

نہایتِ از و آراش

www.ketab.ir

علی نور محمدی

فهرست نویسی پیش از انتشار کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه: نورمحمدی، علی، ۱۳۴۲

عنوان و نام پدیدآورنده: نماز و آرامش / علی نورمحمدی

مشخصات نشر: تهران: نورسا، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص

فروست: مجموعه کتاب‌های نماز بهترین سبک مدیریت کار و زندگی [ج] ۴۰

شابک: ۹-۴۰-۷۹۰۹-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: نماز - جنبه‌های قرآنی / نماز - جنبه‌های مذهبی / اسلام

رده: بی‌کنگره: ۱۳۹۴ ج. ۴۰ ن ۸۶ ن/ ۲/ ۱۸۶ BP

ه‌بندی دیویی: ۲۹۷/۳۵۳

شماره کتابخانه: ۳۹۶۵۷۲۳

نماز و آرامش

مؤلف: علی نورمحمدی

با سپاس از آقایان:

دکتر داود خواجوی

حجت‌الاسلام امین ادریسی

حجت‌الاسلام حسین شریفی

صفحه آرای: احمد نورمحمدی

چاپ اول: ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۹,۰۰۰ ریال

شابک: ۹-۴۰-۷۹۰۹-۶۰۰-۹۷۸

تمامی حقوق محفوظ و متعلق به انتشارات نورسا می‌باشد.

نشانی: تهران، خیابان شریعتی، پایین‌تر از حسینیه ارشاد، خیابان کوهسار پرت ۱۶

info@noursa.ir

www.noursa.ir

۳۰۰۴۸۳۰۰۸

۰۲۱-۲۲۲۳۸۱۵۹

noursa_ir



فهرست تفصیلی مطالب

۱۳	شگفتار
۱۸	مقدمه
۲۳	ارتباط نماز با آرامش
۲۵	مشق اول و متنی کلمه آرامش در قرآن
۲۶	معنا و مفهوم آرامش
۲۹	عوامل مؤثر بر کسب آرامش
۳۱	سلامت جسمی
۳۳	۱- سلامت جسم، با نگهداری صحیح از جسم
۳۳	۲- سلامت جسم، با تنفس صحیح
۳۴	۳- سلامت جسم، با خوردن غذای حلال و پاک
۳۴	۴- سلامت جسم، با آهسته غذا خوردن
۳۴	۵- سلامت جسم، با اندازه و قاعده خوردن
۳۵	۶- سلامت جسم، با نوشیدن آب گوارا
۳۵	۷- سلامت جسم، با خوردن غسل
۳۵	۸- سلامت جسم، با خوردن انگور و زیتون
۳۶	۹- سلامت جسم، با خواب شب و کافی
۳۶	۱۰- سلامت جسم، با خواب و چرت زدن
۳۶	۱۱- سلامت جسم، با رعایت بهداشت
۳۶	۱۲- سلامت جسم، با شستن سر با سدر
۳۷	۱۴- سلامت جسم، با استفاده از عطر

- ۱۵- سلامت جسم، با درمان به موقع درد ۳۷
- ۱۶- سلامت جسم، با پوشیدن لباس پاک و مناسب ۳۷
- ۱۷- سلامت جسم، با پوشیدن کفش مناسب ۳۷
- ۱۸- سلامت جسم، با راه رفتن صحیح ۳۸
- ۱۹- سلامت جسم، با پیاده روی (ورزش مداوم) ۳۸
- ۲۰- سلامت جسم، با آرایش موها و صورت ۳۹
- ۲۰- سلامت جسم، با تفریح و گردش ۳۹
- ۲۱- سلامت جسم، با رفتن به مسافرت ۳۹
- ۲۲- سلامت جسم، با گاهی تنها بودن با خود ۳۹
- ۲۳- سلامت جسم، با قدم زدن کنار دریا ۴۰
- ۲۴- سلامت جسم، با نگاه به محیط سبز طبیعت ۴۰
- ۲۵- سلامت جسم، با دیدن و بوئیدن گل ها ۴۰
- ۲۶- سلامت جسم، با نشستن زیر سایه کنار چشمه ۴۱
- ۲۷- سلامت جسم، با دیدن روی زیبای انسان ها ۴۱
- ۲۸- سلامت جسم، با دیدن آب و رودخانه ۴۲
- ۲۹- سلامت جسم، با خون من سالانه ۴۲
- ۳۰- سلامت جسم، با حمامت ۴۳
- ۳۱- سلامت جسم، با سحرخیزی ۴۳
- ۳۲- سلامت جسم، با شنا کردن ۴۵

۴۷ - سلامت علمی

- ۱- سلامت علمی، با کسب علم و آگاهی ۴۸
- ۲- سلامت علمی، با مطالعه هدف دار ۴۹
- ۳- سلامت علمی، با مطالعه سرگذشت بزرگان تاریخ ۴۹
- ۴- سلامت علمی، با همنشینی با اهل علم ۴۹
- ۵- سلامت علمی، با گسترش مهارت های خود ۴۹
- ۶- سلامت علمی، با مشورت با اهل فن ۵۰
- ۷- سلامت علمی، با پرسش از متخصصین ۵۰
- ۸- سلامت علمی، نهایت دانش آرامش ۵۰

سلامت عاطفی ----- ۵۱

- ۱- سلامت عاطفی، با تحسین دیگران ۵۳
- ۲- سلامت عاطفی، با مثبت اندیشی ۵۳
- ۳- سلامت عاطفی، با شوخ طبعی ۵۳
- ۴- سلامت عاطفی، با خنده ۵۴
- ۵- سلامت عاطفی، با چهره گشاده داشتن ۵۴
- ۶- سلامت عاطفی، با رفع سوء تفاهات ۵۴
- ۷- سلامت عاطفی، با سکوت و دفاع به موقع از خود ۵۵
- ۸- سلامت عاطفی، با تعین سمبل آرامش ۵۵
- ۹- سلامت عاطفی، با سکوت و شنیدن ۵۶
- ۱۰- سلامت عاطفی، با همنیشنی با دوستان ۵۶
- ۱۱- سلامت عاطفی، با همدردی کردن ۵۶
- ۱۲- سلامت عاطفی، شرکت در مراسم شادی ۵۷
- ۱۳- سلامت عاطفی، با نام و نام نیکو ۵۷
- ۱۴- سلامت عاطفی، با مهربانی دادن ۵۷
- ۱۵- سلامت عاطفی، با پادآوری باطبات خوب ۵۷
- ۱۶- سلامت عاطفی، با دوری از بیجانان ۵۸
- ۱۷- سلامت عاطفی، با درد و دل کردن ۵۸
- ۱۸- سلامت عاطفی، با دوری از ترس ۵۸
- ۱۹- سلامت عاطفی، با دوری از افراد منفی ۵۹
- ۲۰- سلامت عاطفی، با صبر بر نیرنگ ها ۵۹
- ۲۱- سلامت عاطفی، با غم و غصه نخوردن ۵۹

سلامت اخلاقی ----- ۶۱

- ۱- سلامت اخلاقی، با خوش اخلاقی ۶۲
- ۲- سلامت اخلاقی، با نرم خویی ۶۳
- ۳- سلامت اخلاقی، با داشتن شرح صدر ۶۳
- ۴- سلامت اخلاقی، با گذشت و بخشش ۶۳
- ۵- سلامت اخلاقی، با تواضع و فروتنی ۶۴

- ۶- سلامت اخلاقی، با مهربانی ۶۴
- ۷- سلامت اخلاقی، با سلام کردن ۶۴
- ۸- سلامت اخلاقی، با سکوت کردن ۶۵
- ۹- سلامت اخلاقی، با نگاه سالم داشتن ۶۵
- ۱۰- سلامت اخلاقی، با احترام به دیگران ۶۶
- ۱۱- سلامت اخلاقی، با مذا را کردن ۶۶
- ۱۲- سلامت اخلاقی، با قانع بودن ۶۶
- ۱۳- سلامت اخلاقی، با داشتن دوستان خوب ۶۷
- ۱۴- سلامت اخلاقی، با خوشرویی و لبخند ۶۷
- ۱۵- سلامت اخلاقی، با وفای به عهد ۶۸
- ۱۶- سلامت اخلاقی، با به آرامی حرف زدن ۶۸
- ۱۷- سلامت اخلاقی، با فریادزدن هنگام ستم ۶۸
- ۱۸- سلامت اخلاقی، با عدم درگیری ۶۹
- ۱۹- سلامت اخلاقی، با عدم حسادت ۶۹

۷۱ - سلامت شغلی

- ۱- سلامت شغلی، با کسب روزی حلال ۷۲
- ۲- سلامت شغلی، با کار با انگیزه ۷۳
- ۳- سلامت شغلی، با فروشنده و تجارت ۷۳
- ۴- سلامت شغلی، با نظم در امور ۷۳
- ۵- سلامت شغلی، با همکاران شایسته ۷۴
- ۶- سلامت شغلی، با اندازه کارکردن ۷۴
- ۷- سلامت شغلی، با تلاش و پشتکار ۷۴
- ۸- سلامت شغلی، با فعالیت و نشاط ۷۵
- ۹- سلامت شغلی، با زیبا سخن گفتن ۷۵
- ۱۰- سلامت شغلی، با رضایت مندی ۷۵
- ۱۱- سلامت شغلی، با تانی و آرامش در کارها ۷۶
- ۱۲- سلامت شغلی، با تلاش برای رشد ۷۶
- ۱۳- سلامت شغلی، با مدیریت دلسوزانه ۷۶

- ۱۴- سلامت شغلی، با امنیت شغلی ۷۷
- ۱۵- سلامت شغلی، با جلب حمایت مافوق ۷۷
- ۱۶- سلامت شغلی، با کسب درآمد کافی ۷۷
- ۱۷- سلامت شغلی، با رعایت دخل و خرج ۷۷
- ۱۸- سلامت شغلی، با جابجایی کار (مهاجرت برای روزی) ۷۸
- ۱۹- سلامت شغلی، با انجام کار هنری ۷۸

۷۹- سلامت مادی

- ۱- سلامت مادی، با داشتن پول و مال کافی ۸۰
- ۲- سلامت مادی، با داشتن مسکن مناسب ۸۱
- ۳- سلامت مادی، با داشتن وسائل زندگی مناسب ۸۱
- ۴- سلامت مادی، با سکونت در محله موردعلاقه ۸۲
- ۵- سلامت مادی، با داشتن خودروی خوب ۸۲
- ۶- سلامت مادی، با داشتن بدهی و قرض ۸۲
- ۷- سلامت مادی، با سر پس انداز مالی ۸۲
- ۸- سلامت مادی، با کمک گرفتن از دیگران ۸۲
- ۹- سلامت مادی، عدم توجه به دیگران ۸۳
- ۱۰- سلامت مادی، با نترسیدن از فقر ۸۳
- ۱۱- سلامت مادی، با استفاده از توان خود ۸۳
- ۱۲- سلامت مادی، با صرفه جویی در سرینه زندگی ۸۳
- ۱۳- سلامت مادی، با کمک کردن به دیگران ۸۴
- ۱۴- سلامت مادی، با پرداخت حقوق مالی (خمس، زکات) ۸۴

۸۰- سلامت خانوادگی

- ۱- سلامت خانوادگی، با ازدواج به موقع ۸۶
- ۲- سلامت خانوادگی، با همسرهمدل ۸۶
- ۳- سلامت خانوادگی، با تامین نیاز جنسی ۸۷
- ۴- سلامت خانوادگی، با خانواده خوب ۸۷
- ۵- سلامت خانوادگی، با فرزندان صالح ۸۷
- ۶- سلامت خانوادگی، با صلح و صلوات رحم ۸۸

- ۷- سلامت خانوادگی، با عدم توجه به نامحرمان ۸۸
 ۸- سلامت خانوادگی، با بازی با کودکان ۸۸
 ۹- سلامت خانوادگی، با همنشینی با افراد مسن ۸۸
 ۱۰- سلامت خانوادگی، با طلاق در شرایط سخت زندگی ۸۹
 ۱۱- سلامت خانوادگی، با کمک به همسر در سختی ها ۸۹

۹۱- سلامت مدیریتی

- ۱- سلامت مدیریتی، با مدیران بومی و آرام ۹۴
 ۲- سلامت مدیریتی، با تعیین سلسله مراتب مدیریت ۹۴
 ۳- سلامت مدیریتی، با زیادی علم و سلامت جسم ۹۴
 ۴- سلامت مدیریتی، با حسن تدبیر (برنامه ریزی) ۹۵
 ۵- سلامت مدیریتی، با هدفمند بودن ۹۵
 ۶- سلامت مدیریتی، با ایمان به هدف ۹۵
 ۷- سلامت مدیریتی، با توجه به آینده ۹۵
 ۸- سلامت مدیریتی، با پدید آمدن آینده ۹۶
 ۹- سلامت مدیریتی، با داشتن برنامه ریزی ۹۶
 ۱۰- سلامت مدیریتی، با رعایت اصول برنامه و سازمان ۹۷
 ۱۱- سلامت مدیریتی، با توجه به دقت در ۹۷
 ۱۲- سلامت مدیریتی، با ثبات فکر و روی ۹۷
 ۱۳- سلامت مدیریتی، با تعیین حدود در کارها ۹۸
 ۱۴- سلامت مدیریتی، با تکریم ارباب رجوع ۹۸
 ۱۵- سلامت مدیریتی، با اولویت بندی کارها ۹۹
 ۱۶- سلامت مدیریتی، با آسان گرفتن امور ۹۹
 ۱۷- سلامت مدیریتی، با واقع بینی در کارها ۹۹
 ۱۸- سلامت مدیریتی، با استفاده از فرصت ها ۹۹
 ۱۹- سلامت مدیریتی، با تفکر زیاد ۹۹
 ۲۰- سلامت مدیریتی، با دائم در فکر هدف و نتیجه بودن ۱۰۰
 ۲۱- سلامت مدیریتی، با توجه به نقشه مقابله با دشمن ۱۰۰
 ۲۲- سلامت مدیریتی، با داشتن اراده قوی ۱۰۰

- ۲۳- سلامت مدیریتی، با داشتن اعتماد به نفس ۱۰۱
- ۲۴- سلامت مدیریتی، با تصمیم گیری به موقع ۱۰۱
- ۲۵- سلامت مدیریتی، با توانایی نه گفتن ۱۰۱
- ۲۶- سلامت مدیریتی، با داشتن اتحاد در کارها ۱۰۲
- ۲۷- سلامت مدیریتی، با بیعت و تبعیت از مدیرعالی ۱۰۲
- ۲۸- سلامت مدیریتی، با تلاش و امید ۱۰۲
- ۲۹- سلامت مدیریتی، با رعایت احترام و تشکر ۱۰۳
- ۱۰- سلامت مدیریتی، با خود را تشویق کردن ۱۰۳
- ۳۱- سلامت مدیریتی، با برخورد و تنبیه متخلف ۱۰۳
- ۳۲- سلامت مدیریتی، با تغییر به موقع در امور کار و زندگی ۱۰۳
- ۳۱- سلامت مدیریتی، با مشارکت کردن در امور ۱۰۴
- ۳۴- سلامت مدیریتی، با نرم خویی و مشورت کردن ۱۰۴
- ۳۵- سلامت مدیریتی، با کسب موفقیت ۱۰۴
- ۳۶- سلامت مدیریتی، با شکر بخاطر کسب موفقیت ها ۱۰۵
- ۳۷- سلامت مدیریتی، با خالصیت در امور خود ۱۰۵
- ۳۸- سلامت مدیریتی، با احساس مفید بودن ۱۰۵
- ۳۹- سلامت مدیریتی، با پیروزی در کارها ۱۰۵
- ۴۰- سلامت مدیریتی، با قبول شکست ۱۰۶
- ۴۱- سلامت مدیریتی، با مکتوب کردن امور ۱۰۶
- ۴۲- سلامت مدیریتی، با صبر و تحمل در کار ۱۰۶
- ۴۳- سلامت مدیریتی، با استقامت برای خدا ۱۰۶
- ۴۴- سلامت مدیریتی، با درگوشی حرف نزدن در جمع ۱۰۷
- ۴۵- سلامت مدیریتی، با کار خوب انجام دادن ۱۰۷
- ۴۶- سلامت مدیریتی، با عدم دلسوزی پیش از خدا ۱۰۷
- ۴۷- سلامت مدیریتی، با هزینه کردن در راه خدا ۱۰۷
- ۴۸- سلامت مدیریتی، با متعهد بودن ۱۰۸
- ۴۹- سلامت مدیریتی، با تعادل در رفتار ۱۰۸
- ۵۰- سلامت مدیریتی، با تکریم ثروتمندان مالیات دهنده ۱۰۸

۱۰۹ - سلامت معنوی -

- ۱- سلامت معنوی، با تحقیق راجع به آفرینش ۱۱۰
- ۲- سلامت معنوی، با ایمان قلبی به خدا نه زبانی ۱۱۱
- ۳- سلامت معنوی، با دوستی با خدا ۱۱۱
- ۴- سلامت معنوی، با اعتماد به خدا ۱۱۱
- ۵- سلامت معنوی، با نماز خواندن ۱۱۲
- ۶- سلامت معنوی، با ترس از گناه ۱۱۲
- ۷- سلامت معنوی، با صبر بر مشکلات ۱۱۳
- ۸- سلامت معنوی، با گریه بر مصائب ۱۱۳
- ۹- سلامت معنوی، با عدم حضور بر مزار افراد متخلف ۱۱۳
- ۱۰- سلامت معنوی، با توبه و استغفار ۱۱۳
- ۱۱- سلامت معنوی، با دعا و راز و نیاز ۱۱۴
- ۱۲- سلامت معنوی، با زیارت اماکن مقدس ۱۱۴
- ۱۳- سلامت معنوی، با داشتن وضو ۱۱۴
- ۱۴- سلامت معنوی، با رعایت تقوی و اصلاح خود ۱۱۴

۱۱۵ - سلامت اجتماعی -

- ۱- سلامت جامعه، با کشور و سرزمین امن ۱۱۶
- ۲- سلامت جامعه، جاده‌های امن - رشد و رفاه ۱۱۶
- ۳- سلامت جامعه، آزادی از زندان ۱۱۶

۱۱۷ - نتیجه آرامش -

۱۱۹ - منابع و مآخذ -

پیشگفتار

انسان‌ها به‌طور دائم، به فکر پیشرفت و موفقیت خود و تلاش برای رسیدن به یک زندگی رفیع‌تر، با آرامش هستند، اما وجود مشکلات متعدد در کار و زندگی، باعث سرد شدن انگیزه‌ها می‌شود. ما برای چه خلق شده‌ایم؟ چرا باید این همه مشکلات را تحمل کنیم؟

در جواب می‌شنوند که ما حقوقی داریم تا خداوند را عبادت کنیم.

معما به مراتب پیچیده‌تر می‌شود: عبادت چیست؟ مگر خداوند به عبادت ما احتیاج دارد؟ نقش عبادت و نماز در کار و زندگی ما چیست؟

با توجه به این سؤالات، بعضاً اشخاصی که در این باره صحبت می‌کنند، تحقیق جامعی پیرامون کارکرد «عبادت و نماز» متناسب با شرایط زمان، محیط، سن، سواد، جنسیت، کار و زندگی افراد در جامعه ندارند، صرفت نداده‌اند و لذا مفاهیم «عبادت و نماز» با دلایل جامع دینی، علمی و کاربردی برای مخاطبین تشریح نمی‌شود تا ارتباط آن با مدیریت کار و زندگی معین و مشخص گردد.

با این پیش‌فرض‌ها، ما به دنبال ارتباط مفاهیم «کلمات نماز» با مدیریت کار و زندگی در ابعاد «مدیریت بر خویشتن»، «مدیریت بر خانواده»، «مدیریت بر سازمان» و «مدیریت بر جامعه» از جنبه‌های مختلف فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و امنیتی بودیم تا دریابیم حکمت خداوند بزرگ از قرار دادن، این کلمات در نماز چه بوده است و نقش و تأثیر نماز در همه ابعاد کار و زندگی چگونه است.

طی سه دهه مسئولیت اجرایی و مشاوره مدیریت، اکثر کتب مدیریت علمی، اسلامی و نماز را مطالعه و خلاصه نمودیم، به این نتیجه رسیدیم که قرآن به زیبایی هر چه تمام به همه سؤالات ما پاسخ می‌دهد، به عنوان نمونه:

«اِنَّ مَا اَوْحِيَ اِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَ اَقِمِ الصَّلَاةَ اِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهٰى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَ الْمُنْكَرِ وَ لَذِكْرِ اللَّهِ اَكْبَرُ وَ اللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ»

آنچه را از کتاب (آسمانی) به تو وحی شده تلاوت کن و نماز را برپا دار، که نماز (انسان را) از زشتی‌ها و گناه باز می‌دارد و یاد خدا بزرگ‌تر است و خدا... می‌داند شما چه کارهایی انجام می‌دهید!

این آیه ما را به ما اوجه می‌دهد که برای درک مفاهیم «کلمات نماز» در مدیریت کار و زندگی، باید هر روز در قرآن، سنت نبوی، عقل و اجماع (علم، تجربه و تخصص مرتبط) رجوع نمود و با تمام وظایف خویش را بر این مبنا شکل دهیم، چون خدا در قرآن «هدف از عبادت» را حرکت انسان به سمت «سود و آبادانی» بیان فرموده است:

«... قَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرُهُ هُوَ أَنشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَ اسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا...»

... گفت: ای قوم من، خدای یکتا را بپرستید که شما را جز او خدایی نیست، اوست که شما را از این زمین آفریده و آسودگی آن را از شما خواسته است...

مسلماناً برای اینکه انسان به «هدف عبادت» که همان «سود و آبادانی» است برسد، باید تمام رفتار و کارش در جهت عقل، علم، تفکر، خلاقیت، رشد و توسعه متوازن در همه امور باشد و از هر نوع اقدام جاهلانه‌ای که منجر به فساد، تفرقه، ناامنی، تخریب و جنگ می‌شود خودداری نماید.

خداوند مدبر؛ برای تبیین عمل منتج به «سود و آبادانی»، قرآن را اساس دین،

معصومین علیهم السلام را مدبر و تشریح کننده دین و نماز را ستون و واجب دین قرار داده تا حلقه ارتباط روزانه نمازگزاران با اسلام باشند، پس اگر ما انسان‌ها در جهت کسب علم برتر، کسب روزی حلال، رسیدن به کمال و تلاش برای آبادانی زمین طبق مبانی قرآن، سنت، عقل، علم و قانون اقدام کنیم، عبادت خداوند را انجام داده و می‌دهیم و به اهداف و موفقیت‌های مورد انتظار در دنیا و آخرت خواهیم رسید. رهبر معظم انقلاب (مدظله العالی) درباره کلمات و کارکرد نماز در اداره کار و زندگی می‌فرماید:

اگر سرمایه‌هایی را که در اختیار داریم، درست بشناسیم و به کار ببریم، بی‌نیازترین خلق خدا، ملت ما و مسلمان‌ها خواهند بود. همین نماز، یکی از سرمایه‌هاست. نماز را می‌خوانیم، با غفلت عبور می‌کنیم؛ مثل این است که یک تاسار مبتلا به فقر غذایی، کمبود ویتامین، کمبود پروتئین، محتاج مواد لازم، به یک جابجایی دسترسی پیدا کند که پراز همه‌ی این موادی است که او احتیاج دارد. بعد آن را بو کند، کنار بگذارد! خب، باز کن، بخور، استفاده کن، نیرو را بفرست به بدن خودت؛ همین طور بو می‌کنی، می‌گذاری کنار؟! حالا آن‌هایی که اصلاً اعتناء نمی‌کنند، هیچ. ما نماز را همین طور بو می‌کنیم، می‌گذاریم کنار! کلمه کلمه‌ی نماز درس است، کلمه کلمه‌ی نماز حال است؛ اگر قدرش را بدانیم...

(۲۲ اردیبهشت ۱۳۸۲ - دیدار با مداحان)

همچنین معظم له در پیامی به بیست و دومین اجلاس سراسری نماز این گونه می‌نگارند:

«قرآن کریم در توصیف قدرتمندان مؤمن و در صدر وظایف آنان آیه‌ای نماز را نام برده است: «الَّذِينَ إِذَا مَكَتَاهُمْ فِي الْأَرْضِ أَقَامُوا الصَّلَاةَ...» این وظیفه، در عمل شخصی، کیفیت بخشیدن به نماز است، و در تلاش اجتماعی، ترویج نماز و همگانی کردن آن.

۱- همان کسانی که هر گاه در زمین به آنها قدرت بخشیدیم، نماز را برپا می‌دارند... (حج: ۴۱)

کیفیت یافتن نماز بدین معنی است که نماز، با حال و حضور ادا شود؛ نمازگزار به نماز با چشم «میعاد ملاقات با خدا» بنگرد و در آن، با خدای خود سخن بگوید و خود را در حضور او ببیند؛ نماز را تا می تواند در مسجد و تا می تواند به جماعت بگزارد و ترویج نماز، هر حرکت و تلاشی است که در راه همگانی کردن آن، و تبیین اهمیت آن، و آسان کردن دسترسی به آن، بتوان صورت داد.

صاحبان اندیشه و بیان، با گفتن و نوشتن؛ دارندگان رسانه ها و منبرها با پرداخت جذآب و هنری؛ مسئولان دستگاه ها هر یک متناسب با کارکرد آن دستگاه می توانند این وظیفه ی بزرگ را ادا کنند... و نشانه ایمان صاحبان تمدن به اقامه ی نماز، در جامعه ی اسلامی ما روزه روزنمایان تر گردد.»
(۱۱ شهریور ۱۳۹۲ - پیام به اجلاس سراسری نماز)

با لطف خداوند، ما از زمانی که تلاش خود را برای تدوین نظام مدیریت اسلامی، ایرانی آغاز نمودیم، پس از تحقیق فراوان به این جمع بندی رسیدیم که «نماز» مبناء و محور مدیریت اسلامی و زبان مشترک همه مسلمین جهان است و براین اساس هر کلمه از نماز را به عنوان یک اصل در مدیریت کار و زندگی قرار دادیم و با تحقیق در مشتقات، مترادف ها، متضاد های کلمات نماز در قرآن و روایات و متون علمی مرتبط با آن کلمه، اقدام به تدوین و تدوین این موارد نمودیم، تا جایگاه و ارزش هر کلمه از نماز را در ابعاد مختلف مدیریت کار و زندگی معین نماییم و خوشبختانه با هماهنگی و نظارت «مرکز تخصصی سند اقامه نماز» این کار منطبق با نظرات کارشناسی دوستان جمع بندی گردید که نتیجه آن در چهل موضوع تحت عنوان مجموعه کتب «نماز، بهترین سبک مدیریت کار و زندگی» تقدیم شما ملت بزرگ ایران اسلامی می گردد.

امیدواریم این کار مورد رضایت خداوند بزرگ قرار گرفته و شما مردم عزیز ایران و جهان اسلام حداکثر بهره برداری را از این کتب در اداره کار و زندگی خود ببرید.

بدین جهت لازم می‌دانم تشکر و سپاس خود را این‌گونه ابراز نمایم:

سپاس از خداوند، مدیر یگانه هستی، که توفیق این کار را نصیبمان فرمود.

سپاس از همه شهدابه‌ویژه شهید «شعبان علی نورمحمدی» که انگیزه‌بخش ما بودند.

سپاس از همه منتقدین، که نقد سازنده ایشان سبب کامل تر شدن آثار گردید.

سپاس از عزیزان همکار و همیار که خالصانه در خلق این آثار کمک نمودند.

❖ جناب حجت الاسلام آقای امین ادریسی، محقق و حافظ کل قرآن، که «کتاب تلاشی با ما داشته و دارند.

❖ جناب حجت الاسلام آقای حسین شریفی، کارشناس مرکز تخصصی نماز که با ارائه نظرات تخصصی و اصلاحی، خالصانه زحمت کشیدند.

❖ جناب آقای دکتر مهدی خواجه‌وی، که در تدوین، تطبیق معانی و مفاهیم هر کتاب تلاشی افرمودند.

❖ جناب آقای مهندس احمد نورمحمدی، که در طراحی و صفحه‌آرایی کتب زحمات فراوانی متقبل شدند.

❖ جناب آقای دکتر احمدیان، که با اخذ و خرد، مشوق ما در ادامه کار بودند.

❖ جناب آقای دکتر احمد شفیع‌زاده، که با حمایت‌های خود، یاور ما بودند.

❖ جناب حجت الاسلام آقای محمدصادق کفایت، مدیر مرکز تخصصی ستاد اقامه نماز که با درایت پیگیر تکمیل این آثار بودند.

و در پایان از همه بزرگان اندیشمند و خوانندگان محترم که با مطالعه و ارائه نظرات تکمیلی، ما را در ادامه این راه مقدس یاری خواهند نمود با تمام وجود تشکر و قدردانی می‌کنم.

علی نورمحمدی

«مدیرعامل موسسه مطالعات مدیریت نورسا»

و «مدیر انتشارات نورسا»

مقدمه

ارتباط نماز با مدیریت کار و زندگی

نمازگزاران عزیز؛ خداوند متعال، همه انسان‌ها را از دو بعد مادی (جسم) و بعد معنوی (عقل، قلب، روح) آفریده است و برای اینکه انسان‌ها به خوبی خود را مدیریت نمایند برای هر یک از ابعاد، معیارهای سلامت را تعیین فرموده است.

❖ برای سلامت جسم انسان؛ انواع خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های پاک را آفریده تا انسان با خوراک حلال و پاک و رعایت بهداشت، سلامت یماند.

❖ برای سلامت عقل انسان؛ اسماء الهی (علم برتر) را به حضرت آدم علیه السلام آموخته تا انسان‌ها با کسب علم برتر (قرآن)، راه مستقیم و درست را در زندگی با تفکر، تعقل و تدبیر انتخاب نمایند.

❖ برای سلامت قلب انسان؛ الهامات پاک را به قلب (مرکز احساسات) انسان تابانده تا با فهم حق، محبت و مهربانی رفتار نماید و از تمنیات دل و هوی نفس خود را، در امان نگذارد.

❖ برای سلامت روح انسان؛ فقط پاک را در او نهاده تا با پرستش حق، اقامه نماز و عبادت، آرامش یابد و از اضطراب و گمراهی خود را دور سازد.

خداوند حاکم، مدیر و مدبر؛ با توجه به افزایش مسائل شر و بروز اختلافات در بین آن‌ها به جهت تبیین شرایط فوق و یادآوری خطرات برای نفس و دشمنی شیطان با انسان، حضرت آدم علیه السلام را به عنوان اولین پیامبر و مدیر در زمین انتخاب فرمود، تا این مدیر الهی، در نقش مربی، راهنما و تعبیر کننده حدود و برطرف کننده اختلافات بین انسان‌ها باشد و در ادامه تاریخ، ۱۲۴ هزار پیامبر را با وظایف معین برگزید و «سبک مدیریت کار و زندگی» را در قالب کتب آسمانی، برای هدایت نسل بشر نازل فرمود، تا انسان‌ها با اشتراک معانی و وحدت رویه طبق اصول تعیین شده الهی رفتار نمایند.

نمازگزار مؤمن؛ قطعاً ایمان داریم که، خواندن «قرآن و نماز» و درک مفاهیم آن سبب «انجام اعمال صالح» می‌گردد، بدین جهت ما باید مفاهیم «کلمات نماز» را از «آیات قرآن» و کلام معصومین علیهم‌السلام درک کنیم تا هنگام نماز بفهمیم چه می‌گوییم که قرآن بدین منظور فرموده است؟

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ ...»
ای کسانی که ایمان آورده‌اید، در حال مستی (ناهشیاری و بی‌توجهی) به
ماز نزدیک نشوید تا بدانید چه می‌گویید...

نساء: ۴۳

پس ما نمازگزاران باید منظور، معنی و مفاهیم «کلمات نماز» را از دیدگاه قرآن، سنت، معیارهای علمی و علمی مطالعه و درک کنیم تا بفهمیم یک «کلمه از نماز» در «قرآن» چه وظائفی از خود انتظار دارد، آن وقت است که با شناخت می‌توانیم وظایف خود را در «مدیریت کار زندگی» درست انجام دهیم.

از طرفی وقتی برای تطبیق این مفاهیم به علم مدیریت رجوع می‌کنیم، کاملاً مشخص است که همه‌ی افراد مدیر، هدایتی، راه اداره کردن بهینه امور منطبق با ارزش‌های حاکم بر جامعه ندارند، چرا که «مدیریت» این‌گونه تعریف شده: «فرآیند به‌کارگیری عناصر مادی و انسانی از طریق برنامه‌ریزی، سازماندهی، بسیج منابع، هدایت و کنترل در جهت رسیدن به اهداف فردی یا سازمان برابر با ارزش‌های جامعه».

خداوند مدیر مدبر مفاهیم «کلمات نماز» را سبب افزایش علم، رتبه، ایجاد انگیزه و عامل انجام بهترین عمل در کار و زندگی نمازگزاران قرار داده است تا اهداف کار و زندگی را فراموش نکنند و این سبک مدیریت، بهترین روش است برای ایجاد اشتراک معانی، حفظ وحدت در بین نمازگزاران و انجام بهترین کارها. استدعا داریم، مفاهیم کلمات نماز را با برداشت مدیریتی مطالعه و مرور فرمایید تا این مفاهیم الهی موجب بروز رفتار برتر در همه مراحل کار و زندگی شما گردد.