

نقش نماز در حل مشکلات

فاطمه شریفی

www.ketab.ir

سرشناسه : شریفی فاطمه ۱۳۷۰-  
عنوان و نام پدیدآور : نقش نماز در مشکلات / فاطمه شریفی؛ کاری از مرکز تخصصی نماز.

مشخصات نشر : تهران : انتشارات مه‌نا، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۱۳۶ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۸ م.

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۵۳۷-۱۳۸-۶

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا

یادداشت : کتاب‌نامه؛ ص. ۱۲۸-۱۳۶؛ همپنین مورت زیرنویس.

موضوع : نماز

موضوع : Salat

موضوع : نماز--احادیث

موضوع : Salat -- Hadiths

شناسه افزوده : مرکز تخصصی نماز

شناسه افزوده : ستاد اقامه نماز

رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ ن ۴۲ ش/ BP۱۸۶

رده بندی دیویی : ۲۹۷/۳۵۳

شماره کتابشناسی ملی : ۴۷۳۸۴۹۹

نام کتاب: نقش نماز در حل مشکلات  
 نویسنده: فاضل محمد حسین مؤیدی  
 طراح گرافیک: از مرکز تخصصی نماز  
 کاری از: مرکز فرهنگی  
 ناشر: مؤسسه فرهنگی  
 شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه  
 شماره چاپ: اول، تابستان ۱۳۸۰-۱۳۸۱  
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۳۷-۱۳۸-۶  
 چاپ و صحافی: نگارش امروز  
 قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان  
 مراکز پخش:  
 ۱- تهران، میدان فلسطین، روبروی بیمارستان سبب  
 پلاک ۴۲، انتشارات ستاد اقامه نماز  
 ۱۸۹۹۱۰۶۸ - ۱۸۹۰۰۵۹  
 ۲- دفتر ستاد اقامه نماز سراسر کشور  
 تلفن: ۱۸۹۰۰۵۹ - ۱۸۹۹۱۰۶۸



ستاد اقامه نماز  
 مرکز تخصصی نماز

## فهرست

|    |                                                   |
|----|---------------------------------------------------|
| ۸  | پیش‌گفتار                                         |
| ۱۰ | ۱. مقدمه                                          |
| ۱۲ | ۲. ضرورت و اهداف پژوهش                            |
| ۱۲ | ۳. مفهوم‌شناسی نماز                               |
| ۱۵ | ۴. اهداف تحقیق                                    |
| ۱۵ | ۵. پرسش‌های پژوهش                                 |
| ۱۷ | فصل اول:                                          |
| ۱۷ | جایگاه نماز در قرآن و روایات                      |
| ۱۸ | جایگاه نماز در تفسیر قرآن و روایات                |
| ۲۲ | نماز کامل                                         |
| ۲۴ | موانع حضور قلب در نماز                            |
| ۳۳ | فصل دوم:                                          |
| ۳۳ | نقش نماز در زندگی فردی                            |
| ۳۴ | الف) نقش نماز در زندگی فردی بر اساس قرآن و روایات |
| ۳۶ | ب) نقش اخلاقی-تربیتی نماز                         |
| ۵۱ | ج) آثار بهداشت جسمی نماز                          |
| ۵۱ | ۱. آثار بهداشت جسمی                               |
| ۵۲ | ۱.۱. غسل                                          |
| ۵۲ | ۱.۲. وضو                                          |
| ۵۴ | ۱.۳. بهداشت دهان و دندان                          |
| ۵۷ | ۱.۴. بهداشت بدن و لباس                            |
| ۵۸ | ۱.۵. بهداشت تغذیه                                 |
| ۵۹ | ۲. آثار بهداشت روحی و روانی نماز                  |
| ۶۰ | اضطراب                                            |
| ۶۱ | ۲.۱. تأثیر نماز در کاهش اضطراب                    |

- ۶۳ افسردگی
- ۶۴ ۲.۲. آثار نماز در درمان افسردگی
- ۶۵ گوشه‌گیری و انزواطلبی
- ۶۶ ۲.۳. نقش نماز در کاهش گوشه‌گیری
- ۶۸ رسواس
- ۶۹ ۱.۴. نقش نماز در درمان وسواس
- ۷۱ فصا سوه
- ۷۱ نقش نر ز در اس حکام اجتماع
- ۷۲ گفتار اول: رس نر ز در استحکام خانواده
- ۷۴ ۱. ایجاد فضای امنی
- ۷۵ ۲. رفع آسیب‌های خانواده
- ۷۶ ۳. تأمین بهداشت روانی خانواده
- ۷۷ ۴. تضمین سلامت اقتصادی خانواده
- ۷۸ ۵. رسیدن به تعالی و سعادت
- ۷۹ ۶. پرورش نسل طیبه
- ۸۲ گفتار دوم: نقش نماز در حل مشکلات اجتماعی
- ۸۲ ۱. کم شدن آثار جرم و جنایت (مفاسد اجتماعی)
- ۸۵ ۲. نماز مانع سردرگمی‌های اجتماعی
- ۸۵ ۳. نماز و کنترل درونی افراد
- ۸۶ ۴. نماز و حمایت‌های اجتماعی نمازگزاران از یکدیگر
- ۸۷ ۵. ایجاد روحیه امید و نشاط در افراد جامعه
- ۸۹ ۶. نماز عامل از بین رفتن امتیازات کاذب
- ۹۰ ۷. نماز عامل وحدت و یکپارچگی
- ۹۳ گفتار سوم: نقش نماز در حل مشکلات فرهنگی و اقتصادی
- ۹۳ ۱. نقش نماز در حل مشکلات فرهنگی
- ۹۹ ۲. نقش نماز در حل مشکلات اقتصادی
- ۱۰۴ گفتار چهارم: نقش نماز در حل مشکلات سیاسی

فصل چهارم:

نقش نماز در حل مشکلات اخروی

۱. عالم برزخ (قبر)

۱.۱. کاهش فشار قبر

۱.۲. نجات از عذاب الهی

۱.۳. مونس مؤمن در قبر

۱.۴. شفیع نمازگزار

۲. عالم قیامت

۲.۱. برخورداری از رحمت حق

۲.۲. نجات انسان از آتش

۲.۳. یمنی از عذاب الهی

۲.۴. بهشت آور بهشت

۲.۵. ملاقات با پروردگار

۲.۶. عبور از صراط

۲.۷. گواهی محل سجود

۱. پانزده بلا

۲. گرفتاری در عذاب الهی

۳. قرار گرفتن در جایگاه «ویل»

۴. مردن به آیینی غیر از اسلام

کتاب نامه

الف) کتاب

ب) مقاله

## پیش‌گفتار

«نماز»، عامل پیوند بنده ناچیز و ضعیف با خالق قادر و تواناست؛ راز و رمزگویی با خدا و مددخواهی از اوست و پاسخ به دعوت خداوندی است. در نماز، خود را به او نزدیک می‌بینیم؛ نزدیک‌تر از رگ گردن.<sup>۱</sup> سخن خود را با او در میان می‌گذاریم و از او کمک می‌خواهیم که عامل ایجاد معنویت و نور و احساس در نماز نام «الله» و وصف او را تکرار می‌کنیم و او را به پاکی‌ها و تقاضای استعانت می‌ستاییم و این امر نقش تلقینی مؤثری در ما بر جای می‌گذارد.

«نماز نوعی خلوت کردن با خدا و بیان رازهایی است که آن را به نزدیک‌ترین افراد خود نمی‌توانیم بگیریم. در قنوت و سجود، از ضعف خود، از مشکلات خود، از دردهای نهانی خود، از اسرار ناگفتنی خود حرف می‌زنیم و نزدیک‌ترین حالات قرب را در سبب‌ها می‌بینیم. ما در نماز با تمام وجود در محضر و پیشگاه او هستیم، غرق در او نزدیک می‌بینیم و احساس می‌کنیم. تحت پوشش، مهر و عنایت کامل و قرار داریم و با این پیوند و نزدیکی با خداوند، احساس قدرت کرده، خود را قدرمند می‌بینیم. پس نماز می‌تواند چنان قدرتی در نمازگزار ایجاد کند که او [در برابر] همه معضلات و سختی‌های زندگی مقاومت کند».<sup>۲</sup>

در مقابل، افراد بی‌نماز، از این پشتوانه قوی در تحمل سختی‌ها

۱. ق: ۱۶.

۲. جمعی از نویسندگان، «آثار و فواید نماز»، در: نماز در سیمای خانواده، ص ۲۸۵.

محرومند و بیشتر آنها مغلوب حوادث می شوند. پس نماز کلید حل بسیاری از مشکلات است؛ مشکلاتی از قبیل تکبر و خودبزرگ بینی، بی حجابی، بی نظمی، وسوسه های شیطانی؛ مشکلات روحی و روانی مثل اضطراب و استرس، وسواس و گوشه گیری؛ مشکلات خانوادگی مانند اختلافات خانوادگی و ناآگاهی از تربیت دینی فرزندان؛ مشکلات اقتصادی مانند بیکاری، ربا، احتکار و رشوه خواری و مشکلات فرهنگی و اجتماعی مانند تباهی فرهنگی و احترام نگذاشتن به حقوق دیگران.

پس چرا بسیار مشکلاتی که در سایه توجه به خدا و تقرب به او و استمداد از او حل و رفع می شود. با توجه به آثار نماز و تأثیر آن در حل مشکلات زندگی، این پژوهش شامل دو بخش است. در بخش اول بعد از بیان کلیات، به مفاهیم مازرمانی آن پرداخته شده است. فصل دوم به جایگاه نماز در قرآن و روایات اختصاصی دارد و در فصل سوم به فلسفه نماز اشاره شده است.

بخش دوم که به آثار و فواید نماز می پردازد، در فصل دارد. در فصل اول به آثار دنیوی نماز پرداخته شده است که شامل آثار فردی، خانوادگی، بهداشت جسمی و روحی و روانی می شود و در فصل دوم، آثار اخروی نماز ذکر شده که شامل برزخ و قیامت است.