



## اهمیت و آثار دعا و نیایش و چگونگی بهره‌گیری از آن در تربیت دینی کودکان و جوانان

حسین احسانی فر<sup>۱</sup>

### چکیده

دین و تربیت، دو واقعیت اصیل، گسترده و تاثیرگذار در ابعاد مختلف زندگی انسان به شمار می‌آیند.

در این مقاله، با سیری اجمالی در تاریخچه‌ی تعلیم و تربیت در جهان می‌توان نتیجه گرفت که در اکثر قرون و در بیش‌ترین سرزمین‌ها بلکه نقطه نقطه کره زمین «دین» اولین و مهم‌ترین نهاد تعلیم و تربیت و عامل رشد و تعالی بشر بوده است. ارتباط بین دین و تربیت سابقه‌ای به بلندای پیدایش نخستین انسان یعنی آدم و حوا در این عالم خاکی دارد. و از سویی دیگر می‌دانیم که زیربنای زندگی در دوران کودکی و نوجوانی پی‌ریزی می‌شود، و بخشی از سعادت و شقاوت ادوار مختلف زندگی یعنی دورانهای جوانی و پیری، در گرو طرز تربیت دوران کودکی و نوجوانی است. در این نوشتار آنچه که بدست می‌آید این است که: اساس کار تربیت و نهادینه کردن تربیت دینی در چهارده سال اول عمر فرزند قرار دارد و در هفت سال سوم و چهارم باید آن را بارور نمود و به مرحله میوه و ثمر دهی رساند. دوران کودکی و نوجوانی سن مناسب برای پرورش حس دینی، خدانشناسی و باروری حس پرستش و دعا و نیایش است. زیرا گرایش به پرستش و دعا و نیایش ریشه در ذات و سرشت انسان دارد. و سرشت و فطرت معنویت‌گرای کودک و نوجوان نسبتاً سالم و به مقتضای آفرینش خویش باقی است. البته عوامل زیادی در باروری و شکوفایی استعدادهای خدادادی و فطری آنان نافذ و تأثیرگذار است لیکن مهم‌ترین اثر و پایه و مایه در خانواده و در دامن و دستان پر مهر و محبت مادر تأمین می‌شود. اوست که در همان هفت سال اول می‌تواند، مایه‌های توجه فرزند به خدا و دعا و معنویت را، با زبان و ادبیات مناسب و نمایش‌های مادرانه در وجود او نهادینه کند.

واژگان کلیدی: دعا و نیایش، آثار دعا، تربیت دینی، کودکان و نوجوانان.



## مقدمه

در فرهنگ پهناور بشری، در طول روزگاران، روش‌های گوناگونی برای تربیت «روح» انسان به کار رفته است. اسلام که به تربیت روح و تهذیب نفس و تحسین خلق و خوی آدمیزاده توجه ویژه‌ای دارد. یکی از روش‌های برگزیده برای نیل به آن مقصد والا را روش «دعا و نیایش» دانسته است.

دعاها نخست از لسان وحی و قران کریم، سپس در بیان انبیاء به خصوص نبی مکرم اسلام ﷺ و امیرالمؤمنین علیؑ و دیگر ائمه‌ی طاهرین علیهم‌السلام در بیانی بلیغ، روشن و استوار و جذاب و دلپسند و سازنده گسترش یافت تا راهی از درون برای «ساختن انسان و تربیت و تهذیب» وی از همه آلودگی‌های پیدا و پنهان گشوده شود.

«نیایش» اگر چه ندایی درونی و فطری است. نیازی به آموزش ندارد و هر کسی با هر زبانی و فرهنگ و آیینی «دعا» می‌کند و با معبود خویش به راز و نیاز می‌پردازد و از این راه ضمن تقویت معرفت و معنویت خود، خویشتن را از دریای سختی‌ها و غصه‌ها و طوفان‌ها به ساحل نجات و از اقیانوس استرس‌ها و اضطراب‌ها و ناآرامی‌ها به دنیای پهناور آرامش‌ها، امیدها، نشاط و شادمانی‌ها می‌رساند، اما خالق هستی که آفریننده وحی و اسلام و انسان و تعیبه‌کننده روح «نیایش» در سرشت وی است امکانات و شیوه‌های بهره‌وری بهینه از آن را در قالب دعاها «مأثوره» و با الفاظ و ادبیات شیرین و رسا از زبان قران و مبشران و منذران و اولیای خویش تبیین نموده است؛ تا از طریق «فطرت عاطفی و احساسی» که رساترین دریافت‌کننده‌ی پیام و رساننده‌ی آن است، بسیاری از حقایق و معارف و دانستنی‌هایی را که روح بشر نیازمند آن است و باید در مسیر «کمال و رشد» از آن‌ها برخوردار بلکه سرشار و سیراب شود، آموزش دهد و هم کشتی ناآرام و متلاطم «روح» او را در این دنیای پرآشوب نفسانیت‌ها به سوی سرچشمه سکونت و آرامش‌ها هدایت کند.

از این رو گفته‌اند: «دعا، تعلیم و تربیت است از غیر راه نصیحت مستقیم»، بذری است در زمینی به نام «معرفت» که نتیجه و میوه‌ی آن «تهذیب نفس» است و داشتن فرهنگی انسانی - خدایی و ثمره‌ی این حالت، قرب است و حب و ولایت و ایثار و

گذشت.<sup>۱</sup>

این باور است که اهمیت دعا و نقش و آثار نیایش در تربیت انسان به ویژه در کودکان و نوجوانان در چهار محور اساسی زیر مورد بحث قرار گرفت:

۱. اهمیت و مفهوم دعا و نیایش،
۲. مفهوم تربیت و تربیت دینی و هدف و ضرورت آن،
۳. تفکیک ناپذیری تربیت از دعا و نیایش و تربیت از آموزش،
۴. راه‌های بهره‌گیری از دعا و نیایش در تربیت دینی به ویژه تربیت کودکان و نوجوانان.

ولی در آغاز لازم است به دو سؤال اساسی پاسخ داده شود:

**الف: ضرورت توجه به امر تربیت:**

حیاتی‌ترین و ضروری‌ترین نیاز انسان بلکه هر موجود زنده‌ای «تربیت» است. اساس رشد و کمال، صلاح و سعادت انسان بر پایه‌ی تربیت استوار است. چنان که همه‌ی نابسامانی‌ها، سستی‌ها، پژمردگی‌ها، فساد و شقاوت‌ها نیز به تربیت نادرست یا بی‌توجهی به مسئله تربیت باز می‌گردد. از این رو در رأس همه‌ی صفات خداوند هستی‌آفرین مسئله «تربیت» یا «ربوبیت» قرار دارد و نخستین دلیل برای اختصاص همه‌ی محامد و ستایش‌ها به خداوند به خاطر توجه ویژه‌اش به «تربیت» و «ربوبیت» نیکوی اوست، که در آغاز هر نمازی می‌گوییم: «الحمد لله رب العالمین» یعنی نخستین توجیه برای اختصاص یافتن حمد و ستایش به خداوند به دلیل «ربوبیت» و فراهم نمودن زمینه‌ی تربیت نیکویی است که هنگام آفرینش به صورت تکوینی در موجودات اعمال نموده است.<sup>۲</sup>

انسان موجودی است آماده‌ی پرواز و مستعد برای همه‌ی والایی‌ها. چه آن که هستی دهنده‌اش با چهار سوگند فرموده است که «ما انسان را در نیکوترین «قوام» و اساس آفریدیم. «لقد خلقنا الانسان فی أحسن تقویم».<sup>۳</sup>

۱. محمدرضا حکیمی، حماسه‌ی غدیر، ص ۲۹۹، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

۲. المفردات، راغب اصفهانی واژه «ب» و بحث مفهوم تربیت در چند صفحه بعد رجوع شود.

۳. تین: ۴.



ولی به مقتضای «مختار» بودن او را مستعد هر گونه فساد و تباهی‌ها نیز قرار داد. از این رو فرمود: «ثم رددناه فی أسفل سافلین»<sup>۱</sup>.

بدیهی است این گونه شدن یا آن گونه گردیدن به نوع «تربیت» آدمی بسته است. به بیان دیگر، خداوند که پایه و «قوم» تربیت انسان را بر نیکوترین مَقوم‌ها استوار ساخت، تداوم تربیت یا شکوفایی و فَعَال سازی «مَقوم‌های» تربیت را به عهده‌ی انسان گذاشت تا او با توجه به هدایتگری تکوینی و تشریحی و با تکیه بر میل و اختیار خود، نیکوترین سرنوشت را برای خود تدوین نماید و مرتبت «اکمَلِیت» و «اشرفِیت» موجودات را در حق خود محقق سازد.

اما این انسان به دلیل بی توجهی به مسئله تربیت، کاخ «احسن تقویم» را متلاشی کرد و آن را در دره‌ی هولناک «أسفل سافلین» فرو ریخت مگر آنان که با «ایمان و عمل صالح»<sup>۲</sup> و «أحسن العمل»<sup>۳</sup> به تربیت و تقویت «روح» و جسم خود توجه لازم را مبذول داشته‌اند. تنها آنان توانستند و می‌توانند «نشان عالی انسانیت» را دریافت کنند و به «فلهم اجر غیر ممنون»<sup>۴</sup> و «حیات طیبه»<sup>۵</sup> و زندگانی حقیقی و برتر انسانی نایل گردند و با نور عبادت و نیایش، به نور «هدایت و رشد» متصل شوند و با نور در میان مردم زندگی کنند. «... و جعلنا له نوراً یمشی به فی الناس...»<sup>۶</sup> ولی سایر انسان‌ها حکم مردگانی را دارند که از تاریکی‌های مطلق و ظلمت‌های پیوسته و پی‌درپی هرگز نتوانند خارج شوند.<sup>۷</sup>

### ب: چرا توجه به تربیت «کودک و نوجوان» اولویت ویژه دارد؟

انسان به دلیل آن که «انتخابگر» است و خداوند او را صاحب اراده و اختیار آفرید، در میان سایر موجودات از جهت «تربیت-پذیری آگاهانه» ممتاز است.

حقیقت این مطلب و اهمیت و ضرورت تربیت انسان در سنین مختلف و در مراحل

۱. همان؛ آیه ۵.

۲. همان؛ آیه ۶.

۳. ملک: ۲.

۴. تین: ۶.

۵. اشاره به آیه ۹۷ سوره نحل دارد.

۶. انعام: ۱۲۲.

۷. همان؛

رشد بر کسی پوشیده نیست. اختلافی که در مکاتب زمینی و آسمانی در مسئله‌ی «تربیت» وجود دارد همه به «اهداف و روش‌ها و شیوه‌های تربیت» برمی‌گردد.<sup>۱</sup> اساساً فلسفه وجودی همه‌ی پیامبران الهی و نزول کتاب‌های آسمانی و تأسیس و تشکیل مکاتب، دانشگاه‌ها و آموزشگاه‌های قدیم و جدید بر این اصل استوار است که اولاً انسان «تربیت‌پذیر و الگوگرا» است؛ ثانیاً تعلیم و تربیت انسان برای رسیدن به هدف انسانی امری ضروری و لازم است.

روشن است وقتی نهالی در زمین کاشته می‌شود باغبان تنها در یک محدوده‌ی زمانی خاصی می‌تواند سمت و سوی رشد فیزیکی آن را به هر طرفی که بخواهد، مستقیم و یا متمایل به چپ یا راست، هدایت کند. اما وقتی آن نهال استقرار و ثبات پیدا کرد و درخت تنومندی شد به سختی می‌تواند در مسیر حرکت آن تغییری ایجاد کند. انسان نیز اگر چه مختار است لیکن وقتی صفت و رویه‌ای در او به صورت «عادت» درآمد و نهادینه شد؛ معمولاً فعالیت‌های تربیتی در او نیز نافذ و مؤثر نخواهد شد یا با زحمت و کُندی همراه خواهد بود. از این رو انسان هر چه از دوره‌ی «کودکی و نوجوانی و جوانی» فاصله می‌گیرد، زمینه‌ی تربیت-پذیری‌اش کمتر می‌شود.

با توجه به این اصل اساسی است که در روایات بارورترین سال‌های تربیت تا سن ۲۱ سالگی تفسیر شده است و امامان معصوم علیهم‌السلام فرموده‌اند: در هفت سال اول فرزندت را رها کن تا بازی کند (البته یکسری آموزش‌های کوتاه برای این مدت نیز بیان کرده‌اند)<sup>۲</sup> هفت سال دوم، خوب او را تربیت کن، در امر تربیتش کوتاهی و سهل‌انگاری نکن و در هفت سال سوم او را وزیر و ملازم و همراه خود ساز.<sup>۳</sup>

ضرورت توجه ویژه به امر تربیت فرزند در دوران کودکی، نوجوانی و اوایل جوانی، را می‌توان از نامه‌ی حضرت علی علیه‌السلام به فرزندش امام حسن علیه‌السلام دریافت. آن جا که می‌فرماید: «انما قلب الحدث كالارض الخاليه ما القى فيها من شيء قبلته فبادرتك بالادب قبل ان يقسوا

قلبك...»<sup>۴</sup>

۱. پرورش در پرتو نیایش؛ حسنعلی نوریه، نشر تفکر قم، چاپ اول، پاییز ۱۳۷۲ش، ص ۱۸.

۲. رک «من لا يحضره الفقيه»؛ شیخ صدوق، ج ۱، ص ۲۸۱، انتشارات جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۳ق.

۳. برداشت آزاد از روایت «سید سبع سنین و عبد سبع سنین، رک: من لا يحضره الفقيه؛ شیخ صدوق، ج ۳، ص ۴۹۲.

۴. نهج البلاغه؛ ترجمه فیض الاسلام، نامه‌ی ۳۱.



همانا دل کودک مانند زمین خالی و آماده‌ای است که هر بذری در آن پاشیده شود، می‌روید. از این رو من تربیت تو را از دوران کودکی، پیش از آن که قلبت سخت گردد و فکر و ذهنت به اموری (بی‌ارزش یا کم ارزش) مشغول شود، آغاز کردم و به تأدیب و تربیت تو مبادرت ورزیدم.

### اهمیت و مفهوم دعا:

دعا به معنی ارتباط با خدا و خواندن و درخواست کردن و طلب نیازمندان از او داشتن است.<sup>۱</sup> از نظر قرآن دعا به انسان شخصیت، سنگینی و وزانت (یعبؤا) می‌دهد چنان که می‌فرماید: «قُلْ مَا يَعْجُبُكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ»<sup>۲</sup> بگو (ای پیامبر) اگر دعای شما نباشد پروردگار من برای شما ارج و ارزشی قائل نیست.

امروزه تأثیر دعا و نیایش در قلب و روح انسان و در زدودن غم و غصه‌ها و ایجاد سرور و سلامت نفس و صفای باطن و در تهذیب اخلاق و کسب آرامش روان و سلامت جسم آدمیان به ویژه در کودکان و نوجوانان و جوانان بر کسی پوشیده نیست.

### «مفهوم تربیت و هدف آن»:

بر اساس گفته‌ی راغب اصفهانی؛ تربیت با «رب» ریشه‌ی مشترک دارد، به معنای فراهم ساختن زمینه و ایجاد کردن فرصت و فضا و شرایط و امکانات مناسب جهت رشد و شکوفایی استعدادهای ذاتی است هدف و غایت تربیت، تقرب به خدا و نزدیکی به کمال مطلق است.<sup>۳</sup>

### راهکار بهره‌گیری از دعا در تربیت

پژوهشگران امر تربیت، بهترین و مهم‌ترین راهکار وصول به هدف‌های مطلوب تربیت دینی، به خصوص در کودکان و نوجوانان راعبارت می‌دانند:

۱. بهره بردن از دعا و نیایش در تلطیف روح و تقویت و نهادینه کردن ایمان

۱. مرتضی مطهری؛ بیست گفتار، ص ۱۱۵، انتشارات صدرا، چاپ پنجم، خرداد ۱۳۵۸.

۲. فرقان: ۷۷.

۳. راغب اصفهانی؛ المفردات فی غریب القرآن، واژه «ب».

۲. استفاده از روش الگویی یا آموزش رفتاری به جای گفتاری

۳. تقویت روحیه‌ی برترگرایی یا کمال طلبی

۴. استفاده از مکان‌های مقدس و شعائر مذهبی

۵. استفاده از طبیعت در بیدارسازی حس مذهبی

### تبیین مفاهیم:

#### ۱. مفهوم تربیت:

واژه‌ی تربیت از «رَبُّو» به معنای زیادت و فزونی، رشد و برآمدن و بالنده و پیش رونده شدن است. چنان که خلیل بن احمد در «العين» و مؤلف معجم مقایس اللغة «رَبَوَةٌ» و «رَبُوَةٌ» و «رَبْوَةٌ» را به سرزمین بلند و مرتفع معنا کرده‌اند. راغب اصفهانی نیز در المفردات مثل دو لغت شناس یاد شده تربیت را معنی کرده و می‌نویسد: «ربیت الولد فرباً» یعنی فرزند را تربیت کردم پس او رشد کرد و بزرگ شد. آنگاه این لغت شناس دقیق، تربیت را با «رَبَّ» و ربوبیت مرتبط ساخته و می‌نویسد: «الرَّبُّ فِي الْأَصْلِ، التَّربِيَةُ وَهُوَ أَنْشَاءُ الشَّيْءِ حَالاً فَحَالاً إِلَى حُدِّ التَّامِّ» رب در اصل به معنای تربیت و پرورش است، و آن عبارت است از «ایجاد کردن حالتی و آفریدن فرصت و زمینه‌ای پس از حالت و زمینه‌ای دیگر در چیزی، آن شیء بتواند با تکیه بر آن حالت و فرصت رشد کند و به حد کمال و هدف نهایی نایل گردد».

بنابراین «تربیت» به معنای فراهم ساختن زمینه و ایجاد کردن فرصت و فضا و شرایط و امکانات مناسب جهت رشد و شکوفایی استعدادهای ذاتی است.

#### ۲. عوامل تربیت:

به مجموعه‌ی عوامل و ابزاری که در ساختار تربیتی و تکوین و شکل‌گیری شخصیت انسان نافذ و تأثیر گذارند، عوامل تربیت گویند. مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از: ۱- وراثت، ۲- محیط (محیط خانه و خانواده، رفاقت و معاشرت، مدرسه، اجتماع و رسانه‌ها، محل کار و محیط طبیعی و جغرافیایی)، ۳- سختی‌ها و شدايد و مصائب یا نقطه مقابل





آن رفاه و راحتی، ۴- میزان کار و فعالیت-های فکری و فیزیکی، ۵- عوامل درونی شامل: اراده و قدرت تصمیم‌گیری، اعتماد به نفس، هوای نفس یا نفس اماره و میزان برخورداری از عقل و فکر و دانش، ۶- عوامل ماورای طبیعی، ۷- عوامل معنوی. منظور از عوامل ماورای طبیعی، عوامل بیرونی غیر عادی هستند که با چشم جسم و حواس قابل رؤیت نیستند مثل شیاطین و جن و فرشتگان. شیوه‌ی تأثیرگذاری آن‌ها در تربیت انسان به این گونه است، هرگاه انسان کار خیری را اراده کند فرشتگان در همان جهت او را راهنمایی و یاری می‌کنند و اگر انسان قصد دارد کار منکر و شری انجام دهد شیطان با دار و دست‌های او را در راستای رسیدن به هدفش یاری می‌کنند.<sup>۱</sup> عوامل معنوی تأثیرگذار در تربیت دو دسته‌اند. یک بخش آن امور عبادی مانند نماز «دعا و نیایش»، روزه و هر عملی است که صحت و قبولی آن با قصد قربت و نزدیکی به خدا محقق می‌شود و بخش دیگرش کارکردهای نیکویی مانند تعاون و نوع دوستی، احسان و انفاق، ایثار و گذشت، خوش اخلاقی و... است که انسان با هدایت عقل و فطرت یا دین و شریعت به آن مبادرت می‌ورزد. عوامل معنوی در سیر و سیورورت انسان و در تربیت و تهذیب و تکامل آدمی و نیل به هدف نهایی تربیت نافذتر و مؤثرتر از سایر عوامل می‌باشد.

### ۳. تربیت دینی و اهداف آن:

بدیهی است که بنیان اساسی «تربیت» در هر مکتبی، نتیجه‌ی کار و مقصد و هدف تربیت است. همه‌ی برنامه‌ریزی‌ها، فعالیت‌ها و بکارگیری روش‌ها و فنون برای رسیدن به آن هدف است. از این رو برای تربیت دینی مفاهیم گوناگونی ذکر می‌شود و قبض و بسط‌هایی را بر اساس اهداف در نظر گرفته شده برای آن ذکر می‌کنند. هدف عالی و مقصد غایی و نهایی از تربیت دینی و اسلامی، شناخت و ارتباط با خدا و عبودیت و بندگی او است. بنابراین رویکرد تربیت دینی باید شناخت و کشف استعدادها و زمینه‌سازی شکوفایی آن‌ها در راستای نیل به آن هدف عالی و مقصد نهایی باشد.

۱. ر. ک: ماه مهر پرور یا تربیت در نهج البلاغه؛ مصطفی دلشاد تهرانی، ص ۲۳۱، انتشارات دریا، تهران، چاپ اول، ۱۳۷۹ش.



توضیح این که دین اسلام که مشخصه‌ی اصلی آن «الهی و وحیانی» بودن آن است، مجموعه‌ای از بینش‌ها و گرایش‌ها و بسته‌های معرفتی، اعتقادی، اخلاقی و احکام و مقررات برای زندگی فردی و اجتماعی انسان است. آفریننده این دین (یعنی خدا)، آن را بر پایه‌ی فطرت و طبیعت انسان و در جهت تربیت و رشد و تکامل آدمی تقریر و تشریح نموده است. پس پروردگار انسان «دین» یا تقنین و تشریح را با تکوین و طبیعت انسان هماهنگ ساخته تا در امر تربیت هماهنگی باشد نه دوگانگی. بر این اساس تربیت دینی، تربیتی است که اساس برنامه‌ها و اقدامات خود را برای شناخت و کشف استعدادهای فطری و ذاتی و باروری و شکوفایی آن معطوف می‌سازد، تا با ملایمت و هماهنگی و همراهی تشریح به هدف عالی تربیت نایل گردد.

#### ع. مفهوم دعا و نیایش

دعا به معنی خواندن -البته نه از نوع قرائت- درخواست کردن و سؤال نیازمندانۀ داشتن، چه این خواندن با حاجت خواستن و استمداد کردن همراه باشد یا با نیایش و سرود و ستایش. دعا طلب و درخواست عاجزانه از پایین به بالا است. از این رو به اصل ارتباط بنده با مولا و مخلوق با خالق نیز دعا گفته می‌شود اگر چه در آن ارتباط، حاجت و خواستنی نباشد. زیرا صرف ارتباط بنده با خدا، سبب کرامت و شرافت دعاکننده و ترفیع جایگاهش در نظام هستی می‌شود و به فقر وجودی او غنا می‌بخشد و قطره وجود دعا کننده را به اقیانوس بیکرانه پروردگار متصل می‌گرداند. به همین خاطر دعا هم طلب است هم مطلوب، هم وسیله است و هم غایت، هم مقدمه است و هم نتیجه. زیرا انسان وقتی از غیر خدا چیزی می‌خواهد احساس مذلت می‌کند اما وقتی از خدا می‌خواهد احساس عزت می‌کند.<sup>۱</sup>

الکسیس کارل می‌گوید: هر گاه شرایطی پیش آید و روح انسان به خدا توجه کند و ارتباط پیدا کند، نیایش حاصل شده است. زیرا نیایش اصولاً کشش روح به سوی کانون غیرمادی جهان است. به عبارت دیگر می‌توان گفت که نیایش، پرواز روح به سوی خداست و یا حالت پرستش عاشقانه‌ای نسبت به آن مبدئی است که معجزه حیات از

۱. مرتضی مطهری؛ بیست گفتار، ص ۱۱۵، انتشارات صدرا، چاپ پنجم، خرداد ۱۳۵۸.



او سر زده است و بالاخره نیایش، نمودار کوشش انسان است برای ارتباط با آن وجود نامرئی، آفریدگار همه هستی».<sup>۱</sup>

علامه محمدتقی جعفری در تبیین مفهوم نیایش می‌گوید: آن حالت روحی که میان انسان و معبودش رابطه ایجاد نموده و کشش بر قرار می‌سازد، نیایش نامیده می‌شود.<sup>۲</sup> پیوند «تربیت» با «دعا و نیایش»

از بیان و ریشه‌یابی راغب اصفهانی در مورد «رب» و «تربیت» این حقیقت مفهوم می‌گردد که اصولاً تربیت آن است که رویکرد الهی و توحیدی داشته باشد<sup>۳</sup> و استعدادهای انسان در جهت ارتباط با «رب» و سیر و حرکت به سوی پروردگار هستی شکوفا شود و به فعلیت برسد.

پس اگر تربیتی صحیح و بر اساس فطرت و طبیعت انسان انجام بگیرد، میوه‌اش آن است که او را با خدا و ربّ مأنوس و مرتبط سازد. به بیان دیگر، حاصل تربیت رویکرد به «دعا و نیایش» و اظهار کُنش و تضرّع و تسلیم در پیشگاه پروردگار است. در غیر این صورت، تربیت از مسیر خود منحرف شده و یا در نیمه‌ی راه و ناتمام رها شده است. اهمیت دعا و نیایش

رسانترین، جامع‌ترین و شیرین‌ترین کلام در مورد اهمیت نیایش، کلام خداوند است که همه دعاها و نیایش‌ها به درگاه او و به سوی اوست. او می‌فرماید: «قُلْ مَا يَعْبُؤُكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ»<sup>۴</sup>. بگو (ای پیامبر) اگر دعای شما نباشد پروردگار من برای شما ارج و ارزشی قائل نیست. از نظر قرآن دعا به انسان شخصیت، سنگینی و وزانت (یعبؤا) می‌دهد. تنها دعا و ارتباط با خدا است که به انسان هستی و حیات انسانی می‌بخشد و به حیات و زندگی‌اش معنا و جهت می‌دهد. زیرا انسان و همه‌ی موجودات حقیقتاً صفرند. میلیاردها صفر در کنار هم قرار گیرند باز صفر و هیچ اندر هیچند و اگر بی‌نهایت صفرها بر یک، که پایه اعداد است، مقدم شوند یعنی به این شکل (۱۰۰۰۰۰۰۰۰) باز

۱. آلکسیس کارل؛ نیایش، ص ۴۱، به نقل از حسنعلی نوریها، ص ۱۱۵، پرورش در پرتو نیایش، ص ۱۱۵.

۲. علامه محمدتقی جعفری؛ نیایش امام حسین علیه السلام در بیابان عرفات، ص ۳، به نقل از حسنعلی نوریها، پرورش در پرتو نیایش، ص ۱۱۵.

۳. راغب اصفهانی؛ المفردات فی غریب القرآن، واژه "رب".

۴. فرقان: ۷۷.

صفرها هم چنان صفرند و هیچ هویتی ندارند و خوانده نمی-شوند و اگر صفرها از یک فاصله نگیرند و بعد از یک قرار گیرند ببینید همه صفرها چگونه مفهوم و معنا پیدا می‌کنند. (۱۰۰۰۰۰۰۰۰)

انسان که مانند همه‌ی مخلوقات و موجودات این عالم صفرهای واقعی هستند، اگر صفرهای وجود خود را با خدای هستی‌آفرین از طریق عبادت و دعا و نیایش مرتبط سازند و از خدا فاصله نگیرند و خود را بر خدا و دین و قوانینش مقدم نکنند و برتر ندانند، صفر وجودشان معنا و هویت پیدا می‌کند، لباس انسانیت و خلیفه‌خداپی بر تن می‌کند، بها و شخصیت می‌یابد. در مسیر «تربیت» یعنی رُبّ و فزونی و رشد و کمال قرار می‌گیرد. همه استعدادهای کمال‌جویانه او از بوته «قوه» به مرحله فعلیت و شکوفایی می‌رسد.

اما اگر انسان عبادت و دعا و نیایش نداشته باشد در نتیجه از خدای هستی‌آفرین فاصله بگیرد یا عقیده خود را از دست بدهد و فکر و دانش خود را برتر از خدا و دینش بشمارد، بداند که حقیقتاً صفر و هیچ می‌ماند.

«داک هامار لیولد» می‌گوید: از این که روزی ما باور به الوهیت و خدا را از دست بدهیم خداوند نمی‌میرد، این ما هستیم که وقتی رُبه دلیل قطع ارتباط با خدا و نداشتن نماز و نیایش { زندگی‌مان با یکنواختی عجین می‌شود و سرگشتگی‌مان فزونی می‌یابد، می‌میریم.<sup>۱</sup>

آری قرآن کریم قرن‌ها پیش اعلام کرده است که «نتیجه‌ی قطع ارتباط با خدا و نداشتن نماز و نیایش، سرگردانی و سرگشتگی و تنگی در معیشت است.<sup>۲</sup> هر چه این این دوری از خدا و قطع ارتباط فرد و اجتماع از خدا بیشتر و طولانی‌تر شود حیرت و سرگردانی و بیماری‌ها و ناراحتی‌های روحی و روانی برخاسته از آن پیوسته در حال فزونی و افزایش خواهد بود.<sup>۳</sup>

به همین دلیل است که دنیای مادی و اومانیسیم و نیهیلیسم گرفتار غبار غلیظ و

۱. جان براد شاول: (من، کودک، من)، ترجمه‌ی داود محب علی، چاپ اول، ۱۳۷۳ش، انتشارات علمی، تهران، ص ۴۶۷.

۲. طه: ۱۲۴.

۳. جن: ۱۷. (جهت آگاهی بیشتر به تفسیر نمونه ج ۵، ص ۴۳۵، و ج ۲۵، ص ۱۲۳ رجوع شود).



نَفَسِ گِیر «بن بست‌ها» می‌شود و با احساس مرگ آفرین «پوچی و هیچی و هَرزگی» مواجه می‌شود. اما «نیایشگری» که به مبدأ و مُبدع هستی و قدرت و سرچشمه شادی‌ها و امیدها متصل است هرگز برای او «بن بست» وجود ندارد. او با دعا و نیایش، امید و آرامش می‌گیرد. نشاط و بالندگی را در ژرفای وجود خویش می‌یابد و برای فلسفه وجود و حقیقت زندگی و هدف آفرینش، به تفسیری زیبا دست می‌یابد. این است که قرآن می‌فرماید: دعا به انسان بها و شخصیت و هویت می‌دهد.<sup>۱</sup>

از این رو باید گفت که دعا، دریچه‌ای است که از اتاق تاریک و در بسته یأس و ناامیدی‌ها، استرس و اضطراب‌ها و از کلبه احزان و افسردگی‌ها و خود باختگی‌ها به سوی دنیای نامحدود «نور» گشوده می‌شود و «عابد نیایشگر» همه امیدها، شادی‌ها، شکوفایی‌ها، والایی‌ها، زیبایی‌های فَرَح‌آمیز و دلپسندی‌های نشاط‌انگیز خود را یکجا نظاره می‌کند و خود را در جوار «قرب الهی» - که تصور آن مقام و لذتش فوق تصور انسان است - می‌بیند.

و به همین دلیل است که قرآن «امنیت و آرامش فرد و جامعه، و رشد و بالندگی‌شان را تنها در سایه ایمان و عبادت، دعا و نیایش و فاصله گرفتن از گناه و ستم به خود و دیگران تأمین و تضمین شده می‌داند. «الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَ هُمْ يُهْتَدُونَ» و پیامبر عزیز اسلام ﷺ، مؤمنان را به دعا و نیایش توصیه می‌کند و آن را سلاح برنده، ستون دین و نور آسمان‌ها و زمین معرفی می‌کند.<sup>۲</sup>

و می‌فرماید: «الدُّعَاءُ سَلَاحُ الْمُؤْمِنِ وَ عَمُودُ الدِّينِ وَ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ».<sup>۳</sup> و نیز می‌فرماید: هیچ چیز نزد خدا از دعا و نیایش گرامی‌تر و ارجمندتر نیست و علی‌علیه دعا را کلید نجات و رستگاری معرفی کرده و آن را باعث بخشایش و سرازیر شدن رحمت‌های الهی و وسیله‌ی پیروزی و سبب دستیابی به تمام خواسته‌ها و حاجت‌ها دانسته است<sup>۴</sup> و فرموده: به آن چه از خیر و خوبی در نزد پروردگار است نمی‌توان رسید مگر با دعا و نیایش.<sup>۵</sup>

۱. فرقان: ۷۷.

۲. الکافی؛ ج ۲، ص ۴۶۸.

۳. رضی‌الدین حسن بن فضل طبرسی؛ مکارم‌الاخلاق، ج ۲، ص ۲، انتشارات شریف رضی، قم، ۱۴۱۲ق.

۴. الکافی؛ ج ۲، ص ۴۶۸.

۵. فیض کاشانی؛ المحجّه البیضاء، ج ۲، ص ۲۸۴.

امام صادق علیه السلام در مقام بیان اهمیت دعا و نیایش فرمود: محبوب‌ترین اعمال در همه‌ی هستی نزد پروردگار دعا است و بس.<sup>۱</sup> دعا درمان هر درد و وسیله‌ی شفا از هر بیماری است.<sup>۲</sup> دعا در میدان رزم، هم نیزه تیز است و هم سپر در هر ستیز<sup>۳</sup> و در عرصه‌ی اقتصاد و بازار کار و تولید، جلب‌کننده‌ی رزق و روزی و نگهدارنده از شرّ بدخواهان و دشمنان است. این همه اهمیت‌ها و ارزش‌ها است که پیامبر عزیز اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «الدُّعَاءُ مُخُّ الْعِبَادَةِ». دعا و نیایش مخ و مغز عبادت است.<sup>۴</sup>

### آثار و نقش تربیتی و معرفتی دعا و نیایش:

تأثیر دعا و نیایش در قلب و روح انسان و در زدودن غم و ایجاد سرور و سلامت نفس و صفای باطن و در تهذیب اخلاق و کسب آرامش روان و سلامت جسم آدمیان به‌ویژه در کودکان و نوجوانان و جوانان بر کسی پوشیده نیست.

دکتر الکسیس کارل می‌گوید: نیایش، وارستگی از خود یعنی شکل عالی تزکیه‌ی نفس است.<sup>۵</sup>

همانطور که جسم به غذا نیاز دارد و به کمک آن به رشد و تکامل می‌رسد، روح نیز به غذای روحانی و معنوی نیاز دارد و دعا و نیایش غذای روح است. دعا و نیایش، موجب پرواز روح به سوی ملکوت و فضای معطر معنوی و عرفانی می‌شود.

در ذیل به برخی از آثار دعا و نقش تربیتی و معرفتی آن اشاره می‌شود.

#### ۱. آشنایی با معارف الهی:

یکی از آثار ارزشمند دعا و نیایش‌هایی که از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و امامان معصوم علیهم السلام به ما رسیده، آشنایی با معارف بلند و تعالی بخش اسلام است. صحیفه‌ی سجادیه، دعای عرفه، کمیل، شعبانیه، ابوحمزه ثمالی، مناجات‌های خمس عشره و سایر ادعیه‌ای که از

۱. الکافی؛ ج ۲، ص ۴۶۷.

۲. «عَلَيْكَ بِالْدُّعَاءِ فَإِنَّهُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ». الکافی؛ ج ۲، ص ۴۷۰.

۳. همان؛ ج ۲، ص ۹-۴۶۸.

۴. وسائل الشیعة؛ ج ۷، ص ۲۷.

۵. دکتر الکسیس کارل؛ انسان موجود ناشناخته، ترجمه‌ی دکتر پرویز دبیری، ص ۱۵۸.



معصومین علیهم‌السلام نقل شده در همان حالی که بعد زیباگرایی و جمال دوستی و احساسات و عواطف انسان را اشباع و مزرعه وجودش را سیراب می‌کند، او را با اقیانوس معارف توحیدی و مسایل اخلاقی و انسانی آشنا می‌سازد.

## ۲. دعا عامل هدایت و بالندگی:

دعا یاد خدا را در دل انسان زنده نگاه می‌دارد: «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ»<sup>۱</sup>.

انسان به دلیل ساختار فکری و بشری خود فراموشکار است و به دلیل همین خصوصیت، دچار انحرافات و خطاهای گاه بسیار بزرگ می‌شود. اگر انسان از مسیر هدایت و جاده‌ی اصیل حرکت انسانی و الهی خویش منحرف شود و اهدافش را گم کند، دچار سر درگمی عقیدتی و فکری می‌شود. دعا سبب طهارت و تقویت روح و عامل هدایت و بالندگی انسان می‌شود. ضلالت و گمراهی را به او تذکر می‌دهد، هدف و جهت اصلی زندگی و بندگی خدا را به او یادآوری می‌کند.

## ۳. دعا عامل امید و نشاط و خلاصی از دغدغه‌ها:

با دعا و نیایش، از یک سو قدرت ایمان و توکل در انسان افزایش می‌یابد و از سویی دیگر باعث تقویت اعتقاد به نفس و تمرکز اراده و قدرت تصمیم‌گیری می‌شود، در نتیجه نیایشگر آگاه با تکیه و اعتماد بر قدرتی که همیشه همراه خود احساس می‌کند و او را ناظر بر اعمال و گفتار خود می‌داند (یعنی خدا)، برای پیرایش تفکرات خویش و زدودن آرایش‌ها و آلودگی‌ها از اعمال و کردار خود تلاش می‌کند. نیایشگری که به خدا اعتماد کرده، دست‌هایی را در امور جهان صاحب قدرت می‌داند که هیچ کس را یارای مبارزه با آن نیست. پس از نگرانی، یأس و ناامیدی رهایی می‌یابد و هیچ دغدغه و سختی ناملایمی، او را در خویش فرو نمی‌برد، زیرا تصویر ذهنی‌اش، رسیدن کمک و استعانت از جانب خداوند مهربان است.

چنین فردی هراسی از آینده و اضطرابی از پیش‌آمدها ندارد. او می‌داند گرفتاری‌های

عالم با قدرت چنان قادر متعالی برطرف خواهد شد و آنچه از او بخواهد، به یقین اجابت خواهد شد.

#### ۴. دعا عامل تلطیف روح و آرامش درونی:

هر انسانی به نوعی در زندگی خود، دچار گرفتاری و مشکلاتی شده، اضطراب و نگرانی برایش دست می‌دهد که در برخی موارد، نجات و رهایی از آن، خارج از توان انسان است. بهترین راه برای تلطیف روح و آرام ساختن موج‌های سهمگین دریای روح انسان، دعا و نیایش با خدای مهربانی است که نسبت به انسان‌ها «رئوف» است.<sup>۱</sup> هرگاه او را صدایش کند و از او استمداد بجوید، لبیک اجابت را خواهد شنید. «اذا سألك عبادي عني فاني قريب أجيب دعوة الداع». <sup>۲</sup> چرا که او از رگ گردن به بنده‌اش نزدیک‌تر است. «نحن أقرب اليه من حبل الوريد». <sup>۳</sup> نیایش در همان حال که آرامش را پدید می‌آورد، در فعالیت‌های مغزی انسان نیز یک نوع شکفتگی و انبساط باطنی پدید می‌آورد و گاهی روح قهرمانی و دلآوری را تحریک می‌کند و چراغ امید را در دل انسان روشن می‌نماید.

#### ۵. نیایش عامل آرامش جامعه و بقای نظام اجتماعی:

در معارف اسلامی، یکی از علل فروپاشی برخی از تمدن‌ها و نظام‌های سیاسی و اجتماعی دوری از ذکر و یاد خدا و تعطیلی و فراموشی نماز و نیایش ذکر شده است. قرآن کریم این حقیقت را به عنوان یکی از سنت‌ها و قوانین ثابت الهی ذکر کرده تا جوامع بشری با مطالعه‌ی احوال و زندگی آنان درس‌های عبرت لازم را بگیرند.

جامعه و مردمی که دعا و نیایش را فراموش کنند، با عکس‌العمل‌های نامطلوب روانی و اجتماعی، مواجه خواهند شد «فقدان نیایش در میان ملتی، برابر با سقوط آن ملت است». اجتماعی که احتیاج به نیایش را در خود کشته است، معمولاً از فساد و زوال، مصون نخواهد بود.

۱. بقره: ۱۴۳.

۲. بقره: ۱۸۶.

۳. ق: ۱۶.





## ۶. دعا دافع دردها و شفای بیماری‌ها:

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «امواج بلا را با دعا دفع کنید».<sup>۱</sup> دعا عامل سلامت فکر و جسم و درمان کننده‌ی انواع بیماری‌های روانی و جسمانی است.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «قبل از آن که بلا به شما نازل شود، دعا کنید که خداوند به واسطه‌ی دعا، بلا را دفع می‌کند».<sup>۲</sup>

امام سجاد علیه السلام می‌فرماید: «دعا و بلا، تا روز قیامت با هم هستند و دعا، بلا را دفع می‌کند حتی اگر نزول آن قطعی شده باشد».<sup>۳</sup> یکی دیگر از آثار دعا و نیایش، رفع گرفتاری و شفای بیماران لاعلاج است.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «دعا کنید که دعا شفا دهنده دردهاست».<sup>۴</sup>

امام کاظم علیه السلام نیز به این حقیقت اشاره نموده، می‌فرماید: «هر دردی دعایی دارد پس اگر دعا به بیمار الهام شد، اجازه شفایش داده شده است».<sup>۵</sup>

### تأثیر دعا و نیایش از نگاه دانش و دانشمندان:

امروزه صحت شفای بیماران از طریق دعا و نیایش مهر تأیید دانشمندان و متخصصان امر پزشکی را با خود همراه دارد. مؤسسه‌ی پزشکی لورد در آمریکا یکی از صدها مؤسسه‌ای است که مشاهدات عینی شفای بیماران از طریق عبادت و نماز و نیایش را ثبت می‌کنند. تنها در آمریکا ۳۰ مرکز آموزش پزشکی وجود دارد که درس‌های تأثیر ایمان در پزشکی و معالجه بیماران را ارائه می‌دهند. عده‌ای از پزشکان معتقدند اگر قبل و بعد از جراحی یا پیش از شروع درمان بیمار، برای بهبود او دعا شود، این روند در بهبود بیمار بسیار تأثیرگذار است.<sup>۶</sup>

دکتر کارل، یکی از پزشک‌های معروف آمریکا که شهرت جهانی دارد، می‌نویسد: اطلاعات کنونی ما درباره‌ی تأثیر فوری «نیایش» در شفای امراض، به شرح حال

۱. مستدرک الوسائل؛ ج ۷، ص ۱۷۹.

۲. همان؛ ج ۵، ص ۱۸۱.

۳. الکافی؛ ج ۲، ص ۴۶۹.

۴. همان؛ ص ۴۷۰.

۵. مستدرک الوسائل؛ ج ۲، ص ۸۴.

۶. دکتر الکسیس کارل؛ انسان موجود ناشناخته، ترجمه‌ی دکتر پرویز دبیری، ص ۱۵۹.

بیمارانی که از امراض گوناگونی چون: سِلِ استخوانی و صفاقی، دُمَل سرد سلی، زخم‌های چرکین، سل پوستی، سرطان و غیره درمان یافته‌اند، متکی است. در حرفه‌ی پزشکی، خودِ من، مردانی را دیده‌ام که پس از آن که تمام معالجات دیگر در حال آنان مؤثر واقع نشده بود به نیروی «دعا و عبادت» از بیماری و مالیخولیا رهایی یافتند.<sup>۱</sup>

آری؛ کم نیستند انسان‌ها و خانواده‌هایی که خود یا عزیزشان به امراض و بیماری‌های لاعلاج، مواجه شده‌اند، در چنین مواقعی که دکتر، مریض را، جواب کرده و مریض تمام راه‌ها را بسته می‌بیند، معمولاً به سمت خدا، دعا و نیایش، روی می‌آورند. خیلی‌ها نیز از این طریق به نتیجه رسیده و جواب گرفته‌اند. «بیمارانی بوده‌اند که تقریباً به طور آنی از دردهایی چون خوره، سرطان و عفونت کلیه و زخم‌های مزمن و سل ریوی و استخوانی پربتونثال شفا یافته‌اند. این معجزه با چنان سرعتی سلامت را به بیمار باز می‌دهد که هرگز حتی امروز جراحان و نیز فیزیولوژیست‌ها در طول تجربیات‌شان مشاهده نکرده‌اند».<sup>۲</sup>

دیل کارنگی روان‌شناس مشهور آمریکایی درباره‌ی «چگونه نگرانی و تشویش را از خود دور کنیم»، می‌نویسد: امروز جدیدترین علم یعنی روانپزشکی همان چیزهایی را تعلیم می‌دهد که پیامبران تعلیم می‌دادند. چرا؟ به دلیل آن که روانپزشکان دریافته‌اند که «دعا و نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین، نگرانی، تشویش، هیجان و ترس را که ریشه‌ی بسیاری از بیماری‌ها و ناخوشی‌های ما است، را بر طرف می‌سازد».<sup>۳</sup>

او می‌نویسد: امروز حتی پزشکان روان‌شناس نیز مبلغین دین شده‌اند. اما آنها ما را از آن جهت به دینداری تشویق نمی‌کنند که از آتش جهنم در آن دینارهایی یابیم بلکه برای نجات از همین دنیا یعنی جهنم زخم معده، آنژین دوپوارین، اختلال عصبی و جنون ما را به گرویدن به دین توصیه می‌کنند.

۱. سید هاشم رسولی محلاتی؛ کیفیر گناه و آثار و عواقب آن دفتر، ص ۱۰۳، دفتر نشر و فرهنگ اسلامی، چاپ دهم، ۱۳۶۸.

۲. آلکسیس کارل؛ نیایش، ص ۶۳

۳. سیدهاشم رسولی محلاتی؛ کیفیر گناه و آثار و عواقب آن، ص ۱۰۳، دفتر نشر و فرهنگ اسلامی، چاپ دهم، ۱۳۶۸.



به گزارش علمی زیر در مورد آثار دعا و نیایش، توجه کنید.

### دعا برای گلبول‌های قرمز

محققان در "سن آنتونیوتگزاس" از ۳۲ نفر نمونه‌ی خون گرفتند و تعدادی از گلبول‌ها را در محلولی قرار دادند که موجب ورم و ترکیدن آن‌ها می‌شد. محققان همزمان با این آزمایش از عده‌ای خواستند تا برای حفظ گلبول‌های قرمز دعا کنند و برای تجسم بیشتر، تصاویری رنگی از گلبول‌ها به آنها دادند و در کمال شگفتی مشاهده کردند دعا و نیایش به طرز شگفت‌آوری روند ترکیدن گلبول‌ها را کند کرد.

### دعا برای آرامش

در تحقیق از عده‌ای خواستند تا برای آرامش افرادی که در اتاق دیگر قرار دارند دعا کنند و نتیجه این بود که افراد دیگر بدون این که بدانند مورد دعا قرار گرفته‌اند آرام‌تر شدند. حتی همین نتیجه هم مورد بررسی قرار گرفت و دیده شد در طول زمان به دنبال وقایعی چون شکست‌های فردی، جنگ و درگیری که سیستم ایمنی بدن به خطر می‌افتد و احتمال مبتلا شدن به بیماری‌های قلبی، سکت، اختلال‌های روده و زخم‌های گوارشی بیشتر می‌شود، با انتقال احساس آرامش از فردی به فرد دیگر سیستم دفاعی بدن به صورت غیرمستقیم تقویت می‌شود.<sup>۱</sup>

### امواجی که دعا از آن‌ها می‌گذرد

### امواج مغزی

"جک استاکی" یکی از پژوهشگران دعا درمانی است که تاثیر دعا را بر میدان‌های الکترومغناطیسی بدن بررسی کرده است.

آزمایش او به این ترتیب بود که میزان فعالیت الکتریکی در مغز و سطح بدن افراد را در آزمایشگاه خود زیر نظر گرفت، در حالی که هزاران کیلومتر آن طرف تر در کالیفرنیا گروه‌هایی مذهبی برای این افراد دعا می‌کردند. نتیجه مطالعه باز هم شگفت‌آور بود: چرا که بین میزان فعالیت الکتریکی بدن کسانی که برایشان دعا شده بود و افرادی که

۱. همان؛

برایشان دعا نشده بود، اختلاف فاحشی وجود داشت.<sup>۱</sup>

### تاثیر دعا روی خود فرد

تاثیر دعا روی خود فرد چگونه است؟ در سال ۱۹۹۳ یعنی چیزی حدود ۱۵ سال قبل،<sup>۲</sup> تحقیقی روی ۱۰ هزار کارمند دولتی در طول ۲۶ سال انجام گرفت که در بین آنها، هم افراد اهل دعا بودند و هم کسانی که دعا نمی کردند. مشاهده شد میزان مرگ و میر افرادی که دعا نمی کردند به خاطر مشکلات قلبی و عروقی بسیار بیشتر از افرادی بود که اهل دعا بودند.

همچنین در سال ۱۹۹۵ تحقیق دیگری روی ۲۵۰ نفر که عمل جراحی قلب باز کرده بودند انجام شد و دانشمندان در کمال حیرت دیدند آن دسته افرادی که از ارتباط مذهبی و حمایت اجتماعی بیشتری برخوردار بودند، ۱۲ بار کمتر از آنهایی که فاقد این ارتباط بودند با مرگ دست به گریبان شدند.

به غیر از تحقیق روی کسانی که عملهای جراحی سنگین داشتند، این تحقیقات روی افراد عادی هم انجام گرفت و دیده شد در میان افرادی که عادت به انجام امور مذهبی از قبیل دعا و نماز داشتند، بیماری افسردگی شیوع کمتری داشت.<sup>۳</sup>

### دعا و علم فیزیک کوانتوم

التیام فشار خون بالا، درمان زخم و جراحی، به حداقل رساندن حملات قلبی، بهبود سردرد و اضطراب از دیگر نتایجی بود که تحقیقات برای آثار دعا به ثبت رساند تا جایی که امروز افراد زیادی از طریق اینترنت، درخواستهای خود را برای گروههای مذهبی می فرستند، هر چند هنوز به طور دقیق مشخص نشده است که مکانیسم این عمل چگونه است، اما تئوریها و حدس و گمانهای بسیاری در این باره وجود دارد تا جایی که "دوسی" متخصص دعا و درمان، نقش علم فیزیک کوانتوم را در این باره بسیار مؤثر می داند.

۱. همان؛

۲. الان که ۲۰۱۱ میلادی است از آن تاریخ ۱۸ سال می گذرد.

۳. همان؛





تحقیقی روی ۹۱ هزار نفر در مرلند انجام گرفت که نشان داد افرادی که به طور منظم به کلیسا نمی‌روند، بیشتر از دیگر افراد به خاطر بیماری‌های قلبی جان می‌سپارند و اقدام به خودکشی در بین این افراد، ۵۳ درصد بیشتر است.<sup>۱</sup>

### روش‌های تربیت دینی:

هدف عالی و مقصد غایی و نهایی تربیت دینی، شناخت و ارتباط با خدا و عبودیت و بندگی او است. همه‌ی انسان‌ها این حقیقت را به صورت فطری و طبیعی در ژرفای وجود خویش دارند. همت همه‌ی پیامبران و امامان و پیروان راستین‌شان بر این امر متمرکز شده بود که با روش‌های تربیتی متناسب با سطح اندیشه و دانش و رعایت روحیات و ذوقیات بشر این حقیقت را برای او تفهیم و آشکار سازند تا بشر با انگیزه و فرمان ذاتی و درونی خویش به سوی حقیقت مطلق حرکت کند.

پس در امر تربیت کودکان و نوجوانان و جوانان نخست لازم است «روش‌های تربیت دینی» مورد توجه قرار گیرد.

مقصود از «روش‌ها» فنون و شیوه‌ها و راهکارهای جزئی است که اهداف آموزش و تربیت را به ثمر می‌رساند. نیاز به توضیح نیست که گزینش روش‌ها در امر آموزش و تربیت باید متناسب با روحیات، موقعیت سنی، فکری و فرهنگی، اندوخته‌های دینی و اجتماعی و موقعیت جغرافیایی هم‌چنین امکانات مالی و غیر مالی مربیان خانه و مدرسه و مسئولان نهادهای دینی و اجتماعی که رسالت بزرگ و پیامبر گونه تربیت دینی کودکان و نوجوانان را تقبل کرده‌اند، باشد.

### ۱. دعا و نیایش و تربیت دینی:

از سپیده دم تاریخ تاکنون و برای همیشه دعا و نیایش بهترین راهکار ارتباط انسان با خدا است. زیرا گرایش به پرستش و دعا و نیایش ریشه در احساسات و عواطف انسان دارد و از ذات و سرشت آدمی سرچشمه می‌گیرد. روشن است که سرشت و فطرت معنویت‌گرا و نیایشگر کودک و نوجوان نسبتاً سالم و به مقتضای آفرینش خویش باقی است. از این

رو آموزش دعا به کودکان و نوجوانان و ایجاد عادت به نیایش از دوران کودکی می‌تواند بذره‌های محبت و توکل به خداوند را در قلوب پاک و مطهر آنان آبیاری کند.

یادآوری: در مورد تربیت از طریق دعا، باید چند نکته را در نظر داشت:

۱. معلم و مربی به معنای وسیع آن (خواه اعضای خانواده باشند یا غیر آن) باید محبت و رأفت و مهربانی خالق را نسبت به مخلوق، در دل کودک و نوجوان تزریق نماید و برای اجرای این نظر، می‌توان با بردن آنان به حیاط مدرسه، زمین چمن، پارک و استخر، یا بردن آنان به یک اردوی علمی و تفریحی، از مناظر مختلف طبیعت بهره جست. از نگاه به آسمان، آبشار و رودخانه و دریا، سبزه و کوه و جنگل و دشت و دمن و بیان هر قصه‌ی قرآنی و غیر قرآنی مناسب بهره جست و با زبان داستان، شعر، سرود و دعا و نیایش، گستره محبت و رأفت خدا را به شاگرد تفهیم و تلقین نمود.
۲. دعاها باید با سن و حوزه‌ی درک کودک و نوجوان متناسب باشد تا لذت بیشتری ببرد. مانند دعا‌های کوتاه و دسته‌جمعی (سرود و مناجات) که در روح کودکان و نوجوانان نافذتر و از قدرت تأثیرگذاری بیشتری برخوردار است.
۳. دعاها را باید هر چند وقت یکبار عوض کرد تا تازگی و تأثیر بیشتری داشته باشد.
۴. لازم است به کودکان و نوجوانان فهمانده شود که دعا و نیایش جای کار و تلاش را نمی‌گیرد. بلکه لازمه‌ی دعا، همت و اراده و کار و تلاش است پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ که درود خدا بر او و خاندانش باد فرمود: *الداعي بلا عمل كالرامي بلا وتر*<sup>۱</sup>. کسی که دعا می‌کند ولی (برای تحقق خواسته‌هایش) حرکت و عمل نمی‌کند مانند تیر اندازی است که می‌خواهد بدون کمان یا تفنگ تیراندازی کند. پس دعا به منزله‌ی تیری است که در تفنگ گذاشته می‌شود. همان گونه که بدون تفنگ نمی‌توان تیراندازی کرد بدون کار و تلاش و صرفاً با دعا نیز نمی‌توان به خواسته خود رسید.
۵. باید آداب و شرایط و شیوه دعا کردن متناسب با ادبیات و سطح اندیشه و



دانایی‌شان تبیین شود هم چنین برای آنان باید توضیح داده شود که منظور از استجابت دعا چیست؟ و چه اموری مانع استجابت دعا می‌شود؟ تا هم آنان به دعا و نیایش خود استمرار ببخشند و هم در صورت عدم اجابت دعا اولاً: دچار یأس و ناامیدی نشوند، ثانیاً: باور داشته باشند که حاجت وی اگر به نفع و صلاح وی باشد دیر یا زود برآورده می‌شود و اگر برآورده نشد حتماً خیر و صلاح وی در آن نبوده و توجیه شوند که هیچ دعایی قطعاً بی‌فایده نیست زیرا امامان ما وعده داده‌اند که اگر دعای کسی در دنیا به دلایلی که ما از همه آنها آگاه نیستیم، اجابت نشد خداوند در عوض آن در قیامت آن قدر ثواب و پاداش به او می‌دهد که آن فرد می‌گوید: ای کاش هیچ یک از دعاهاى من در دنیا برآورده نمی‌شد و عوضش در اینجا بیشتر ثواب و پاداش می‌گرفتم.<sup>۱</sup> ثالثاً: در او این فکر را پدید آورد که علت عدم اجابت شاید این باشد که من به مقدمات و آداب و شرایط دعا خوب توجه نکردم و یا بعضی از کارها و رفتارها و اخلاق و نوع برخورد با بعضی افراد مانع اجابت دعایم شده است از این رو در او انگیزه ایجاد کند تا درصدد رفع موانع و اصلاح خود برآید.

### روش غیرمستقیم:

روش تربیت مستقیم آن است که خوبی‌ها و بدی‌ها یا بایدها و نبایدهای دینی و عقلی و عرفی یا فقهی و اخلاقی و اجتماعی را به صورت نصیحت و اندرز و موعظه، یا سخنرانی و تدریس و مانند آن برای مخاطب خود با این رویکرد بازگو نماید که او را به هدف عالی و نهایی تربیت یعنی شناخت و ارتباط با خدا نایل گرداند. اما گاهی معلم و مربی تلاش می‌کند با استفاده از روش‌های غیر مستقیم مخاطب را به آن هدف عالی برساند.

رساترین روش‌های غیرمستقیم عبارتند از:

#### ۱. روش الگویی:

روش الگویی بهترین، مؤثرترین و طبیعی‌ترین وسیله برای انتقال ارزش‌های اخلاقی و فرهنگی در خانواده است. باید به جای گفتار و پند و نصیحت، با رفتار و عمل خویش



آموزش دهیم و جوّ خانه را با مهر و محبت، رعایت حرمت و عدالت، نظم و نظافت، پایبندی به عبادت و نماز و نیایش چنان کنیم که زندگی در آن فضای تربیتی، تربیت دینی را برای فرزندان شیرین و جذاب و در نهادشان نهادینه سازد. چون فرزندان بسان درختانی هستند که در آب و خاک خانه رشد می‌کنند و معمولاً متناسب با همان آب و خاک میوه می‌دهند.

پایبندی والدین به دعا و نیایش، به نماز اول وقت، انجام عبادت در مکان مشخص و ثابتی در منزل، استفاده از سجاده، پوشیدن لباس نظیف و معطر، باعث قداست و معنویت بیشتر عبادت و جذب و گرایش فرزندان به این فریضه الهی می‌گردد.

## ۲. معرفی الگوهای برتر و تقویت روحیه برترگرایی:

یکی از ویژگی‌های فطری و امیال درونی انسان "روحیه‌ی برترگرایی" و یا "کمال‌طلبی و جمال‌گرایی" است. انسان به هر کاری، شغلی، علمی و مقصدی و حتی بازی علاقه داشته باشد به "برترین‌ها و قهرمانان" آن گرایش و علاقه دارد. با استفاده از ادبیات کودکان می‌توان انسان‌هایی را که "عبادت" و علاقه به نماز و فرهنگ نماز، باعث جاودانگی‌شان در تاریخ بشریت و محبوبیت آنها نزد خدا و انسان‌های شریف شده است. معرفی نمود.

## ۳. استفاده از مکان‌های مقدس:

بردن کودک به مساجد و مجالس دعا و نیایش و جشن‌های مذهبی و عزاداری و شنیدن صدای قرآن با صوت دلنشین و دیدن اقامه نماز بزرگ رها و مشاهده و شنیدن زمزمه‌های عاشقانه دعای کمیل، ابوحمزه ثمالی، سمات، ندبه و زیارت عاشورا سبب تلطیف روح پاک و فطری آنان می‌شود.

## ۴. استفاده از طبیعت در بیداری حس مذهبی کودک:

طبیعت سرشار از زیبایی‌ها و پاکی‌ها است. هر قدر افراد، از جامعه آلوده فاصله



بگیرند و به همان نسبت به مشاهده دشت و بیابان و دامن طبیعت نزدیک شوند، به صفا و پاکی فطرت نزدیک می‌شوند. آنان با نگاه کردن به ستارگان و ماه و مهتاب و کوه‌ها و صخره‌ها و آبشارها و جویبارها و حیوانات زیبا همانند پرندگان و ماهیان دریا، ضمن دیدن و آشنا شدن با نشانه‌ها و نعمت‌های الهی، و پیدا کردن نشاط و سرور روحی و دست یافتن به لذت‌های طبیعی، از غفلت‌ها و آلودگی‌هایی که جامعه امروزی برای کودکان و نوجوانان و جوانان فراهم کرده است، دور می‌مانند، در نتیجه فطرت خداجویی آنان در مسیر طبیعی رشد پیدا می‌کند و با یک تلنگر و اشاره می‌توان آنان را به نماز و عبادت و تسبیح موجودات جهان براساس «یسبح لله ما فی السموات و ما فی الارض» آشنا و مأنوس کرد.

۵. روش استفاده از مثال و قصه‌گویی و داستان‌سرایی هدفمند

۶. روش تئاتر و نمایش

۷. یادآوری نعمت‌ها و محبت‌های خدا، از مادی و معنوی، زمینی و آسمانی روشن است که نتایج و محصول استفاده از روش‌های غیرمستقیم - به ویژه در کودکان و نوجوانان و جوانان - بسیار مفیدتر از روش مستقیم است؛ زیرا در روش مستقیم تذکرات زیاد و متوالی سبب لجاجت و مقاومت منفی می‌شود و بیان ایرادات و نصیحت‌ها احساسات کودک و نوجوان را جریحه‌دار می‌کند. علاوه بر این، در چالش قرار گرفتن احساس غرور و خودخواهی آنها از یک سو و احساس خفت ناشی از پذیرش خطا سبب مقاومت روحی آنان می‌شود.

استفاده از روش‌های فعال:

در این روش، مشارکت کودکان و نوجوانان مد نظر است. این روش تأثیر عمقی بر روح و روان و بر تربیت آنان جای می‌گذارد. فعالیت گروهی بچه‌ها یا روش فعال آموزش و تربیت دینی در شکل‌ها و مؤلفه‌های مختلفی می‌تواند محقق شود. مثلاً:

۱. انجام فرآیند مختلف تدریس و فعالیت‌های آموزشی - تربیتی با مشارکت و

همکاری فراگیران؛

۲. واگذاری مسئولیت برگزاری و اداره‌ی مجالس دعا، کلاس‌ها و جلسات درس دینی به فراگیران؛

۳. برنامه‌ریزی برای برگزاری اردوهای زیارتی، تفریحی و سیاحتی یا ورزشی با رویکرد آموزشی و تربیت دینی به فراگیران.

البته با نظارت و پشتیبانی بزرگترها و مربیان دلسوز و آشنای به اهداف، مبانی و روش‌های آموزش و تربیت دینی.

### روش تربیت تلقینی:

تلقین مثبت با هدف بالا بردن روحیه‌ی «حُسن ظن به خدا»، ایجاد باور قلبی به گفته‌ها، وعده‌ها، انذار و تبشیرهای خداوند و قرآن و معصومین علیهم‌السلام، تقویت خودباوری و اعتماد به نفس و بالنده ساختن انگیزه «ما می‌توانیم» از روش‌های مورد استفاده در تربیت اسلامی است. اگر استفاده از روش تلقین در تعلّم و تربیت به صورت منفی و تحمیلی نباشد، بلکه به شیوه‌ی مثبت و آگاهانه و آزادانه انجام پذیرد، بسیار مطلوب و مؤثر خواهد بود. برخی از سوژه‌هایی که می‌تواند محملی برای تربیت دینی با استفاده از دعا و نیایش قرار گیرد، بدین شرح است.

\* تلقین دعاها و آداب دینی سر سفره، پیش از شروع و پس از خوردن و آشامیدن.

\* تلقین دعاها و آداب اسلامی هنگام پوشیدن لباس و زمانی که لباس یا چیز نو و تازه‌ای خریده یا به صورت جایزه و هدیه به دستش رسیده است.

\* تهیه و خرید میوه‌های تازه و نوبر و خواندن و تلقین کردن دعاها و آدابی که در روایات هنگام استفاده از میوه‌های تازه وارد شده است.

\* برنامه‌ریزی جهت عیادت و زیارت از بیماران و جانبازان و آموزش آداب و تربیت اسلامی هنگام عیادت با استفاده از ادعیه مأثوره

\* رفتن به زیارت اقوام و ارحام، دوستان و آشنایان، معلمان و اساتید به خصوص پیشکسوت‌ها و بازنشستگان و تلقین و تبیین وظایف و حقوقی که آنان دارند با

تکیه بر روایات و رساله‌ی حقوق امام سجاد علیه‌السلام و ادعیه‌ای که از معصومین علیهم‌السلام



وارد شده است.

\* تشکیل گروه دعا و نیایش همانند گروه سرود و تلقین معارف و مفاهیم تربیتی از طریق دعا.

\* برگزاری «مسابقه دِلنوشته‌ها» در زمینه دعا و نیایش.

این مسابقه می‌تواند به صورت حضوری و کتبی اجرا شود. سپس با برگزاری همایشی تحت عنوان همایش «دعا و نیایش» و دعوت از همه‌ی شرکت‌کنندگان در مسابقه و خانواده آنها - حتی دعوت از کودکان و نوجوانان علاقمندی که در مسابقه شرکت نداشتند، پیام‌های تربیت دینی را از این طریق می‌توان ابلاغ و تلقین نمود. در این همایش پس از آن که برگزیدگان در مسابقه دِلنوشته‌های خود را می‌خوانند جوایز و هدایایی به آنها داده می‌شود.

\* تهیه و تدوین فیلمنامه و نمایش و تئاتر با بهره‌گیری از ادعیه‌ی مأثور و نمایش آن برای کودکان و نوجوانان و جوانان

تذکر:

الف- این گونه امور را می‌شود با استفاده از زندگی معنوی و دعاها و نیایش‌های منقول از انبیا و ائمه علیهم‌السلام نیز بیان حیات علمی و معنوی بزرگان و اولیای الهی با رویکرد تبیین آثار دعا و نیایش و آثار نماز به خصوص پایبندی به نماز اول وقت و نماز شب و دعای سحر در گذر از سختی‌ها و مشکلات و زمینه‌سازی برای توفیقات و پیشرفت‌ها، ایجاد بصیرت‌ها و بینش‌های نو برای هموارسازی راه‌های خوشبختی و جهش‌های علمی تدوین و به نمایش گذاشت.

ب- می‌توان پس از آموزش کوتاهی مسؤلیت برخی از مراحل تدوین و اجرای آن با همکاری نوجوانان و جوانان و حتی کودکان انجام گیرد که در این صورت اثر تربیتی آن بیشتر و فراتر از انتظار خواهد بود.

ج- تلفیق: در اجرای برخی راهکارهای تلقینی می‌توان چند راهکار را در برنامه گنجانند مثل تدوین فیلمنامه و اجرای آن و نمایش فیلم یا برگزاری همایش برای

مسابقه‌ی دلنوشته‌ها، گروه دعا و نیایش نیز می‌توانند برنامه داشته باشند و یا هنگام دادن هدایا و جوایز ادعیه‌های وارده را با رویکرد تربیتی تلقین نمود و به نتیجه بهتر و ارزشمندتری رسید.

### لزوم هماهنگی آموزش و تربیت

آموزش طریق و راه است برای رسیدن به تربیت و هدف مطلوب و تربیت بدون آموزش امکان‌پذیر نیست. به بیان دیگر تربیت آگاهانه نیازمند آگاهی و آموزش است بنابراین لازم است آموزش دهندگان به محتوای آموزش و روش‌های بکار گرفته شده و سایر عوامل مؤثر در آموزش از ویژگی‌هایی برخوردار باشند که فراگیران را به سوی هدف و مقصد مورد نظر (تربیت مطلوب) هدایت کنند با توجه به این اصل به مهم‌ترین عواملی که آموزش را به هدف مطلوب می‌رساند و تربیت را آگاهانه می‌سازد، اشاره می‌شود:

### عوامل مؤثر در تربیت و آموزش:

الف. تفکیک ناپذیری آموزش و تربیت:

تربیت نمی‌تواند از آموزش جدا باشد. بنابراین آموزش‌دهنده هر کسی باشد و هر عنوان اجتماعی و اصطلاحی داشته باشد باید انگیزه و هدف تربیتی داشته باشد و با غایت‌نهایی تربیت و با اصول و مبانی و روش‌های آن کاملاً آشنا باشد. چنان که مریبان رسمی و غیر رسمی نیز باید از شیوه‌های اصولی و علمی آموزش آگاهی کافی و لازم را کسب نمایند تا بتوانند رسالت و مسئولیتی را که به عهده گرفته‌اند سالم و جامع به منزل برسانند. به بیان دیگر فعالیت‌های تربیتی هنگامی به نتیجه مطلوب می‌رسد و در مسیر صحیح «هدف تربیت» قرار می‌گیرد که با شیوه‌های آموزش اصولی و علمی کاربردی همراه باشد.

ب. لزوم شناخت عوامل تأثیرگذار:

در آموزش مفاهیم دینی، باید عوامل تأثیرگذار در دو عرصه آموزش و پرورش را شناخت و آنها را در راستای بهتر شدن امر آموزش و تربیت جهت داد. باید تا دیر نشده



از سخنان معصومان علیهم‌السلام در تربیت کودک و نوجوان بهره جست؛ تا قلب او به دلیل مشغول شدن به چیزهای دیگر سفت و سخت نشود که در این صورت دیگر تربیت او امکان پذیر نمی‌شود، یا بسیار مشکل و کم اثر می‌گردد.

ج. پیشگام و جذاب بودن الگوها:

معلم، مربیان، پدر و مادر و سایر الگوهای رفتاری کودک و نوجوان باید در درجه‌ی اول خودشان مسائل اخلاقی و دینی را رعایت کنند؛ زیرا کودکان و نوجوانان الگو پذیران خوبی‌اند و به طور معمول از پدر و مادر، معلم و مربی و دوستان خود به ویژه هم سن و سال هایش الگو می‌گیرند. به شرطی که اخلاق و رفتار و عملکرد آنان برای کودک و نوجوان جاذبه داشته باشد.

نتیجه: هر چه آشنایی والدین، معلم و مربی یا هر فرد حقیقی و حقوقی که مسئولیت تربیت و آموزش کودک و نوجوان را بر عهده دارد، با مسائل و مبانی و اهداف تربیتی و ویژگی‌های روحی و روانی و اخلاقی کودکان و نوجوانان و مسائل روانشناختی آنان بیشتر باشد در امر آموزش و تربیت موفق‌تر خواهند بود.

### مراحل تربیت و کیفیت آن

اساس کار تربیت و نهادینه کردن تربیت دینی در چهارده سال اول عمر فرزند (یعنی: دوران کودکی و نوجوانی او) قرار دارد و در هفت سال سوم و چهارم باید آن را بارور نمود و به مرحله میوه و ثمر دهی رساند. دوران کودکی و نوجوانی سن مناسب برای پرورش حس دینی، خداشناسی، باروری حس پرستش و دعا و نیایش آنان است. البته عوامل زیادی در باروری و شکوفایی استعدادهای خدادادی و فطری آنان نافذ و تأثیرگذار است لیکن مهم‌ترین اثر و پایه و مایه در خانواده و در دامن و دستان پر مهر و محبت مادر تأمین می‌شود. اوست که در همان هفت سال اول می‌تواند، مایه‌های توجه فرزند به خدا، دعا، نیایش و معنویت را، با زبان و ادبیات مناسب و نمایش‌های مادرانه در وجود او نهادینه کند.

دانشمندان و پژوهشگران امر تربیت، بهترین و مؤثرترین راهکار وصول به هدف‌های مطلوب تربیت دینی، به خصوص در مورد کودکان و نوجوانان را پنج چیز می‌دانند:

الف) استفاده از روش الگویی یا آموزش رفتاری به جای گفتاری

ب) تقویت روحیه‌ی برترگرایی یا کمال طلبی

ج) تشویق و تمجید

د) استفاده از مکان‌های مقدس و شعائر مذهبی

ه) استفاده از طبیعت در بیدارسازی حس مذهبی

### الف) روش الگویی:

روش الگویی بهترین، مؤثرترین و طبیعی‌ترین وسیله برای انتقال ارزش‌های اخلاقی و فرهنگی در خانواده است. باید به جای گفتار و پند و نصیحت، با رفتار و عمل خویش آموزش دهیم و جو خانه را با مهر و محبت، رعایت حرمت و عدالت، نظم و نظافت، پایبندی به عبادت و نماز و نیایش چنان کنیم که زندگی در آن فضای تربیتی، تربیت دینی را برای فرزندان شیرین و جذاب و در نهادشان نهادینه سازد. چون فرزندان بسان درختانی هستند که در آب و خاک خانه رشد می‌کنند و معمولاً متناسب با همان آب و خاک میوه می‌دهند.

پایبندی والدین به دعا و نیایش، به نماز اول وقت، انجام عبادت در مکان مشخص و ثابتی در منزل، استفاده از سجاده، پوشیدن لباس نظیف و معطر، باعث قداست و معنویت بیشتر عبادت و جذب و گرایش فرزندان به این فریضه الهی می‌گردد.

### ب) معرفی الگوهای برتر و تقویت روحیه‌ی برترگرایی:

یکی از ویژگی‌های فطری و امیال درونی انسان "روحیه برترگرایی" و یا "کمال طلبی و جمال گرایی" است. انسان به هر کاری، شغلی، علمی و مقصدی و حتی بازی علاقه داشته باشد به "برترین‌ها و قهرمانان" آن گرایش و علاقه دارد. با استفاده از ادبیات کودکانه انسان‌هایی را که "عبادت" و علاقه به نماز و فرهنگ آن، باعث جاودانگی‌شان





در تاریخ بشریت و محبوبیت آنها نزد خدا و انسان‌های شریف شده است. معرفی کنید.

### ج) تشویق:

جهت خوشایندسازی دین و دعا و مفاهیم و رفتارهای دینی باید از ابزارهای مختلف تشویق کلامی و غیر کلامی به ویژه در نظار دیگران بهره جست.

### د) استفاده از مکان‌های مقدس:

بردن کودک به مساجد و مجالس دعا و نیایش و جشن‌های مذهبی و عزاداری و شنیدن صدای قرآن با صوت دلنشین و دیدن اقامه نماز بزرگ‌ترها و مشاهده و شنیدن زمزمه‌های عاشقانه دعای کمیل، ابوحزمه شمالی، سمات، ندبه و زیارت عاشورا سبب تلطیف روح پاک و فطری آنان می‌شود.

### ه) استفاده از طبیعت در بیداری حس مذهبی کودک:

طبیعت سرشار از زیبایی‌ها و پاکی‌ها است. هر قدر افراد، از جامعه آلوده فاصله بگیرند و به همان نسبت به مشاهده دشت و بیابان و دامن طبیعت نزدیک شوند، به صفا و پاکی فطرت نزدیک می‌شوند. آنان با نگاه کردن به ستارگان و ماه و مهتاب و کوه‌ها و صخره‌ها و آبشارها و جویبارها و حیوانات زیبا همانند پرندگان و ماهیان دریا، ضمن دیدن و آشنا شدن با نشانه‌ها و نعمت‌های الهی و پیدا کردن نشاط و سرور روحی و دست یافتن به لذت‌های طبیعی، از غفلت‌ها و آلودگی‌هایی که جامعه امروزی برای کودکان و نوجوانان و جوانان فراهم کرده است، دور می‌مانند، در نتیجه فطرت خدا جویی آنان در مسیر طبیعی رشد پیدا می‌کند و با یک تلنگر و اشاره می‌توان آنان را به نماز و عبادت و تسبیح موجودات جهان براساس "یسبح لله ما فی السموات و الارض" آشنا و مأنوس کرد.

### یادآوری نکات مهم:

۱. مربی و معلمی موفق است که از تمام وسایل سمعی و بصری جهت روشن

کردن و جالب توجه ساختن مطالب خود بهره ببرد.

۲. مربی و معلمی که احساس مسئولیت دینی می‌کند باید همیشه در خدمت قرآن باشد آن را در کلاس درس یا هنگام بهره‌بردن از طبیعت و فضای آزاد با خود همراه داشته باشد. آن‌گاه که از وقایعی صحبت می‌کند که در قرآن، از آن، گفت‌وگو شده است، یکی دو آیه‌ی مناسب را، از کتاب الهی، مطرح نماید و معنی آن را بگوید؛ تا شاگرد به مطالب قرآن و نحوه‌ی بیان آن آشنا شود.

۳. نکته‌های مهم تربیتی و آموزشی هم چنین حکمت قصه‌ها را با زبان مناسب، در لابه‌لای تشریح مطالب یا بیان داستان هایش، بگوید هرگز نصیحتی یا حکمتی را جداگانه و یا در پایان واقعه و توضیحات خود، بیان ننماید، که این کار: اولاً - به شاگرد، فرصت می‌دهد که آن قسمت را به خاطر خستگی یا دلایل دیگر گوش نکند و یا زود فراموش نماید.

ثانیا - برداشت فکری از یک واقعه وقتی جدا بود، می‌تواند جدا از آن، مورد توجه شاگرد قرار گیرد و رابطه‌اش با واقعه، غالباً از یاد می‌رود و در وقایع مشابه آن، تداعی، نمی‌گردد و بنابراین، برای ذهن، «هدف‌نما» نخواهد بود و در عمل و زندگی شاگرد، اثر نخواهد کرد.

۴. ضمن بیان داستان انبیا، امامان علیهم‌السلام و بزرگان لازم است که معلم، اثر «ایمان، تقوا، نماز و نیایش و بالاخره نتیجه اطاعت و فرمانبری از خدا» را توضیح دهد.

۵. مربی و معلم باید سعی کنند از هر سوژه‌ای برای طرح مطالب دینی و اهداف تربیتی استفاده کند. مثلاً: در هنگام کوهنوری یا تصویر کوه در کلاس، «کوه حرا و دعا و نیایش و مناجات پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم» را تبیین کند و درکنار دریا یا در جایی که کشتی، قایق و یا تصویر آن را دارد، «کشتی نوح و نجات مؤمنان و تأثیر نوشتن نام پنج تن بر بدنه کشتی نوح و توسل به آنها {محمد و علی و فاطمه و حسن و حسین علیهم‌السلام}» را مطرح سازد.



فهرست منابع همراه کتابنامه:

۱. قرآن؛ کلام الله مجید.
۲. نهج البلاغه؛ کلام امیرالمؤمنین علیه السلام، ترجمه‌ی فیض الاسلام.
۳. الفقیه؛ من لایحضر الفقیه، شیخ صدوق، قم، انتشارات جامعه‌ی مدرسین، ۱۴۱۳ق.
۴. الکافی؛ ثقة الاسلام کلینی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵ش.
۵. المحجّة البیضاء؛ فیض کاشانی، مولی محسن فیض کاشانی، تصحیح علی‌اکبر غفاری، تهران، مکتبه الصدوق، ۱۳۳۹ش.
۶. المستدرک الوسائل؛ محدث نوری، مؤسسه‌ی آل‌البت علیهم السلام، قم، ۱۴۰۸ق.
۷. الوسائل الشیعه؛ شیخ حر عاملی، مؤسسه‌ی آل‌البت علیهم السلام، قم، ۱۴۰۹ق.
۸. العین؛ خلیل بن احمد، تحقیق مهدی مخزومی و ابراهیم سامرائی، تصحیح اسعدالطیب، چاپ اول، افست انتشارات اسوه، ۱۴۱۴ق.
۹. المفردات فی غریب القرآن؛ محمد راغب اصفهانی، تحقیق سید گیلانی، بیروت، دارالمعرفه.
۱۰. انسان موجود ناشناخته؛ دکتر الکسیس کارل، ترجمه‌ی دکتر پرویز دبیری، چاپ پنجم، اصفهان، انتشارات تأیید، ۱۳۴۸ش.
۱۱. بیست گفتار؛ استاد شهید مطهری، قم، انتشارات صدرا، چاپ پنجم، خرداد ۱۳۵۸ش.
۱۲. پرورش در پرتو نیایش؛ حسنعلی نوریها، قم، نشر تفکر، چاپ اول، پائیز ۱۳۷۲ش.
۱۳. تربیت در نهج البلاغه؛ مصطفی دلشاد تهرانی، تهران، انتشارات دریا، چاپ اول، ۱۳۷۸ش.
۱۴. حماسه‌ی غدیر؛ محمدرضا حکیمی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ اول.
۱۵. کیفرگناه و آثار و عواقب آن؛ سیدهاشم رسولی محلاتی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ دهم، ۱۳۶۸ش.
۱۶. مکارم الاخلاق؛ رضی‌الدین حسن بن فضل طبرسی، قم، انتشارات شریف رضی، ۱۴۱۲ق.
۱۷. معجم مقایس اللغه؛ احمدبن فارس، تحقیق عبدالسلام، چاپ دوم، مصر، مکتبه الحلبي، ۱۳۸۹ق.
۱۸. من-کودک-من؛ جان براد شاو، ترجمه‌ی داود محب‌علی، چاپ اول، ۱۳۷۳ش، تهران، انتشارات علمی.