



پسران آفتاب

کروه همیشه بهار

ویره‌ی رول راهنمایی

فهرست

۵.....	سخنی با اولیا و مربیان
۸.....	تصویری از بهار
۹.....	گل همیشه بهار
۱۳.....	به سوی نوجوانی
۱۷.....	پاک باشیم!
۲۱.....	پاک کننده‌ها
۲۵.....	نگاهی به بلوغ
۲۸.....	زیباترین ارتباط
۳۲.....	سوغات آسمان
۳۷.....	آمادگی برای حضور
۴۱.....	آهنگ حضور
۴۶.....	همه به یک سو
۵۰.....	کانون بندگی
۵۵.....	آیین ارتباط
۶۶.....	از قطره تا دریا
۷۱.....	ماه کامیابی
۷۶.....	خدایا، سپاس

۴ ◇ احکام پسران اول راهنمایی

سفید

سخنی با اولیا و مربیان

این گلِ پسران که به زندگی ما شور و نشاط
بخشیده‌اند

می‌خواهند راه چگونه زیستن را بشناسند.
آماده‌اند که در دریای کامیابی‌ها شنا کنند.
برآنند گوهرهای گرانبها را از اعماق زمین
استخراج کنند
و با شادکامی و شور، به قله‌های خوشبختی صعود
کنند.

آن‌ها دوست دارند به همه‌ی این چیزها با
همدلی و همراهی شما دست یابند
و در این راه، هدایت‌ها و راهنمایی‌های شما را به
گرمی پذیرا خواهند بود.

کتاب «پسران آفتاب» امیدوار است در این مسیر
مقدس با پسران خوب میهن مان همدل و همراه
باشد.

پیش از طلوع «پسران آفتاب»، توجه شما
گرامیان را به چند نکته جلب می‌کنیم:

۱. پسران ما کم‌کم به سنّ بلوغ و تکلیف نزدیک و
نزدیک‌تر می‌شوند. چه زیباست که از هم اکنون آنان

را با مسأله‌ی تقلید و انتخاب مرجع تقلید آشنا کنیم.

۲. مطالبی که در کتاب آمده است، مطالبی است که غالباً مراجع عظام تقلید درباره‌ی آن‌ها نظر مشترکی دارند.

۳. پرسش‌های پایانی هر قسمت برای کسانی است که به تحقیق و مطالعه علاقه دارند و دوست دارند مطالب بیش‌تری فرا بگیرند.

۴. در هیچ یک از مراحل مسابقات احکام، از مواردی که پاسخ آن‌ها در کتاب نیامده، پرسشی نخواهد آمد.

۵. گام کوتاه پیش رو، برآمده از نظرهای برگزیدگان مسابقات کشوری احکام و نیز وامدار پیشنهادها و راهنمایی‌های متخصصان و دست اندرکاران عرصه‌ی تعلیم و تربیت است. از همین رو رشد و بالندگی آن نیز به راهنمایی و پیشنهادهای تمام اولیا، مربیان، دانش‌آموزان، کارشناسان و دلسوزان جامعه بستگی دارد.

شما می‌توانید نظرها و پیشنهادهای خود را برای ما به نشانی زیر ارسال کنید:

تهران، خیابان شهید قرنی، نرسیده به چهارراه سمیه، ساختمان مرکزی وزارت آموزش و پرورش، طبقه سوم، ستاد اقامه نماز.

تلفن ۸۲۲۸۲۲۵۵

سخنی با اولیا و مربیان ◇ ۷

۶. دانش‌آموزان عزیز می‌توانند با پاسخ به پرسش‌های کتاب، بیان نقاط قوت و ضعف کتاب، طرح مسائل مورد نیاز خود و سایر پیشنهادها و نظرها ما را همراهی کنند.

امیدواریم که در سال‌های آینده از مطالب شما در بهبود هر چه بیش‌تر کتاب‌ها بهره ببریم.

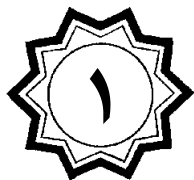
دانش‌آموزان و مربیان عزیز می‌توانند با این نشانی پستی با نویسنده‌ی کتاب در ارتباط مستقیم باشند: قم، صندوق پستی ۳۱۹۶ - ۳۷۱۸۵.

پیشاپیش، همدلی‌ها و همراهی‌های شما را سپاس می‌گوییم.

پیروز و سربلند باشید!

تصویری از بهار

غنچه‌ای بود شاد و دلربا!
می‌شکفت زیبا و با صفا
و سرانجام گلی شد خوش بو و پربها
گلی یکتا و بی همتا
یک گل همیشه بهار!
او، پیامبر خدا بود که درود خدا بر او و بر خاندان
پاکش باد!



گل همیشه بهار

وقتی که دوازده بهار از عمر پربرکت او می‌گذشت،
همراه عمویش - ابوطالب - به سفر می‌رفت.
کاروان از مکه تا شام، شاهد چیزهای شگفت
انگیزی بود؛

همه احساس راحتی و آرامش می‌کردند.
آفتاب مثل همیشه سوزان نبود.
پیوسته در طول راه، لکه‌ی ابری بالای سر
کاروان در حرکت بود
و این‌ها همه به پاس وجود همان پسر دوازده
ساله‌ای بود که همراه آنان بود؛
همان که همه از او با لقب «محمد امین» یاد
می‌کردند.

□ □

به درخواست بحیرا، آن پسر را به درون صومعه
آوردند.
بحیرا از زندگی و حتی از خواب و بیداری او جويا
شد.

و پرسش هایی از ابوطالب کرد. کاملاً درست بود؛
این پسر همان گمشده ی او بود؛
همان کسی که، پیوسته به یاد خدا بود
به تفکر و اندیشیدن، بسیار علاقه داشت
راستگو، درست کردار، امانت دار و با وفا بود
و....

□ □

روزگار سپری شد.
بیست و هشت سال بعد، «محمد امین» به
پیامبری رسید.
حالا دیگر آن کودک درست کردار، پیامبر بزرگ
خدا بود.
پیامبری که به کودکان و نوجوانان عشق
می ورزید.

می فرمود: قلب آنان پاک و شفاف است
و خداوند آنان را بسیار دوست دارد.
او دوست داشت کودکان و نوجوانان پیش از
رسیدن به بلوغ و تکلیف، احکام الهی را فرا گیرند و
به آنها عمل کنند.

مشاهده ی منظره ی عبادت کودکان و نوجوانان
برای او بسیار شیرین و دلپذیر بود.

می فرمود: وقتی یک نوجوان به هنگام فرا
رسیدن وقت نماز، اذان می گوید، وضو می گیرد و به
نماز می ایستد، خداوند ندا می دهد:

ای فرشتگان! به تماشای این منظره‌ی زیبا
بیایید.

به بنده‌ی من نگاه کنید!
او از میان همه‌ی جاذبه‌ها، عبادت مرا برگزیده
است.^۱

تحقیق

۱. پیامبر خدا(ص) در شناخت و عمل به احکام
الهی چگونه بود؟

... مثل دیگران بود ○

- پیشرو و پیشگام بود ○

- دنباله‌رو دیگران بود ○

۲. آیا درباره‌ی کودکی و نوجوانی پیامبر(ص)
مطالبی می‌دانید؟

کدام صحنه از زندگی ایشان برایتان زیباتر و
شگفت‌انگیزتر است؟

.....
.....
.....
.....

۱- برگرفته از میزان الحکمه، جلد ۲، صفحه‌ی ۱۴۰۱، حدیث ۹۰۹۲ و ۹۰۹۶.

آرزو نامه

آیا آرزو دارید در زمان پیامبر(ص) زندگی می‌کردید و هم سن و سال او بودید؟
آیا دوست دارید در زمان کودکی و نوجوانی با او ارتباط برقرار می‌کردید؟
اگر چنین بود، چه می‌کردید؟

[illegible]



به سوی نوجوانی

دوران پر جنب و جوش و پر رمز و راز کودکی را
پشت سر می‌گذاریم.
کم‌کم به دوران بسیار شیرین نوجوانی گام
می‌نهیم.

سال‌هایی پر رمز و راز
دلپذیرترین ایام زندگی
سال‌های گذر از کودکی به بزرگسالی
دوست داریم زندگی خود را از نو بنا کنیم
و خود را آن‌گونه که هستیم، بشناسیم.
با جهان و خدای جهان آفرین بیشتر آشنا شویم
و به شگفتی‌های آفرینش دیده بگشاییم.
دوست داریم زیبایی‌ها و زشتی‌ها را بهتر درک
کنیم
به زیبایی‌ها دل بسپاریم و از زشتی‌ها دوری
کنیم.

و در این گیرودار، به «راهنما» و «مربی» نیاز داریم.
کسی که همه چیز را بداند،
و برای یاری ما کمر همت بسته باشد،

و قلبی پاک و مهربان داشته باشد.

پیامبر اسلام و ائمه‌ی معصومین - علیهم السلام -
راهنمایان و مربیان هستند که به یاری ما آمده‌اند.
و افق زندگی ما را روشن و تابناک کرده‌اند
ما با بهره‌گیری از راهنمایی‌های آنان با شادکامی
مسیر زندگی را خواهیم پیمود

و به بالاترین درجه و مرتبه خواهیم رسید.
ما به یاری خدا چون خورشید خواهیم درخشید
و به دیگران نیز، نور و گرمی خواهیم بخشید.
ما پسران آفتابیم؛
آفتاب بلند مرتبه، آفتاب جهان گستر.
ما دوست داریم با دین آشنا شویم.
دین از سه بخش اصلی تشکیل شده است:
یک بخش آن درباره‌ی «اعتقادات» است که به ما
می‌گوید در آفرینش چه واقعیات و حقایقی وجود
دارد و ما باید به آن‌ها «ایمان» داشته باشیم.
ایمان به اعتقادات، چشم اندازی زیبا، روشن و
دلپذیر فرا روی ما می‌گشاید.

بخش دیگر درباره‌ی «اخلاق» است که به ما
می‌گوید: کدام یک از صفات و ویژگی‌ها زیبا و
پسندیده و کدام یک زشت و ناپسند هستند و ما
باید بکوشیم اخلاقی خوب و پسندیده داشته باشیم
تا با آرامش و آسایش مسیر زندگی را بپیماییم.

بخشی نیز درباره‌ی «احکام» است که به ما
می‌گوید در مسیر بندگی چه کارهایی را انجام بدهیم

به سوی نوجوانی ◇ ۱۵

و از چه کارهایی بپرهیزیم. ما باید عاشقانه آن احکام را مراعات کنیم.
در این کتاب قصد داریم با برخی از احکام دینی آشنا شویم.

علم و عمل

احکام الهی را یاد می‌گیریم و امیدوار هستیم.
در کتاب آسمانی انجیل آمده است:
هیچ گاه نگویید: می‌ترسم یاد بگیرم، ولی به آن عمل نکنم؛ همیشه بگویید: امیدوارم یاد بگیرم و بدان عمل کنم.^۱

آموزش احکام

○ آیا در محل زندگی و یا در مدرسه‌ی شما برنامه‌ی آموزش احکام وجود دارد؟
○ آیا در ایام تابستان در برنامه‌های آموزش احکام شرکت می‌کنید؟
○ آیا دوست داری احکام را همراه دوستان خود فرا بگیری؟

۱- میزان الحکمه، جلد ۳، صفحه‌ی ۲۱۰۸، حدیث ۱۴۷۴.



پاک باشیم!

در باغ نشاط، کنار چشمه سار نشسته ایم.
آب می نوشیم.
به آب می اندیشیم
از آب می گوئیم
چه صاف و زلال!
چه پاک و پیراسته!
چه شیرین و خوش گوار!
می گوئیم و می گوئیم...
آن گاه سرشار از نشاط و شادمانی، کتاب احکام
را می گشاییم.
مجموعه‌ی احکام یار و یاور و راهنمای ما در
یافتن راه زندگی، حل مشکلات و عبور پیروزمندانه
از دنیا و رسیدن به شادکامی و خوشبختی است.
اینک می خواهیم با پاره‌ای از تعالیم و
دستورهای دینی آشنا شویم.
در قرآن بارها سخن از طهارت و پاکی به میان
آمده است؛ گاه از طهارت جسم و بدن و گاه از

طهارت قلب و روح.

و چه زیباست که این جمله‌ی قرآنی را تابلوی
زندگی خودمان قرار دهیم:

وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ^۱

«و خدا کسانی را که خواهان پاکی‌اند، دوست
می‌دارد.»

احکام نیز که بخشی از دین است، در سرآغاز
برنامه‌های خود، از طهارت و پاکی سخن می‌گوید.
البته در احکام اسلام دو چیز داریم: یکی نظافت
و تمیزی و دیگری طهارت و پاکی.

ما برای این که نظیف و تمیز باشیم، باید به
مسائل بهداشتی توجه کنیم و کثیف نباشیم^۲ و برای
اینکه طاهر و پاک باشیم، باید از ناپاکی‌ها و نجس‌ها
بپرهیزیم.

اکنون با برخی از ناپاکی‌ها و نجس‌ها آشنا
می‌شویم.

«خون»، «ادرار» و «مدفوع» تمام انسان‌ها نجس
است.

وقتی که انسان می‌میرد، تمام اندام و پیکر او
نجس می‌شود و این آلودگی تا زمانی است که او را
«غسل میّت» نداده باشند.

□ □

۱- سوره‌ی توبه، آیه‌ی ۱۰۸.

۲- در بخش «نگاهی به بلوغ» با نظافت و پاکیزگی آشنا خواهیم شد.

اگر بدن، لباس و وسایل زندگی ما به یکی از نجس‌ها آلوده شود، باید آن را پاک کنیم. این را هم بدانیم که چیزهای آلوده به نجس‌ها می‌توانند چیزهای پاک را نیز نجس کنند. و این در صورتی است که :

۱. چیز نجس و پاک، هر دو یا یکی از آن‌ها تر باشد.

۲. دو چیز پاک و نجس به هم برخورد کنند.

۳. رطوبت از یکی به دیگری سرایت کند.

بنابراین چیز نجس فقط در صورتی می‌تواند چیز پاک را نیز نجس کند که این سه شرط با هم وجود داشته باشند، در غیر این صورت آن مورد پاک همچنان پاک خواهد ماند.

تحقیق

کدام یک از چیزهای زیر، نجس است؟

- ☐ چرک
- ☐ آب بینی
- ☐ خلط سینه
- ☐ استفراغ
- ☐ ادرارِ طفل شیرخوار

نظر بدهید!

گوشه‌ای از فرش خانه، نجس شده است. یک

ساعت بعد بچه‌ها می‌آیند و روی آن راه می‌روند.

آیا پای بچه‌ها نجس می‌شود؟

آیا بقیه‌ی فرش هم نجس می‌شود؟



پاک کننده‌ها

آسمان، ابری است.
باران، نم نم می بارد.
و تو از مدرسه به سوی خانه می آیی
و در طول راه، با دوستانت می گویی و می خندی.
کم کم باران تو را خیس می کند و سرشار از نشاط
و شادابی می شوی.
به یاد آیه‌ای از قرآن می افتی که می فرماید:
وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ^۱
«و از آسمان بارانی بر شما فرو فرستاد تا شما را
با آن پاک گرداند.»
آب در نگاه تو نعمت بزرگی است.
آب مایه‌ی حیات و زندگانی همه‌ی موجودات
زنده است.
راستی، اگر یک روز آب محلّه‌ی ما قطع شود،
با چه مشکلاتی روبه رو می شویم؟ زندگی،
تغذیه، سلامت و شادابی ما به وجود این نعمت
الهی وابسته است.

۱- سوره‌ی انفال، آیه‌ی ۱۱.

سفارش شده است که به ویژه هنگام وضو برای داشتن نعمتِ آب شکرگزار باشیم.

افزون بر این ها، آب، پاک کننده نیز هست. آب، چیزهای نجس را پاک می کند.

یکی از مهم ترین پاک کننده ها، «آب» است.

آب به شکل های گوناگونی در دسترس ماست:

۱. آب باران

۲. آب چاه

۳. آب جاری، مانند: آب چشمه و قنات.

۴. آب کُز، مانند: آب حوض، استخر و منبع های بزرگ.

۵. آب قلیل، مانند: آب آفتابه، آب منبع ها و حوضچه های کوچک.

۶. آب داخل لوله ها

به تمام این آب ها، «آب مطلق» می گویند.

این آب ها وقتی پاک کننده هستند که:

۱. با چیز دیگری مخلوط نشده باشند، به گونه ای که دیگر نتوانیم به آن ها آب بگوییم. مانند: آب گِل، گلاب، آبلیمو و آب میوه.

۲. خود این آب ها، پاک باشند و با برخورد به نجس ها، نجس نشده باشند.

اگر بدن، لباس و یا چیز دیگری نجس شده باشد، می توانیم آن را با آب مطلق بشوییم تا پاک شود.

خدا پاکی و پاکیزگی را دوست دارد. به همین دلیل راه پاکیزه شدن را به آسانی در اختیار ما

گذاشته است.

به راستی اگر آب به این آسانی و راحتی در دسترس ما نبود، پاکیزه بودن چه مشکل بود!

تحقیق

این‌ها آب مطلق نیستند.

آب گل گلاب آبلیمو آب میوه

آیا می‌دانی به این‌ها چه می‌گویند؟

آیا می‌توانیم با این آب‌ها وضو بگیریم؟

پرسش

منبع پر از آبی داریم.

آب این منبع از نوع آب کُتر است.

وقتی شیر منبع را باز می‌کنیم آب کُتر به «آب

قلیل» تبدیل می‌شود.

به نظر شما چرا؟

.....
.....
.....
.....
.....



نگاهی به بلوغ

پدرم می‌گفت:
و بلوغ در راه است.
بلوغ یعنی بدرقه‌ی خردسالی و استقبال از
بزرگسالی.

بلوغ، فصلِ سبزِ شکفتن است.
بلوغ که می‌آید همه چیز ما را تغییر می‌دهد؛
اندام ما، علاقه‌ها، وابستگی‌ها و احساسات ما؛
باید با آغوش باز، پذیرای بلوغ و دگرگونی‌های آن
باشیم.

تغییر ناگهانی قد و وزن، رشد پرشتاب اعضای
بدن و رویش مو در برخی قسمت‌های بدن، همه، تو
را به بزرگ شدن بشارت خواهد داد.
همیشه و به ویژه در ایام بلوغ - شایسته است که
به بهداشت و نظافت بدن و لباس خود توجه کافی
داشته باشیم.

اسلام، دین نظافت و پاکیزگی است.
پیامبران و ائمه‌ی معصومین - علیهم السلام -

نظیف‌ترین و تمیزترین مردم بودند.

در اسلام به کارهایی مانند: شستشوی بدن، پوشیدن لباس‌های تمیز، شانه زدن و آراستن موها، مسواک زدن دندان‌ها، کوتاه کردن مو و ناخن و جارو زدن خانه و کوچه و خیابان سفارش بسیار شده است.

اگر برخی از مسلمانان به بهداشت و نظافت خود و محیطی که در آن زندگی می‌کنند اهمیت چندانی نمی‌دهند، به خاطر فاصله داشتن آن‌ها با تعالیم دینی است.

ما باید بکوشیم همیشه و همه جا تمیز، نظیف و آراسته باشیم.

پیامبرِ نظیف و خوش بوی اسلام می‌فرمایند: «با تمام توان در تمیزی بکوشید؛ زیرا خداوند متعال اسلام را بر نظافت و تمیزی بنا نهاده است و داخل بهشت نمی‌شود مگر آدمی که پاک و تمیز باشد»^۱.

و بکوشیم به هنگام عبادت نیز نظیف و پاکیزه باشیم

و همیشه آهنگ خوش کلام پیامبر اسلام در گوشمان طنین انداز باشد که:

«خداوند عبادت‌کننده‌ای را که نظیف و پاکیزه

باشد، دوست دارد^۱».

قضاوت کنید!

کدام یک از افراد زیر براساس تعالیم دینی عمل کرده‌اند و خداوند آن‌ها را دوست دارد؟

- موهایش ژولیده و به هم ریخته است
- موهایش بلند و پر از چرک است
- ناخن‌هایش بلند و آلوده است
- دندان‌هایش تمیز و سفید است
- جوراب‌ها و پاهایش کثیف و بدبو هستند
- لباس‌هایش تمیز و مرتب است

تحقیق

○ حدیث زیر را معنا کنید:

قَالَ الْإِمَامُ الرَّضَا (ع):

مِنْ أَخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ التَّنَظُّفُ^۲.

.....

○ یک حدیث درباره‌ی اهمیت مسواک زدن بنویسید.

.....

.....

۱- میزان الحکمه، جلد ۴، صفحه ۳۳۰۳، حدیث ۲۰۳۲۹.

۲- بحار الانوار، جلد ۷۵، صفحه ۳۳۵، حدیث ۴.



زیباترین ارتباط

وقتی به تک تک آفریده‌ها می‌نگرم،
هنگامی که به تماشای باغ و پارک و جنگل
می‌روم،

و یا به آسمان پر ستاره در شب تار نگاه می‌کنم،
و حتی آنگاه که به خودم می‌اندیشم،
نشانه‌های مهر و محبت تو را لمس و دست
قدرت تو را احساس می‌کنم.

آنگاه تو را بزرگ و با عظمت می‌یابم
و سخن شیرین پیامبرت را به خاطر می‌آورم که
می‌گفت:

خداوند می‌فرماید:

خَلَقْتُ الْأَشْيَاءَ لِأَجْلِكَ وَ خَلَقْتُكَ لِأَجْلِي

«همه چیز را برای تو آفریده‌ام و تو را برای
خودم!»

آن گاه برمی‌خیزم در پیشگاه تو به نماز
می‌ایستم.

نماز می‌خوانم تا به بزرگی و عظمت تو اعتراف کنم.

نماز می‌خوانم تا بگویم تو یگانه و بی‌همتایی و شریکی نداری.

نماز می‌خوانم تا به کوچکی و ناتوانی خود اقرار کنم.

نماز می‌خوانم تا به تو بگویم، از گناهان و کاستی‌های من در گذر.

نماز می‌خوانم تا پیوسته به یاد تو باشم و نامت را گرامی بدارم.

نماز می‌خوانم تا از طغیان و سرکشی به دور بمانم.

نماز می‌خوانم تا همین نماز، مرا از گناهان و فسادها دور بدارد.

نماز می‌خوانم تا تو را به خاطر این همه نعمت و رحمتی که به من عطا کرده‌ای، سپاس گویم

و نماز می‌خوانم تا شایستگی خود را برای دریافت نعمت‌های آینده نشان بدهم.

چگونه تو را سپاس بگویم که به ما آدمیان اجازه داده‌ای که در پیشگاه با عظمت تو بایستیم و با تو سخن بگوییم؟! □ □

گرچه ممکن است ما پسران هنوز به سن تکلیف نرسیده و نماز بر ما واجب نشده باشد، ولی این را

فراموش نکنیم که خداوند نماز ما را بسیار دوست دارد.

پیامبر اسلام و ائمه‌ی معصومین -علیهم السلام- و بزرگان دین سفارش کرده‌اند، پیش از فرا رسیدن بلوغ و از همان کودکی نماز بخوانیم تا هم تمرینی برای نماز باشد و هم محبوب خدا شویم. دکتر فاطمه طباطبایی [عروس حضرت امام خمینی ره] می‌گوید:

امام (ره) عقیده داشتند که باید پیش از سن تکلیف کارهای خوب و بد مسائل شرعی را به بچه‌ها گفت.

گاهی که پسر هشت ساله‌ام را می‌دیدند، می‌گفتند: «نماز را خوانده‌ای؟»
من می‌گفتم: «آقا! او هنوز به سن تکلیف نرسیده است.»

آقا می‌گفتند: «بچه‌ها باید قبل از سن تکلیف به نماز بایستند تا عادت کنند»^۱.

۱- پایه‌پای آفتاب، جلد ۱، صفحه‌ی ۱۲۳.

نامه‌ای به خدا

آیا تاکنون نامه‌ای به خدا نوشته‌ای؟
قلم بردار و به وسیله‌ی جمله‌هایی کوتاه دوستانه
با او سخن بگو.
مطمئن باش که او تو را می‌بیند و از نوشته‌هایت
آگاه است.

.....
.....
.....
.....

پیمان با خدا

با خدا پیمان می‌بندم که تا می‌توانم نمازهایم را
صحیح، با عشق، با توجه، به خاطر خشنودی خدا و
به موقع بخوانم و وقتی به بلوغ و تکلیف رسیدم، هیچ
گاه نماز را از یاد نبرم!
و من امیدوارم که بر این عهد و پیمان پایدار
بمانم!



سوغات آسمان

زمین میزبان نخستین انسان هاست؛
انسان هایی پاک و بزرگ.
دو انسانی که از بهشت به کره‌ی زمین پا نهاده‌اند؛
حضرت آدم و همسرش حوا.
خداوند مقدم این دو را گرامی می‌دارد
و به آنان لباس و پوشش عطا می‌کند
و فرزندان آنان نیز تا روز قیامت از این سوغات
آسمانی بهره خواهند برد.
آهنگ: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ»، همه جا
طنین‌انداز است.
«و به تحقیق که ما فرزندان آدم را گرامی
داشتیم.»
یکی از نشانه‌های کرامت و بزرگی ما آدمیان،
لباس و پوشش ماست.
نه ما، که حتی ساکنان بهشت نیز لباس و پوشش
دارند.

وقتی ما با انتخاب خود لباس و پوشش مناسب را برمی‌گزینیم، به سوی خشنودی خدا گام برمی‌داریم و بهشت خدا چشم به راه ماست. خداوند دوست دارد ما همیشه حتی زمانی که تنهای تنها هم هستیم، با لباس و پوشش باشیم. البته وقتی کسی آدم را می‌بیند واجب است، عورت او پوشیده باشد و بهتر است از ناف تا زانوهای بیپوشاند.

از همین روست که هنگام رفتن به حمام عمومی، استخرهای شنا و نیز هنگام ورزش باید به مسأله‌ی پوشش اهمیت بدهیم

و هنگامی که در پیشگاه آفریدگار بزرگ به نماز می‌ایستیم شایسته است بهترین، تمیزترین و کامل‌ترین لباس‌های خود را بپوشیم تا ادبِ بندگی را به خوبی مراعات کرده باشیم.

اگر چه ما پسران و مردان اجازه داریم و می‌توانیم فقط با پوشاندن کامل عورت خود، به نماز بایستیم، ولی فراموش نکنیم هر چه پوشیده‌تر، محبوب‌تر و زیباتر!

همسر استاد شهید مرتضی مطهری می‌گوید:
«استاد مطهری برای ادب در نماز، اهمیت ویژه‌ای قائل بودند به گونه‌ای که هیچ گاه حتی با لباس خانه، نماز نمی‌خواندند؛ مخصوصاً نماز صبح را.»

ایشان هنگام نماز، لباس‌های مخصوص نماز خود را می‌پوشیدند عمامه به سر می‌گذاشتند، خودشان را برای نماز آراسته می‌کردند، آن گاه به نماز می‌ایستادند.^۱»

این را نیز به خاطر داشته باشیم که ما پسران و مردان هیچ گاه نباید از طلا استفاده کنیم؛ بنابراین استفاده از حلقه‌ی طلا، گردن بند طلا و عینک طلا برای ما جایز نیست و اگر با آن‌ها نماز بخوانیم، نماز ما باطل می‌شود.

همچنین استفاده از لباس‌هایی که از نخ و یا الیاف طلا بافته شده‌اند و یا لباس‌هایی که از ابریشم خالص تهیه شده‌اند، برای ما جایز نیست و اگر با این گونه لباس‌ها نماز بخوانیم، نماز ما باطل می‌شود.

احکام خداوند، اسرار و حکمت‌ها و فواید فراوان دارد. البته ممکن است ما بتوانیم پایه پای پیشرفت علم و دانش بشری به برخی از آن‌ها پی ببریم، ولی این را می‌دانیم که به هر حال، احکام از سرچشمه‌ی دانش و حکمت الهی فرود آمده‌اند و ما به حکم عقل، با تمام وجود تسلیم آن‌ها هستیم.

امروز که به فرمان خدای بزرگ از این موارد استفاده نمی‌کنیم، باید بدانیم که فردا در بهشت به زیباترین شکل از این‌ها بهره‌مند خواهیم شد.

۱- برگرفته از درس زندگی، صفحه‌ی ۹۳.

تحقیق

قرآن را می‌کشایم. آیات ۱۰ تا ۳۰ سوره‌ی اعراف را نگاه می‌کنم. به دنبال آیه‌ای هستم که لباس را سوغاتِ آسمان می‌داند و می‌گوید لباسِ برتر و زیباتر، لباسِ تقوا و پاکدامنی است. آیه را می‌یابم و ترجمه‌ی آن را با ذکر نشانی می‌نویسم.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

سوره‌ی اعراف، آیه‌ی.....

نعمت‌های بهشتی

در قرآن کریم آیات فراوانی درباره‌ی بهشت و نعمت‌های بی‌کران آن آمده است. در سوره‌ی کهف می‌خوانیم:

«کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند بدانند که، ما پاداش نیکوکاران را تباه نمی‌کنیم.

آنانند که بهشت‌های عدن به ایشان اختصاص دارد که از زیر قصره‌ی شان جویبارها روان است در آنجا با دست بندهایی از طلا آراسته می‌شوند و جامه‌هایی سبز از پرنیان نازک و حریر و ابریشم سستبر می‌پوشند، در آنجا بر سریرها تکیه می‌زنند....»

سوره‌ی کهف، آیه‌ی و.....

.....
.....



آمادگی برای حضور

عطر گل‌ها همه جا را پر کرده است،
و تو در آن فضای عطرآگین ایستاده‌ای و با آب
پاک و مطلق، وضو می‌گیری.
آیهی وضو را به خاطر می‌آوری که چه زیبا و
پرمعناست؛ به ویژه پایان آن که می‌فرماید:
«خدا نمی‌خواهد بر شما تنگ بگیرد، بلکه
می‌خواهد شما را پاک، و نعمتش را بر شما تمام
گرداند. باشد که سپاسگزاری کنید»^۱.
تو به خاطر خشنودی خدا وضو می‌گیری. به این
کار، «نیت» می‌گویند.
حالا اگر نیت را از قلب بگذرانی و یا اگر خواستی
آن را به زبان بیاوری، اشکال ندارد.
پس از نیت، نخست صورت را از بالا به پایین
می‌شوئی
و چه زیباست که با خدا نیز سخن بگویی و چنین
دعا کنی:

۱- سوره‌ی مائده، آیه‌ی ۶.

«خدا یا هر گناهی که با این صورتم انجام داده‌ام،
آن را می‌شویم تا با صورت پاک به جانب تو عبادت
کنم و با پیشانی پاک سر بر خاک بگذارم.
سپس دست راست را از بالای آرنج تا
سرانگشتان، از بالا به پایین، می‌شویم
و پس از آن دست چپ را هم به همین شکل
می‌شویم و می‌گوییم:

«خدا یا از گناه، دست شستم و گناهانی را که با
دستانم مرتکب شده‌ام، دستانم را تطهیر می‌کنم.»
آن گاه قسمت جلوی سر را مسح می‌کند. اگر
موهای سر، معمولی است، می‌توانی با دست تر بر
موها بکشی و اگر موها خیلی بلند است، بیخ موها یا
فرق سر را دست می‌کشی و مواظب هستی که هنگام
دست کشیدن، رطوبت مسح به پیشانی وصل نشود و
می‌گوییم:

«خدا یا از هر خیال باطل و هوس خام که در سر
پرورانده‌ام، مغزم را تطهیر می‌کنم و آن خیال باطل
را از فکر خود به دور می‌اندازم.»
وقت آن است که با دست راست، پای راست را از
نوک انگشتان تا مفصل پا مسح کنی و پس از آن
دست چپ را بر پای چپ بگذاری و به همین شکل
آن را نیز مسح کنی و بگوییم:

«خدا یا من از رفتن به جای بد پای می‌کشم و این
پا را از هر گناهی که با آن انجام داده‌ام، تطهیر

می‌کنم.^۱»

اینک تو وضو گرفته و نورانی شده‌ای.
مستحب است که همیشه با وضو باشیم، ولی
برای خواندن نمازهای واجب و مستحبی، برای
دست گذاشتن روی خط‌های قرآن و نام‌های خدا و
پیامبر(ص) و ائمه‌ی معصومین(ع) باید حتماً وضو
داشته باشیم.

پیامبر اسلام پیش از وضو، مسواک می‌زد، سپس
با مقدار اندکی از آب، وضو می‌گرفت و از اسراف و
هدر دادن آب پرهیز می‌کرد و پس از وضو خود را
معطر و خوش‌بو می‌کرد.

۱- برگرفته از اسرار عبادات، صفحه‌ی ۲۵.

قضاوت کنید

علی وقتی وضو می‌گیرد، اول دست هایش را و بعد صورتش را از بالا به پایین می‌شوید، سپس دست راست و دست چپ را از بالای آرنج تا مچ می‌شوید. بعد از آن قسمت جلوی سر را و در پایان، پای راست و چپ خود را مسح می‌کند. به نظر شما آیا علی، درست وضو می‌گیرد؟

چیستان

○ آن چیست؟

آب، حاضر

اما وضو، غیر لازم

و نماز، واجب

○ آن چیست؟

درختی است که هفده شاخه دارد. نه شاخه‌اش

در سایه، هشت شاخه‌اش در آفتاب.



آهنگ حضور

نغمه‌ای شورآفرین تو را به سوی خود می‌خواند.
شتابان از جا برمی‌خیزی.
این، نغمه‌ی خوش «اذان» است که با تو سخن
می‌گوید:

■ اللَّهُ أَكْبَرُ (۴ بار)

همانا بزرگ است پروردگار
کسی نیست برتر از آن کردگار
■ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ (۲ بار)
کنون می‌دهم آشکارا گواه

شریکی ندارد، یگانه اله
■ أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ (۲ بار)
همین گونه هم نیز دارم قبول
محمد بود از سوی او، رسول

■ أَشْهَدُ أَنَّ عَلِيًّا وَلِيُّ اللَّهِ (۲ بار)
گواهی دهم که علی، مرتضی
بود جانشین رسول خدا
■ حَيَّ عَلَى الصَّلَاةِ (۲ بار)

بیایید اکنون به سوی نماز
به سویش گشایید دست نیاز

■ حَتَّى عَلَى الْفَلَاحِ (۲ بار)

رَه رستگاری همین است و بس
بدان سو نمایید، در هر نَفَس

■ حَتَّى عَلَى خَيْرِ الْعَمَلِ (۲ بار)

بدین سو نمایید روی نظر
که بهتر از آن نیست کاری دگر

■ اللَّهُ أَكْبَرُ (۲ بار)

همانا بزرگ است پروردگار
کسی نیست برتر از آن کردگار

■ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ (۲ بار)

ندارد جز الله، ربّی وجود
دل خویش از شک نباید زدود
وقتی نغمه‌ی خوش اذان از بلندای مناره‌ها و
گلدسته‌ها به گوش می‌رسد، فرا رسیدن وقت ملاقات
را خبر می‌دهد.

اذان با کلمه‌ی الله آغاز می‌شود و به الله نیز
پایان می‌یابد و به ما می‌گوید:

همیشه و همه جا خدا را به خاطر داشته باشید.
اول کارها خدا، آخر کارها نیز خدا.

همه‌ی زندگی‌تان یکپارچه برای خدا باشد.
اگر همه چیز ما برای خدا باشد، خدا نیز در فراز
و نشیب‌های زندگی دست ما را خواهد گرفت و ما را

پیروز و سربلند خواهد کرد.

□ □

یادمان باشد وقت اذان شهرهای ایران با هم متفاوت است.

اذان برخی شهرها را زودتر از تهران و اذان برخی را دیرتر از تهران می‌گویند.

ما هر کجا که هستیم، باید به اذان همان جا توجه کنیم.

سعی کنیم همیشه تا می‌توانیم نماز را اول وقت بخوانیم.

حضرت امام خمینی «ره»، به نماز اول وقت خیلی اهمیت می‌دادند.

نقل می‌کنند که دقت امام «ره» در مورد وقت نماز و حق نماز آن قدر چشمگیر بود که پلیس‌های فرانسه از روی رفت و آمد ایشان ساعت‌های خود را میزان می‌کردند^۱.

۱- امام در سنگر نماز، صفحه‌ی ۲۱.

اوقات نماز

نماز	وقت نماز
نماز صبح	وقتی اذان صبح را می‌گویند تا هنگام طلوع آفتاب
نماز ظهر و عصر	از هنگام اذان ظهر تا غروب آفتاب
نماز مغرب و عشا	از هنگام اذان مغرب تا نیمه‌ی شب

نغمه و آهنگ

آیا تاکنون اذان گفته‌اید؟

آیا می‌دانید که شما هم می‌توانید با تمرین و پشتکار یکی از اذان‌گویان میهن اسلامیمان باشید؟ مسابقات اذان همه ساله در مقطع راهنمایی و متوسطه برگزار می‌شود.

جدول زیر را تکمیل کنید:

اقامه	اذان	
۲ بار	۴ بار	الله اکبر
		اشهد ان لا اله الا الله
۲ بار		اشهد ان محمدا رسول الله
		اشهد ان عليا ولي الله
	۲ بار	حي على الصلاة
		حي على الفلاح
		حي على خير العمل
۲ بار		قد قامت الصلاة
		الله اکبر
	۲ بار	لا اله الا الله



همه به یک سو

منظره‌ای زیبا بود.
جوانی شاداب و نیرومند به یاری پدر پیر و
سالخورده‌اش در سرزمین حجاز، پایه‌های خانه‌ای را
بالا می‌بردند.
عطر خوش‌بوی آن‌ها در فضا می‌پیچید و نور
سیمای آنان چشم‌ها را خیره می‌کرد.
آنان خانه‌ی خدا، کعبه را از نو می‌ساختند
و زیر لب با خدای خود سخن می‌گفتند:
«ای پروردگار ما، از ما بپذیر که در حقیقت، تو
شنوای دانایی.
پروردگارا ما را تسلیم به فرمان خود قرار ده و از
نسل ما امتی فرمانبردار خود به پدید آرج و آداب دینی
ما را به ما نشان ده و بر ما ببخشای که تویی
توبه‌پذیر مهربان»^۱
آنان حضرت ابراهیم(ع) و پسرش حضرت
اسماعیل(ع) بودند.
آنان چشم به راه روزی بودند که آخرین پیامبر

۱- سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۱۲۷ و ۱۲۸.

خدا - حضرت محمد(ص) - بیاید و...
و همین گونه هم شد؛ آمد و همین خانه را قبله‌ی
مسلمانان قرار داد.

من و تو و همه‌ی مسلمانان جهان هنگام نماز
باید رو به کعبه بایستیم و نماز بخوانیم.
کعبه در داخل مسجدالحرام در شهر مکه و در
کشور عربستان قرار داد.

اگر همه‌ی نمازگزاران جهان در خطی مستقیم
جلو بروند، سرانجام همه در دایره‌ای دور کعبه قرار
خواهند گرفت.

کعبه، رمز نظم و وحدت مسلمانان است.
چه زیباست که بکوشیم تا می‌توانیم در انجام
کارها رو به قبله باشیم ولی در برخی موارد واجب
است این موارد را مراعات کنیم:

۱. هنگام خواندن نمازهای واجب و مستحب باید
رو به قبله باشیم.

۲. مسلمانی را که در حال جان دادن و مُردن
است، باید به پشت و به گونه‌ای بخوابانند که کف
پاهایش به سمت قبله باشد.

۳. به هنگام دفن کردن مُرده باید او را رو به قبله
در قبر بخوابانند.

۴. موقع سر بریدن حیوانات باید جلوی بدن
حیوان رو به قبله باشد.

از آنجا که احترام کعبه بر همه‌ی ما لازم است،
نباید هیچ کس هنگام رفتن به دستشویی رو به قبله

یا پشت به قبله باشد. از همین روست که مسلمانان، سنگ توالث را برخلاف جهت قبله قرار می‌دهند. قبله در تمام شهرهای ایران به سمت جنوب غربی است.

اندیشه و تحقیق

محمود به شهری دیگر رفته است. او می‌خواهد بدون پرسیدن از دیگران جهت قبله را پیدا کند. او فقط بلد است شمال و جنوب را پیدا کند. محمود می‌خواهد از سنگ دستشویی، جهت قبله را بیابد به نظر شما چگونه این کار ممکن است؟ آیا اگر محمود برای زیارت شهدا به قبرستان رفته باشد، می‌تواند قبله را پیدا کند؟ چگونه؟

چیستان سه حرفی

- در همه‌ی عبادت‌ها (مثل نماز، وضو، تیمم، غسل، روزه و...) هست اگر آن را برعکس کنیم، نام میوه‌ای است که آن را می‌خوریم و نام سوره‌ای است که در قرآن آن را می‌خوانیم.
- پیش از نماز باید آن را گرفته باشیم و از هر طرف که آن را بخوانیم درست است.



کانون بندگی

یادش بخیر!
کودکی ده ساله بودم.
بارها بود که از پدر و مادرم درباره‌ی خدا پرسیده
بودم
و آن‌ها از خوبی‌ها و مهربانی‌های او با من سخن
گفته بودند.
بود و بود.
تا که روزی دست در دست پدر
راه افتادیم با قصد سفر
در میان راه در یک روستا
خانه‌ای دیدیم خوب و آشنا
زود پرسیدم پدر این جا کجاست؟
گفت: این جا خانه‌ی خوب خداست!
گفت این جا می‌شود یک لحظه ماند
گوشه‌ای خلوت نمازی ساده خواند
با وضویی دست و رویی تازه کرد
با دل خود گفت و گویی تازه کرد

می‌توان با این خدا پرواز کرد
سفره‌ی دل را برایش باز کرد
می‌شود درباره‌ی گُل حرف زد
صاف و ساده مثل بلبل حرف زد
چگه چگه مثل باران راز گفت
با دو قطره صد هزاران راز گفت
می‌توان با او صمیمی حرف زد
مثل یاران قدیمی حرف زد^۱

آن روز در آن مسجد باصفا نماز خواندیم.
پدرم می‌گفت: خدایی که آسمان و زمین و
همه‌ی حیوانات و پرندگان را آفریده است
می‌توانست زیباترین مسجدها را برای خود بسازد،
ولی او این کار را نکرده و به ما اجازه داده است که با
دست خود مسجد بسازیم.
او با این کار به ما ارزش و شخصیت داده است.

□ □

هنگامی که پیامبر اسلام از مکه به مدینه هجرت
می‌کردند، در سرزمینی نزدیک مدینه به نام «قُبا»
مسجدی ساختند و چون به مدینه رسیدند،
نخستین کاری که کردند، ساختن مسجد النبی بود.
در ساختن مسجد، مردم به پیامبر(ص) کمک
می‌کردند.

۱- قیصر امین پور، بوی بال فرشته، صفحه‌ی ۳۵ و ۳۶.

پیامبر(ص) می فرمود:

«بهترین مکان‌های روی زمین، مساجد هستند و محبوب‌ترین افراد نزد خدا کسی است که پیش از همه به مسجد داخل شود و دیرتر از همه بیرون رود»^۱.

امیرمؤمنان علی(ع) [یار باوفای پیامبر(ص)] می فرماید:

هر کس به مسجد رفت و آمد کند، دستِ کم یکی از هشت چیز بهره‌ی او می شود:

۱. برادر و دوست دینی می یابد
 ۲. دانشی نوین فرا می گیرد
 ۳. آیه و نشانه‌ای محکم از آیه‌ها و نشانه‌های الهی را می بیند
 ۴. چشم به راهِ رحمت الهی می نشیند
 ۵. سخنی را فرا می گیرد که با آن از کار ناپسندی دست برمی دارد
 ۶. کلامی را می شنود که هدایت گر او می شود
 ۷. گناهی را به خاطر ترس از مقام پروردگار، ترک می کند
 ۸. از گناهی به خاطر شرم و حیا دست بر می دارد^۲
- همیشه عظمت و شکوه مسجد یادمان باشد و بکوشیم در مراسمی که در مساجد برگزار می شود،

۱- وسائل الشیعه، جلد ۳، صفحه‌ی ۵۵۳.

۲- میزان الحکمه، جلد ۲، صفحه‌ی ۱۲۶۱، حدیث ۸۳۱۵.

از سوت زدن، کف زدن، هورا کشیدن و کارهای دیگری که با عظمت و شکوه مساجد ناسازگار است، بپرهیزیم^۱.

گامی به پیش

جدولی مثل جدول زیر تنظیم کنید. هر بار که به مسجد می‌روید
در آن جدول یک علامت ضربدر بگذارید.
بکوشید هر ماه بیش‌تر از ماه قبل به مسجد بروید.
این کار را تا یک سال ادامه بدهید.
سال بعد سعی کنید بهتر از سال گذشته عمل کنید.

ایام مدرسه												تعطیلات
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	تعداد دفعه‌هایی که موفق شده‌ام به مسجد بروم سال ۱۳۸۰....
												جمع سالانه

۱- رجوع کنید به مسائل جدید، جلد ۱، صفحه‌ی ۱۶۵ تا ۱۶۹.

اهمیت مساجد

● حضرت امام خمینی می‌فرماید:

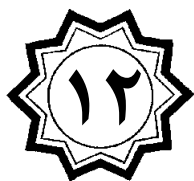
مردم در هر روز مجتمع بشوند در مساجد، نه از پیرمردها و از کار افتاده‌ها، نه، مساجد باید مجتمع بشود از جوان‌ها^۱.

● مقام معظم رهبری - که خداوند یار و یاورش باد - می‌فرماید:

مساجد و نمازخانه‌ها، پاکیزه و مرتب و رغبت‌انگیز باشد. نماز در وقت فضیلت و به جماعت گزارده شود^۲.

۱- صحیفه‌ی نور، جلد ۱۳، صفحه‌ی ۱۵۵.

۲- قسمتی از پیام مقام معظم رهبری به اجلاس اول نماز.



آیین ارتباط

نماز، چون دریچه‌ای
به کوچه باغِ پاکی است
نماز، بال و پر زدن
از این جهانِ خاکی است
نماز می‌کند مرا
رفیق با فرشته‌ها
نماز می‌برد مرا
به اوج آسمان، خدا^۱
و من وضو گرفته و رو به قبله ایستاده‌ام تا نماز
بخوانم.
نه من که همه‌ی پیامبران و امامان و همه‌ی
دانشمندان خداپرست و همه‌ی هنرمندان و
ورزشکاران خداجو و همه و همه‌ی آدم‌های عاقل و
عاشق و دانا، نماز را به پای می‌دارند.
□ □
نمازم را آغاز می‌کنم.

۱- عباسعلی سپاهی (با تلخیص)، پله پله تا خدا، صفحه‌ی ۱۲۵ و ۱۲۶.

نخست اذان و اقامه می‌گوییم.

پس از آن نیت می‌کنم، یعنی حواسم را جمع و جور می‌کنم، به گونه‌ای که اگر کسی از من بپرسد چه می‌کنی یادم باشد، نماز می‌خوانم و چه نمازی می‌خوانم. نمازم را باید فقط به خاطر خشنودی خدا بخوانم؛ نه خوش آمد و رضایت این و آن!

□ تکبيرة الاحرام

پس از نیت دست‌هایم را تا مقابل گوش‌هایم بالا می‌برم و «تکبيرة الاحرام» می‌گوییم، یعنی می‌گوییم: «الله اکبر».

بهتر است انگشتان دست‌هایم به هم چسبیده و کف دست‌هایم رو به قبله باشد و دست‌هایم را بالاتر از گوش نبرم.

از این لحظه کارهایی که با نماز خواندن ناسازگار است، بر من حرام و ممنوع می‌شود، مانند: خوردن، آشامیدن، از قبله رو برگرداندن، خندیدن صدادار، سخن گفتن، و گریستن برای دنیا.

□ قرائت

پس از تکبيرة الاحرام، حمد را و پس از آن یکی دیگر از سوره‌های قرآن را می‌خوانم.

به خواندن حمد و سوره، «قرائت» می‌گویند.

ما پسران و مردان باید حمد و سوره‌ی نمازهای صبح، مغرب و عشا را بلند و حمد و سوره‌ی نمازهای

ظهر و عصر را آهسته بخوانیم.

وقتی در نماز، حمد و سوره می‌خوانیم، یادمان می‌ماند گرچه نماز، سرود توحید و یکتاپرستی، سرود حفظ شخصیت، سرود پاکی و فضیلت و سرود صلح و صفا با همه‌ی بندگان نیکوکار است، ولی این‌ها همه در سایه‌ی فراگیری قرآن و عمل به تعالیم نورانی آن به دست می‌آید.

نماز بدون قرآن چون گلی بی‌عطر و بو و زندگی بدون قرآن، چون کالبدی بی‌روح است!

□ رکوع

پس از قرائت در پیشگاه عظمت الهی به اندازه‌ای که بتوانم دست‌هایم را به زانوهایم بگذارم، خم می‌شوم، به این کار «رکوع» می‌گویند.

وقتی بدنم آرام گرفت، عظمت او را می‌شناسم و ذکر رکوع را می‌گوییم، یعنی سه بار «سُبْحَانَ اللَّهِ» و یا یک بار «سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ وَ بِحَمْدِهِ»

وقتی رکوع می‌کنم، دیگر در مقابل هیچ کس جز خدا خم نخواهم شد.

هنگامی که ذکر رکوع تمام شد، می‌ایستم و مستحب است که بگوییم،

سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ

وقتی می‌ایستم، احساس باشکوهی دارم، تصمیم می‌گیرم با قامت راست خود در برابر همه‌ی قدرت‌های غیر خدایی بایستم.

□ سجده

اینک می‌نشینم و با کمال فروتنی به سجده می‌روم، یعنی هفت عضو بدن را در پیشگاه خدای بزرگ بر زمین می‌گذارم:

پیشانی، کف دو دست، دو زانو، سر دو انگشت بزرگ پاها. در سجده باید پیشانی را بر مهر پاک یا چیزهای پاک دیگری که سجده بر آنها صحیح است، از جمله: سنگ پاک، بگذاریم.

سجده بر فرش و قالی صحیح نیست.

سجده، نشانِ خاکساری و فروتنی ماست.

سجده نزدیک‌ترین حالت بنده به خداوند بزرگ و مهربان است.

وقتی به سجده رفتیم و بدنمان آرام گرفت، واجب است ذکر بگوییم. بنابراین سه بار می‌گوییم: «سُبْحَانَ اللَّهِ» و یا یک بار «سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى وَ بِحَمْدِهِ»

وقتی ذکر تمام شد، برمی‌خیزیم و می‌نشینیم و وقتی بدن، آرام گرفت، مستحب است که بگوییم: اَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبِّي وَ أَتُوبُ إِلَيْهِ

آن گاه دوباره به سجده می‌رویم و سجده‌ی دوم را نیز مثل سجده‌ی اول به جا می‌آوریم و بر می‌خیزیم و می‌نشینیم.

با سجده به همگان اعلام می‌داریم که ما مسلمانیم و هرگز در برابر غیر خدا و در برابر صاحبان ثروت و قدرت به خاک نخواهیم افتاد.

تا این جا یک رکعت نماز خوانده ایم.

□ رکعت دوم

برای خواندن رکعت دوم از جا برمی خیزیم و حمد و سوره می خوانیم.

آن گاه مستحب است که دست ها را بلند کنیم و مقابل صورت بگیریم و هر دعایی که دوست داریم بخوانیم. به این کار «قنوت» می گویند و چه زیباست که برای پدر و مادر و سایر مؤمنان نیز دعا کنیم مثلاً می توانیم این دعای قرآنی را بخوانیم:

رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ^۱

«پروردگارا، روزی که حساب برپا می شود، بر من و پدر و مادرم و بر مؤمنان ببخشای.» پس از قنوت به رکوع می رویم و بعد می ایستیم سپس می نشینیم و دو سجده را به جا می آوریم پس از آن باید تشهد بخوانیم.

□ تشهد

در تشهد چنین می گوییم:
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ
وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ

۱- سوره ی ابراهیم، آیه ی ۴۱.

وقتی تشهد می‌گوییم، کمال عشق و شیفتگی خود را به حضرت محمد و خاندان پاک او نشان می‌دهیم و درمی‌یابیم که هیچ کس حتی پیامبر خدا جز از راه بندگی نمی‌تواند به قلّه‌های خوشبختی برسد.

وقتی تشهد تمام شد، در صورتی که نمازمان دو رکعتی باشد، باید سلام بگوییم.

□ سلام

در سلام این گونه می‌گوییم:

اَلسَّلَامُ عَلَیْكَ اَیُّهَا النَّبِیُّ وَ رَحْمَةُ اللّٰهِ وَ بَرَکَاتُهُ
اَلسَّلَامُ عَلَیْنَا وَ عَلٰی عِبَادِ اللّٰهِ الصّٰلِحِیْنَ
اَلسَّلَامُ عَلَیْكُمْ وَ رَحْمَةُ اللّٰهِ وَ بَرَکَاتُهُ

وقتی نماز را با سلام و درود بر پیامبر و بر بندگان شایسته و بر همه‌ی نمازگزاران و مؤمنان به پایان می‌بریم، یادمان می‌ماند که همیشه با همه با صلح و صفا زندگی کنیم، همیشه شیرین سخن باشیم و هیچ گاه به دوستان و سایر مسلمانان ناسزا نگوییم. ما با سلام نماز، اعلام می‌کنیم که مسلمان در هر نقطه‌ی دنیا که باشد، عضوی از امت بزرگ اسلامی است و با تمام مسلمانان و بندگان نیکوکار خدا در سراسر جهان همبستگی دارد.

□ نمازهای سه رکعتی

اگر نماز ما سه رکعتی است، در رکعت دوم پس از

خواندن تشهد از جا بلند می‌شویم و رکعت سوم نماز را به جای می‌آوریم.

در رکعت سوم سه بار آهسته «تسبیحات اربعه» می‌گوییم:

سُبْحَانَ اللَّهِ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ
پس از آن، رکوع، دو سجده، تشهد و سلام را به جا می‌آوریم و نماز را به پایان می‌بریم.

□ نمازهای چهار رکعتی

اگر نماز ما چهار رکعتی است، در این صورت وقتی رکعت سوم را خواندیم، پس از دو سجده برمی‌خیزیم و رکعت چهارم را نیز مثل رکعت سوم به جا می‌آوریم، یعنی سه بار «تسبیحات اربعه» می‌گوییم و بعد از آن رکوع، دو سجده، تشهد و سلام را انجام می‌دهیم و نماز را به پایان می‌بریم.

وقتی نماز را به پایان می‌بریم، باید یادمان باشد ما بزرگ‌تر از آنیم که پیرامون آلودگی‌ها و پلیدی‌ها بگردیم. نماز به ما نشاط معنوی خاصی می‌دهد و از پژمردگی و افسردگی روح جلوگیری می‌کند.

نماز ما را وظیفه شناس بار می‌آورد و از سهل‌انگاری و بی‌بندبازی باز می‌دارد.

نماز شکوه و عظمت خاصی به ما می‌بخشد و در مشکلات و سختی‌ها بهترین یار و مددکار ماست.^۱

۱- در این بخش از برخی جمله‌های شهید دکتر بهشتی الهام گرفته شده است. رجوع کنید به کتاب «نماز چیست؟»

الله اکبرهای نماز

در نماز بارها و بارها «الله اکبر» می‌گوییم. آیا می‌توانی موارد آن را در یک نماز چهاررکعتی در یک نماز سه رکعتی و در یک نماز دو رکعتی محاسبه کنی و آن گاه بگویی، در نمازهای یک شبانه روز، چند بار «الله اکبر» می‌گوییم و آن گاه شمار «الله اکبر»های یک هفته، یک ماه و یک سال را محاسبه کنی.

محاسبه‌ی الله اکبرهای نماز

نماز دو رکعتی	نماز سه رکعتی	نماز چهار رکعتی

محاسبه‌ی الله اکبرهای نماز

یک شبانه روز	یک هفته	یک ماه	یک سال

حضور قلب در نماز

کدام یک از نمازگزاران کارشان صحیح است؟
مشخص کنید.

- بعضی ها هم نماز می خوانند، هم تلویزیون،
تماشا می کنند. □

- بعضی ها هم نماز می خوانند، هم به حرف های
دیگران گوش می دهند. □

- بعضی ها هم نماز می خوانند، هم به خاطرات
تلخ و شیرین زندگی خود فکر می کنند. □

- بعضی ها هم نماز می خوانند، هم برای آینده
برنامه ریزی می کنند. □

- بعضی ها هم نماز می خوانند، هم گمشده های
خود را پیدا می کنند. □

- بعضی ها هم نماز می خوانند، هم به معنای نماز
می اندیشند. □

- بعضی ها هم نماز می خوانند، هم به بهشت و
خدا فکر می کنند. □

□ شما چه می کنید؟

چیستان

جمله‌ای گو‌کاندر نماز است
نقطه ندارد، پر رمز و راز است
هم در اذان است، هم در اقامه
هم در تشهد، هم در سه چار* است



از قطره تا دریا

آبی دریا به رنگ آسمان
قطره‌ها بی رنگ و از دریا جداست
قطره‌ی تنها چرا بی رنگ ماند؟
رنگ دریا‌های آبی از کجاست؟

□

قطره‌ی تنها به دور از قطره‌ها
با خود آهنگ جدایی می‌زند
قطره‌هایی را که با هم می‌روند
آسمان، رنگ خدایی می‌زند

□

این «من» و «تو» حاصل تفریق ماست
پس «تو» هم با «من» بیا تا «ما» شویم
حاصل جمع تمام قطره‌ها
می‌شود دریا، بیا دریا شویم*

□

بیا در همه‌ی کارهای نیک، «من» و «تو» به هم

*- قیصر امین پور، مثل چشمه، مثل رود، صفحه‌ی ۱۱.

بپیوندید و تشکیل گروه و جماعت بدهیم، همچون قطره‌ها که به هم می‌پیوندند و دریا را پدید می‌آورند. بیایید در کنار هم و یار هم باشیم و چه زیباست آن گاه که با هم به پیشگاه خدا به نماز می‌ایستیم و نماز را همه با هم می‌خوانیم.

من و تو وقتی به تنهایی نماز می‌خوانیم، پاداش معینی داریم، ولی وقتی نماز را دسته جمعی، گروهی و به جماعت می‌خوانیم، پاداش آن بالا و بالاتر می‌رود و چون شمار ما به ده می‌رسد و یا از آن بیشتر می‌شود، پاداش آن چنان بی‌کران می‌شود که زبان از بیان آن عاجز است.

خواندن نماز جماعت بسیار آسان است. همه در صف‌هایی منظم پشت سرهم رو به قبله می‌ایستیم. پیشاپیش ما امام جماعت قرار می‌گیرد. امام جماعت باید مسلمان، بالغ، عادل و شایسته باشد.

فاصله‌ی صف‌ها نباید بیش‌تر از یک گام باشد. در نماز جماعت، اذان و اقامه نمی‌گوییم. در آغاز، همراه امام جماعت، «نیت» می‌کنیم. سپس همراه او «تکبیرة الاحرام» را می‌گوییم. آن گاه ساکت می‌مانیم؛ چرا که در نماز جماعت، خواندن حمد و سوره به عهده‌ی امام جماعت است. ما آموخته‌ایم که هرگاه قرآن تلاوت می‌شود،

سکوت کنیم و گوش جان به آیات الهی بسپاریم*.
وقتی امام جماعت حمد و سوره را خواند، همراه
او به رکوع می‌رویم و تا آخر، نماز را آهسته با او
می‌خوانیم.

یادمان باشد نماز جماعت، جای نظم و هماهنگی
است و جای مسابقه دادن و جلو افتادن از امام
جماعت نیست.

نماز جماعت با ما سخن‌ها دارد:

نظم، نظم، نظم

همدلی، همدلی، همدلی

همراهی، همراهی، همراهی

همبستگی، همبستگی، همبستگی

*- اشاره به آیه‌ی ۲۰۴ سوره‌ی اعراف: وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَ
أَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ.

آیین همدلی

- آیا در مدرسه‌ی شما نمازجماعت برگزار می‌شود؟
- آیا در نظافت و مرتب کردن نمازخانه به یکدیگر کمک می‌کنید؟
- آیا امام جماعت شما هر روز درباره‌ی احکام با شما سخن می‌گوید؟
- شما برای هر چه باشکوه‌تر برگزار شدن نماز جماعت چه پیشنهادی دارید؟ پیشنهاد خود را به امام جماعت یا مسئولان مدرسه بگویید.

چیستان

- سوره‌ای است در قرآن به نام «صف بستگان» در آغاز این سوره می‌خوانیم:
- «سوگند به صف بستگان - که صفی جبا شکوچ بسته‌اند.
- این سوره در جزء بیست و سوم قرآن است. نام این سوره چیست؟

شکوه همبستگی

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا*

«همگی با هم به ریسمان خدا چنگ بزنید و پراکنده نشوید.»

آیا می‌توانی با الهام از این آیه چند جمله درباره‌ی فواید نماز جماعت بنویسی پس قلم بردار بنویس!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*- سوره‌ی آل عمران، آیه‌ی ۱۰۳.



ماه کامیابی

چهره‌اش لبریز از نشاط و معنویت بود.
همه چشم به او دوخته بودند.
امام صادق (ع) بود که در باره‌ی کودکی و دوران
پیش از بلوغ و تکلیف می‌گفت
و چه زیبا می‌گفت:
«ما خاندانِ عصمت و طهارت، فرزندانمان را از
هفت سالگی فرمان می‌دهیم که روزه بگیرند؛
نصف روز یا بیش‌تر و یا کم‌تر؛
به اندازه‌ی طاقت و توانشان.
چون تشنگی و گرسنگی بر آنان چیره شد، افطار
می‌کنند تا روزی دیگر باز هم روزه بگیرند.
پس شما نیز چنین کنید.
فرزندانان را از نه سالگی فرمان دهید تا به قدر
طاقت و توانشان روزه بگیرند^۱.»
او کودکان و نوجوانان را شایسته‌ی آن می‌دانست
که در ماه مبارک رمضان با روزه گرفتن با خدا ارتباط

۱- فروع کافی، جلد ۴، صفحه ۱۲۵، حدیث ۱.

برقرار کنند و هم چنین تمرین کنند و خود را به روزه عادت دهند تا هنگام فرا رسیدن بلوغ و تکلیف به راحتی بتوانند از عهده‌ی این وظیفه‌ی بسیار بزرگ و لذت بخش برآیند.

□ □

امام صادق(ع) به روزه، عشق و علاقه‌ی فراوان داشت و می‌فرمود:

«خواب روزه دار، عبادت است و نفس کشیدن او، تسبیح خداست^۱.»

کودکان و نوجوانان ما به پیروی از آن امامان معصوم(ع) می‌کوشند در ماه مبارک رمضان در حدّ توان خود روزه بگیرند.

آنان می‌دانند آغاز روزه از اذان صبح و پایان آن، اذان مغرب است

و در این چند ساعت باید از انجام کارهای زیر خودداری کنیم:

۱. خوردن و آشامیدن

۲. فرو بردن تمام سر زیر آب

۳. رساندن غبار غلیظ به حلق

۴. نسبت دادن دروغ به خدا و پیامبر و امامان

معصوم(ع)

□ □

وقتی روزه می‌گیریم، اراده‌ی ما نیرومند می‌شود.

۱- فروع کافی، جلد ۴، صفحه‌ی ۶۷، حدیث ۱۲.

وقتی روزه می‌گیریم، یاد می‌گیریم که نباید به
خاطر آب و نان برده‌ی این و آن شویم.

وقتی روزه می‌گیریم تا اندازه‌ای سختی زندگی
فقیران و بیچارگان را درک می‌کنیم.

وقتی روزه می‌گیریم، می‌فهمیم هرچه از
خوشی‌ها و لذت‌های دنیا فاصله بگیریم قلب ما
نورانی‌تر و با صفاتر، و کام ما از شیرینی‌های معنوی
لبریز می‌شود.

روزه در ماه مبارک رمضان یک تمرین عمومی
برای رشد و بالندگی همه‌ی مسلمانان جهان است.

جدول کامیابی

از چند سالگی روزه می‌گیرید؟ آیا سال به سال
در این باره پیشرفت داشته‌اید؟
امیدواریم که جدول زیر تابلویی از کامیابی شما
باشد.

جدول محاسبه‌ی روزه

روزه کامل	بیش‌تر از نصف	نصف روز	کم‌تر از نصف	
				چهار سالگی
				پنج سالگی
				شش سالگی
				هفت سالگی
				هشت سالگی
				نه سالگی
				ده سالگی
				یازده سالگی
				دوازده سالگی

برگ سبز خاطرات

احکام الهی، از غسل شیرین تر و از آب، گواراتر هستند تو هم قلم بردار و خاطرات شیرین خود را درباره‌ی فراگیری احکام، عمل به آن‌ها و از فواید احکام، بنویس.

[illegible]

خدایا، سپاس

بوی دل انگیز بهار می آید.
همه جا سبز و خرم است.
درختان پر از شکوفه شده‌اند.
پرنندگان نغمه‌ی شادی سر داده‌اند
و تو شادمانه چشم به آسمان دوخته‌ای و خدای
بزرگ را سپاس می‌گویی.
تو گلی هستی که دوست داری همیشه شکوفا و با
طراوت بمانی.
تو از پسران آفتابی
و دوست داری همیشه چون آفتاب روشن، پر
حرارت و مهربان باشی
و خدای مهربان را سپاس می‌گویی که راه روشن
زندگی را به تو نمایانده است.
پس ای عزیز و با صفا،
همیشه خوش باش و با نشاط!

خدایار و نگهدارت باد!