

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

واحد طلاب شهید بهشتی رحمته مؤسسه قرآنی آیت الله بهاء الدینی رحمته داران

جزوه کتاب اخلاق (۲)

دفتر دوم: آداب فردی

فصل اول: برنامه ریزی و آداب آن

- (۱) **تعریف**
- لغت
 - ❖ برنامه : کارهایی که به هدف مشخصی ختم شود
 - ❖ برنامه ریزی : طراحی و تنظیم مقررات برای اجرای یک کار یا برنامه. (اسم مصدر)
 - اصطلاح
 - ❖ مجموعه فعالیت های منظمی
 - که از تعیین هدف شروع شده
 - با انتخاب روش ها و وسایل مناسب ادامه پیدا کرده
 - به اجرا در می آید
 - و ارزشیابی می گردد.
 - هم معناهای حدیثی
 - ❖ حزم : تنظیم کارها و بررسی تمام جوانب کار به گونه ای که با اطمینان بتوان انتخاب کرد.
 - ❖ تدبیر : توجه به عاقبت کار
- (۲) **اهمیت**
- نقش به سزا در زندگی
 - ❖ شکوفایی علمی
 - ❖ رشد اخلاقی
 - نجات از رذایل
 - رهایی از آشفتگی
 - ساماندهی روابط اجتماعی
 - توصیه های اهل بیت و بزرگان
 - ❖ توصیه اهل بیت به تقسیم زمان
 - ❖ توصیه های مکرر به حزم و تدبیر «التدبیر نصف العیش» «الظفر بالحزم...»
 - ❖ توصیه به مراقبه و محاسبه
 - حاکی از ضرورت بازخوردگیری در همه فعالیت های مومنان
- ✓ چرا که مومن، علم و کار و تفریح و استراحتش هم برای خداست.
- (۳) **مراحل**
۱. **ترسیم وضع مطلوب : نقطه پایانی فعالیت ها در یک دوره زمانی مشخص**
- مهم ترین بخش برنامه ریزی
 - تجلیل اهل بیت از کسانی که بر اساس اهداف عاقلانه حرکت می کنند.
 - هدف : مقصدی که انسان آن را آگاهانه تعیین می کند و فعالیتهای خود را برای رسیدن به آن جهت می دهد.

- بررسی آسیب «فعالیت محوری»
 - ❖ مجموعه فعالیت ها آهنگ واحد و هدف مشخصی ندارد.
 - ❖ همواره معقول نیست
 - ❖ فعالیت های مفید باید
- ۱- در راستای اهداف ارزشمند و رسیدن به آنها و ۲- با توجه به اصول و ارزش ها

۲. تبیین وضع موجود

- ترسیم:
 - ❖ استعداد ها، امکانات، شرایط
 - در نقطه صفر ×
 - برنامه ریزی متناسب
 - ❖ موانع و مشکلات
 - زمینه رفع
 - جلوگیری از روبرو شدن نابهنگام

۳. تدوین برنامه گذار : تعیین راهکار های گذار از وضع موجود به مطلوب

- روش : شناسایی انواع روش های مرتبط با هدف -> انتخاب معیار -> انتخاب روش مناسب

۴. اجرای برنامه

- برخی از مهم ترین مراحل:
 - ❖ نظارت بر روند اجرا
 - ❖ ارزیابی اجرا
 - استفاده از آن جهت اصلاح و تغییر
 - ❖ پاداش و تنبیه برای ضمانت اجرا

۴ آثار

- زمینه سازی برای موفقیت
 - ❖ برنامه ریزی صحیح = پشیمانی × «التدبیر قبل العمل یؤمّنک من الندم»
- استفاده بهینه از زمان
 - ❖ بدون برنامه -> انجام بسیاری از کارهای بدون اولویت با صرف اثر خوب -> غفلت از اهداف اصلی -> از دست دادن زمان
- پرهیز از فعالیت پراکنده
 - ❖ -> تمرکز قوای ذهن -> اجرای بهتر
 - ❖ بی توجهی به برنامه ریزی -> منوط همه یا هیچ -> فرد با انتخاب همه، دنبال هیچ است -> از صحنه علم یا اخلاق کنار می رود.

۵) آداب : آنچه عدم رعایت آن باعث زمین خوردن برنامه ولو صحیح است.

- استعانت از خدا و توکل بر او
 - ❖ چه بسا بنده برنامه ای تدبیر کند و خدا مانع شود.
 - ❖ چه بسا بنده در موانع بماند و خداوند به او کمک کند.
- توسل به معصومین علیهم السلام
 - ❖ کارآمدی طلبه برای جامعه تنها در گروه امضای ایشان
- اختصاص اوقاتی برای برنامه ریزی
 - ❖ در فواصل زمانی مختلف، به صورت کلی و جزئی، برای پربار شدن
 - ❖ «اعمل لدنیاک کأنک تعيش أبدا و اعمل لآخرتک کأنک تموت غدا»
 - نباید آنقدر بلندمدت باشد که خیال شود.
 - باید ضمن توجه به اهداف والا، اهداف میانی قابل دسترسی نیز طرح کرد.
- شناخت کافی
 - ❖ بصیرت در دین (به عنوان برنامه زندگی) -> مهم ترین
 - ❖ بصیرت در عمل -> شناخت موضوعات، نیازها، شرایط و موانع
 - ❖ بصیرت اجتماعی
 - ❖ بصیرت فردی

❖ بصیرت صنفی

▪ برای یک طلبه:

- ✓ جلوگیری از حیرت
- ✓ انگیزه اقدام
- ✓ احساس ارزشمندی، افتخار و عزت
- ✓ جلوگیری از سرشکستگی
- ✓ قطب‌نمای حرکت در تصمیم‌ها

• تفکر : حرکت از مشکل به مطلوب

• مشورت

❖ مراحل برنامه ریزی نیازمند اطلاعات وسیع است

❖ لازم است با افراد خبره مشورت شود.

❖ حزم : «تساور امرأ ذا رأی ثم تطیعه»

❖ «من استبد برأیه هلك و من شاور الرجال شاركها فی عقولها»

• انعطاف‌پذیری

❖ لازم است در برخی شرایط جایی برای تغییرات موقت در برنامه پیش بینی کرد.

❖ والا -> ممکن است امور مهم یا حتی واجب را از دست بدهد.

• تلاش و استقامت

❖ « من بذل جهد طاقته بلغ كنه إرادته»

❖ «إذا خفت صعوبة أمر فاصعب له بذل لك»

سوالات

۱. معنای اصطلاحی برنامه چیست؟
۲. اهمیت برنامه ریزی را با ذکر دلیل توضیح دهید
۳. مراحل برنامه ریزی را توضیح دهید.
۴. آداب برنامه ریزی را نام ببرید.
۵. چرا توکل بر خداوند در برنامه ریزی لازم و مهم است؟
۶. با ذکر روایتی ضرورت مشورت در برنامه ریزی را توضیح دهید.
۷. اگر برنامه بدون انعطاف باشد چه اشکالی پیش می‌آید؟
۸. آیا برنامه فاقد آداب موفق است؟
۹. آیا اهمیت آداب مذکور در یک سطح است یا خیر؟ توضیح دهید.

فصل دوم: پوشش و آراستگی و آداب آن

۱) اهمیت

- اسلام تمایل انسان به زینت بدنی را به عنوان گرایش فطری تأیید کرده.
 - ❖ آزادی انسان در انتخاب نحوه پوشش
 - ❖ پوشش نباید با معیار های اسلامی منافات داشته باشد.
- سنت معصومان :
 - ❖ آراستگی در پوشش
 - ❖ بهره مندی از لباس های زیبا

۲) انواع

- بی تأثیر در کمال معنوی : مباح
 - ❖ انتخاب لباس به صورتی که با معیار ها منافات نداشته باشد.
- مانع کمال فرد و جامعه
 - ❖ رعایت نکردن نباید ها (معیار های حداقلی)
- مؤثر در کمال فرد و جامعه
 - ❖ معیار های حداکثری

- باید ها
 - ❖ مشترک : پوشاندن عورت از همجنس و غیر
 - ❖ زن : تمام بدن به جز گردی صورت و مچ دست به پایین (بدون آرایش و زیورآلات)
 - ❖ مرد : پوششی که عرفا مفسده انگیز نباشد (مقداری که معمولاً پوشیده می شود)
- نیاید ها : خط قرمز
 - ❖ پوشش تحریک کننده
 - ✓ لباس، دلالت التزامی دارد بر عفت یا بی قیدی
 - ✓ آثار پوشش عقیقانه
 - مصونیت فرد
 - امنیت فکری و آسایش خاطر جامعه -> احترام به حقوق معنوی افراد
 - اطاعت امر الهی
 - ✓ پوشش عقیقانه متوجه زنان و مردان است، اما به پوشش زنان تأکید بیشتری شده چراکه خطرات بیشتری از بدپوششی زنان رواج می یابد.
 - ❖ پوشش و آرایش ویژه کفار «حرمت تشبه به کفار»
 - ✓ یکی از راه های انتقال فرهنگ -> ترویج نمادها
 - ✓ آثار:
 - عادی سازی و ریختن قبح گرایش فکری به آنان
 - ترویج عقاید باطل
 - ❖ لباس شهرت
 - ✓ لباسی که پوشیدن آن از جهتی مناسب نیست به طوری که صاحب لباس را انگشت نما می کند.
 - ✓ حکمت حرمت
 - خواری مؤمن
 - خط بطلانی بر شهرت طلبی
 - ❖ پوشش مروج حرام (به واسطه طرح و نقش و ...)
 - ❖ سایر محرّمات
 - ✓ پوشش جنس مخالف به عنوان لباس معمول
 - ✓ آرایش کردن به شیوه جنس مخالف
 - ✓ طلا برای مردان
 - ✓ پوشیدن حریر و زربفت برای مردان

۴) خط قرمز

- عدم منافات با تکامل روحی
- و احترام به امنیت اخلاقی جامعه
- و بستر سازی برای ترویج فرهنگ اسلام در جامعه

۵) آداب

- آراستگی
 - ❖ مصادیق امروزی : اتو کردن + پرهیز از پوشیدن لباس چرک و چروک
 - ❖ موقعیت های مؤکد : نماز + ملاقات با برادران + برای همسر
 - ❖ نشانه به رسمیت شناختن مخاطب + التزام به قواعد اجتماعی
 - ❖ تأکید به استفاده روزانه یا دست کم هفتگی از عطر
- لباس پاکیزه
 - ❖ باعث طراوت و شادابی
 - ❖ مؤکد در نماز
- اعتدال در لباس
 - ❖ ملاک کیفیت لباس : متعارف بودن و رواج در بین مردم
- استفاده درست از لباس
 - ❖ تعدد لباس اسراف نیست، به این شرط که از همه استفاده شود زیرا تعدد مانع فرسایش است.
 - ❖ اسراف در لباس این است که برای شؤون مختلف، لباس جدا نداشته باشیم.

- انتخاب نوع و رنگ
 - ❖ منحصر در رنگ خاصی نبوده اما بعضا به «رنگ سفید» سفارش شده.
 - ❖ جنس برتر : لباس پنبه ای
- انگشتر
 - ❖ از نشانه های شیعه
 - ❖ استحباب انگشتر عقیق
- بقیه آداب
 - ❖ عطر
 - ❖ آیینه
 - ❖ شانه
 - ❖ کوتاه کردن شارب (سبیل)
 - ❖ زائل نمودن موی داخل بینی
 - ❖ ...

۶) لباس روحانیت 🕌

- انگیزه اولیه : افزایش سرعت و کیفیت نقش آفرینی عالمان
- ضرورت
 - ❖ نماد ها با تبادل سریع پیام، روابط اجتماعی را آسان می کنند
 - ❖ اعلام آمادگی برای ایفای خدمات فرهنگی و اجتماعی
 - ❖ اعلام حضور اندیشه دینی و فرهنگ اهل بیت
 - ❖ افتخار به هویت و تصریح به آرمان ها
 - ❖ هر عملی که به غیظ کفار بینجامد عمل صالح است.
- شرایط و آداب
 - ❖ طلبه به درک روشن و جامع از دین دست یافته باشد
 - ❖ واجبات و محمات را رعایت کند
 - ❖ وظیفه عالم دینی را انجام دهد و به آداب اسلامی و زنی طلبگی پایبند باشد.
 - ❖ حفظ حرمت و رعایت شأن لباس از منظر عرف و اجتماع
 - ✓ پرهیز از مواضع تهمت
 - ✓ رفتارهای کودکانه
 - ✓ کارهای سبک و پست
 - ✓ اعمال تنفرانگیز
 - ✓ دولباسی
 - ✓ شوخی زیاد
 - ✓ تشبه به گروه های منحرف
 - ✓ رعایت آراستگی ظاهر
 - ✓ پرهیز از ورود به برخی مکان ها
 - ✓ و معاشرت با برخی افراد
 - ✓ پرهیز از خروج از حدود متوسط مردم در شرایط اقتصادی

۷) سؤالات

- جایگاه پوشش در اسلام؟
- آیا می توان معیار های حداقلی درباب پوشش را در یک معیار کلی خلاصه کرد؟
- باد های حداقلی در باب پوشش مردان و زنان؟
- مهجوریت نمادهای دینی در ظاهر مسلمانان چگونه منجر به تضعیف می شود؟
- کدام یک از موارد زیر به تنهایی میتواند انگیزه آراستگی مؤمن باشد؟
 - ❖ پیشبرد تعاملات
 - ❖ محبوبیت نزد خداوند
 - ❖ احترام متقابل به دیگران
 - ❖ مقبولیت اجتماعی
- منظور از نباید های پوشش؟
- کرامت انسانی را با توجه به لباس حرمت لباس شهرت تشریح کنید.

- آداب پوشش و آراستگی را نام ببرید
- چرا رعایت معیار حداکثری موجب قرب انسان؟
- کارکرد های اجتماعی آراستگی اسلامی؟
- پوشش افراد با حفظ حقوق دیگران چه ارتباطی دارد؟
- معیار اقتصادی انتخاب پوشش؟
- معیار اسراف در لباس؟
- مهم ترین راه مبارزه با ترویج سبک زندگی ناصحیح در زمینه پوشش و آراستگی؟

فصل سوم: بهداشت فردی و آداب آن

۱) اهمیت

- تأمین سلامت جسمی
- نشاط
- کمک به معاشرت
- افزایش روزی
- افزایش معنویت

۲) بهداشت دهان و دندان

۱. اهمیت مسواک : از سنت انبیاء / اگر سخت نبود برای هر نماز وارد می شد.
۲. آثار مسواک

- تقویت لثه «السواک یشد اللثة»
- تمیزی دندان
- سفیدی دندان
- تقویت بینایی
- تقویت حافظه «ثلاث یزدن فی الحفظ و یذهبن السقم : اللبان و السواک و قراءة القرآن»
- افزایش آثار عبادت (از مهمترین آثار)
- رضایت خدا
- خشنودی فرشتگان

۳. آداب بهداشت دهان و دندان

- مسواک قبل نماز : بهتر است قبل وضو باشد سپس چندبار آب در دهان بگرداند و خالی کند.
- مسواک قبل خواب : به جهت وجود باقی مانده غذا در ذهن و ترشح بزاق در طول شب
- مسواک قبل حضور در جمع : عدم آزرده شدن دیگران
- مسواک زدن به عرض : مورد توصیه پزشکان امروز
- خلال کردن : مؤثر در پاکیزگی دهان و سلامت لثه (بعد از خلال آب نخوریم مگر سه بار آب را بگردانیم و بیرون بریزیم)

۴) بهداشت ناخن

۱. اهمیت و آثار : دوری از بیماری ها و ازدیاد روزی
❖ توضیح : ممکن است رابطه ازدیاد روزی با برخی صفات اخلاقی روشن نباشد. باید توجه کرد که معنای روزی اعم از ثروت است و بر سلامتی، توفیق و ... نیز دلالت دارد.

۲. آداب

- استحباب کوتاه کردن در هر جمعه
- ❖ دفع پیسی و دیوانگی
- کراهت خوردن (کوتاه کردن با دندان)
- ❖ انتقال میکروب
- ❖ حکایت از نابسامانی روانی

۴) حمام : در قرون وسطی حمام ویژه مسلمانان بود و تا قرن ۱۶ م. بسیاری مسائل بهداشتی برای اروپا ناشناخته بود 🙄

۱. آداب ورود

- پر و خالی نبودن معده
- دعای ورود
- یک روز در میان رفتن (ازدباد گوشت بدن برخلاف هرروز رفتن)

۲. آداب داخل

- پوشاندن عورت (عمومی خط قرمز و خصوصی باعث دوری از آفات شیطان)
- زدودن موهای زائد (جذب آلودگی، رشد میکروب، کاهش امکان تنفس پوستی) -> روش مناسب: نوره
- پرهیز از مسواک و شانه داخل حمام -> عامل فساد و ریزش
- پرهیز از نوشیدن آب سرد -> خرابی معده
- پرهیز از ریختن آب سرد بر بدن -> تضعیف بدن
- صرفه جویی در مصرف آب -> وضو یک مد و غسل یک صاع

۳. آداب بعد

- شستن پا هنگام خروج (با آب سرد) -> مؤثر در از بین بردن درد
- پوشاندن سر
- دعای خروج -> اللهم ألبسني التقوى و جتّبنی التّردی

۵) بهداشت تخلی

۱. اهمیت

- در ظاهر: باهدف حفظ سلامت جسمانی
- در زندگی مؤمنانه: با هدف رضایت خدا و توجه به دفع رذائل و خبائث باطنی و سرمنشأ همه خبائث، شیطان.

۲. آداب

- پرهیز از حبس ۱ و ۲: بازگشت ۱ به کلیه -> ورود مجدد به خون -> مسموم شدن خون
- پرهیز از خوردن و آشامیدن و صحبت -> مکروه
- یاد خدا -> تکرار کردن فقرات اذان (یاد خدا در همه حال خوب است)
- ادعیه مأثور -> دعاهای تخلی

۶) سؤالات

- اهمیت بهداشت و نظافت در اسلام را توضیح دهید.
- جایگاه و اهمیت مسواک را توضیح دهید.
- برخی از آثار مسواک زدن بر سلامت جسم و فکر انسان را با استفاده از یک روایت توضیح دهید.
- سه نمونه از آداب مسواک
- مسواک در چه مواقعی مطلوب است؟
- آثار و آداب خلال کردن.
- اهمیت و آداب ناخن گرفتن؟

فصل چهارم: بهداشت محیط زیست و آداب آن

۱) تعریف: حفظ سلامت و پاکیزگی محیطی که انسان در آن زندگی می کند.

۲) اهمیت

- انسان در قبال محیط تعهداتی دارد که پای بندی به آن:
 - ❖ به معنای شکر خدا
 - ❖ و احترام به خلقت او
 - ❖ و زمینه ساز تعالی انسان است.
- به منزله احترام به حقوق دیگران

۳) فایده اصلی: بهره مندی از فضای مساعد تعالی و کمال

۴) توصیه های مرتبط

- نظافت ظروف و وسایل: افزایش روزی
 - ❖ «ظروف خود را درپوش گذرید و مشک هایتان را گره بزنید چرا که شیطان پوششی را بر نمی دارد و گرهی را باز نمی کند.»
 - ❖ «شستن ظرف و جاروی خانه روزی آورند»
 - ❖ در روایات، دستمال آلوده به چربی به عنوان نمونه اشپای آلوده مطرح شده و دوری از آن سفارش شده است.
- جاروکردن منزل (بالأخص حیاط که در معرض آلودگی بیشتر است)
 - ❖ دقت در این امر تا حد از بین برن تار های عنکبوت نیز سفارش شده.
- خارج کردن زباله
 - ❖ دقت! در روایات مربوط به نظافت، معنای شیطان عمومیت دارد و هر چیز مضر از جمله میکروب را شامل می شود.
- حفظ نظافت آب های عمومی (برای نمونه از «انداختن آب دهان در چاه» و «ادرار در آب» نهی شده است)
 - ❖ این دستورات ناظر به آلاینده های آن عصر است و در عصر حاضر به هر آلاینده ای تعمیم میابد علی الخصوص صنعتی.

- حفظ نظافت راه را و مکان های عمومی (اصلاح راه اعم از برداشتن سنگ و کلوخ از سیره اهل بیت است و باعث رفع عذاب.)
- حفظ و توسعه فضای سبز «**لا تطیب السکنی إلا بثلاث : هواء الطیب و الماء الغزیر (فراوان) العذب و الأرض الخوّارة (نرم برای کشاورزی)**»
 - ❖ روایات زیادی در نهی قطع درختان و توصیه کاشتن آنها وارد شده است.
- نظافت مساجد «**و طهّر بیتی للطائفین و العاکفین و الرکع السجود**»
 - ❖ آیه فوق به قرینه روایات تفسیری طهارت از خبثات و ناپاکی های ظاهری را در بر می گیرد گرچه ممکن است درباره ناپاکی اعتقادی مشرکان هم باشد.
 - ❖ در احکام اسلام نجس کردن مسجد حرام ست و تطهیر آن واجب فوری است
 - ❖ در اخلاق اسلامی بهداشت مسجد از آلودگی های غیرنجس و آباد کردن آن و مراقبت از کفش و یا برای عدم آلودگی به نجاست از آداب و مستحبات مسجد است.

5) سوالات

- بهداشت محیط زیست را تعریف کنید.
- ضرورت بهداشت محیط زیست و آثار پای بندی به آن چیست؟
- آثار بهداشت فردی را با آثار بهداشت محیط زیست مقایسه کنید.
- توصیه های اسلامی مربوط به بهداشت منزل را تبیین کنید.
- دستورات دینی برای بهداشت مساجد را بیان کنید.
- روایات بهداشت «ظروف و ابزار زندگی» را تبیین کنید.
- اگر آلودگی محیط زیست برای ما ضرری نداشته باشد باید از آن اجتناب کرد؟ با ذکر مثال توضیح دهید.

فصل پنجم: خوردن و آشامیدن و آداب آن

1) آداب تهیه و انتخاب خوراک و نوشاک

- حلال و طیب بودن (کسب حلال : مهمترین جزء عبادت)
 - ❖ آثار بی مبالائی در کسب حرام : پیامد های ناگوار در روح و جسم و تربیت فرزندان و زندگی فردی و خانوادگی
 - ❖ «**یأیئنا الناس کلوا مما فی الأرض حلالا طیباً**» «**یأیئنا الذین آمنوا کلوا من طیبیت ما رزقنکم**» «**یأیئنا الرسل کلوا من الطیبیت و اعلموا صلحا**» خطاب به مردم، مومنان و پیامبران بر حلال بودن خوردنی، طیب و پاک بودن آن و نیز به رابطه خوراک پاک با عمل صالح تأکید شده است.
- دقت در انتخاب (لازم است علاوه بر پژوهش حدیثی، پژوهش پزشکی نیز انجام شود)
 - ❖ لازم است افراد با مزاج ها و شرایط جسمی مختلف خوراک و نوشاک مختلفی تناول کند.
 - ❖ لازم است به شرایط مزاجی هر فصل به طور جداگانه دقت شود.
 - ✓ گرم برای زمستان و سرد برای تابستان و معتدل برای بقیه
 - ❖ لازم است به شرایط خوراکی و نوشاکی خاص در بیماری ها دقت شود.
- رعایت توازن : صرف کافی انواع مواد غذایی به نسبتی خاص (به شدت مورد ابتلای طلاب)
 - ❖ در سنت نبوی نمونه آن موجود است.
 - ❖ در یک رژیم غذایی کامل رعایت الگوی مصرف از پنج گروه غذایی زیر لازم است:
 - ۱- نان و غلات
 - ۲- میوه ها و سبزیجات ۳
 - ۳- گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها
 - ۴- شیر و لبنیات
 - ۵- گروه متفرقه شامل «چربی ها، قندها، ترشی ها، شورها، چاشنی ها، نوشیدنی ها»

2) آداب عمومی خوردن و آشامیدن

- **شستن دست ها قبل و بعد از خوردن** : رعایت بهداشت، عامل نشاط در خوردن و استراحت بعد، زیاد شدن روزی، ازبین رفتن فقر، طولانی شدن عمر، بهره مندی همیشگی از نعمت، شفای جسم.
- **گفتن نام خدا قبل و بعد غذا** : انسان مومن خوردن و نوشیدن خود را هم در مسیر بندگی قرار می دهد. - بهره مندی از ثواب - در غیر این صورت : شراکت شیطان در طعام - هر وقت به خاطر آورد، بسم الله بگوید.
- **یاد سید الشهداء علیه السلام هنگام نوشیدن آب**: مصداقی از تولی و تبری - برقراری ارتباط با ایشان در عین یک رفتار ساده
- **با دست راست خوردن و آشامیدن**
- **اعتدال در خوردن و آشامیدن**
 - ❖ پرخوری : زمینه بیماری، گرایش به شهوات، جلوگیری از رشد معنوی -> راهکار : دست از غذا کشیدن هنگام اشتها
 - ❖ کم خوری : حاصل سوءبرداشت طلاب از پرخوری نکردن - آسیب زننده به علم و عمل

- **نشسته خوردن** : غیر این حالت، آرامش را از فرد سلب می کند - تأثیرات منفی بر بدن - محروم کردن فرد از غذا خوردن با دیگران
 - ❖ در روز ایستاده نوشیدن مطلوب است - نشسته نوشیدن ضرری ندارد / در شب ایستاده نوشیدن مکرره است.
- **پرهیز از خوردن غذا یا نوشیدنی داغ**: آسیب به بافت داخل دهان، آسیب جدی به معده، سوزش و درد مزمن
 - ❖ دقت! خنک شدن باید به صورت طبیعی رخ دهد نه با فوت -> علی الخصوص جلوی دیگران
- **آرامش در غذا خوردن** (به ویژه موقع گرسنگی شدید) -> موجب تسلط بر نفس، احترام به دیگران و هماهنگی مایعات کمک کننده
 - ❖ طولانی کردن نشستن بر سر سفره غذا توصیه شده است.
- **چند نفس نوشیدن آب** (به صورت مکیدن) -> تأمین سلامت جسمی فرد - حفظ کرامت انسانی و پرهیز از رفتار حیوانی
- **دراز کشیدن بعد از غذا** (چند دقیقه)

۳) آداب اجتماعی خوردن و آشامیدن

- **پرهیز از تنها خوردن و آشامیدن** -> خوردن جمعی : افزایش احترام و محبت، آثار بهداشتی
- **نگاه نکردن به دیگران** : گاهی باعث خجالت دیگران و اطلاع از رفتار های نادرست ناشی از بی توجهی آنان به آداب می شود.
- **پرهیز از نشستن متکبرانه** -> نهی روایات از تکیه دادن هنگام خوردن
- **پرهیز از خوردن از همه جای ظرف** : از کنار ظرف شروع کند و به ترتیب ادامه دهد. (اگر جلوه بدی پیدا نکرد اشکال ندارد رعایت نشود).
 - ❖ جلوه بی نظمی و آشفتنگی

۴) سوالات

- آداب خوردن را به صورت فهرست وار بیان کنید.
- آداب آشامیدن را ایضا.
- منظور از «اعتدال در خوردن و آشامیدن» را توضیح داده آثار و آسیب های رعایت نکردن آن؟
- چرا هنگام خوردن غذا باید آرامش خود را حفظ کنیم؟
- گفتن نام خدا در آغاز و پایان خوردن و آشامیدن چه آثاری در شما می گذارد؟
- شیوه نشستن انسان بر سر سفره از نظر اسلام؟
- چرا غذا خوردن از همه جای ظرف نهی شده است؟

فصل ششم: خوابیدن و آداب آن

۱) آداب پیش از خواب

- دستشویی رفتن : دوری از بیماری (تعبیر روایات: بی نیازی از پزشک)
- مسواک زدن
- وضو گرفتن اگر به یاد آوردن که بی وضو است از رواندازش (هرچه که باشد) تیمم کند (با این کار همواره در نماز و یاد خدا خواهد بود)
 - ❖ خواب او عبادت است
 - ❖ اگر بمیرد شهید است.
- محاسبه
 - ❖ آگاهی از حدود رشد اخلاقی، مقایسه رفتار ها، شناسایی نقاط ضعف، شناسایی موارد لغزش و خطا، استغفار، ...

۲) آداب خوابیدن

- رو به قبله (به پهلو راست)
- قرائت قرآن و ذکر خدا (ادکار مختلف آثار مختلف دارند)
 - ❖ توحید و کافرون : دور شدن از شرک
 - ❖ آیه الکرسی + دعای مخصوص : سنت پیامبر صلوات الله علیه
 - ❖ تسبیحات حضرت زهرا
- اعتدال در خوابیدن : عدم رعایت آن باعث اختلال در وظایف دینی و امور مادی
 - ❖ مستلزم برنامه ریزی و واپایش

۳) آداب بیدار شدن

- سجده شکر برای حیات دوباره

۴) سایر آداب : تنها نبودن، خواب کوتاه نیم روز، پرهیز از خواب بعد از عصر و بعد از مغرب، پرهیز از خوابیدن به روی شکم، سحرخیزی و ...

۵) پرسش ها

- شش مورد از آداب خوابیدن
- دلیل توصیه اسلام به رفتن دستشویی قبل از خواب؟
- عادت کردن به پرخوابی چه عوارض جسمی و روحی دارد؟
- به نظر شما مهمترین ذکر در هنگام خواب چیست؟ توضیح دهید.
- فکر می کنید آیا رعایت آداب مذکور برای شما ضرورت دارد؟

فصل هفتم: تفریح و آداب آن

(۱) مفهوم و آثار اوقات فراغت

- از نظر اسلام:
- ❖ اوقات رهایی یا بی مسئولیتی ×
- ❖ اوقات بیکاری ×
- ✓ در اسلام، بیکار = دشمن خدا
- تعریف: زمانی که انسان از کار رسمی و روانه خود فارغ شده و بدون اجبار و اکراه به کارهایی می پردازد که مطلوب او هستند.
- آثار
- ❖ زوال یکنواختی
- ❖ عدم ایجاب کسالت و سستی در انجام وظایف توسط خستگی ها
- ❖ بازیابی توان از دست رفته
- ❖ افزایش بازدهی کار
- ❖ آرامش روحی
- نسبت با تفریح : عموم و خصوص مطلق (اخص = تفریح)

(۲) مفهوم و آثار تفریح

- تعریف لغوی : «شادمانی، سرور، خوشی» ≠ «حزن و اندوه»
- در ادبیات حدیث : «سرور» «نشاط» «نُشره» «فراغ» ...
- آثار کلی (به شرط سالم بودن) ۱- انبساط خاطر ۲- زمینه کار و عبادت و روابط اجتماعی بهتر

(۳) اهمیت تفریح سالم

- همواره به عنوان یکی از نیاز های انسان مطرح بوده است.
- این مسئله امروزه مورد توجه متولیان فرهنگی قرار گرفته ناشی از
- ۱- انگیزه های سودجویانه
- ۲- عواملی که ضرورت بیشتری برای تفریح پدید آورده اند (آپارتمان نشینی، کارهای سنگین، کاهش ارتباطات، کلان شهر ها، ...)
- اهمیت مضاعف برای طلاب - تلاش علمی نیاز به رفع خستگی جهت بازدهی بهتر
- توصیه روایات
- ❖ توصیه مجزا به حفظ نشاط و دوری از تنبلی و کسالت
- ❖ توصیه به تقسیم اوقات و قرار دادن بخشی مجزا برای تفریح -> تقسیم مساوی ×

(۴) آداب و مشخصه ها

- حلال بودن و نداشتن پیامد منفی (دوری از تبعه)
- ❖ منظور از تبعه : هرگونه پیامد منفی اعم از گناه و غیر آن.
- ❖ هدف از تفریح : شادکامی -> تفریح نباید نقض غرض کند
- ❖ نکته ای مجزا : شادی محصول آگاهی از تحقق محبوب است. اگر محبوب خدایی باشد شادی پسندیده است.
- تعادل -> مدیریت زمان تفریح (نه افراط و نه تفریط)
- حفظ مروت -> یعنی انجام ندادن تفریح هایی که با شأن و جایگاه اجتماعی ما تناسب ندارند.
- ❖ یکی از تفاوت های فرهنگ اسلام و فرهنگی غرب است. (در جامعه اسلامی -> بی عقلی / در جامعه غربی -> تفریح)
- ❖ اگر هدف زندگی در لذت جویی منحصر شود، به شأن و جایگاه اجتماعی توجهی نمی شود و این قبیل تفریح ها مشروع می شوند.
- توجه به علاقه دیگران
- ❖ المؤمن يأكل بشفوة أهله و المناقق يأكل أهله بشهوة

(۵) مصادیق تفریح سالم

- ورزش ها و تفریح های ورزشی -> کشتی گیری، تیراندازی، شنا (تأکید بیشتر)، شمشیربازی و ... (مورد توصیه روایات)
- مسافرت و گردشگری -> فهم و درک حقایق - عبرت و تفکر (مورد توصیه قرآن هم)
- ارتباط با طبیعت
- ارتباطات (ارتباط با خانواده، گفت و گوهای دوستانه)
- مطالعه کتب و فعالیت های نشاط آور فرهنگی
- بازی های ریاضی و فیلم -> برخلاف بقیه موارد، افراط در آن علاوه بر اتلاف وقت، آثار زیانبار جسمی و ... دارد.
- بیرون رفتن از منزل برای تفریح -> در سیره اهل بیت سلام الله علیهم
- فکر کردن -> برای برخی بزرگان

۶) نکته ای در باب تفریح

- هر یک از قوای جسمی تفریح مخصوص خود را دارد. چنانچه در روایات، عطر از مصادیق تفریح بویایی، سوارکاری از مصادیق تفریح جسم، عسل از مصادیق تفریح حس چشایی و نگاه به سبزه زار از مصادیق تفریح بینایی ذکر شده اند.

۷) مصادیق شادی

- شادی های پسندیده : شوخی، شادی به هنگام شادی اولیاءالله، شادی از دیدار برادران ایمانی، شادی به هنگام ترک لذت های گناه آلود، شادی از انجام کار نیک، شادی اطاعت از خدا، شادی معرفت الهی
- شادی های ناپسند : شادی در برابر مصیبت دیده، شادی از گرفتاری دیگران، شادی با ثروت و مقام، شادی از راه گناه، شادی های لہوی

۸) سوالات

- اهمیت تفریح در اسلام؟
- شاخصه های تفریح چیست؟ با استفاده از روایت «اجعلوا لأنفسکم حظاً من الدنیا بأعطائہا ما تشتهي من الحلال و ما لا یبئلم المرءة و ما لا سرف فیہ، و استعینوا بذلک علی أمور الدین، فإنه روی لیس منا من ترک دنیاہ لدینہ أو ترک دینہ لدنیاہ»
- ۵ نمونه از مصادیق تفریح سالم
- تعادل در تفریح را توضیح دهید.
- دو نمونه از آثار تفریح سالم؟
- به نظر شما آیا تفریح آدابی دارد یا صرف حرام نبودن آن کافیست؟

دفتر سوم: آداب علم آموزی

۱) جایگاه و ارزش

۱- جایگاه و ارزش علم (حجم توصیه اسلام به علم در هیچ دینی سابقه ندارد.)

- حیات دل ها
- سرچشمه فضائل -> چون سر انسان، نقش مدیریت سایر فضایل / شرافتی است که هیچ شرافتی به پای آن نرسد.
- امانت الهی -> اهتمام نورزیدن به آن = خیانت / روش اهتمام = عمل
- ملاک ارزش گذاری -> در روایات، علم و عقل ملاک ارزش فرد شمرده شده اند.
- عامل نجات -> عالم به واسطه علم خود از بلا رها می شود اعم از فردی و اجتماعی، به خلاف دیگر بندگان.

۲- جایگاه و ارزش علم آموزی

- حرکت در مسیر بهشت -> **همراهی خدا با علم آموز** (در واقع خدا علم آموز را به بهشت سوق می دهد)
- بال فرشتگان، فرش راه علم آموزان
- توصیه به علم آموزی در تمام شرایط
- توصیه به علم آموزی به همگان (اعم از زن و مرد)
- توصیه به علم آموزی در همه عمر -> در اسلام، فارغ التحصیلی به معنای لغوی آن وجود ندارد. -> تأکید بیشتر خطاب به جوانان.
- توصیه به علم آموزی در هجرت -> چین نماد مکان بسیار دور
- توصیه به آموختن علم نافع از دارنده آن
- ❖ توضیح : توصیه شده انسان از هر دارنده علمی نفعی اعم از منافق و غیره، علم بیاموزد.
- ❖ شرایط (هر فردی صلاحیت ورود به این عرصه را ندارد).
- ۱- موضوع یادگیری باید نافع باشد
- ۲- یادگیرنده در غیر موضوع یادگیری تحت تأثیر منبع اطلاعات قرار نگیرد

۲) آثار علم

- احیاءگری : زنده کردن دل های مرده
- راه وصول به حقیقت : «العامل علی غیر بصیرة کالسائر علی غیر الطریق لا یزیدہ سرعة السیر إلا بعداً»
- سعه صدر و وسعت ظرفیت : افزایش ظرفیت درونی جهت برخورد با مشکلات.
- ❖ شاهد : داستان حضرت موسی و حضرت خضر. «و کیف تصبر علی ما لم تحط به خیراً»
- ❖ علم : عامل اصلی بالارفتن قدرت تحمل انسان.
- افزایش ارزش عمل (عمل کم با علم < عمل زیاد با شک / علت : تفاوت واکنش عالم و جاهل در مقابل فتنه ها)
- ❖ مهم ترین و ارزشمند ترین ویژگی علم : رشته ارتباط بین بنده و خدا (یکی از راه های پستی مؤمن : محرومیت از دانش)
- خشیت از خدا : علم -> معرفت به عظمت خدا -> خشیت خدا «إنما ینحی اللہ من عباده العلماء»

- چارچوب مباحث مربوط به جایگاه و ارزش علم؟
- دو مورد از ویژگی های علم و توضیح مختصر هر یک
- «فراگیری حکمت هرچند از اهل نفاق» ناظر به کدام جنبه از علم است و شرایط آن چیست؟
- ارزش ذاتی علم در چه نکته ای نهفته است؟
- رابطه عمل بدون دانش با رفتن در بیراهه؟
- علم چگونه راه بهشت را هموار می کند؟
- نقش علم به عنوان ارزش افزوده عمل؟
- رابطه علم و صبر؟

۳) علماء

۱- جایگاه و ارزش عالمان دین

- برتری عالم بر غیر -> به گواهی قرآن، در هرررر عرصه ای اعم از عبادت و ...، عالم و غیرعالم یکسان نیستند.
- وارث انبیاء -> «پیامبران درهم و دیناریه ارث نگذاشته اند و تنها علم به ارث گذاشته اند.»
- برتر از عابدان و مجاهدان -> یک عالم، هزاران مجاهد تربیت می کند.
- ❖ در سیره اهل بیت همواره اهل علم بر اهل عبادت و جهاد برتری داشته اند.
- ❖ توصیه به غنیمت شمردن مجالس علما : آموزش الهی
- رحلت عالم : خسارت جبران ناپذیر
- گواهی علما به یگانگی خداوند : در قرآن، این گواهی در کنار گواهی ملائکه و خداوند ذکر شده است.
- ۲- رسالت علما -> علت اصلی جایگاه علما، رسال ویژه آنان است. جایگاه ویژه هر صنف نزد خدا، نشانگر رسالت ویژه آنها.
- شناخت دین : مهمترین فراز رسالت علما در قرآن «لِیَتَفَقَهُوا فِی الدِّینِ»
- ❖ پژوهش اسلامی در همه عرصه های مورد نیاز از وظایف علما است.
- دفاع از دین (خصوصاً در مواجهه با بدعت ها و شبهات)
- ❖ از علل برتری عابد بر عالم

تبلیغ و ترویج دین

- ❖ با توجه به آیه «نفر»، مهمترین وظیفه عالمان بعد از شناخت دین (!؟)
- ❖ لزوم عرضه دین به گونه ای است که دوری از منهیات تحقق پیدا کند پس نتیجه ملاک است نه تکلیف.
- اقامه دین در جامعه (این مبحث در کتب فقهی تحت مباحث ولایت فقیه بحث می شود)
- ❖ یکی از مهمترین مقدمات تربیت و تعالی افراد در سطح فرد و جامعه
- ❖ در تاریخ سابقه دارد

۳- ویژگی های استاد شایسته

- اخلاص نیت : واجب تر از اخلاص متعلم
- فریفته دنیا نبودن : از مهم ترین لغزش های عالم
- عامل بودن
- ❖ اگر کسی حقیقتاً عالم باشد، عامل هم خواهد بود زیرا علم دین طبعاً عالم را در برابر خداوند خاضع می کند.
- ❖ عالم بی عمل یا حقیقت علم را تحصیل نکرده، یا غافل است یا مشکل اعتقادی دارد.
- تهذیب نفس «من نصب نفسه للناس إماماً فليبدأ بتعليم نفسه قبل تعليم غيره»
- حسن خلق
- ❖ خوش برخوردی
- ❖ تواضع -> زیرا در جایگاه پیامبران قرار دارد و واسطه هدایت الهی نسبت به علم آموزان است.
- ❖ وقار (وزانت و آرامش)
- ❖ رفق و مدارا (سخت گیر نباشد)
- ❖ مهربان و خیرخواه
- ❖ بردبار

• چرایی نیاز به ویژگی های مذکور -> «قلینظر الإنسان إلی طعامه»

سوالات تا این بخش

- مباحث اصلی درس را نمودار کنید
- جایگاه علم و عالم در اسلام؟
- آثار مترتب بر علم آموزی + تحلیل برخی از آنها
- چرا خواب عالمان از عبادت جاهلان ارزشمند تر است؟
- مهمترین رسالت علما؟ جایگاه عالم به عنوان مبلغ و اقامه کننده دین را تحلیل کنید.

- کدام یک درجه بالاتری دارند؟ توضیح دهید. عابد با علم کمتر / عالم با عبادت کمتر
- شخصیت و مجاهدت های امام خمینی را در مقایسه با رسالت های علما توصیف کنید.

۴) آداب علم آموزی

۱- آداب متعلم

- اخلاص نیت
- عطش و اشتیاق -> ۱- مقاوم سازی طالب علم ۲- ترسیم کمالات متعالی به عنوان هدف
- پرهیز از غرور علمی -> دست کشیدن از تحصیل
 - ❖ منجر به سطحی نگری و از دست دادن فرصت برای عالمان واقعی
 - ❖ ضرورت تواضع علمی، پرسش از دیگران و تداوم علم آموزی بدیهی است.
- دقت در گزینش علم و منبع آن -> علت گزینش مناسب استاد را به همه منابع اطلاعات می توان تسری داد.
 - ❖ علت حساسیت : علم در اسلام راه رسیدن به خداست.
 - ❖ پرهیز از یادگیری علم از افراد بی عمل (اگر علمش سود داشت به خودش می رساند)
- فراهم کردن فرصت و فراغت تحصیل (خصوصا برای طلاب عصر ما)
 - ❖ عوامل تمرکز شکن + مشکلات مالی + احساس ضرورت های زود هنگام = اشتغالات موازی
 - ❖ اهمیت : تأثیرگذاری اصلی آموزش، تثبیت و تعمیق علم در پرتو تمرکز
- تکرار و تداوم تفکر
 - ❖ معمولا استاد به طرح همه مطالب در کلاس موفق نمی شود -> لزوم فعالیت فکری خارج کلاس
 - ❖ آتار:
 - ✓ درک مطالبی که در کلاس نتوانسته
 - ✓ رفع چهل مرکب! (برطرف کردن توهم درست بودن درک اشتباه)
 - ✓ تعمیق مطالب آموخته شده
 - ✓ مرور مطالب -> حفظ دقیق تر
 - ✓ کشف ارتباط با دیگر مباحث -> سازمان دهی مطالب
- کوشش و تحمل سختی ها
- نوشتن درس
 - ۱- خلاصه : طلبه با توجه به همه ابعاد و اجزاء درس، مطالب را به شکل متناسب و متوازن خلاصه کند.
 - ۲- شرح و توضیح و تکمیل : یادداشت توضیح لازم با اشاره به نکات مبهم با رعایت نظم منطقی مباحث
 - ۳- تقریر : مطالب استاد + مطالب کتاب + مطالب مورد نظر استاد + مطابق با نظم و ساختار درس -> ارائه به استاد.
 - ۴- فیش تحقیق : یادداشت مجموعه ای نظام مند و دارای ساختار دانشی
- محتویات
 - ✓ پاسخ به سوالات پیش مطالعه (یادداشت سوالات + پرسش از استاد + یادداشت پاسخ)
 - ✓ یادداشت نکات ویژه استاد
 - ✓ نکات و ظرایف حاصل شده از مباحثه
- آتار
 - ❖ آتار
 - ✓ دقیق و عمیق سازی تدریجی طلبه
 - ✓ تقویت ملکه تحقیق و پژوهش
- عمل به علم و اجتناب از گناه -> گناه در علم آموزی نیز اختلال ایجاد می کند.
- داشتن همراه
 - ❖ اهمیت انگیزشی: تحصیل علم -> خستگی -> بی انگیزگی
 - ❖ اهمیت شناختی: بارور شدن فکر در اثر مباحثه

سوالات

- دو مورد از آدابی که سبب افزایش رشد علمی می شود
- تأثیر عجب و غرور علمی بر انگیزه؟
- موانع تحصیل علم
- عواملی که مانع تمرکز ذهن می شوند را نام برده و یکی را توضیح دهید.
- آدابی که رعایت آن جهت حضور در کلاس درس لازم است؟
- توضیح مراحل نگارش علمی درس

• تکریم علما و اساتید

- ❖ رعایت آداب تکریم (فروتنی، پشت سر ننشستن، دل تنگ نشدن از صحبت طولانی و ...)
- ❖ علم به خاطر شرافت ذاتی و اعتبار اجتماعی اش زمینه تکبر دارد.
- ✓ بدترین حالت : تکبر نسبت به استاد
- ✓ اگر شاگرد از استاد پیش افتاد، نباید بی‌اعتنایی کند
- ✓ علامت ها : جدال و مراء و اظهار فضل و بدگویی

• اجازه برای ورود و خروج

- ❖ همچنین، ترک درس استاد برای رفتن به درس استاد دیگر بی‌حرمتی تلقی می‌شود.
- ✓ به ویژه هنگامی که شاگرد موقعیت شناخته شده ای دارد.
- ✓ باعث می‌شود جایگاه استاد نزد دیگر شاگردان نیز خدشه دار شود.
- ✓ البته اگر شرکت نکردن در کلاس برای استاد و دیگران چشم گیر نبود، اشکال ندارد.
- ✓ حتی امکان باید با تحقیق‌های پیش از انتخاب، جلوی این بحران را گرفت.

• انتظار برای حضور استاد (اگر استاد تأخیر داشت، منتظر بمانیم) (زودتر سر کلاس برویم)

• حضور فارغ‌البال نزد استاد - ملاک : استاد احساس بی‌توجهی نکند.

- ❖ درخواست تکرار مطلب جز در موارد پیچیده اگر زیاد شود بی‌احترامی است.

• تمرکز نگاه به استاد (خودداری از نگاه‌های آشفته به محیط)

- ❖ -> استاد می‌پندارد که جذاب نیست

- ❖ -> نگرانی استاد نسبت به فهم درس

• تکریم استاد در مقام پرسش و پاسخ

- ❖ تا هنگام تکمیل سخنان استاد، جای پرسش نیست مگر اینکه استاد از قبل اجازه دهد.

- ❖ فرآیند پرسش و پاسخ زمینه ساز شکل‌گیری فضای نامطلوب است.

- ✓ (تکرار سوال، اصرار بر دیدگاه، جدال و مراء، بی‌حرمتی، بلندکردن صدا و ...)

- ✓ نتایج : انفعال شاگرد یا بی‌حرمتی

• پذیرش برنامه و روش علمی استاد

- ❖ توانایی نقد علمی از اهداف مهم تعلیم و تربیت است اما برخورداری از روحیه پذیرش برنامه استاد مهم است.

- ❖ شیوه برخورد نه تنها نباید مانع ارائه علم از جانب استاد باشد بلکه زمینه ساز بذل کامل داشته‌ها گردد.

- ❖ ممکن است استاد ملاحظاتی در ترتیب و تقدم و ... آموزش داشته باشد که باید محترم شمرده شوند.

• پرهیز از صدای بلند در محضر استاد -> حد اعتدال : به گونه‌ای صحبت کند که استاد و همه شاگردان بفهمند.

• پرهیز از برجسته کردن اشتباهات استاد (اشتباه هر چه باشد نباید بی‌احترامی کرد)

- ❖ به گونه‌ای تذکر دهیم که کسی متوجه نشود

- ❖ اگر امکان پذیر نیست به گونه‌ای باشد که استاد شرمسار نشود و منجر به احساس ضعف علمی استاد از جانب شاگردان نشود.

• پرهیز از ابراز وجود در برابر استاد (در برخی موارد که اطلاعات شاگرد دقیق‌تر است.)

- ❖ به ویژه در حضور جمع ضروری‌تر است زیرا آن جمع اول به توضیحات استاد نیازمند اند.

- ❖ عامل کم‌رنگ شدن بیانات استاد

• پرهیز از مراجعه بدموقع -> ممکن است استاد آمادگی پرسش دقیق را نداشته باشد یا اصلاً پاسخ اشتباه بدهد.

• آداب دیگر -> لباس پاکیزه، معطر و مناسب؛ وضو داشتن؛ طهارت از حدث و خبث، مؤدب نشستن، آداب معاشرت

- ❖ لازم است اطلاعات طلبه درباره شیوه‌ها و مهارت‌های یادگیری افزایش یابد.

سوال‌ت

• منزلت اهل علم و استاد

• حضور فعال در فضای درس در چه فرضی یک عارضه منفی تلقی می‌گردد؟

• درخواست بی‌مورد شاگرد جهت تکرار مطالب توسط استاد نشانگر چه نکته‌ای است؟

• منظور از ابراز وجود در برابر استاد؟ چرا این عمل نوعی بی‌احترامی تلقی می‌شود؟

۳- آداب ارتباط معلمان با یکدیگر

- جایگاه و اهمیت هم درس و هم بحث : آثار انگیزشی و هم افزایی
- انواع: هم درس در کلاس / هم بحث
- فواید درس عمومی
 - فضای رقابتی و انگیزشی -> مشاهده جدیت تحصیلی دیگران -> انگیزش بیشتر استاد و طلبه
 - فعالیت علمی کامل تر -> پرسش سوال هایی که به ذهن بقیه نرسیده است
 - فرآورده های علمی کامل تر -> تقریر نویسی -> اگر نبود آثار علمی فراوانی تولید نمی شد / هر تقریر مزایای خود دارد.
 - پایداری و ثبات بیشتر
- مباحثه
 - چستی : تکرار هدفمند، منظم و دسته بندی شده درس استاد پس از مطالعه و تفکر
 - چگونگی
 - ❖ بهترین گروه مباحثاتی : ۳ نفر (۲ نفر = تعطیلی با وجود مشکل یک نفر) (بیش از ۳ نفر = فرسایش)
 - ❖ مراحل
 - ۱- پیش از مباحثه -> شرکت فعال در کلاس + مطالعه دقیق + دسته بندی و حفظ مطالب
 - ۲- یکی از اعضای گروه به قید قرعه برداشت خود را ارائه می کند (چیزی به منزله تدریس)
 - ۳- اعضای دیگر گروه به مثابه ارزیاب و نقاد
 - ۴- بعد از مباحثه -> دنبال کردن پرسش های بی جواب
- فواید
 - ❖ مهارت افزایی (ارائه دهنده -> مهارت تدریس) / (ارزیاب -> نقادی)
 - ❖ طلبه را به مرور و تکرار درس وادار می کند
 - ❖ مشکلاتی که در کلاس نرسیده است برای طلبه حل می شود (عدم اعتماد به حرف مقابل)
 - ❖ اعتماد به نفس علمی، عمق درک مطالب، اصلاح خطاها و ...
 - ❖ در میانه مباحثه معمولاً جرقه های علمی رخ می دهند که حاصل تضارب آراء اند.
 - ❖ ارزیابی سطح علمی و خصوصی خود، تقویت انگیزه تحصیل، و ...

○ آداب هم درسی

- گزینش هم درس مناسب
 - ❖ هم سویی در اهداف -> گزینناپذیری تعارضات
 - ❖ تناسب روحیات
 - ❖ تناسب علمی -> تبدیل مباحثه به کلاس!
- رعایت اخلاق اجتماعی (پرهیز از عجله، صبر و حوصله، نظم، رعایت زمان وعده، دقیق گوش کردن و ...)
- پرهیز از مجادله و مراء -> شخص با آگاهی به درستی نظر مقابل حاضر به اعتراف نیست.
- رقابت بدون حسادت -> فضای هم درسی زمینه ساز رقابت است و رقابت زمینه ساز حسادت.

○ سوالات

- اهمیت هم درس و هم بحث
- آداب ارتباط با هم درس
- ملاک های گزینش هم درس
- راهکارهای حفظ رابطه علمی با هم درس
- درس خصوصی با یک شاگرد بهتر یا چند شاگرد؟
- آیا مباحثه برای پیشرفت علمی ضروری است؟

۴- آداب حجره

- جایگاه و اهمیت حجره
 - رونق علمی ویژه هر شهر در برهه ای از تاریخ -> مهاجرت علم آموزان -> نیاز به فضایی جهت اقامت -> تشکیل حجره
 - ضروری برای شکوفایی استعداد های طلاب در جهت رسیدن به اهداف روحانیتی
- فواید حجره نشینی
 - مدیریت زمان
 - محیط مناسب برای تمرکز، مطالعه و تهذیب
 - دسترسی آسان به منابع علمی
 - زمینه تقویت صفات نیک به علت جو معنوی مدرسه (نماز جماعت و مراسمات معنوی و ...)

• دقت در انتخاب هم حجره

- ❖ با تقوا
- ❖ هم سن و سال و هم پایه (بهتر)
- ❖ حسن شهرت
- ❖ نظم و مسئولیت پذیری
- ❖ یکسان بودن به لحاظ شخصیتی و الگوی روابط اجتماعی (بهتر)
- رعایت برنامه عبادی -> حجره فضای مناسبی برای انجام مستحبات است.
- حفظ حقوق هم حجره -> صمیمیت زمینه ای برای بی توجهی به حقوق نشود.
- نظم

❖ نظم زمان : زمان بندی کارها (برنامه ریزی + تبعیت از تقسیمات ۴ گانه برنامه)

❖ نظم مکان : حجره مرتب و آراسته

✓ هدف حجره : مکانی برای اقامت، آسایش، نشاط و ... -> آمادگی درسی

✓ هدف حجره با آشفته‌گی آن ناسازگار است (طبع را ناخشنود و طراوت را کم می کند)

• حسن معاشرت

- ❖ سلام کردن -> پیشی گرفتن در سلام (هنگام برخاستن از خواب، ورود به حجره و تازه شدن دیدار)
- ❖ احوالپرسی (علی الخصوص هنگام غایب بودن) -> نشانگر جایگاه عاطفی و سبب دوام ارتباط حسنه
- ❖ تبسم -> الفت بین برادران + تبعیت از سیره معصومین علیهم السلام
- ❖ دعا برای همدیگر -> جلب توفیقات الهی + محبت افزون تر + دفع کینه ها
- ❖ تعاون (برای بهره مندی از امکانات حجره)
- ✓ خرید مایحتاج حجره، پخت غذا، شستن ظروف و نظافت حجره و ...
- ❖ هم غذا شدن -> توصیه به غذاخوردن جمعی در فرهنگ اسلامی
- ❖ هدیه دادن (خصوصا در ایام سختی و بیماری یا ساعت ناراحتی و دلگیری) -> صمیمیت و دوری کینه

○ سوالات

- عنوان های اصلی درس؟
- اهمیت و جایگاه حجره در پیشرفت طلاب؟
- چهار فائده از فواید حجره؟
- آداب حجره؟
- در مورد انواع نظم در حجره توضیح و مثال.
- چهار معیار برای انتخاب هم حجره.
- در چه مواردی شایسته است برنامه روزانه اعضای حجره با هم هماهنگ باشد؟

جمع بندی عناوین









