



درس دهم - آداب زندگی

آداب معاشرت

به رفتارهایی که ما هنگام روبروشدن با دیگران و برای رعایت ادب در برابر رفتار آن ها انجام می دهیم ، آداب معاشرت می گویند

آداب معاشرت نشان دهنده ی احترامی است که ما به دیگران می گذاریم
دستورات قرآن کریم درباره آداب معاشرت هم درباره گفتار پسندیده و هم درباره رفتار پسندیده است

فایده رعایت آداب معاشرت

مهربانی و صمیمیت بین یکدیگر افزایش پیدا می کند

آیات ۱۰ تا ۱۲ سوره حجرات درباره آداب معاشرت می باشد

در جدول زیر به برخی از آیات این سوره اشاره شده است

آیه	معنی	نوع رفتار	رفتار شایسته	رفتار ناشایسته
فاصلحوا بین اخویکم	پس میان برادرانتان آشتی دهید	آشتی دادن	*	
لا یسخر قوم من قوم	گروهی از شما گروه دیگری را مسخره نکند	مسخره کردن		*
و لا تلمزوا انفسکم	و از یکدیگر عیب جویی نکنید	عیب جویی کردن		*
و لا تنابروا بالالقاب	و به یکدیگر لقب های زشت ندهید	دادن لقب های زشت		*
اجتنبوا کثیرا من الظن	از بسیاری گمان های بد بپرهیزید (سوه ظن)	سوه ظن		*
و لا تجسسوا	و تجسس نکنید (تجسس در زندگی مردم نکنید)	تجسس و فضولی کردن		*
و لا یغتب بعضکم بعضا	و بعضی از شما غیبت بعضی دیگر رانکند	غیبت کردن		*

درس یازدهم - راه تندرستی



برای حفظ سلامتی باید در کنار ورزش ، تغذیه و خواب مناسب هم داشته باشیم . یعنی صبحانه ، ناهار و شام را به موقع و کامل بخوریم و شب هنگام زود بخوابیم

پیشوایان دینی به ورزش کردن سفارش زیاد کردند . ورزش های رایج آن زمان عبارت بودند از سوارکاری ، شنا ، تیراندازی و کشتی

بی توجهی به ورزش ، تغذیه و خواب مناسب باعث می شود بدن ما ضعیف و ناتوان شده و توان مقاومت در برابر بیماری های مختلف را از دست بدهد

توصیه پیشوایان دینی درباره حفظ سلامتی

امام حسین می فرمایند : در تمام عمر برای تندرستی و سلامت بدنتان تلاش کنید

امام سجاد می فرمایند

خدایا به من سلامتی و توانایی جسمی بده

و حضرت علی در دعای کمیل می فرمایند

قو علی خدمتک جوارحی : خدایا به اعضای بدنم برای خدمت در راه خودت توانایی بده

و رسوال اکرم می فرمایند :

دو نعمت است که ارزش آن ها نزد مردم ناشناخته است : سلامتی و امنیت

دلیل توجه کردن دین اسلام و پیشوایان دینی به سلامت و تندرستی

کسی که بیمار و ناتوان می شود نمی تواند در جهاد با دشمنان خدا یا کارهای خیری که به توانمندی نیاز دارند شرکت کند . از سوی دیگر ما می دانیم که هر اندازه سلامت و تندرستی مان بیشتر باشد ، نشاط بیشتری خواهیم داشت و علاقه و انگیزه ی ما برای انجام دادن کارهای مختلف بیشتر می شود بنابراین دین اسلام ما را به حفظ سلامت و تندرستی تشویق می کند

شکرانه ی سلامتی

سعدی درباره شکرانه سلامتی می گوید شکرانه بازوی توانا بگرفتن دست ناتوان است

نمونه هایی از شکرانه سلامتی

- وقتی دوستان بیمار می شود به ملاقات او برویم و به او کمک کنیم
- هنگام غذا خوردن شکر خدا بگوییم
- به افراد ضعیف و ناتوان جامعه کمک کنیم
- از پدر و مادر پیر و ناتوان خود نگه داری کرده و به آن ها احترام بگذاریم

فایده های ورزش برای ما

- ایجاد روحیه شاد و پرنشاط
- گذراندن اوقات فراغت خوب و سالم
- حفظ سلامتی و تندرستی

درس دوازدهم – سفره های با برکت

احکام نماز در مسافرت

دین اسلام برای نماز مسافر دستورات ویژه ای تعیین کرده است . در مسافرت در صورت وجود شرایط خاص نماز شکسته می شود یعنی باید نمازهای چهار رکعتی ظهر ، عصر و عشاء را دو رکعتی بخوانیم

نماز مسافر :

- کمتر از ۲۲/۵ کیلومتر : کامل
 - بیشتر از ۲۲/۵ کیلومتر :
- اگر کمتر از ده روز در آن جا نماز : نماز شکسته
اگر ده روز و بیشتر در آن جا نماز ، نماز کامل
- نماز مغرب و نماز صبح هیچ وقت شکسته خوانده نمی شود

احکام روزه در مسافرت

روزه ی مسافر هم مانند نماز ، دارای احکام و دستورات خاصی است

- مسافت طی شده بیشتر از ۲۲/۵ کیلومتر باشد :
- کم تر از ده روز در آن جا بماند روزه اش باطل است
- ده روز و بیشتر در آن جا بماند روزه اش صحیح است
- مسافت طی شده کمتر از ۲۲/۵ کیلومتر باشد روزه ی او صحیح است

نکته :

اگر کسی به خاطر مسافرت نتوانست چند روز روزه بگیرد باید بعد از ماه رمضان قضای آن ها را به جای آورد یعنی به تعداد روزهایی که روزه نگرفته است ، روزه بگیرد

قضای روزه یعنی انسان به تعداد روزهایی که روزه نگرفته روزه بگیرد

نکته :

مسافر می تواند در مسجد الحرام ، مسجد النبی ، مسجد کوفه و کنار ضریح امام حسین در هر شرایطی حتی در اقامت کمتر از ده روز نمازش را کامل بخواند

درس سیزدهم - عید مسلمانان

حضرت اسماعیل :

اسماعیل که تازه به دنیا آمده بود تشنه بود و مادرش هاجر در جست و جوی آب هفت بار بین دو کوه صفا و مروه را دوید . اما اسماعیل پاشنه پایش را به زمین زد و به اذن و اجازه خداوند ناگهان زمین جوشید و چشمه ی زمزم جاری شد

پس از حضرت ابراهیم و اسماعیل مردم کم کم به جای پرستش خدای یکتا به بت پرستی روی آوردند بت های سنگی و چوبی می ساختند و در کعبه گذاشتند

آداب زیارت خانه خدا

مسلمانان پیش از ورود به مکه لباس احرام می پوشند و با لباسی یکسان وارد مکه و سپس داخل مسجد الحرام می شوند و هفت بار دور خانه خدا می گردند . این عمل طواف نام دارد که از زمان حضرت ابراهیم به فرمان خداوند انجام می شده است . بعد دو رکعت نماز می خوانند و آن گاه مثل هاجر هفت بار بین دو کوه صفا و مروه حرکت می کنند

عید قربان

کسانی که برای انجام دادن مراسم حج به مکه می روند روز عید قربان به فرمان خداوند گوسفندی را قربانی می کنند بسیاری از کسانی که هم که در مکه نیستند در شهر خود گوسفندی را قربانی و گوشت آن را میان فقیران تقسیم می کنند

فایده های مراسم بزرگ و باشکوه حج برای مسلمانان

- اتحاد و همدلی : مسلمانان جهان با زبان ها و رنگ های گوناگون یک دل و متحد خدای یکتا را عبادت می کنند
- حل مشکلات : آن ها از مشکلات یکدیگر با خبر می شوند و برای حل مشکلات جهان اسلام با یکدیگر هم فکری می کنند

عید فطر

در پایان ماه رمضا روز عید فطر فرا می رسد ، مسلمانان در آن روز به عنوان زکات پولی به نیازمندان می دهند در روزهای عید فطر و قربان ، غسل می کنیم بهترین لباس های خود را می پوشیم و دو رکعت نماز عید می خوانیم

- اتحاد و همدلی : مسلمانان جهان با زبان ها و رنگ های گوناگون یک دل و متحد خدای یکتا را عبادت می کنند
- حل مشکلات : آن ها از مشکلات یکدیگر با خبر می شوند و برای حل مشکلات جهان اسلام با یکدیگر هم فکری می کنند

عید فطر

در پایان ماه رمضا روز عید فطر فرا می رسد ، مسلمانان در آن روز به عنوان زکات پولی به نیازمندان می دهند در روزهای عید فطر و قربان ، غسل می کنیم بهترین لباس های خود را می پوشیم و دو رکعت نماز عید می خوانیم

ویژگی عیدهای مسلمانان

عید ما مسلمانان روزی است که فقیران شاد و خوشحال می شوند بنابراین در عیدهای فطر و قربان و از راه های مختلف مثل دادن پول و دادن گوشت نذری و... به فقیران و نیازمندان کمک می کنیم

درس چهاردهم – راز موفقیت

راز موفقیت یا گام های موفقیت در هر کاری عبارت است از

- باید ابزار مخصوص آن کار را فراهم کنی
- باید استاد ماهر و با تجربه داشته باشی
- باید نظم و برنامه ریزی داشته باشی
- باید صبر داشته باشی ، تلاش کنی و از شکست نترسی

امام علی درخصوص داشتن نظم در کارها در نامه ۴۷ نهج البلاغه می فرمایند :

اوصیکم و نظم امرکم

شما را به رعایت نظم در کارهایتان سفارش می کنم

خداوند در قرآن ما را به سعی و تلاش سفارش می کند

و ان لیس للانسان الا ما سعی

برای انسان جز آن چه تلاش کرده است (هیچ نصیب و بهره ای) نیست (سوره نجم – آیه ۳۹)

نکته : تلاش و کوشش زمانی که با نظم و برنامه ریزی همراه باشد موفقیت بهتری را به دنبال خواهد داشت