانه را محافظت کنید
- ۱۱۴..... برتری نماز بر سایر اعمال آدمی
- ۱۱۶..... نماز بهترین کارها نزد خداوند و آخرین وصیتهای پیامبران الهی است.
- ۱۱۷..... نماز یعنی تمام دین
- ۱۱۸..... نماز و رابطه آن با حاکمیت دینی
- ۱۱۹..... پیشنهادات و ارائه راه‌حلها
- ۱۲۱..... منابع:

## مقدمه

نماز یک نیاز حقیقی و ضروری انسان است و به میزان ضرورتی که برای فرد و اجتماع دارد دارای فایده‌ها و آثار نیکوی فردی و جمعی است و به همان نسبت که وجود آن منشأ برکات و خیرات است فقدان آن زیانبار است در آیات قرآنی و روایات اسلامی هم بسیاری از فواید و آثار نیکوی آن مذکور است و هم زیان‌های فردی و جمعی ناشی از ترک آن آمده است. نماز حقیقی موجب نجات کلی و همه جانبه است انسان را از آفت‌ها و آسیب‌ها و فرجام‌های ناگوار رها می‌سازد و باب رحمت یزدان را به رویش می‌گشاید. نماز دیوار بلندی در برابر شیطانهاست و فرد و جامعه نمازگزار را از حمله و آسیب آنان نگاه می‌دارد این دژ استوار برای آنان بیم‌آور و نگرانی‌زا است لیکن تزییع و تخریب دیوار نماز فرو ریختن این حصن حصین شیاطین را امیدوار و گستاخ می‌سازد و جرأت می‌دهد که بر اهل نماز یورش برند نماز مصداقی از مصادیق (حبیل الله) است و تا وقتی که مسلمانان به ریسمان خدا چنگ زنند متفق و متحدند و از بلای تفرقه در امان می‌مانند همچنان که نماز ایجاد تواضع و وحدت می‌کند ترک نماز زمینه ساز تعصب و تفرقه می‌شود.

نماز ناب نمازی است که با بالاترین درجه از عشق و معرفت و بیشترین خشوع و حضور خوانده شود نمازی که در آن خاطر نمازگزار آنی غافل از خدا و معطوف به دنیا نشود البته این نماز مخصوص انبیاء اوصیاست و مقام والایشان مرهون همین نماز آنان است.<sup>۱</sup>



بحث از علل و عوامل بدان خاطر مطرح است که اگر از ریشه و اساس سردرביاورییم در آن زمینه نمی‌توانیم اقدامی سازنده داشته باشیم از جمله فساد و آلودگی را می‌توان به دلیل عدم تربیت صحیح، کمبودها و نارسایی‌ها، ضعف ایمان و اخلاص، عدم پایبندی به یک مکتب پرجاذبه اعتقادی، عدم گرایش به نماز را نام برد از جملا ضررهای ناشی از عدم گرایش به نماز را می‌توان به صورت موارد زیر نام برد:

خود را پیدا نکردن (من عرف نفسه فقد عرف ربه)

خضوع و خشوع نداشتن

نداشتن سکینه قلب و آرامش روان

آسیب پذیر بودن در برابر تهاجم فرهنگی و تیرهای زهرآگین دشمنان اسلام

مصون نبودن در برابر ضلالتها و شقاوتها

آسیب پذیریهایی فردی و اجتماعی

نداشتن روحیه مسئولیت پذیری

ورود به انحرافات اخلاقی و اختلالات رفتاری

نداشتن تکیه‌گاه و سفینه نجات

آلوده شدن به انواع گناهان و داشتن روح عصیانگری

نیافتن مقصد و مقصود

محصور شدن در دیوار آزمندی‌ها و خودخواهی‌ها و غرورها و از دست دادن ارزش‌های اصیل و هزاران مورد دیگر می‌توان اشاره کرد.

# فصل اول

## فرهنگ نماز

### ضرورت نماز

تربیت و اداره هدایت جریان رشد و مقصد نهایی آن رساندن به مقام عبودیت خالص است. تربیت سهلی است، ممتنع و آسانی است به غایت دشوار، بسیاری از انسانها خود را در مسیر آن قرار می‌دهند ولی گروهی اندک در این راه موفق می‌شوند. اهمیت تربیت را به اهمیت مرگ و حیات فرد با جامعه تشبیه کرده اند و از دیدی حاصل آن را می‌توان به استقامت انسان و حیوان ذکر کرد حال می‌توان به نقش مهم نماز در تربیت انسان پی برد چرا که نماز پرچم عبادات و سرود وارستگی و آزادگی است و در میان احکام الهی فرایض مذهبی و آداب و تربیت مسلمانی نماز از رفیع‌ترین جایگاه برخوردار است باید دید که چه عواملی باعث دوری بعضی از افراد به نماز می‌گردد.

### تاریخچه نماز

تاریخ نماز و پرستش به قدمت تاریخ ادیان و سابقه ادیان به موازات پیشینه پیدایش حیات انسان است و اینک بررسی پیشینه تاریخی نماز با توجه به آیات قرآنی. نماز نخستین عبادتی است که بر بندگان واجب شد.

خداوند تعالی در آغاز سوره بقره در توصیف اهل تقوی فرمود:

## الذین یؤمنون بالغیب و یقیمون الصلوه و ...<sup>۱</sup>

همانا که به غیب، یعنی به وجود خدا، معاد و فرشتگان ایمان دارند و نماز را به پای دارند و ...

و این می‌رساند که پس از وجوب اعتقاد به مبدأ و معاد و وحی و نبوت نخستین چیزی که مطرح است و مهم است نماز است و بنابراین هیچ عبادتی را پیش از آن واجب نکرده اند زیرا اگر عبادتی قبل از حکم نماز مقرر می‌شد مطمئناً آن را در کریمه مذکور، مقدم بر نماز ذکر می‌فرمود. افزون بر این از رسول گرامی اسلام (ص) روایت شده است که فرمودند:

**اول ما فرض علی العباد الصلوه و اخر ما یبق عند الموت الصلوه و اول ما یحاسب به العبد یوم القیامه الصلوه فمن اجاب فقد سهل ما بعده و من لم یجب فقد اشد ما بعده.<sup>۲</sup>**

نخستین پرستشی که بر بندگان واجب شد نماز است آخرین عملی که به هنگام مردن بماند نماز است و اولین چیزی که روز قیامت از آن بپرسند نماز است پس هر کس به خوبی جواب گوید و پاسخ را بپذیرند در حسابرسی های پس از نمازش آسان گیرند و آنکه پاسخ نیکو ندهد در اعمال دیگرش به سختی حساب کشند و فرمودند:

نخستین چیزی که خدا بر امتم واجب کرد پنج نماز است و نخستین چیزی که از اعمالش بالا برده شود پنج نماز است و نخستین چیزی که از آن سؤال شوند پنج نماز است. جمله‌های (اول ما فرض علی العباد الصلوه) و (اول ما افترض الله) حاکی از آن است که پیش از نماز هیچ عملی پا به عرصه تشریح و وجوب ننهاده است.<sup>۳</sup>

۱. -قرآن - ۲ / البقره - ۳

۲. -سنن ترفدی - صلات - ۱۸۸

۳- نماز شناسی - جلد اول - راشدی حسن - ستاد اقامه نماز - صفحه ۲۵ و ۲۶

## اهمیت نماز

۱- از نظر دین:

نماز ستون دین است که مرتب روح انسان را با خدا و صفات نیکوی الهی ارتباط می‌دهد. و دین وقتی با عملی زنده توأم نباشد که میان بنده و آفریدگار را ارتباط دهد و روح را به سوی رستگاری بکشاند مفهومی نخواهد داشت.

۲- از نظر روان‌پزشکی:

**الا بذکر الله تطمئن القلوب:** هان با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد.

امروزه بسیاری از روانشناسان و پزشکان روحی دریافته‌اند که دعا و نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین نگرانی، تشویش، یأس و ترس را که موجب نیم‌بیشتری از بیماریهاست برطرف می‌سازد.

۳- از نظر روانی:

### قد افلح المؤمنون، الذینهم فی صلاتهم خاشعون

براستی که مؤمنان رستگارند کسانی که در نمازشان خشوع می‌ورزند.

توجه و خشوع که از شرایط مهم نماز است وسیله ایست برای پرورش و تمرین حضور ذهن و تمرکز حواس که در زندگی بسیار حائز اهمیت بوده و بیشتر موفقیت‌های انسان در نتیجه همین تمرکز فکر و توجه کامل و حضور ذهن است.

۴- از نظر اخلاقی:

### ان الصلوه تنهی عن الفحشاء و المنکر

نماز آدمی را از بدی‌ها و تباهی‌ها باز می‌دارد.

نماز با توجه دادن به خدا و صفات نیکوی الهی و روز قیامت آدمی را از بدیها باز می‌دارد و فضائل اخلاقی و انسانی را در وی تقویت و به اخلاق الهی آراسته می‌گرداند.

## ۵- از نظر تربیتی و اجتماعی:

نظافت و طهارت لباس و بدن و غصبی نبودن لباس و محل نماز، و وقت شناسی و غیره از شرایط صحت نماز است و نمازگزار واقعی طبق آیات ۱۹-۳۵ سوره معارج کسی است که نمازش ترک نشود، قسمتی از اموال خود را از آن بینویان و محرومین بداند، روز جزا را باور داشته خود را از عذاب پروردگار ایمن نداند، دامن خود را از شهوترانی پاک نگاه دارد و به امانت‌ها و عهد و پیمان خود وفادار باشد و برای حفظ حقوق مردم نترسد و برای شهادت قیام کند.

افزون بر اینکه شعارهای متن نماز خود سازنده و تربیت کننده فرد و اجتماع است.

## ۶- از نظر سیاسی:

یکی از امتیازات حکومت اسلامی بر سایر مکتب‌های سیاسی نماز و سایر برنامه‌های عملی آن است چه همه مکتب‌ها ابتدا دم از خلق می‌زنند و نویدهای بسیاری به مردم می‌دهند و مردم هم قول پیروی و فداکاری و همبستگی، ولی پس از مدتی ایده‌ها و شعارها و قرارها به دست فراموشی سپرده می‌شود و به وضع اختناق و استعمار باز می‌گردند و این اسلام است که با برنامه عملی و تمرینهای روزانه و شعارهای سازنده اذان، نماز و سایر عبادات ایده‌ها و تعهدات و مسئولیت‌ها را در میان همه اقشار زنده و پایدار داشته و باعث می‌شود که دولت و ملت همواره به عهد خود وفادار بمانند.

## ۷- از نظر معنوی:

همانطور که در روایت آمده الصلوه معراج المؤمن نماز معراج و سفر معنوی شخص با ایمان بسوی خداست.

(والصلوه قربان کل نفی) و نماز مایه تقرب و نزدیک شدن افراد پرهیزگار به خدا خواهد بود و طبق آیه قرآن نماز شب انسان را به مقام والای معنوی می‌رساند.<sup>۱</sup>

۱- رساله نوین - تحریر، ترجمه و توضیح از عبدالکریم بی‌آزار شیرازی ناشر: مؤسسه انجام کتاب تاریخ نشر: شهریور ۱۳۵۹ صفحه ۷۰

## عبادت و خودسازی:

نخستین بخش فقه اسلامی مربوط به برنامه هایی است که انسان و محیطش را از آلودگی جسمی و روحی و اخلاقی پاک می گرداند و از پلیدی ها و صفات شیطانی دور و به خدا و صفات نیکوی الهی نزدیک می سازد و در اجتماع روح پاکی، اعتماد، صفا و صمیمیت مهربانی و گذشت ایجاد می کند. این بخش را عبادت می نامند عبادات عبارتند از: طهارت و پاکیزگی (غسل، وضو و تیمم) نماز، روزه، حج، زکات، خمس، جهاد، امر به معروف و نهی از منکر. احکام و شرایط عمومی این عبادات از این قرار است:

شخص عبادت گزار باید توجه داشته باشد که این اعمال خود هدف نبوده بلکه وسیله ای هستند برای رسیدن به مرحله یقین به خدا و آخرت، تقرب و نزدیک شدن به صفات خدا.

و اگر نیت و هدف در این اعمال نباشد عبادت بصورت یک عادت در می آید و تأثیر آن بسیار اندک یا ناچیز خواهد بود.

دومین شرط عبادت این است که برای ریا و خودنمایی و جلب توجه و نظر مردم نباشد اگر خدای نکرده کسی چنین مقصدی را در عبادت خود منظور کند مرتکب گناه و عوام فریبی گشته و عبادتش باطل و بی اثر بلکه بنا به بعضی از احادیث مقرون به شرک خواهد بود.

تعریف کردن از عبادتهای خود پیش دیگران مکروه است چنانکه قرآن می فرماید:

**فلا تزکوا انفسکم هو اعلم بمن اتقی**

خوستایی نکنید که خداوند داناتر است به کسی که متقی و پارسای واقعی است. مگر برای رفع تهمت از خود و یا جلب و ترغیب مردم به عبادت.<sup>۱</sup>

## نماز اکسیر غم زدا

۱- رساله نوین - تحریر، ترجمه و توضیح از عبدالکریم بی آزار شیرازی ناشر: مؤسسه انجام کتاب تاریخ نشر: شهریور ۱۳۵۹ صفحه ۴۵

غم و اندوه غالباً بر اثر یکی از عوامل زیر پیش می آید:

از دست دادن یک چیز

به دست نیاوردن مطلوب

اضطراب و نگرانی

تردید و بلا تکلیفی

مشاهده صحنه‌های تأثیر انگیز

ارتکاب خطا و گناه

سخنان نادرست یا عملکرد نادرست دیگران

نماز در همه این موارد می‌تواند به نحو معجزه‌آسایی غم و غصه را برطرف سازد به وسیله نماز انسان می‌تواند به مرحله ای از معرفت دست یابد که به خاطر از دست دادن هیچ چیزی اندوهگین نشود آنکه خدا را ملک و معبود و خود را عابد و مملوک می‌داند توجه دارد که ملک و صاحب اختیار چیزی نیست از این رو به خشنودی خدا خشنود و به تقدیر او راضی است آنکه نماز می‌خواند هرگز به دنبال خواسته‌های نادرست و نامشروع نخواهد رفت و اگر خواسته اش مشروع است نماز که سراسر دعا و نیایش است به او می‌آموزد که پیوسته برآورده شدن حاجات و به دست آوردن مطالب خود را از خدا بخواهد و به لطف و کرم او امید بندد کسی که نماز او توانسته است روح امید را در او زنده نگه دارد هیچ گاه ناامید نخواهد شد و مغموم نخواهد گشت یعقوب علیه السلام گفت:

**انما اسکو بشئ و حزونی الی الله و اعلم من الله ما لا تعلمون یا بنی ولا تیاأسو من روح الله انه لا یبئس من روح الله الا القوم الکافرون.**

عرض حال پریشانی و اندوه خود را فقط به خدا می‌کنم می‌دانم از خدا آنچه که شما نمی‌دانید ای پسران من از رحمت خدا نومید نباشید برآستی که کسی بجز مردم کافر از رحمت خدا ناامید نمی‌گردد.