



۱ با هر کس روبه‌رو می‌شود، از بزرگ و کوچک، در سلام کردن بر آنها پیشی می‌گرفت.
 ۲ همیشه لبخند بر لب داشت؛ اما با صدای بلند نمی‌خندید. در کنار مردم می‌نشست
 و برای خود جای مخصوصی نداشت. خوش‌رو و خوش اخلاق بود و می‌فرمود:
 «خداوند کسی را که با ترش‌رویی با دیگران دیدار کند، دوست ندارد.» ۳
 ۴ هر که با او سخن می‌گفت، به سخنانش گوش می‌داد تا سخنش پایان یابد. نزد ایشان
 همه به نوبت سخن می‌گفتند.
 هرگاه مهمانی برای وی می‌آمد، به احترام او از جا برمی‌خاست و چند قدمی به
 استقبالش می‌رفت. ۵

۱- بخشی از آدابی که پیامبر در ارتباط خود با دیگران رعایت می‌کردند
 بیان کنید
 درست کم ۳ مورد



۲- پیامبر درباره‌ی آداب دیدار با دیگران چه فرمودند؟

آنچه خواندیم، گوشه‌ای از آدابی بود که پیامبر در ارتباط با دیگران رعایت می‌کرد. چه خوب است که ما نیز سعی کنیم به پیروی از پیامبرمان در گفتار و رفتار خود با دیگران به خوبی عمل کنیم.

به رفتارهایی که ما هنگام روبه‌رو شدن با دیگران و برای رعایت ادب در برابر آنها انجام می‌دهیم، **آداب معاشرت** می‌گویند. رعایت این آداب، نشان‌دهنده‌ی احترامی است که ما به دیگران می‌گذاریم. **این آداب هم درباره‌ی گفتار پسندیده و هم رفتار پسندیده است.** این دستورها هم در قرآن کریم هست. این دستورها هم درباره‌ی گفتار پسندیده و هم درباره‌ی رفتار پسندیده است. عمل کردن به این دستورهای ارزشمند، مهربانی و صمیمیت را افزایش می‌دهد.

۳- منظور از آداب معاشرت چیست؟

۴- آداب معاشرت در قرآن را به چه آداب معاشرت نامی گفته شده است؟

آیات ده تا دوازده سوره‌ی حجرات را بخوانید و ترجمه‌ی آنها را کامل کنید.

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ: مؤمنان با هم برادرند.

فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخْوَيْكُمْ: پس میان برادرانتان صلح برقرار کنید.

وَاتَّقُوا اللَّهَ: و (با انجام کارهای خوب و دوری از کارهای زشت) با تقوا باشید.

لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ: تا او به شما لطف و رحمت کند.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا: ای کسانی که ایمان آورده‌اید (ای اهل ایمان)

لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ: گروهی (از شما) گروه دیگری را مسخره نکنند.

عَسَىٰ أَنْ يَكُونَ خَيْرًا مِنْهُمْ: چه بسا آنها از اینها بهتر باشند.

وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ: و زنان دیگر را

عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ: چه بسا آنها بهتر از اینها باشند.

وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ: و از یکدیگر عیب جویی نکنید

۵- رعایت آداب معاشرت نشانه‌ی چیست؟

احترام که ما به فرد مقابل خود می‌نماییم.

پاسخ ۶: صلح و دوستی بین برادران دینی، تقوا کسبه کردن دوست و مهربان بودن با یکدیگر

و لا تَنَابَزُوا بِاللِّقَابِ : و یا لقب‌های زشت و ناپسند یکدیگر را صد مرتبه

بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ : بسیار بد است که بر کسی که ایمان آورده است، نام زشت بگذارند.

وَمَنْ لَمْ يَتُبْ : و آنها که توبه نکنند،

فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿۱۱﴾ : ظالم و ستمگر هستند.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا : ای کسانی که ایمان آورده اید (ای اهل ایمان)

اجتنبوا کثیراً مِنَ الظَّنِّ : از گمان‌های زیاد بپرهیزید.

إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ : چرا که برخی از گمان‌ها گناه است.

و لا تَجَسَّسُوا : و هرگز در کار دیگران تجسس نکنید

و لا يَغْتَبِ بَعْضُكُمْ بَعْضًا : و غیبت دیگران را نکنید

أَيُّحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا : آیا کسی از شما دوست دارد گوشت برادر مرده‌اش را بخورد؟

فَكَرِهْتُمُوهُ : حتماً شما چنین کاری را ناپسند می‌شمارید.

و اتَّقُوا اللَّهَ : و با تقوا باشید.

إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ ﴿۱۲﴾ : قطعاً خدا توبه‌پذیر و مهربان است.

۶- این آیات ما را به انجام دادن چه رفتارهای شایسته‌ای سفارش می‌کند؟

۷- از انجام دادن چه رفتارهای ناشایسته‌ای نهی می‌کند؟

۸- در گروه‌های خود، یکی از این رفتارهای ناشایست را انتخاب کنید و درباره‌ی آن به این سؤالات پاسخ دهید:

- ۸- این رفتار چه نتایج را به دنبال خواهد داشت؟
- ۹- چگونه می‌توانیم از وقوع این رفتار ناشایست پیشگیری کنیم؟
- ۱۰- وقتی می‌بینیم کسی این رفتار را انجام می‌دهد، بهتر است چگونه با او برخورد کنیم؟

پاسخ ۷: مسخره کردن دیگران، عیب‌جویی از دیگران، لقب زشت گذاشتن روی دیگران، سود ظن داشتن، تجسس در کار دیگران، غیبت کردن

پاسخ ۹: با اللو قرار دادن رفتار پیامبران و امامان، صحبتین دست کنیم
آن رفتارها نسبتاً ماهی اندازه عمل زستی می باشد و از این رفتار خودداری کنیم

پاسخ ۱۰: تذکر به اوبه صورت دوستانه و آرام و آگاه کردن
گفت و گو کنید
او از نتایج کارها آگاه می شود.

این متن را بخوانید.

زنگ تفریح که به صدا درآمد، بچه ها با همه به سمت در کلاس رفتند. من هم همراه آنها به حیاط رفتم. در حیاط نگاهم به مریم و معصومه افتاد که گوشه ای نشسته بودند. صدای خنده شان از دور به گوش می رسید. نزدیک رفتم و سلام کردم. آن قدر گرم حرف زدن بودند که متوجه من نشدند. درباره ی یکی از بچه های کلاس صحبت می کردند و به رفتار و حرکات او می خندیدند.

دوباره با صدای بلند گفتم: «سلام بچه ها!»

هر دو رو به من برگشتند. مریم تا نگاهش به من افتاد، گفت: «چه خوب شد آمدی، می خواستم...»، هنوز حرفش تمام نشده بود که معصومه گفت: «راستی عاطفه، من امروز در کلاس با بغل دستی ام حرف می زدم و درس را خوب یاد نگرفتم. می توانی به من کمک کنی؟»

در این هنگام مریم سرش را نزدیک گوش معصومه برد و چیزی به او گفت. خیلی دوست داشتم بدانم چه گفت. شاید داشتند درباره ی من حرف می زدند. شاید هم... در این فکرها بودم که ناگهان زنگ مدرسه به صدا درآمد.

اینکون برای پاسخ به این سوالات با دوستان خود در کلاس گفت و گو کنید.

چه رفتارهای ناپسندی در این داستان می بینید؟ **درگوشی صحبت کردن، ایجاد ظن و گمان**

اگر ببینید دوستان کسی را مسخره می کند، چه می کنید؟ **مسخره کردن دیگران**

برای دوستانه تذکر می دهیم که این کار را نکنند و اگر ادامه داد از او فاصله می گیریم و به دیگران توصیه خواهیم کرد.

بررسی کنید

با توجه به اهمیت رعایت هر یک از آداب زیر در فضای مجازی آنها را اولویت بندی نمایید.

استفاده از کلمات مؤذبانه در گفت و گوهای مجازی

پرهیز از انتشار اطلاعات خصوصی خود و دیگران

پرهیز از بازی های رایانه ای خشونت آمیز

پرهیز از وب گردی های بی هدف



دست و پای گوسفندی را که فرار کرده بود، گرفت و با یک حرکت بر دوش خود انداخت. به سمت گله حرکت کرد. مردی را دید که از صحرا می گذشت. مرد چهره‌ی مهربانی داشت. چوپان نزدیک تر رفت. او را شناخت؛ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) بود. گوسفند را به آرامی از دوش خود پایین آورد و به پیامبر گفت: «دیدم به چه آسانی این گوسفند را گرفتم و آوردم. زور من بسیار است و تاکنون کسی نتوانسته است در کشتی پشت مرا بر خاک زند. آیا حاضری با من کشتی بگیری؟ اگر پشت مرا بر زمین بزنی، این گوسفند را به شما هدیه می کنم.»

پیامبر با لبخندی قبول کرد. هنوز چند دقیقه‌ای از شروع کشتی نگذشته بود که چوپان خود را نقش بر زمین دید. باورش نمی شد. از پیامبر خواست که یک بار دیگر با او کشتی بگیرد. مطمئن بود که این بار حتماً پیامبر را شکست می دهد؛ اما این بار زودتر از قبل پشتش به خاک رسید. گیج و مبهوت مانده بود. به قول خود عمل کرد و گوسفند را به پیامبر هدیه داد. پیامبر از او تشکر کرد و گوسفند را به او باز گرداند.

۵- حضرت محمد (ص) در مورد
توانمندی مؤمنان هم
فرموده اند ؟
مؤمن قوی و نیرومند
بجز از مؤمن
ضعیف
و ناتوان است.



۱- دین اسلام به چه ورزش‌هایی سفارش کرده است؟

پیشوایان دین ما به سلامت و تندرستی خود توجه می‌کردند و به دیگران سفارش می‌کردند که تیراندازی، شنا، اسب‌سواری و حتی کشتی را که از ورزش‌های رایج آن زمان بود، یاد بگیرند. آنان گاهی در مسابقات اسب‌سواری و تیراندازی شرکت می‌کردند و به برندگان این مسابقات جایزه می‌دادند.

۲- بی‌توجهی به حفظ سلامتی ما را به چه مشکلاتی دچار خواهد کرد؟

۳- در بین ما چه چیزهایی نکوهش شده است؟
برایم بگو

شما برای حفظ سلامت خود چه کارهایی انجام می‌دهید؟ تغذیهی خوب و مناسب، خواب کافی، ورزش، فعالیت‌های مناسب، رعایت بهداشت فردی و عمومی

برای حفظ سلامت باید در کنار ورزش، به تغذیه و خواب مناسب خود هم توجه کنیم؛ یعنی صبحانه، ناهار و شام را کامل و به‌موقع بخوریم و شب هنگام نیز به‌موقع بخوابیم تا صبح را با نشاط و شادابی شروع کنیم. بی‌توجهی به هر یک از این کارها باعث می‌شود بدن ما ضعیف و ناتوان شود و توان مقاومت در برابر بیماری‌های مختلف را از دست بدهد. پر دین ما، ضعف و ناتوانی و سستی و تنبلی، نکوهش شده است (۳) و به مسلمانان توصیه شده است تا بر توانمندی خود بیفزایند.

امام حسین (علیه‌السلام) می‌فرمایند:

۶- امام حسین (ع) درباره‌ی تندرستی چه می‌فرمایند؟

«در تمام عمر برای تندرستی و سلامت بدنتان تلاش کنید.» (۶)

پیشوایان دینی ما نیز همواره برای سلامت و توانمندی خود دعا می‌کردند.

امام سجّاد (علیه‌السلام) در یکی از دعاهاى خود می‌فرماید:

«خدایا! به من سلامت و توانایی جسمی بده.» (۷)

۷- دعایی از امام سجّاد (ع) درباره‌ی سلامتی و تندرستی بنویسید.

۸- چرا پیشوایان دینی ما در کنار دعا برای تقویت ایمان برای تندرستی نیز دعا می‌کردند؟

راستی چرا دین اسلام به سلامت و تندرستی ارزش داده است و پیشوایان دینی در این باره به ما سفارش کرده‌اند؟

چرا پیشوایان عزیز ما در کنار دعا برای تقویت ایمان و اخلاق، برای سلامت و تندرستی نیز دعا کرده‌اند؟

بدون شک کسی که بیمار و ناتوان می‌شود، مجبور است بخشی از کارها و فعالیت‌های درسی و اجتماعی خود را رها کند تا بهبودی پیدا کند. اگر بیماری‌اش طولانی شود، بخشی از نظم و برنامه‌ریزی او به هم می‌خورد.

انسان بیمار و ناتوان نمی‌تواند در جهاد با دشمنان خدا یا کارهای خیری که به توانمندی نیاز دارد، شرکت کند. از سوی دیگر ما می‌دانیم که هر اندازه سلامت و تندرستی‌مان بیشتر باشد، نشاط بیشتری خواهیم داشت و علاقه و انگیزه‌ی ما برای انجام دادن کارهای مختلف بیشتر می‌شود؛ بنابراین دین اسلام همیشه ما را به حفظ سلامت و تندرستی تشویق می‌کند. (۸)

شکرانه‌ی سلامتی

تندرستی و سلامتی، یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌های خداوند است. هرکس از نعمتی برخوردار است، در برابر آن نعمت وظایفی هم دارد. فکر می‌کنید چگونه می‌توانیم این وظیفه‌ی خود را به درستی انجام دهیم و شکرانه‌ی سلامتی را به جا آوریم؟

۹- چگونه می‌توانیم شکرانه‌ی سلامتی را به جا آوریم؟
یکی از راه‌های شکرانه‌ی سلامتی این است که به افراد ضعیف و ناتوان در جامعه کمک کنیم.

با توجه به این بیت شعر از سعدی، برای پاسخ‌گویی به پرسش بالا با دوستانتان گفت‌وگو کنید.

بگرفتن دست ناتوان است

شکرانه‌ی بازوی توانا

بررسی کنید

برای شکرانه‌ی سلامتی چه راه‌های دیگری می‌شناسید؟

- ۱- وقتی دوست شما بیمار می‌شود، به عبارت او برویم
- ۲- هنگام غذا خوردن، با نام خدا شروع کنیم و در پایان خدا را شکر کنیم
- ۳- در هنگام غذا خوردن اصول بهداشتی را رعایت کرده
- ۴- به سالمندان و معلولین توجه بیشتری داشته باشیم

کامل کنید

۵- به خاطر نعمت‌های خداوند از او شکر کنیم

پاسخ این سؤال‌ها را بنویسید؛ سپس حرف اول پاسخ‌ها را در کنار هم قرار دهید و با کلمه‌ای که به دست می‌آورد، حدیث را کامل کنید.

- ۱- یکی از واجبات نماز که بعد از رکوع می‌آید..... سجده
- ۲- نام گلی که یادآور شهیدان است..... لاله
- ۳- قبل از نماز گفته می‌شود و اعلام‌کننده‌ی وقت نماز است..... اذان
- ۴- نام کسی که همه‌ی مسلمانان منتظر آمدنش هستند..... حضرت مهدی (عج)
- ۵- این بیت را کامل می‌کند:
شکرانه‌ی بازوی توانا
بگرفتن دست ناتوان است
- ۶- یکی از فرزندان حضرت یعقوب (علیه‌السلام) که برادرانش به او حسادت کردند..... یوسف

رسول اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله):

«دو نعمت است که ارزش آنها نزد مردم ناشناخته است:

سلامتی و امنیت».

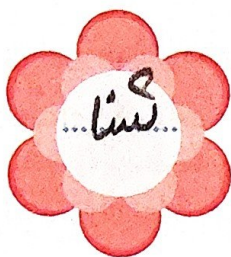
(۱۰)

۱- پیامبر اکرم (ص) درباره‌ی کدام دو نعمت می‌فرمایند
ارزش آن‌ها شناخته نشده است؟

به نظر شما ورزش کردن به جز حفظ سلامتی و تندرستی چه فایده‌هایی برای ما دارد؟
 روحیه ساداب و سرزندگی ، گذراندن اوقات فراغت خوب و سالم و ...

بگرد و پیدا کن

چهار کلمه از درس را انتخاب کنید که به حفظ سلامتی و تندرستی مربوط باشد؛ سپس چهار جمله‌ی جدید درباره‌ی سلامتی و تندرستی بنویسید و در آنها از این کلمات استفاده کنید.



Four horizontal writing bars with decorative flower icons at the ends, intended for students to write their sentences using the provided words.

۱۱- پاسخ ۱۱: پهلوان و شاعر ایرانی که به جوانمردی و بزرگی
شهرت داشت و در درسی های زورخانه ای پهلوانی نامدار بود.

تدبر کنیم

۱۱- درباره ی پوریای ولی چه می دانید؟ مهم ترین اتفاق زندگی او چیست؟

۱۲- چه ارتباطی میان این اتفاق و سخن زیر از حضرت علی (علیه السلام) وجود دارد؟

هر چه انسان سالم تر و توانا تر باشد بهتر و بسین تر می تواند به

قَوِّ عَلِيٍّ خِدْمَتِكِ جَوَارِحِي

خدایا! به اعضای بدنم برای خدمت در راه خودت توانایی بده.

بخشی از دعای کمیل

نزدیک است
خدمت
تو

۱۳- حضرت علی (ع) برای سلامتی خود از خداوند چه درخواستی دارند؟

تحقیق کنید

میان محیط زیست و سلامتی ما چه ارتباطی هست؟

هر چه محیط زیست ما سالم تر باشد، بدن ما نیز سالم تر است

و کمتر دچار بیماری می شود.