

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

زمینه‌های روان‌شناختی نماز

(شیوه‌های جذب به نماز با تأکید بر مکتب اسلام و اصول روانشناسی)

مؤلفان:

فاطمه بی‌دی

دکتر اکبر رنجبرزاده



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۳

سرشناسه	: بیدی، فاطمه، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: زمینه‌های روان‌شناختی نماز: (شیوه‌های جذب به نماز با تأکید بر مکتب اسلام و اصول روانشناسی) / مولفان فاطمه بیدی، اکبر رنجبرزاده.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۸ص؛ ۵/۲۱/۱۴۴۵/۵س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۵۲-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: (شیوه‌های جذب به نماز با تأکید بر مکتب اسلام و اصول روانشناسی).
موضوع	: نماز
موضوع	: نماز -- جنبه‌های قرآنی
موضوع	: نماز -- روان‌شناسی
موضوع	: جوانان و اسلام
شناسه افزوده	: رنجبرزاده، اکبر، ۱۳۴۴ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ز ۹۴۸/ب ۱۸۶ BP
رده بندی دیویی	: ۳۵۳/۲۹۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۲۴۸۳۶۵



زمینه‌های روان‌شناختی نماز

شیوه‌های جذب به نماز با تأکید بر مکتب اسلام و اصول روانشناسی

تالیف: فاطمه بیدی - دکتر اکبر رنجبر زاده

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه‌آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ اول ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ و صحافی: تایمار

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۵۲-۱

- تهران: خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان وحید نظری - پلاک ۹۹
- تلفن: ۶ - ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲ / همراه: ۰۹۱۲۲۰۰۴۵۵۷
- نمایندگی فروش ۱: تهران - خیابان انقلاب - شماره ۱۲۱۲ - فروشگاه گوتنبرگ
- نمایندگی فروش ۲: تهران - خیابان انقلاب - پاساژ اندیشه - فروشگاه دهخدا

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت ۹۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

سخن آغازین.....	۱۵
سخنی با متولیان تعلیم و تربیت و خانواده‌ها.....	۱۹
فصل اول: تعاریف و توصیفات از نماز.....	
بررسی ریشه‌ی واژه‌ی صلوة و معانی و کاربردهای آن.....	۲۹
تعریف نماز.....	۳۳
توصیف‌های کوتاهی از نماز.....	۳۵
نامهای نماز در قرآن.....	۳۹
روح نماز و حقیقت آن.....	۴۲
فصل دوم: شیوه‌های گسترش فرهنگ نماز از دیدگاه قرآن.....	
بیان رمز و راز نماز و آثار آن.....	۴۹
اصلاح جلوه‌های رفتاری نمازگزاران.....	۵۶
عوامل موثر در اقامه نماز.....	۶۵
الف) کیفیت القای نماز.....	۶۶
ب) شرایط القاء.....	۷۱
ج) نحوه‌ی تمرین و عمل.....	۷۲
د) القآت لازم.....	۷۳
ه) آغاز دعوت و تمرین.....	۷۵
آموزش جنبه‌های مذهبی در کودک.....	۷۶
۱. دوران تمهید.....	۷۶
۲. دوران تمرین.....	۷۶
۳. دوران تکلیف.....	۷۷
و) راهنمای ما در اجرای نماز.....	۷۷
۱. اصل استفاده از فرصت.....	۷۷
۲. اصل اسوه‌پذیری.....	۷۸

ز) قواعد و مراقبت‌ها.....	۷۹
۱. در جنبه‌ی قواعد.....	۷۹
قاعده‌ی محبت.....	۷۹
قاعده‌ی لذت.....	۷۹
قاعده‌ی نخستین و تشویق.....	۷۹
قاعده‌ی سندیت.....	۷۹
قاعده‌ی مساحت.....	۷۹
قاعده‌ی تدریج.....	۸۰
قاعده‌ی القاء.....	۸۰
قاعده‌ی تحریک.....	۸۰
قاعده‌ی انس.....	۸۰
۲. مراقبت‌ها.....	۸۰

۸۱ فصل سوم: روشهای پرورش احساس مذهبی نماز در کودکان و نوجوانان

روش‌های مؤثر در پرورش احساس مذهبی	۸۳
الف) خانواده و احیاء پرورش احساس مذهبی در کودکان.....	۸۳
ب) تأثیر یادگیری غیر مستقیم یا مشاهده‌ای در ایجاد و تقویت احساس مذهبی	۸۵
ج) نقش الگوهای رفتاری در پرورش احساس مذهبی.....	۸۶
د) تعظیم و تکریم «نماز» توسط الگوهای رفتاری.....	۸۶
ه) نقل یا نمایش قصه‌ها و خاطره‌های زیبا در ارتباط با اهمیت و عظمت نماز	۸۷
و) توأم کردن نماز با تجارت متنوع و خوشایند برای کودکان و نوجوانان	۸۸
ز) افزایش تجارب موفقیت آمیز کودکان در خواندن نماز.....	۸۹
ح) توجه به توانمندی‌های کودکان و نوجوانان در اقامه نماز.....	۹۰
ط) سادگی، زیبایی و گیرایی مساجد و نمازخانه‌ها.....	۹۱
ی) نقش ائمه جماعات و خادمین مساجد در شکوفایی احساس مذهبی کودکان و نوجوانان	۹۳

۹۷ فصل چهارم: نقش خانواده و تأثیر آن در خواندن نماز.....

زمینه‌های روان شناختی نماز در خانواده.....	۹۹
۱. الگوپذیری.....	۱۰۲
ویژگی‌های الگو.....	۱۰۳

- ویژگی‌های مشاهده کنندگان..... ۱۰۴
- پیامدهای پاداش مربوط به رفتارها..... ۱۰۴
۲. شرطی سازی وسیله ای..... ۱۰۵
- رفع نیازهای روانی..... ۱۰۹
- معنی گرایی..... ۱۱۱
- عشق..... ۱۱۴
- پیشنهادهای عملی..... ۱۱۶
- نقش نماز در افزایش سلامت روانی خانواده..... ۱۲۳
- نقش خانواده در ترغیب نماز با تاکید بر روش‌ها..... ۱۲۷
۱. اذان و اقامه در گوش نوزاد..... ۱۲۷
۲. برنامه آموزشی..... ۱۲۸
۳. سن آشنایی بچه‌ها با نماز..... ۱۲۹
۴. نماز جماعت در خانه..... ۱۲۹
۵. آموزش عملی..... ۱۳۰
۶. بیدار کردن اهل خانه برای نماز..... ۱۳۱
۷. اذان گفتن در خانه..... ۱۳۲
۸. حضور بچه‌ها در مساجد..... ۱۳۳
۹. احترام به شخصیت نوجوانان..... ۱۳۷۴
۱۰. پدر و پسر در خدمت مسجد..... ۱۳۵
۱۱. میانه روی در عبادت..... ۱۳۵
۱۲. هشدار پیامبر(ص) نسبت به خانواده‌ها..... ۱۳۶
۱۳. انتخاب همسر نمازگزار..... ۱۳۶

فصل پنجم: جوانان را به نماز دعوت کنیم..... ۱۳۹

- اهمیت نماز..... ۱۴۱
۱. ارزش و جایگاه نماز..... ۱۴۱
۲. اهمیت نماز در ایجاد ارتباط خدا و خلق..... ۱۴۲
۳. نماز اولین فریضه‌ی الهی..... ۱۴۴
۴. نماز اولین عمل خیری که نزد خدا بالا می‌رود..... ۱۴۴

۵. نماز اولین پرسش در قبر..... ۱۴۵
۶. برتری نماز بر سایر اعمال آدمی..... ۱۴۶
۷. نماز و رابطه آن با حاکمیت دینی..... ۱۴۶
۸. نماز آخرین وصیت انبیاء و اولیاء الهی..... ۱۴۷
۹. نماز یعنی تمام دین..... ۱۴۸
۱۰. اهمیت دادن به وقت نماز..... ۱۴۸
۱۱. نماز مهمترین وسیله تقرب به خدا..... ۱۴۹
۱۲. آثار نماز در عالم قبر..... ۱۴۹
۱۳. نماز باعث بخشش گناهان..... ۱۵۰
۱۴. نماز عامل نجات از عذاب الهی..... ۱۵۰
۱۵. نماز؛ یاد خدا..... ۱۵۱
- تأثیرات نماز..... ۱۵۶
۱. عدم احساس گناه و یا کاهش آن..... ۱۵۷
۲. وحدت شخصیت و انسجام خانوادگی..... ۱۵۹
۳. افزایش اعتماد به نفس..... ۱۶۳
۴. بالا رفتن عزت نفس..... ۱۶۵
۵. کاهش فشار و استرس های روانی..... ۱۷۰
۶. درمان و یا کاهش افسردگی..... ۱۷۱
۷. نماز موجب گشایش مشکلات دنیا..... ۱۷۲
۸. نماز بازدارنده ی زشتی ها..... ۱۷۳
۹. عنایت الهی به نمازگزار..... ۱۷۴

فصل ششم: چگونه نسلی نمازگزار پرورش دهیم..... ۱۷۵

- عایق ها و بازدارنده های نماز..... ۱۷۷
۱. تأثیر کم رنگ خانواده، جامعه، آموزش و پرورش و رسانه ها بر نماز..... ۱۷۸
۲. تعارض میان بود و نبود دعوت کنندگان به نماز..... ۱۸۰
۳. شیوه های نامناسب دعوت به نماز..... ۱۸۱
۴. نارسایی یا بازدارندگی مکان ها و امکانات برپایی نماز..... ۱۸۲
۵. فقدان استمرار و برنامه ریزی دراز مدت در باب نماز..... ۱۸۳

۱۸۴	۶. شیوه‌های غیرمطلوب آشنایی با نماز در خانواده.
۱۹۲	۷. چگونگی حضور جوانان در نماز و مساجد.
۲۰۱	سخن پایانی
۲۰۳	فهرست منابع

سخن آغازین

نماز اساسی‌ترین رشته الفت و عالی‌ترین عامل محبت بین بندگان و حضرت حق است. نماز نور دل و صفای قلب و روح و جان و سلامت روان و فروغ ذات عباد است. نماز واسطه محکمی است که تمام هستی انسان را به ملکوت هستی پیوند می‌دهد و به مانند آن، برنامه‌ای را برای ربط دادن آدمی به حق و حقیقت نمی‌توان یافت. نماز پناه بی‌پناهان، سنگر جهادگران، گلستان روح افزای عاشقان، چراغ سحر مشتاقان، نور وجود عارفان، آرامش دل بینیان، وسیر کمالی آگاهان است. نماز زنده کننده جان، ظهور دهنده حیات جاودان، راز و نیاز دردمندان، روشنی راه رهروان، نور دیده بیداران، سرمایه مستمندان، دوی درد بی‌دردان، نوای دل‌بی‌دلان، دلیل گمراهان، امید امیدواران، سر حقیقی سحرخیزان، سوز دل سوختگان، حرارت روح افسردگان، مایه بقای جان و دستگیره نجات انسان از تمام مهالک است. نماز برتر از همه عبادات، جامع تمام کمالات، منعکس کننده کل واقعیات، منبع برکات و کلید قفل تمام مشکلات است. نماز عشق سالکین، عبادتی آتشین، کاری بی‌قرین، بهترین معین، خورشید اهل زمین، مونس اصحاب دین، امنیت جان غمین و رحمت واسعه حضرت ارحم الراحمین است. نماز، چشمه زمزم روح، ساغر معنوی صبح، فتح الفتوح، توبه نصوح، حضرت حق را ممدوح، اجمال قرآن را مشروح، و در طوفان حوادث، کشتی نوح (ع) است. نماز حلقه اتصال بین عبد و معبود است. نماز اولین فریضه الهی است. نماز اولین عمل خیری است که نزد خدا بالا می‌رود. نماز مهمترین وسیله تقرب به خداست. نماز باعث بخشش گناهان است. نماز عامل نجات از عذاب الهی است. نماز یاد خداست. نماز اولین پرسش و سوالی است که خداوند در قیامت از بندگان می‌نماید. نماز آخرین وصیت انبیاء و اولیاء الهی است. نماز یعنی تمام دین. نماز، یعنی بریدن از همه و پیوستن به او که همه چیز است و دیگران هیچ. نماز آن میعادگاه حضور مخلوق در مقابل خالق، بنده در مقابل رب، ذره در مقابل هستی، قطره در مقابل اقیانوس و واژه در دل قاموس است. فلسفه آفرینش انسان عبادت بندگی و عبودیت است. آنکه بنده‌ی آفریدگار است، این بندگی را احساس می‌کند و باور دارد که در برابر او مطیع فرمان است و در پیشگاهش سر به خاک می‌نهد و قامت خم می‌کند و به سجده می‌افتد و با وی راز می‌گوید و نیاز می‌طلبد و آن خالق بی‌همتا را که سر رشته دار اوست به عظمت و پاکی می‌ستاید. نماز بازدارنده از فحشا و منکر و معراج مؤمن و تقرب دهنده پرهیزگار و در یک سخن بهترین نهاد دین معرفی شده

است و پیامبر مکرم اسلام (ص) آنرا روشنی چشم خویش خوانده، که باید ما را در فهم و عظمت نماز به تأمل و ژرف نگری بیشتری بکشاند.

نماز عبادتی است که بین عبد و مولا ارتباط برقرار می کند و این ارتباط سبب می شود که عبد در بقیه امور زندگانی مولا را مد نظر بگیرد و او را فراموش نکند. در نماز است که انسان نیاز ذاتی پناهندگی به قدرت مطلق را اشباع می کند. به راستی که نماز ناله‌ی دردمندانه درد آشنایی است که از خود بیگانگی می هراسد و خدا را به یگانگی می شناسد. هر که با او یگانه شود، با همه بیگانه می شود. دل نماز گزار پر از بهار است و جانش پر از نگار.

نماز تمرین و وظیفه شناسی. نماز خلاصه اصول مکتب و دین. نماز خروج از خود و پرواز بسوی خدا. نماز حافظ نشاط معنوی و مانع افسردگی روحی. نماز سرود زنده نگهداشتن ملکات عالی انسانی. نماز یاد خدا، گفتگو با خدا و دل سپردن به خدا. نماز زنگ بیدار باش در ساعات مختلف زندگی. نماز چکیده معنوی و نمودار عینی تمام احکام الهی. نماز عامل اصلاح نفس و مایه کنترل نظامهای اجتماعی. نماز تمرین یگانگی، یکسویی، یکرویی و پایان دادن به تفرقه‌ها. نماز تجدید نظر هر روزه در باورها، گرایش‌ها و تصحیح عملکردها. نماز تجدید قوا، تجهیز معنوی و آماده شدن برای ورود به میدان سختی‌ها. نماز فرایند هجرت از خودخواهی به خداخواهی و از خودمحوری به خدامحوری. نماز فراگیری مردم دوستی، جمع گرایی، عدالت خواهی و احترام به حقوق دیگران. نماز سرود رهایی از خودبینی، خودپسندی، تنبلی، تن پروری. نماز رهایی از آلودگی‌های جسمی و روحی، غفلت و بی توجهی و تفرقه و پراکندگی. نماز راه استحکام بخشیدن به ارزشها و جلوگیری از فروپاشی شخصیت افراد خانواده و جامعه.

سلام بر حقیقت نماز. سلام بر مهدی (عج) که حجت پایدار حق است. سلام بر نماز اول وقت مهدی (عج). سلام بر ناله‌های شبانه مهدی (عج). سلام بر نماز شب مهدی (عج). سلام بر عدالت مهدی (عج) که جهان، انتظار آنرا می کشد. سلام بر ذکرهای عاشقانه امام زمان (عج). سلام بر دعاهای خالصانه و شفا بخش امام زمان (عج). مهدی جان! هنگام ظهور و حضورت کی فرا می رسد که همه دلها منتظر توست و همه مظلومان جهان انتظار قدوم مبارک تو را می کشند، نماز گزاران همگی منتظر تو هستند که پشت سر تو نماز اقامه کنند.

مهدی جان (عج)! کی می آیی تا نماز را در تمام جهان احیاء کنی؟

بیاییم قلبمان با امام زمان (عج) باشد و یک لحظه از او غافل نشویم و به عشق او نمازمان را اول وقت بخوانیم؛ زیرا آن حضرت نیز اول وقت نماز می خواند و در دل شب به یاد او باشیم، همراه او با خداوند راز و نیاز کنیم و بعد از هر نمازی برای فرج آقا و سرورمان با تمام وجود دعا کنیم و از خداوند سبحان بخواهیم که در امر فرجش تعجیل فرماید.