

# راه های جذب کودکان و نوجوانان به نماز

انسان را زبانی است ظاهر ، که اغلب از نیک و بد و صلاح و فساد او حکایت می کند و زبانی است باطن که قلب او و قبله زبان اوست . قلب آدمی هم راه را می نمایاند ، هم مقصد را .

هم ملاک و معیار شناخت و معرفت است و هم راهنمای مقصود . . . . . و نماز ، اگر نماز باشد ، دل را که زبان باطن است به یاری می طلبد . نماز ، داستان رهایی انسان از خود و رسیدن به خداست . .



انسانی که در سراسر زندگی سراسیمه و پر شتاب در کندوکاو معنای خویش است و تا دست کم اندکی از این معنا را درنیابد ، از پا نمی نشیند ، لاجرم در جستجوی فرصتی است که فارغ از نیک و بد حیات ، به سرچشمه ناب همه معانی دست یابد ، دمی با او خلوت گزیند و حکایت دل با او باز گوید .

آدمی در دنیای امروز ، در جلوه نمایی آزمندی ها و مطامع ، محتاج فرصتی است که از برون خسته و افسرده ، اندکی گریخته و سری به درون متعالی خویش زند .

پرده های عصیان و معرفت را کنار زده ، چشمی به روشنایی باز کند و واسطه این کار جز نماز چیست ؟

کسانی که باطن نماز را می بیند و با هر اذان مشتاقانه به سوی آن  
پر می کشند ، انتظار آنان بر سجاده از انتظار عاشق در طلب معشوق  
شیرین تر است ، و ذکر آنان با خدا از نجوای یاران مشتاق با  
یکدیگر است، طرب انگیزتر.

در این مقاله بر آن است تا راه های جذب کودکان و نوجوانان به  
نماز را مورد بررسی قرار دهد .

□□□□ □□□□ :

در نماز فلسفه و اسراری نهفته است که در سخنان پیامبر و امامان  
آورده شده است.

در این جا به برخی از آنها اشاره می شد :

زنده کردن ارزشها و پیوستن به ذات زیبای خدای مهربان است .  
بزرگترین درس نظم و تربیت است.

موجب رسیدن به سلامتی و آرامش جسمی و روانی است.

کامل ترین پاسخ به عالی ترین نیاز انسان است.

نور معرفت، شناخت و رضایت پروردگار است.

اظهار فروتنی و دعوت به سوی حق است.

موجب قبولی دعا و برکت و گشایش در امور زندگی است.

اتحاد و همبستگی بین همه روح های پرستنده، بویژه مسلمان است.

تسلیم و تعظیم محض در برابر قدرت لایزال خداوند است.

□□□□ □□ □□□□□□ :

نماز هم دارای آثار فردی و هم دارای آثار اجتماعی است.

از آثار فردی آن می توان به مسائلی چون آرامش قلبی، توکل به  
خداوند در انجام امور و دعاها، نظم و ترتیب، طهارت و . . . اشاره  
کرد.

در مورد آثار اجتماعی نماز نیز می توان مواردی چون : پرهیز از

منکرات، عدالت طلبی، وحدت مسلمین، انفاق و مبارزه با ظلم و . . .  
را ذکر کرد که در اینجا به طور مختصر به برخی از این آثار اشاره  
می کنیم:

### **نماز و آرامش قلبی:**

مهمترین آثار نماز، ایجاد اطمینان و آرامش قلبی در نمازگزار است.

“الا بذكر الله تطمئن القلوب” در تمدن امروز که متأسفانه علیرغم  
رشد تکنولوژی و توسعه ارتباطات، انسان، خود را تنها تر و رها شده  
تر از قبل می بیند، و بیماری های اعصاب و روان، بویژه انواع  
افسردگی ها و اضطراب ها او را احاطه کرده است، انسان بیش از  
گذشته، محتاج پیوستن به خداوند و منشأ هستی آفرینش است.

### **نماز و توکل به خدا:**

خداوند بالاترین قدرت ازلی و ابدی در جهان هستی است.

خواسته های انسان چه مادی و چه معنوی همه در ید قدرت اوست. انسان  
در نماز، بویژه به هنگام قنوت یاد می گیرد جز از خداوند، خواسته  
های قلبی خود را نطلبد و سپردن این خواسته به او، به معنای توکل  
داشتن به اوست.

“ومن يتوكل على الله، فهو حسبه ان الله بالغ امره” هر کس به  
خداوند توکل کند، او را بس است، خداوند امری را که به او  
واگذارند، تحقق می بخشد.

نماز و مساوات در تواضع و خشوع: پیشانی که قله بدن است، هماهنگ  
با نوک انگشت پا، هر دو در برابر خدا بر روی زمین سجده می کنند.

به عبارت دیگر در نماز، کسی را بر کسی برتری نیست.

### **نماز و دل بستگی به خداوند:**

نماز، باعث انس و محبت میان بنده و خدا و نمازگزاران می شود،  
زیرا همه در یک صف بدون توجه به مقام و منصب در برابر قدرت لایزال  
پیشانی به خاک درگاهش می ساینند.

### **نماز و امید به رحمت خدا :**

نماز امید به رحمت خداوند را در تمامی شرایط استرس را حفظ می کند

و مانع غلبه احساس یاس و ناامیدی در انسان می شود .

### **نماز و طهارت :**

وضو گرفتن که نشانه ای از پاک کردن جسم از آلودگی ها است تمرینی برای پاکی روح و درون انسان است .

### **نماز و تقویت نظم :**

نماز دارای آیین ها ، آداب و شرایط خاص خودش است و آموزنده ی نظم و انضباط به انسان است .

### **نماز و وقت شناسی :**

خواندن نماز در وقتهای معین و تاکید بزرگان دین به انجام آن در اول وقت، نشانه ای از وقت شناسی است .

### **نماز و قدردانی :**

نماز ارادت و قدردانی انسان را به خالق خود، نشان می دهد و به انسان یاد آوری می کند که در برابر نعمتهای او باید قدردان بود .

### **نماز و حق شناسی :**

تاکید بر این که نماز نباید با لباس یا در مکان غصبی خوانده شود، تجلی اهمیت حق و ناحق در دین اسلام است .

### **نماز و اراده :**

بیدار شدن در صبح زود و نماز خواندن به موقع در هر شرایطی، نشانه ای از اراده ی قوی دارد که نمازگزار در هر حال باید نسبت به خالق و وظایفی که در برابر او دارد، مقید باشد .

### **نمازهایی از احساس تنهایی :**

نماز باعث می شود، تا انسان از احساس تنهایی رهایی پیدا کند و به این اطمینان قلبی برسد که همواره خالق قدرتمند و مهربانی از او حمایت می کند .

فردی در خواب دید که از بالای ابرها به ساحل زندگی اش نگاه می کند و در کنار ساحل جای پای دو نفر را دید. با خودش فکر کرد که من تنها هستم جای پای دیگری مال کیست ؟

از طرف خدا، ندا آمد که ای بنده تو تنها نیستی آنها جای پای من است.

در همان حال دید که به گرفتاری سختی مبتلا شده، وقتی به ساحل نگاه کرد، جای پای یک نفر بود. با صدای بلند نالید که خداوندا، وقتی گرفتار نبودم تو در کنارم بودی، حالا که به سختی افتاده ام، ترکم کردی؟

باز ندا آمد که ای بنده من، آن جای پای من است نه تو، فرد با تعجب پرسید .

پس من کجا هستم؟

ندا آمد که تو در آغوش من هستی و من هیچ وقت تو را تنها نمی گذارم .

### نماز و عدالت طلبی :

یکی از ویژگیهای خداوند عدل اوست و ما که بنده های خداوند هستیم، هیچ گاه حقیقت را فدای مصلحت نکنیم .

نمازگزار نه تنها حق کسی را ضایع نمی کند .

بلکه بخاطر برقراری عدالت نیز مبارزه هم می کند.

### نماز و وحدت :

قبله همه ی مسلمین کعبه است.

در نماز همه ی مسلمین از خانه ی خویش به خانه ی خدا هجرت می کنند و این گونه به هم می پیوندند .

گویی کعبه این خانه خالی، سنگ نشانه ای است که "ره" گم نشود.

جایی که معیادگاه ابراهیم و محمد است و این انسانها هستند که با او جهت می گیرند و به هم می پیوندند .

این جاست که در می یابیم، منظور پیامبر اکرم "ص" از این جمله چیست که فرمودند: «من أصبح و لم یهتم بامور المسلمین فلیس بمسلم» کسی که شب را به صبح برساند و به فکر مسلمانان نباشد، اساسا مسلمان نیست .

## نماز و انفاق :

.. "الذین یومنون بالغیب ویقیمون الصلاه و ممارزقناهم ینفقون" در سوره بقره خداوند شرط هدایت بشر را ایمان به غیب، نماز گزاردن و انفاق کردن در راهش می داند.

الگوی بارز آن نیز حضرت علی "ع" است که در حین نماز انگشتی خود را به قصد انفاق به فقیری می بخشد.

## روش الگویی

وقتی بچه ها نظاره گر نماز و راز و نیاز پدر، مادر و مربیان یا معلمان محبوب خود باشند، راه یافتن پاسخ مطلوب به نیاز فطری خود را پیدا می کنند، به شرطی که عشق و عطش پدر، مادر و مربیان خود را در روح و جسم شان در هنگام نماز ببینند.

اگر برای فرزندان، الگویی که علاوه بر جذابیت رفتار و گفتاری، قابل اعتماد نیز باشیم، آنان بیشتر به رفتار مذهبی بویژه نماز گرایش پیدا می کنند.

## همنشینی با دوستان نماز خوان

نقش دوستان در شکل دهی شخصیت انسان ها بویژه در سنین نوجوانی و جوانی را نباید نادیده گرفت . دوستان شایسته و خوب در سوق دادن انسان به سوی سعادت و کمال مؤثرند.

بنابراین سعی کنیم تا فرزندان با دوستانی رفاقت کند که آنان به نماز گرایش مثبت دارند .

## آرایش ظاهری ( اعمال، رفتارها، مکان ها و...)

برنامه ها و مراسم دینی را گیرا و جذاب برگزار کنیم، مثلا محل برگزاری مراسم در مدرسه ها و مکان های دیگر را زیبا و معطر نماییم.

برای دختران چادر نمازهای رنگی و زیبا و برای پسران سجاده و جانمازی زیبا با طرح و رنگ های آرام بخش استفاده کنیم.

مکان تمیز و خاصی از اتاق های خودمان در منزل را برای اقامه و نماز اختصاص دهیم و به فرزندان یاد آوری کنیم که هنگام نماز از عطرهای خوشبو استفاده کند .

## دوری از تحکم و اجبار

فرزندان ما دین گریز یا دین ستیز نیستند، بلکه از تحکم و فرمان های اجباری فرار می کنند .

برای جذب آنان به نماز، باید از عطف و مهربانی به جای تند خویی و شیوه های سختگیرانه بهره بگیریم یا از شیوه های مثبت و جذاب استفاده کنیم .

## سهل گیری در نماز

خداوند، برای مردم آسانی می خواهد، نه این که آنان در تنگنا و فشار قرار دهد ( یریدالله بکم الیسر و لایرید بکم العسر ) پس ما باید دین و احکام و آداب آن را به شکل آسان، زیبا و قابل فهم ارائه بدهیم .

## طولانی نکردن نمازهای جماعت یا مراسم مذهبی

شرایطی را بوجود نیاوریم که جوانان، نوجوانان و حتی کودکان در نمازهای جماعت یا مراسم های دینی و فعالیتهای مذهبی احساس خستگی کرده و زده شوند، باید سعی کنیم مدت دعاها و برنامه را کاهش دهیم.

همچنین در نمازهای جماعت، امام جماعت بهتر است زمان نماز را طولانی نکند .

## آگاه ساختن از آثار و اسرار نماز

چه خوب است اهمیت نماز و تاثیرات آن را به فرزندان بیاموزیم که نماز مایه آرامش روح، منزه شدن از آلودگی ها، درمان همه دردهای درونی و باعث سبکی و آرامش قلبی است .

نماز لحظه ای است که فرزندان، همچون بندگان با محبوب و معبود خود گفت و گو می کند .

نماز همه ی دین است و صدها آثار مثبت روحی و روانی در آن گنجانیده شده است .

## ایجاد احساس مثبت و خوشایند نسبت به نماز

بهتر است مادران، پدران و مربیان در ارتباط با نماز، احساس

خوشایند خود را با گفتن خاطرات و تجربیات جذاب و لذت بخش با بچه ها در میان بگذارند .

### **توام کردن نماز با تجارب خوشایند**

برای فرزندمان، از این نمازش را با تشویق مناسبی لذت بخش کنیم یا از او بخواهیم وقتی ناراحت و گرفتار است، با خواندن نماز آرامش را در خود تجربه کند و ...

پیامبر(ص) برای تشویق امام حسن (ع) امام حسین (ع) به نماز، بارها و بارها سجاده‌ی آنان را پهن می کرد و برای ترغیب هرچه بیشترشان علاوه بر تشویق کلامی مقداری شیرینی در زیر جانشان می گذاشت تا بعد از ادای نماز بخورند.

### **برگزاری جشن تکلیف جذاب برای فرزندان**

جشن تکلیف فرزندمان را زیبا با اهمیت و جذاب برگزار کنیم و با دادن هدیه های معنوی (سجاده زیبا، عطرهای خوشبو، چادر نمازی زیبا، قرآن و ...) یا هدایای دیگر، خاطره‌ی به یاد ماندنی از جشن تکلیف برای فرزندمان بسازیم .

### **دعوت فرزندمان به نماز با کلامهای عاطفی زیبا**

هیچ گاه فرزندمان را برای خواندن نماز از جهنم یا تنبیه شدن توسط خدا نترسانیم، بلکه پیوند او را با خدا زیبا و جذاب سازیم، برای مثال اگر فرزندمان درخواندن نماز سستی می کند به جای این که بگوییم: «خدا تو را به جهنم خواهد برد»، بگوییم: « خدا منتظر شنیدن صدای یکی از فرشته های زیبای خود است، او را زیاد منتظر نگذار»

برگرفته از بسته های آموزشی " اشاره ها و نکته های زندگی"