

کلید بهشت

بررسی نماز از دیدگاه تربیتی، اجتماعی و پزشکی

نویسنده :

مسئول ویراست

معصومه جواهری بعبا راز

انتشارات رازنهان

۱۳۹۳

سرشناسه	:	وش، حسین، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	:	کلید بهشت: بررسی نماز از دیدگاه تربیتی، اجتماعی و پزشکی / نویسنده حسین وش، معصومه جواهری باغبادرانی.
مشخصات نشر	:	تهران: راز نهان، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	۲۴۸ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۲۵۸-۴۱۰۰۶
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
عنوان دیگر	:	بررسی نماز از دیدگاه تربیتی، اجتماعی و پزشکی.
موضوع	:	نماز -- تاثیر
موضوع	:	نماز -- جنبه‌های اجتماعی
موضوع	:	نماز -- جنبه‌های اخلاقی
موضوع	:	نماز -- بهداشت
شناسه افزوده	:	نمای باغبادرانی، معصومه، ۱۳۵۲ -
رده بندی کنگره	:	۸۶/۲ B۱ ۱۲ ک۸/۵
رده بندی دیویی	:	۲۹۷/۳۵۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۶۱۲۱۷۸

که عنوان کتاب.....کلید بهشت: بررسی نماز از دیدگاه تربیتی، اجتماعی و پزشکی
 که مؤلف.....حسین وش، معصومه جواهری باغبادرانی
 که ناشر.....راز نهان
 که شمارگان.....۱۰۰۰۰ نسخه
 که نوبت چاپ.....اول ۱۳۹۳
 که طراح جلد.....مجید احتشام
 که قیمت.....۱۴،۸۰۰ تومان

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۸-۴۱۰۰۶

فهرست مطالب

۱۸	پیشگفتار.....
۲۲	فصل اول: کلیات
۲۳	
۲۶	پیام رهبر عظمی‌السلام به بیست و دومین اجلاس سراسری نماز.....
۲۸	مفهوم نماز.....
۲۸	معنای لغوی نماز.....
۲۹	معنای عرفانی نماز.....
۳۰	فلسفه نماز.....
۳۱	یاد خدا.....
۳۲	بازداشتن از گناه و زشتی‌ها.....
۳۳	ارتباط با خدا.....
۳۴	پاکیزگی روح.....
۳۵	از بین بردن غرور و تکبر.....
۳۶	رستگاری.....

- ۳۷ غفلت زدایی
- ۳۷ بازداری از گناهان
- ۳۸ پرورش فضائل اخلاق و تکامل معنوی
- ۳۹ استقامت و بردباری
- ۳۹ ارزش دادن به سایر اعمال
- ۴۰ دعوت به کسب زندگی
- ۴۱ تقویت روح انضباط
- ۴۲ بازداری از حرص و آز و مطلقیت
- ۴۳ عبودیت و بندگی خدا
- ۴۳ یاری جستن از نماز در مسیر تکامل
- ۴۳ مایه آرامش و اطمینان
- ۴۶ اسرار نماز از دیدگاه پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلم
- ۴۸ اسرار نماز از دیدگاه امام علی علیه السلام
- ۵۷ نماز از دیدگاه عقل و وجدان
- ۵۹ شاخصه‌های اهمیت نماز

- الف) اهمیت نماز در قرآن کریم: ۵۹
- آیاتی از قرآن در ارتباط با نماز: ۶۰
- ب) اهمیت نماز در کلام و افعال معصومین (ع): ۶۴
- ۱) اهمیت نماز، در خود نماز: ۶۶
- نماز اولین و آخرین رشت در قیامت: ۶۷
- برتری نماز بر سایر اعمال آدمی: ۶۸
- نماز آخرین وصیه الهی: ۶۹
- قرآن و نماز دو سفره‌ی همی در زمین: ۶۹
- نماز موجب گشایش مشکلات دنی: ۷۰
- نماز باعث بخشش گناهان: ۷۱
- نماز عامل نجات از عذاب الهی: ۷۱
- نماز بازدارنده‌ی از زشتی‌ها: ۷۲
- عنایت الهی به نمازگزار: ۷۳
- وقت نماز: ۷۵
- چرا اوقات نماز به پنج وقت تقسیم شده است؟ ۷۵

نماز، پرواز روح ۷۷

فصل دوم: ویژگی مسجد و عوامل مرتبط با آن ۸۲

ویژگی مسجد نمونه ۸۴

کارکردهای مسجد ۸۶

کارکرد آموزشی ۸۶

کارکرد فرهنگی ۸۷

کارکرد تبلیغی ۸۸

الف. مراکز تبلیغاتی ۸۸

ب. مراکز تبلیغاتی سیار ۸۸

ج. مراکز تبلیغی اصلی و ثابت ۸۸

کارکرد اجتماعی ۹۰

کارکرد سیاسی ۹۲

کارکرد جهادی ۹۳

کارکرد رسانه ای ۹۴

کارکرد روحی، روانی ۹۵

۹۸	ویژگی امام جماعت
۹۸	ثابت بودن امام جماعت
۹۸	محبوبیت و مقبولیت اجتماعی
۹۹	اسلام، نیکو و در خور شان امام جماعت
۹۹	آشنایی با کارکردهای مسجد
۹۹	توانایی و استعداد علم
۱۰۰	مراعات اوقات نمازگزاران و حال ضعیفان
۱۰۱	نظم و انضباط
۱۰۲	آشنایی با دانش مدیریت
۱۰۲	درک موقعیت سنی جوانان
۱۰۳	تهیه امکانات مالی برای مسجد
۱۰۳	تعیین ساعتی مشخص برای حل مشکلات:
۱۰۳	احترام و تواضع به دیگران
۱۰۴	آراستگی ظاهری:
۱۰۴	حفظ آرامش مسجد:

- ارائه برنامه هایی که بر جذابیت مسجد بیافزاید..... ۱۰۴
- ابتکار و خلاقیت..... ۱۰۴
- همنشینی و دوستی با جوانان و نوجوانان..... ۱۰۴
- ارتباط منظم و مستمر با نمازگزاران و در صورت امکان سرکشی به
منازل یا مغازه آنها..... ۱۰۵
- سرکشی نام جماعت به خانواده های شهدا و جانبازان..... ۱۰۵
- احترام به شخصیت جوانان و نوجوانان و تشویق آنان در مسجد..... ۱۰۶
- حضور زودتر و گفتگو با نمازگزاران..... ۱۰۷
- تشکیل هیأت امناء..... ۱۰۷
- ویژگی هیئت امنای مسجد..... ۱۰۹
- ویژگی های هیئت امناء..... ۱۱۰
- شرایط عضویت در هیأت امناء..... ۱۱۲
- شرح وظایف هیأت امناء..... ۱۱۳
- هیئت امناء حداکثر دارای هفت عضو با مسئولیت های ذیل است: ... ۱۱۴
- الف: شرح وظایف رئیس هیئت امناء..... ۱۱۵

ب: شرح وظایف دبیر هیئت امناء.....	۱۱۵
ج: شرح وظایف مسئول امور اداری.....	۱۱۶
د: شرح وظائف مسئول امور مالی و حسابداری.....	۱۱۶
ه: شرح وظایف مسئول امور فرهنگی.....	۱۱۶
و: شرح وظائف مسئول امور ساختمانی مسجد.....	۱۱۷
ز: شرح وظائف مسئول امور اجتماعی و خدمات.....	۱۱۷
فصل سوم: نماز و جاهد	۱۱۸
ویژگی کارگزاران نظام اسلام در توسعه فرهنگی نماز در جامعه	۱۲۲
تأثیر نماز بر امنیت جامعه.....	۱۲۳
اهمیت نماز جمعه.....	۱۲۴
ویژگی های نماز جمعه.....	۱۲۶
عوامل بی توجهی افراد به نماز.....	۱۳۴
محیط خانواده و بی توجهی والدین.....	۱۳۴
عدم آگاهی و بینش کافی از نماز.....	۱۳۵
سستی و تنبلی.....	۱۳۶

همنشینی با دوستان ناباب..... ۱۳۶

فساد اخلاقی..... ۱۳۷

مزاحم دانستن نماز برای امور شخصی..... ۱۳۷

تکبر و غرور..... ۱۳۷

اعتقادات غلط..... ۱۳۸

ضد اعتقادی..... ۱۳۸

رفتار نامناسب قبل از دینی..... ۱۳۹

فصل چهارم: آثار روانی نماز..... ۱۴۳

تأثیر نماز بر روح و روان انسان..... ۱۴۵

تأثیر نماز بر سلامت روانی فرد و جامعه..... ۱۴۷

تأثیر نماز بر هیجانات..... ۱۵۱

تأثیر نماز بر اضطراب..... ۱۵۴

تأثیر نماز بر افسردگی..... ۱۵۴

تأثیر نماز بر اختلال شخصیت پارانوئید..... ۱۵۶

تأثیر نماز بر اختلال شخصیت اسکیزوتید..... ۱۵۷

- تأثیر نماز بر اختلال شخصیت نارسیتیک ۱۵۸
- تأثیر نماز بر اختلالات هیستریک ۱۵۸
- تأثیر نماز بر ثبات شخصیت ۱۶۰
- تأثیر نماز بر خلق و خوی انسان ۱۶۱
- تأثیر نماز بر اساس های فکری ۱۶۴
- تأثیر نماز بر روش های عملی ۱۶۵
- تأثیر نماز بر شیوه های آموزشی ۱۶۵
- تأثیر نماز بر انحرافات جسمی ۱۶۷
- تأثیر نماز بر گناهان ۱۶۷
- تأثیر نماز بر شیاطین ۱۷۳
- تأثیر نماز بر بیماریهای روح (گناهان) ۱۷۴
- تأثیر نماز در ایجاد ارتباط خلق با خدا ۱۷۵
- تأثیر نماز بر تعادل ناقل های عصبی ۱۷۶
- تأثیر نماز بر تلقین های سازنده روانی ۱۷۷
- تأثیر نماز بر درمانهای راز وارانه ۱۷۸

تأثیر نماز بر حافظه و تمرکز حواس ۱۷۹

تأثیر نماز بر خود شکوفایی ۱۸۱

تأثیر نماز بر سلامت روانی کودکان ۱۸۲

آفاد و موانع آثار نماز ۱۸۴

الف- اکتفا به صورت و ظاهر نماز ۱۸۴

ب- عدم اخلاص و حضور قلب ۱۸۴

ج- سبک بردن نماز ۱۸۵

د- عدم مداومت نماز ۱۸۶

فصل پنجم: آثار و فواید جسی نماز ۱۸۸

نماز و فواید پزشکی آن ۱۸۹

بیماریهای روان تنی ۱۹۱

غسل و وضو ۱۹۲

فواید بهداشتی وضو و غسل ۱۹۴

چرا انسان باید برای خروج منی غسل کند؟ ۱۹۸

فواید بهداشتی غسل: ۲۰۰

- ۲۰۱.....فواید خاص غسل مس میت:
- ۲۰۱.....اثر وضوی نماز بر سلامت و پاکی بدن
- ۲۰۳.....اثر وضو بر بهداشت چشم
- ۲۰۴.....میدان مغناطیسی بدن انسان و تأثیر نماز بر آن
- ۲۰۴.....تشکیل میدان مغناطیسی بدن
- ۲۰۵.....میدان مغناطیسی و امواج مغزی در معرض خطر
- ۲۰۷.....نماز و میدان مغناطیسی
- ۲۰۷.....وضو و بارهای الکتریکی
- ۲۰۸.....نماز، وضو و امواج مغزی
- ۲۰۸.....تأثیر نماز بر بهداشت خواب:
- ۲۰۹.....تأثیر نماز بر شادابی جسم و روان
- ۲۱۰.....تأثیر نماز بر آرامش عضلات
- ۲۱۱.....تأثیر نماز بر بیماری فشار خون
- ۲۱۳.....تأثیر نماز بر عفونتهای گوارشی
- ۲۱۳.....تأثیر نماز بر ایمنی حواس

تأثیر نماز بر عفونت های تنفسی ۲۱۴

تأثیر نماز بر بیماریهای دهان و دندان ۲۱۵

تأثیر نماز بر بیماریهای پوست ۲۱۸

تأثیر نماز بر بیماریهای اپیدمیک (همه گیر) ۲۱۹

تأثیر نماز بر افزایش طول عمر ۲۱۹

تأثیر نماز بر بیماریهای مقاربتی ۲۱۹

تأثیر نماز بر استیاء ۲۲۰

تأثیر نماز بر بیماریهای ترومبوز ۲۲۱

تأثیر نماز بر سکتته های قلبی و مغزی ۲۲۲

تأثیر نماز بر زخمهای گوارشی ۲۲۲

تأثیر نماز بر بیماری آسم ۲۲۳

تأثیر نماز بر سلامت جسمی کودکان ۲۲۴

تأثیر نماز بر پیشرفت درمان ها ۲۲۵

فصل ششم: بحث، نتیجه گیری و پیشنهادات ۲۲۶

نماز و مدرسه ۲۳۰

۲۳۴ رسانه‌ها

۲۳۷ سخن پایانی

۲۳۹ منابع و مآخذ

www.ketab.ir

پیشگفتار

در قرن حاضر انسان‌ها دچار روزمرگی شده‌اند، جرم و جنایت‌ها زیاده شده، محبت‌ها کم شده، صله‌ی ارام‌م که تا این حد مورد تأکید قرآن است رو به کاهش است، انسان‌ها با یکدیگر بیگانه شده‌اند، دلهره، اضطراب، ترس، جدایی‌ها، کینه و رنج و بسیاری از مشکلات دیگر در بین جوامع موج می‌زند، با وجود آنکه رفاه و زندگی بهتر شده ولی درگیری‌ها و ناآرامی‌ها نیز افزایش یافته است.

فلاء بزرگی در اکثر جوامع پیشم می‌شود و آن کمبود یاد در برقی موارد نبود معنویت است. فاصله گرفتن از اصل وجودی، دور افتادن از مسایل اعتقادی و مذهبی و نادیده گرفتن حضرت حق و تعالی، مشکلات فراوان همانند آنچه که در بالا ذکر شد، می‌شود.

همیشه با زبان گفته می‌شود خدا با ماست ولی در بیشتر مواقع وقتی انسان با مشکل روبرو می‌شود به یاد خدا می‌افتد و در مواقع معمولی از یاد و ذکر او غافل می‌شود و از صحبت با او خود را محروم می‌گرداند.

زیباترین جلوه ی صحبت با خدا نماز است. ولی چرا بسیاری از افراد نسبت به این امر کم توجه یا بی توجهند؟ مگر نه اینکه در گفتگو با خداست که آگاهی، اقتدار و مهربانی او را بهتر می شناسیم و درک می کنیم و شناخت بهتری از نماز قوت و ضعف خود به دست می آوریم؟

آیا بهتر نیست به جای کارهای سطحی جهت رفع مشکل، با این مساله بصورت ریشه ای روبرو شویم؟ آیا بهتر نیست بجای اصرار و یا فشاری در نماز بدنبال آموزش و شناختی دلیل ها و پیوستی ها باشیم؟

باشناخت اصول، قواعد، دروس، فلسفه و اثرات نماز، میل برای به جا آوردن این امر مهم افزایش می یابد. جوانان که دوست ندارند کورانه اطاعت کنند، با آگاهی راه خود را خواهند یافت. وقتی باب صحبت را با بسیاری از افرادی که نسبت به نماز کم توجه هستند، می کنیم، مشاهده می کنیم که آشنایی بسیار کمی با اثرات نماز و یا فلسفه ی نماز دارند. بسیاری از این افراد نمی دانند چرا باید حتماً با وضو، رو به قبله و با زبان عربی نماز را بخوانند. به عبارت دیگر بسیاری از جوانان و نوجوانان ما فعلاً تربیت معنوی ندارند. آنها درس دین و زندگی خوانده اند، اصول دین را می دانند، با واجب بودن نماز و تکالیف دینی آشنا هستند ولی تمام این آشنایی ها، براساس

تقلید است نه بر اساس استدلال و منطق. تعداد خیلی کمی از آنها اصول و علت وجود آنها را به صورت مستدل می‌دانند.

وقت آن رسیده که این جوان را یک انسان کامل بدانیم و از او بفوایم ابتدا بشناسد و بعد انجام وظیفه نماید. زمان آن نیست که تصور شود غریبه بزرگترها می‌گویند جوانان و نوجوانان به آن گوش بسپارند.

این بخش در نظر دارد قسمتی از ویژگیها و تاثیرات نماز را مورد بررسی قرار دهد. البته بزرگترین هدف و مطلوب آگاه نمودن هر چه بیشتر جوانان و نوجوانان و همفکران و همپایان و معلمان ایشان نسبت به ابعاد و اثرات مختلف نماز بوده است به این گونه که کمی در این زمینه پرداخته شده باشد.

خدایا ...

کوچکی بودم که بزرگم کردی

ذیلی بودم که عزتم بخشیدی

جاهلی بودم که آگاهم کردی

گرسنه‌ای بودم که سیرم ساختی

برهنه‌ای بودم که مرا پوشاندی

گمراهی بودم که هدایت‌م نمودی

فقیری بودم ، بی‌نیازم کردی

بیمار بودم ، شفایم بخشیدی

سنگین‌کردم ، پوشاندی...

یا خدا ، یا بسوی خود فراخوان.

حسین و ش

معصومه چواهری

www.ketab.ir