

«إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي»

من «الله» هستم؛ معبودی جز من نیست! مرا بپرست و نماز را برای یاد من بپادار! (سوره طه، آیه ۱۴)

### نماز یعنی چی؟

ما انسان‌ها موجودات محدودی هستیم که نیازهای متعدد داریم؛ از نیاز به آب و غذا و مسکن و پوشاک و... گرفته تا نیاز به برقراری روابط اجتماعی و نیاز به دریافت محبت از جانب دیگران؛ که برای برآورده کردن هر کدام از این‌ها از راه‌های متفاوتی استفاده می‌کنیم. مهم‌ترین نیاز روحی انسان نیاز به پرستش یا به طور دقیق‌تر نیاز به متصل شدن به موجود نامحدوده. اگر این اتصال به نحوه صحیحش اتفاق نیفته، باعث بسیاری از بیماری‌های روانی مانند افسردگی، پوچ‌گرایی و... میشه. چرا که مادیات قادر نیستند میل نامحدود ما رو جوابگو باشن و اگر چیزی بالاتر از مادیات وجود نداشته باشه که انسان به اون وابسته بشه، کم‌کم انگیزه‌ای برای ادامه زندگی برایش باقی نمی‌مونه.

در دین تمام پیامبران الهی، نماز به نوعی وجود داشته. در دین اسلام هم اولین عملی که بر حضرت محمد(ص) و پیروان ایشان واجب شد نماز بود. برای ما همین که نماز امر خداست و بر ما واجب، برای انجامش کفایت می‌کنه. اما دلایل زیادی برای این وجوب هست که اصلی‌ترین اون‌ها همینکه نمازهای واجب در طول روز، حداقل اعمالی هستند که باید برای اینکه ارتباطمون با خدا حفظ بشه انجام بدیم. و چون نماز باعث میشه یاد خدا از ذهنمون نره، موجب از بین رفتن غفلت میشه و باعث میشه سراغ کارهایی که بر خلاف دستور خدا هستند نریم. «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ». و نماز را برپا دار، که نماز انسان را از زشتی‌ها و گناه باز می‌دارد، و یاد خدا بزرگتر است و خداوند می‌داند شما چه کارهایی انجام می‌دهید. (سوره عنکبوت، آیه ۴۵).

دلیل دیگر نماز شکر خداست. وقتی که ما روزانه به یاد خدا می‌افتم و نماز رو با توجه و تفکر می‌خوانیم، یادمون میاد که هر چیزی که داریم نعمتی از جانب خداست. و خود نماز روشی برای نشون دادن این هست که ما قدر نعمت‌های خدا رو می‌دونیم و ناسپاس نیستیم. و اونطور که خداوند گفته، شکر نعمت موجب استمرارش و کفران نعمت منجر به از دست دادن نعمت می‌شه. «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ». پس مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم و شکر نعمت من به جای آرید و کفران نعمت من نکنید. (سوره بقره، آیه ۱۵۲)

خدای یگانه که خالق و پروردگار این جهان و تنها کسیه که از همه چیز و همه کسی بی‌نیازه، بهترین تکیه‌گاه ماست و رابطه با خدا منشأ قدرت ماست. ما نیازمند رابطه با خداییم نه اینکه خدا نیازی به نماز ما داشته باشه! پس رابطه مستمر با خدا و به عبارت دیگه نماز، در تمام مراحل زندگی ما از اهمیت بسیاری برخورداره. «وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ، وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ». و نماز را برپا دارید و زکات را ادا کنید؛ و هر کار خیری را برای خود از پیش می‌فرستید، آن را نزد خدا خواهید یافت. (سوره بقره، آیه ۱۱۰)



## چالش چیه؟

خب حالا که مختصراً با «نماز» آشنا شدید، برای اینکه از پس این چالش بربیاید و به مسیر ادامه بدید باید یه فعالیت متناسب با این موضوع انجام بدید تا شایستگی لازم رو کسب کنید. اما:

✓ یادتون نره قبلش حتماً و حتماً **رهنمای مسیر - شماره ۲** رو با دقت خونده باشید (یا فیلمش رو دیده باشید).

✓ علاوه بر این، برای اینکه بتونید متناسب با موضوع، قالب خوبی انتخاب کنید، حتماً **رهنمای مسیر - شماره ۳** رو هم بخونید (یا فیلمش رو ببینید).

○ برای اینکه به درک دقیقتر و بهتری از مفهوم «نماز» برسید پیشنهاد میشه از منابع زیر هم کمک بگیرید:

• پنج مقاله. شهید مطهری. مقاله نماز. صفحه ۸۷ تا ۹۷

• کتاب حکمت‌ها و اندرزها. شهید مطهری. صفحه ۱۹۹ تا ۲۰۱

❖ دستتون بازه که با ایده‌پردازی و خلاقیت خودتون از مفاهیم **قرآنی** استفاده کنید و به شیوه‌ی مناسب بهشون بپردازید، اما ما هم چند پیشنهاد جزئی براتون داریم تا اگر کسی هیییییییچ ایده‌ای نداشت ازونا کمک بگیره! اما دقت کنید که اینا صرفاً چند پیشنهاد هستن برای کمک!

### **پس تلاش کنید خودتون ایده بزنید:**

- پیشنهاد ۱: یک نقاشی خلاقانه با محوریت این روایت که «نماز ستون دین است»
- پیشنهاد ۲: بررسی احکام نماز در قالب اینفوگرافی
- پیشنهاد ۳: انجام یک برنامه ریزی برای ایجاد عادت خواندن نماز اول وقت (قالب تجربه)
- پیشنهاد ۴: مصاحبه با افراد مختلف راجع به تأثیر نماز در زندگی‌شان
- پیشنهاد ۵: تهیه یک کلیپ تصویری برای آموزش نماز
- پیشنهاد ۶: تهیه یک عکس زیبا از نماز جماعت مسجد یا مدرسه
- پیشنهاد ۷: همفکری درباره راهکارهایی که می‌تونن رفقای خودمون رو با روش خوب به نماز خوندن (و نماز جماعت در مدرسه یا جاهای دیگه) دعوت کنیم. میشه این کار رو با مشورت مسئولین مرتبط مدرسه انجام داد و نتایج نهایی رو به صورت گزارشی در قالب تجربه ارائه داد