

بسمه تعالی

پرسش‌های اخلاق فردی (اخلاق 4)

صفحه: 118

درس 14: موفقیت

1- مفهوم موفقیت در لغت و نگاه آیات و روایات چیست؟

* موفقیت در لغت: یعنی توفیق دستیابی به آرزو یا انجام دادن کاری و در عربی معادل کلماتی نظیر «نجاح» و «ظفر» است.

* موفقیت از نگاه آیات و روایات: موفقیت یعنی رسیدن به تمام کمالات مطلوب انسان است و موفقیت مادی و ظاهری، هنگامی حقیقی است که در مسیر رسیدن به موفقیت نهایی و اصیل (رضای خدا) باشد.

2- جایگاه و اهمیت موفقیت را بیان کنید.

* اهمیت موفقیت: انسانها ذاتاً دوست دارند در هر امری موفق باشند، ولی باید راه کارهای رسیدن به موفقیت و موانع راه را به خوبی بشناسد.

* جایگاه موفقیت در فرهنگ اسلامی: در فرهنگ اسلامی علاوه بر موفقیت‌های مختلف در زندگی دنیوی و ارائه راهکار برای دستیابی به آنها، موفقیت متعالی‌تر و کامل‌تری در هر دو سرای دنیا و آخرت ترسیم می‌شود، چرا که موفقیت کاملی که دارای کمالات مطلوب انسانی است در ظرف زندگی دنیا میسر نمی‌شود و تنها به بخش محدودی از موفقیت می‌توان دست پیدا کرد.

3- مهم‌ترین راهکارهای دستیابی به موفقیت را با استفاده از روایات توضیح دهید.

1. توکل به خداوند و دعای خالصانه
2. تقوا و طاعت
3. حسن ظن به خداوند و مقدرات او
4. پرهیز از آرزوهای بی‌اساس و طولانی
5. دوراندیشی
6. صبر و استقامت
7. دست کم نگرفتن توانایی‌ها
8. دوری از خودپسندی
9. عبرت از شکست

4- آفت دست کم گرفتن توانایی‌ها چیست و برای دوری از آن چه باید کرد؟

* ایجاد سستی و احساس ناامیدی در انسان می‌شود، برای دوری از آن، انسان باید توانایی‌های خود را بشناسد.

* حضرت علی **ع**: «تو می‌پنداری جسم کوچکی هستی، ولی جهانی بزرگ در وجود تو نهفته شده است.»

* توانایی‌های انسان بسیار بیش از تصور ماست، چنان که حتی انسان دارای ناتوانی جسمی دارای استعداد متوسط نیز می‌تواند به هدف خود برسد.

* حضرت علی **ع**: «چه بسا شخص ناتوان به خواسته و حاجتش برسد و آن را دریابد.»

1- نشاط و کسالت را تعریف کنید.

* نشاط: در عمل برآمده از رغبت و میل به عمل و به معنای سبکی و تحرک در انجام دادن کار است.

* کسالت: به معنای سنگینی و کوتاهی در انجام دادن عمل، و ناشی از بی رغبتی به کار است.

2- چرا نشاط در کارها عامل مهمی در رسیدن به موفقیت در زندگی مادی و اخروی است؟

* نشاط و سرزندگی در هر کاری یکی از لوازم موفقیت و به بار نشستن تلاش‌هاست و در نقطه مقابل، کسل و کاهلی در عمل آثار مخربی بر نتیجه عمل می‌گذارد و پیامدهای ناگوار تربیتی، اخلاقی و حتی اقتصادی و دنیوی به دنبال دارد.

* امام باقر **b**: «همانا من ناپسند می‌دانم مردی را که در امور دنیایش تنبل و کاهل باشد و کسی که در امر دنیا کاهل باشد، در امر آخرتش کاهل‌تر است.»

* زیرا کسی که برآوردن نیاز دنیایی که امری نزدیک و حتمی است او را به نشاط و حرکت وادار نکند، برای آخرتش قطعاً کاهل‌تر خواهد بود.

3- چرا کار بدون نشاط به نتایج مطلوب نمی‌انجامد؟

* زیرا کسالت و بی‌نشاطی دشمن عمل و مانع رسیدن به هدف مطلوب از کار و هدف تربیتی عبادت و کار اخلاقی می‌شود و دلزدگی و محرومیت از عمل را به دنبال خواهد داشت.

* امام صادق **b**: «کسل دشمن عمل است.»

* امام صادق **b** در سفارش به فرزندان خود: «از کسالت و اندوهناکی و نگرانی برحذر باش؛ چرا که این دو، تو را از بهره بردن از دنیا و آخرت باز می‌دارد.»

4- چرا بهره تربیتی و اخلاقی از عبادت و عمل صالح با وجود نشاط در کار به بهترین وجه میسر می‌شود؟

* هنگامی عبادت و عمل صالح، آثار سازنده و تضمین شده کاملی بر روان انسان خواهند گذاشت که نفس در قبال آنها حالت گشایش و پذیرش داشته باشد و داشتن این حالت در زمان نشاط ممکن است. هر عبادت و رفتاری که از روی وجوب و اکراه اخلاقی انجام می‌پذیرد باید بر اثر تکرار به این مرحله برسد که با نشاط انجام شود.

* امام حسن عسکری **b**: «هنگامی که قلب‌ها بانشاط هستند معارف و عبادات را نزد آنها به امانت بگذارید و هنگامی که گریزان هستند، آنها را وداع کنید.»

5- کسل چگونه سبب محرومیت از عمل می‌شود؟

* کسالت و بی میلی، عاملی است که می‌تواند قوه درک لذت رفتار خوب را از ما سلب کند. و عمل عبادی و یا رفتار اخلاقی را به عنوان تجربه‌ای ناخوشایند و آزار دهنده جلوه دهد و تا مدتی یا برای همیشه انسان را از بهره بردن از فیوضات و آثار سازنده آن محروم کند.

* امام باقر **b** به نقل از پیامبر اکرم **a**: «این دین، متین و استوار است. پس در او به مدارا وارد شوید و عبادت خدا را بر بندگان خدا ناخوشایند نکنید؛ چرا که در این صورت مانند سواری می ماند که مرکب خویش را خسته کرده است، نه سفر را به پایان برده و نه پستی [برای سواری دادن] باقی گذاشته است.»

6- چرا انجام دادن واجبات به وجود نشاط منوط نیست؟

* این دسته از وظایف شرعی، برای پایین‌ترین سطح از توانایی و نشاط طرح‌ریزی شده‌اند و ترک آنها به هیچ‌وجه روا نیست.

* عمل به این وظایف، در حقیقت حلقه وصلی میان بنده و مولاست که هیچ‌گاه نباید گسسته شود بلکه باید با تکرار و تفکر و اصلاح درون، نشاط در عبادات را از این مرحله شروع کرد و به نشاط در مستحبات گسترش داد.

* ترک واجبات به دلیل نبودن نشاط، باب ورود عارفانه و عاشقانه به بندگی خدا را به کلی خواهد بست.

7- ریشه‌های نشاط در کار را با بیان مصادیقی شرح دهید.

* برای بانشاط بودن عمل باید زنجیره‌ای متشکل از باورها، امیال، توانایی‌های بدنی، خاطره‌ها و تصورات و تعادل روحی و روانی در تناسب با رفتار و فعل قرار بگیرند.

صفحه: 174

درس 16: نشاط

1- حزن را تعریف کنید و شرح دهید که اختلال در نیروی عاقله و شهویه دقیقاً به چه جنبه‌هایی از حزن برای دنیا باز می‌گردد؟

* حزن در لغت نقیض فرح و سرور است و به اعتبار ناخوشایند وجود غم در قلب، به آن حزن گفته شده است و در فارسی به معنای اندوه و دلتنگی است.

* دردانش اخلاق اسلامی حزن برای امور دنیوی، از رذائلی است که به قوه عاقله و قوه شهویه تعلق دارد و به معنای حسرت خوردن و دردمند بودن به سبب نداشتن محبوب و از دست دادن امری مطلوب است. این رذیله از نتایج ناخوش داشتن مقدرات الهی است و به سبب اختلال قوه عاقله و انحراف قوه شهویه به وجود می‌آید زیرا عقل امور مادی را جاودان و بادوام تصور کرده و شهوت، موجب علاقه و دلبستگی شدید به دنیا شده است و به همین دلیل از دست دادن آن، موجب اندوه شخص می‌شود.

2- چرا حزن برای امور دنیوی ابدی و فراگیر است و به شقاوت می‌انجامد؟

* کسی که خود را از رنج حزن برای امور دنیوی رها نکند و به علاج خود نپردازد، دائماً در التهاب و حزنی تمام به سر می‌برد، زیرا هیچ لحظه‌ای نیست مگر این که در آن لحظه امر مطلوبی را از دست داده است و یا این که شیء محبوبی را در اختیار ندارد و این لازمه عالم ماست که عالم بودن و نبودن است و کسی که از موجود فاسد شدنی و از بین رفتنی طمع ماندن داشته باشد، به درستی که طمع محال دارد و کسی که محال طمع کند، نا امید خواهد شد و شخص ناامید، برای همیشه محزون است و آن که همیشه محزون است به شقاوت و بدبختی خواهد رسید.

3- بینشی که قرآن برای محزون نبودن برای دنیا به ما می‌آموزد چیست؟

* «پس تا می‌توانید تقوای الهی پیشه کنید و گوش دهید و اطاعت نمایید و انفاق کنید که برای شما بهتر است و کسانی که از بخل و حرص خویشتن امان بیابند، رستگاران اند.» (تغابن: 16)

4- آیا رنجیده شدن از سخنان دیگران نیز از مصادیق حزن برای دنیاست؟

* خیر، رذیله حزن در صورتی پدید می‌آید که اندوه درونی از موارد زیر حاصل شود: حسرت خوردن برای از دست دادن نعمت‌های مادی غیرقابل جبران و تألم باطن از حالت ناخوشنایندی که دفع آن مشکل است، و مشخص است که اگر متعلق حزن و اندوه، امور دنیایی دور از دسترس و جبران ناشدنی باشد آن ناراحتی و اندوه پایان نخواهد داشت و امیدی به برطرف شدن آن نخواهد بود.

5- چرا حزن برای مقامات معنوی و آخرت، نافرجام نخواهد بود و یأس در آن راهی ندارد؟

* حزن برای مقامات معنوی و مواهب اخروی، پسندیده و محرکی برای رشد است و به سبب در دسترس بودن متعلق آن، هیچ گاه بی‌فرجام نخواهد بود.

* ناامیدی و یأس از مکاید شیطان است و ایمان به خداوند دلیل قاطعی برای امید به برخورداری از رحمت خداست چرا که قدرت و رحمت و علم خداوند بی‌منتهاست. بنابراین با صبر و تلاش و امید به رحمت خداوند انسان می‌تواند به مقامات عالی معنوی برسد.

6- راهکار رهایی از حزن برای دنیا در دو بعد علم و عمل چیست؟

* در بعد علمی: تفکر و تذکر درباره فناپذیر بودن امور دنیوی

* در بعد عملی: تلاش عملی در حسرت نخوردن برای دنیا و التزام به احکام مالی شرع و انفاق در راه خدا

7- راهکار تقویت باور و روشن بینی در ایجاد نشاط را با بیان چند مصداق توضیح دهید.

* یکی از عوامل که بر نشاط در کارها تأثیر عمیقی دارد، میزان باور به درستی و لزوم کاری است که انجام می‌دهیم و به هر میزان که افق‌های فراروی آن فعالیت و نتایجی که بر آن مترتب می‌شود برای فرد روشن باشد به باور تبدیل شده باشد، میل و رغبت به انجام آن کار نیز بیشتر خواهد شد.

* مثلاً در امر تحصیل، شناخت اهداف کلی تحصیل علوم دینی، آشنایی با قله های علم و معرفت و حتی شناخت کارکرد هر ماده درسی در هدف نهایی علم، همچنین مطالعه و تفکر صحیح و همنشینی با افراد موفق از مواردی است که می تواند نشاط علمی را در دانش پژوه به وجود بیاورد و حفظ کند.

9- توجه مثبت به بدن، چه تأثیری در ایجاد نشاط و موفقیت جوانان دارد؟

* کنترل بهینه نیروهای بدنی در جوان و یادگیری چگونگی تعامل با بدن باعث بهره‌وری حداکثری از نیروی جوانی و نشاط بیشتر در کارها می شود و دوری از آفات را به دنبال خواهد داشت.
* انجام دادن فعالیت‌ها و عبادات در هنگام نشاط بدن و تغذیه و خواب مناسب و ورزش در حد نیاز، به ایجاد نشاط و سرزندگی در فعالیت های روزانه، کمک شایانی می کند.

صفحه: 188

درس 17: تفریح و شادی

1- معنای لغوی و اصطلاحی تفریح را توضیح دهید.

* تفریح در فارسی به معنای شاد کردن، شادمانه کردن، خوشی، عیش، تماشای، تفریح و گشت و در عربی با لفظ «فرج» در کلام عرب نقیض «حزن» و به معنای «گشادگی سینه» است و در اصطلاح، تفریح به معنای سرور و انبساط قلبی به واسطه لذت بردن از خوشی‌ها و لذت‌هاست.

2- تفاوت تفریح در فرهنگ اسلام و جامعه غربی را بیان کنید.

* تفریح غربی بر پایه غفلت تعمدی از حقایق زندگی بنا شده است.
* از حدود تفریح مطلوب دینی: دوری از گناه و غفلت در تفریح، رعایت اصل تعادل و دیگرگرایی و تناسب تفریح با شأن انسان می باشد.

3- اهمیت تفریح در اسلام را با استفاده از یک روایت بیان کنید.

* امام کاظم **ع**: «بکوشید که زمانتان را به چهار بخش تقسیم کنید: زمانی برای مناجات با خدا و زمانی برای امر زندگی، و وقتی برای معاشرت با برادران معتمدی که عیب‌های شما را به شما بشناسانند ولی در دل نسبت به شما یکرنگ باشند، و زمانی برای پرداختن به لذت‌هایی که حرام نباشد و به کمک این وقت است که برای گذران آن سه زمان توانایی پیدا می کنید.»

5- از حدود و آداب تفریح سالم سه مورد را بنویسید و یکی را به دلخواه توضیح دهید.

1. گناه، خط قرمز تفریح و شادی دینی

2. پرهیز از غرق شدن در تفریح و شادی

3. تفریح متناسب با شأن

4. اصل تعادل در تفریح

5. دیگرگرایی در تفریح

* مورد اول: برای کسی که تفریح و لذت را هدف زندگی نمی داند و اهداف بالاتری را مدنظر دارد، مهم است که بداند آیا تفریح او می تواند پیامدهای ناگواری برای رسیدن به هدف والای او داشته باشد یا خیر؟ گناه و انجام

کارهای خارج از حد شرع، بزرگ‌ترین مانع برای رسیدن به کمال انسانی است از این رو خط قرمز هر تفریحی افتادن به ورطه معصیت است. چنانچه تفریح با انواع گناه مانند غیبت، مسخره کردن، اختلاط مرد و زن و آزار دیگران، قمار و استفاده از موسیقی حرام و مشروبات الکلی و دیگر معصیتهای خداوند همراه باشد پیامدهای ناگوار مادی و معنوی به دنبال خواهد داشت و چه بسا گریبانگیر انسان خواهد بود و حزن و غمی طولانی در پی دارد.

7- تعادل در زمان تفریح را که یکی از آداب تفریح سالم است، توضیح دهید.

* رعایت تعادل در تفریح ضروری و اجتناب‌ناپذیر است. هر فردی ضمن اختصاص بخشی از برنامه خود به تفریح، باید محدوده‌ای برای آن در نظر بگیرد و زمان و میزان تفریح را مدیریت کند تا به افراط در تفریح نینجامد. تفریح نباید هدف زندگی شود، بلکه باید وسیله‌ای برای رفع خستگی، ایجاد نشاط، تنوع و آمادگی برای انجام دادن کارهای مهم‌تر باشد.

* یکی دیگر از الزامات تعادل در تفریح، تفکیک و عدم خلط در زمان تفریح و تحصیل است. از امام خمینی رحمه ... علیه نقل شده است: «در ساعت تفریح، درس نخوانید و در ساعت درس، تفریح نکنید. هرکدام در جای خود.»

8- چرا برای مؤمنان شادی و نشاط دائمی وجود دارد؟

* مؤمن زیرک است و فریفته خوشی‌های دنیا نمی‌شود، بلکه همواره به رغم تفریح و استفاده از مواهب دنیایی راه و وظایف خود را به یاد دارد و خوشی‌های آنی را با بهره‌مندی دائمی اخروی معاوضه نمی‌کند. از این رو حالت ابتهاج و نشاط مؤمن، دائمی است و این حال ابتهاج با غفلت از خانواده، مردم و نیازمندان متفاوت است. یک مؤمن در عین این که نشاط دارد به فکر دیگران نیز هست و برای روزی خانواده خود تلاش می‌کند و با اشتیاق به داد محرومان می‌رسد بر این اساس شادی و تفریح مؤمن تنها به اوقات فراغت و بیکاری محدود نیست.

صفحه: 201

درس 18: آراستگی و پوشش

1- آراستگی و پوشش را تعریف کنید و نسبت این دو مفهوم را در عرصه عمل بیان نمایید.

* پوشش به چیزی گفته می‌شود که انسان با آن بدن خود را می‌پوشاند و آراستگی در لغت عرب با واژه زین، به معنای زیبایی، بیان می‌شود. آراستگی در مورد زیبایی روحی مانند علم و اعتقادات نیکو و آراستگی و زیبایی بدنی مانند نیروی بدنی و قد رشید، و آراستگی‌های بیرونی، مانند مال و مقام استفاده می‌شود.

* برخی از مصادیق آراستگی با چگونگی پوشش محقق می‌شود ولی دایره مصادیق آراستگی بسیار گسترده‌تر از آن است.

2- نگاه قرآن به آراستگی و پوشش را توضیح دهید و بگویید که چرا قرآن از تعبیر نازل کردن برای لباس استفاده کرده است؟

* اعراف، 26: «ای فرزندان آدم، لباسی برای شما فرستادیم که زشتی‌های [اندام] شما را می‌پوشاند و مایه زینت شماست. اما لباس پرهیزکاری بهتر است. اینها [همه] از آیات خداست تا متذکر [نعمت‌های او] شوند.»

* در این آیه شریفه خداوند با استفاده از تعبیر «نازل کردن لباس برای مردم» به این حقیقت اشاره دارد که پوشش و آراستگی، حقیقتی ریشه‌دار در عالم غیب است. که با هدایت انسان به چگونگی تهیه آن، به عالم شهادت و ماده وارد شده است.

* در این آیه نعمت هدایت انسان به لباس و زینت و آراستگی (ریش: به معنای پر پرنده) یادآوری گردیده و مورد توجه قرار داده شده است.

* و همچنین این بیان بر حلال بودن لباس زینت دلالت دارد.

6- دو دیدگاه قرآن درباره مزیت‌های پوشش مطلوب چیست؟

* قرآن کریم به امنیت ظاهری و روانی برآمده از حجاب بانوان توجه داشته و برای تحقق آن از جلباب به عنوان پوشش مطلوب یاد کرده است.

* احزاب، 59: «ای پیامبر، به همسران و دختران و همسران مؤمنان بگو: جلباب‌هایشان (چادرهایشان) را بر خود فرو پوشند. این [پوشش] به این که [به عفت و پاکدامنی] شناخته شوند، نزدیک‌تر است و در نتیجه، مورد آزار قرار نخواهند گرفت و خدا همواره بسیار آمرزنده و مهربان است.»

صفحه: 216

درس 19: آراستگی و پوشش

1- حدود آراستگی به چه معناست و پیام لباس چه نقشی در تبیین این حدود دارد؟

* منظور از حدود آراستگی، مرزهایی است که افراد در آراسته کردن خود باید همواره مدنظر داشته باشند تا بهترین نتایج از آراستگی به وجود بیاید.

* پیام لباس یکی از آشکارترین پیام‌هایی است که برای همگان قابل درک است. از این رو صاحبان حرفه‌های مختلف برای معرفی خود از لباس‌های کار متحدالشکل بهره می‌گیرند. بنابراین لباس و نحوه پوشش، تأثیرات عمیقی بر فرهنگ و عقاید جامعه و رواج هنجارهای اجتماعی دارد و هر انسان با نوع پوشش خود در ساختن یا ویران کردن یک فرهنگ نقش خواهد داشت.

2- آرامش روانی جامعه و ارتباط سالم میان افراد چه تناسبی با پوشش عاری از عنصر تحریک‌کنندگی جنسی دارد؟

* به هر میزان که آراستگی مناسب و معقول می‌تواند سبب ایجاد حالت رضایت و آرامش در دیگران باشد، پوششی که برای جلوه‌گری جنسی مناسب است، مانند مواد آتش‌زایی است که بر شعله‌گریزه افراد جامعه می‌ریزد و نیروی عظیم جوانی برای تکامل فردی و اجتماعی را در مسلخ لذت‌جویی‌های سیری ناپذیر و نامشروع قربانی می‌کند.

3- توضیح دهید که پوشش محرک غریزه چگونه می‌تواند جایگاه واقعی زن را تنزل دهد و در صورت فرو کاسته شدن نقش زن چه خطری جامعه را تهدید می‌کند؟

* نوع آرایش و پوشش، می‌تواند پیامی خواسته یا ناخواسته برای دیگران ارسال کند، مثلاً می‌تواند به دل‌های بیمار گوشزد کند که حریم این بدن، قابل طمع‌ورزی نیست یا ممکن است فرد را در ذهن دیگران هرزه و بی‌قید نشان دهد، هرچند در واقعیت چنین نباشد. بنابراین پوشش و حجاب، گرچه مربوط به حوزه حفاظت فرد از حریم عفت و پاکدامنی خود است، پیام‌هایی را برای افراد جامعه به دنبال دارد.

7- از مهم‌ترین آداب آراستگی سه مورد را نام ببرید و یکی را به دلخواه توضیح دهید.

1. پوشش کامل و آراسته

2. آراستگی بدنی

3. استفاده بهینه از لباس

4. مهم‌ترین نوع و رنگ پوشش

5. انگشتر به دست کردن

* مورد اول: امام صادق **b**: «لباس بی‌پوش و خود را آراسته کن، چرا که خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد و باید که آن [لباس] از [مال] حلال [تهیه شده] باشد.»

* پوشش کامل، خود نوعی آراستگی است، به ویژه پوشش کامل برای بانوان، هرچند با مشکلاتی همراه باشد، و بر وزین و آراسته بودن و شرافت آنان دلالت می‌کند و بهره‌مندی از آرامش و دوام زیبایی را برای آنها در پی خواهد داشت.

صفحه: 225

درس 20: بهداشت

1- بهداشت را با استفاده از کتب لغت تعریف کنید.

* نگاه داشتن تندرستی، حفظ صحت، حفظ الصحه، مجموع کارهای لازم برای حفظ تندرستی

2- جایگاه و اهمیت بهداشت را بیان کنید.

* حفظ سلامتی انسان از امور توصیه دین است. بسیاری از ارزش‌های اخلاقی هرچند در رشد روح انسان مؤثرند، به دلیل ارتباط روح و جسم، افزون بر فواید اخروی و کمک به سلامت روان انسان‌ها، در سلامت جسمی او هم مؤثرند. التزام به ارزش‌هایی چون قناعت، دوری از حسد، کینه و غضب و آراستگی به ارزش‌هایی چون توکل و رضا و انس با خداوند هریک می‌توانند در سلامت جسم مؤثر باشند.

3- براساس روایات، مسواک زدن و خلال کردن چه اهمیتی دارند؟

* علاوه بر تمیزی دهان تأثیر زیادی بر زیاد شدن حافظه تا رضایت الهی را در خود دارد.

* امام صادق **b**: «در مسواک زدن دوازده ویژگی است: از سنت است، مایه پاکیزگی دهان است، مایه جلای دیدگان است، پروردگار را خشنود می‌کند، بلغم را می‌برد، حافظه را افزون می‌سازد، دندان‌ها را سفید می‌کند، حسنات را دو چندان می‌کند، جرم دندان را می‌برد، لثه را استحکام می‌دهد، غذا را مطبوع می‌سازد، و فرشتگان بدان شاد می‌شوند.»

4- مهم‌ترین آداب مسواک زدن و خلال کردن را توضیح دهید.

* قبل از نماز به ویژه پیش از وضو باشد.

* پرهیز از افراط در مسواک زدن

* به عرض مسواک زدن

* اجتناب از مسواک زدن در حمام و بیت الخلا

* فرو نبردن غذایی که با خلال کردن از لای دندان بیرون آمده است.

* آب گرداندن در دهان پس از خلال کردن

6- دو اثر ناخن گرفتن را بیان کنید و بگویید برای فهم بهتر تأثیر این کار در افزایش روزی به چه

نکاتی باید توجه کرد؟

* پیامبر اکرم **a**: «گرفتن ناخن از درد بزرگ جلوگیری می‌کند و موجب افزایش رزق می‌شود.»

* منظور از افزایش روزی در این روایت، علاوه بر روزی مادی، روزی معنوی، شادی و نشاط در عبادت و

سلامتی نیز می‌تواند باشد. همچنین می‌تواند بیانگر ارتباطی حقیقی و ماورایی میان بهداشت و تقسیم روزی در عالم غیب باشد که از دسترس دانش تجربی امروز بشر خارج است.

7- نمونه‌ای از سفارش‌ها درباره مو، پوست، لباس، کفش بنویسید.

* پیامبر اکرم **a**: «موی خوب از پوشش‌های خدایی است، آن را گرمی بدارید.»

* یکی از سفارش‌های مهم برای محافظت از پوست، روغن زدن به آن است.

* امام صادق **b**: «لباس تمیز، غم و اندوه را می‌برد و وسیله پاکیزگی برای نماز است.»

* امام صادق **b**: «کفش خوب، عامل سلامتی بدن است.»

1- آداب مربوط به زمان و دفعات حمام رفتن را بیان کنید.

آداب مربوط به زمان:

- * در اسلام به استحمام در زمان‌های خاص بیشتر سفارش شده است. خصوصاً غسل‌های واجب و مستحب که دارای رنگ و بوی معنوی است.
- * سفارش به غسل‌هایی مانند شب قدر که باعث تعالی روحی و سلامت جسم انسان است. غسل جمعه که در روایات سفارش ویژه‌ای به آن شده است.

آداب دفعات حمام رفتن:

* حمام یک روز در میان

* اجتناب از هر روز حمام رفتن

* حمام نرفتن با شکم پر و خالی

2- مهم‌ترین توصیه‌های بهداشتی در حمام و هنگام خروج از حمام چه مواردی است؟

توصیه‌های بهداشتی در حمام:

* زدودن موهای زائد بدن، این کار با نوره باعث ایجاد نشاط می‌شود.

* پرهیز از نوشیدن و ریختن آب سرد بر بدن

* پرهیز از مسواک زدن و شانه کردن در حمام

* شست و شو با سدر و ختمی

توصیه‌های بهداشتی هنگام خروج از حمام:

* شستن پاها با آب سرد

* پوشاندن سر بعد از حمام

3- در روایات، چه آثاری برای نوره کشیدن ذکر شده است؟

* حضرت علی (ع): «نوره کشیدن [برای زدودن موهای زائد] نشاط آور و مایه پاک‌ی بدن است.»

- * اگر نوره کشیدن به طور سفارش شده انجام شود می‌تواند خواص درمانی نیز داشته باشد، و در برخی از روایات یکی از اقسام مهم دوا معرفی شده است.

4- مهم‌ترین آداب مربوط به تخلی را توضیح دهید.

* یاد خداوند و شکر برای این نعمت

* پرهیز از حبس بول و غائط

* طولانی نکردن قضای حاجت

* پوشاندن سر

* پرهیز از خوردن و صحبت کردن

6- مهم‌ترین آداب مربوط به بهداشت منزل را توضیح دهید.

* خارج کردن زباله و دستمال‌های آلوده از خانه

* جارو زدن

* بهداشت و نظافت ظروف

صفحه: 244

درس 22: آداب غذا خوردن (1)

1- اهمیت مراعات آداب غذا خوردن را بیان کنید.

* غذا خوردن یک امر صرفاً مادی نیست بلکه مراعات آداب غذا خوردن تأثیر ویژه‌ای بر رشد معنوی و تقرب به درگاه الهی دارد.

* ارتباط بهتر با خداوند، سلامت جسمی و ادب جمعی سه بعدی است که با مراعات آداب غذا خوردن می‌توان به آن دست یافت.

2- دو نمونه از آثار مراعات کردن آداب غذا خوردن در رشد معنوی را توضیح دهید.

* غذای طیب تأثیر در سلامت جسمانی انسان دارد و باعث انجام دادن عمل صالح می‌شود.

* غذای حلال باعث نورانی شدن دل انسان می‌شود.

* پیامبر اکرم ع: «هرکس چهل روز غذای حلال بخورد، خداوند قلبش را نورانی می‌کند.»

* در حدیث معراج، التزام به غذای طیب رمز حمایت خداوند معرفی شده است.

* «ای احمد، اگر خوردن و آشامیدن پاک باشد، در حفظ و حمایت من هستی.»

3- غذای طیب چه خصوصیتی دارد؟

* ایمان داشتن تهیه‌کنندگان و فروشندگان و دیگر دست‌اندرکاران تولید مواد غذایی و التزام به ادای زکات و خمس و مانند آن.

* نوع غذا و آلوده نبودن به انواع چیزهایی که برای روح و جسم انسان مضر است.

4- منظور از به اندازه خوردن و «حمیه» را توضیح دهید و آثار و آسیب‌های آن را بگویید.

* منظور از به اندازه خوردن حفظ مراعات اعتدال در خوردن است، پرهیز از پرخوری و کم‌خوری.

* دوری از پرخوری، افزون بر آثار جسمی، آثار مختلفی بر روح دارد و منظور از کم‌خوری، سبک‌خوری است.

* پرخوری باعث آسیب به معده می‌شود و معده برای بدن بساز سر است و عدم سلامتی آن به کل بدن

آسیب می‌رساند. پرهیز از پرخوری علاوه بر سلامت نگه داشتن معده و همه جسم، باعث شادابی چهره می‌شود.

* حضرت علی ع خطاب به امام حسن ع: «بر سر سفره نمی‌نشینم مگر هنگامی که گرسنه‌ای، و از سر

سفره بر نمی‌خیزی، مگر در آن حال هنوز میل خوردن داری. غذا را خوب بجو و به گاه خفتن، خودت را بر خلا

عرضه کن. اگر این چهار نکته را به کار بستی از طب بی‌نیاز شوی.»

5- برخی از آداب مؤثر غذاخوردن در ادب جمعی را تبیین کنید.

* پرهیز از نشستن متکبرانه

* نگاه نکردن به دیگران هنگام غذاخوردن

* نخوردن غذای بدبو (قبل از حضور در جمع)

* عیب نگرفتن از غذا

* پراکنده نخوردن از ظرف

6- با استفاده از روایات، اهمیت مراعات سطح اقتصادی خانواده در تهیه غذا را توضیح دهید.

* حضرت علی **b**: «فرد اسراف کار سه علامت دارد: چیزهایی را که در حد توان او نیست می خورد، می خرد و یا می پوشد.»

* در هزینه کردن برای غذا، سطح درآمد خانواده باید لحاظ شود چرا که ممکن است برای فردی امکان خرید غذا یا میوه گران قیمت فراهم نباشد، ولی او بدون لحاظ سطح درآمد خانواده، با خرید آن غذا خود را در معرض ابتلا به اسراف قرار دهد. بنابراین لازم است با مراعات سطح درآمد خانواده، با حفظ اولویت، مواد غذایی سالم و مناسب تهیه شود.

صفحه: 257

درس 23: آداب غذا خوردن (2)

1- آداب غذا خوردن مؤثر در حفظ سلامتی را به صورت فهرست وار بیان کنید.

1. توازن غذایی
2. ترک نکردن صبحانه و شام
3. شستن دستها قبل و بعد از غذا
4. گفتن «بسم...» و حمد
5. نمک خوردن در آغاز و انتهای غذا
6. طمأنینه در غذاخوردن
7. نشسته خوردن
8. خوب جویدن
9. بین غذا آب نخوردن
10. دراز کشیدن بعد از غذا

2- در ابتدا و انتهای غذاخوردن چه آدابی سفارش شده است؟

* شروع غذا با نام خداوند و حمد بعد از اتمام غذا

* امام کاظم **b**: «حد غذا در این است که چون پهن شود، نام خدا بر آن برده شود و چون جمع شود، خداوند برای آن حمد شود.»

* امام صادق **b** به نقل از حضرت علی **b**: «برای کسی که بر غذای خود نام خدا ببرد، ضمانت می کنم که از آن غذا به هیچ درد و رنجی گرفتار نمی شود.»

3- در روایات، برای حفظ توازن غذایی چه توصیه‌هایی شده است؟

* درباره غذاهای متناسب با فصول و مزاج

* امام رضا **b**: «به اندازه توان و میل خود در تابستان، غذای با طبع سرد، و در زمستان، غذای با طبع گرم، و

در دو فصل دیگر غذای معتدل متناسب با توان اشتهایت بخور.»

* غذاهای لازم در سبب غذایی

* برخی از مواد غذایی به مقدار مناسب در برنامه هفتگی تغذیه گنجانده شوند ولی هر روز خوردن آنها برای

عموم افراد مطلوب نیست، برای نمونه در روایات ضمن نهی از ترک گوشت در چهل روز، حالت مطلوب استفاده از آن برای عموم هر سه روز یک بار ذکر شده است.

4- حداقل چهار نمونه از سفارش‌های روایات را درباره مواد غذایی بگویید.

* امام صادق **b**: «غذا را یک روز با گوشت بخور، یک روز با شیر و یکی روز با چیز دیگر.»

* امام صادق **b**: «تن بر نان استوار شده است.»

* امام صادق **b**: «برای هر چیزی زینتی است و زینت سفره سبزی است.»

* امام باقر **b**: «سفره‌ای که در آن نمک نباشد، برکت ندارد و برای بدن انسان بهتر است که غذا با نمک آغاز

شود.»

5- برای حفظ تعادل در مصرف گوشت در برنامه روزانه چه غذایی پیشنهاد می‌کنید؟

* استفاده از حبوبات و مغزدانه‌ها، تخم مرغ و شیر به جای گوشت.

صفحه: 269

درس 24: آداب خوابیدن

2- کم خوابی و پر خوابی هر کدام چه پیامدهایی دارد؟ میزان خواب مورد نیاز هر فرد چگونه قابل

ارزیابی است؟

* پیامد کم خوابی: بیماری، از دست دادن نشاط و انگیزه، ضعف بدنی و عدم پیگیری موفقیت آمیز اعمال

مادی و معنوی

* پیامد پر خوابی: از بین بردن فرصت‌ها، تلف شدن وقت، تنبلی، سستی، بی نشاطی و اختلال در تلاش برای

دنیا و آخرت

* به تناسب سن و وضعیت کاری و بدنی هر شخص مقدار مناسب خواب، متفاوت است. به عنوان معیار کلی

می‌توان گفت که اگر کسی هنگامی برای خوابیدن اقدام کند که کاملاً خسته شده و نیازمند خوابیدن است و

هنگامی که بیشتر خوابیدن او را کسل خواهد کرد از بستر بیرون رود، توانسته است به اندازه بخوابد و از پر خوابی

برحذر باشد.

3- زمان‌های مناسب و نامناسب برای خواب را بیان کنید.

* زمان مناسب: در شب، به ویژه در اول شب باشد.

* زمان نامناسب: بین طلوع فجر و طلوع خورشید (بین الطلوعین)

6- آداب قبل از خواب را که سه مورد است، نام ببرید و یکی را توضیح دهید.

1. داشتن طهارت و وضو

2. دعاها و اذکار قبل از خواب

3. محاسبه نفس

* داشتن طهارت و وضو: طهارت روح که با پاک کردن بدن از ناپاکی‌ها و وضو و در در مواردی با غسل انجام می‌شود، باعث آرامش روحی و روانی انسان می‌شود و در زمان خواب و توقف فعالیت‌های بدنی، آثار طهارت اهمیت بیشتری می‌یابد.

* امام صادق **b**: «کسی که طهارت بگیرد سپس به بستر رود، خوابیده است در حالی که بستر او مانند مسجد است پس اگر در شب بیدار شد و یاد خدا کرد، گناهان او پراکنده می‌شود و اگر در آخر شب (نزدیک اذان صبح) بیدار شد و وضو گرفت و دو رکعت نماز خواند و خدا را حمد کرد و ثنا گفت و بر پیامبر **a** درود فرستاد، از خدا چیزی نخواهد خواست، مگر این که به او عطا می‌کند، به این که یا عین آنچه را خواسته است به او می‌دهد و یا برای او بهتر از آنچه خواسته است، ذخیره می‌کند.»

* دعاها و اذکار قبل از خواب: آرامش قبل از خوابیدن که با یاد خدا صورت می‌گیرد، نقش مهمی در رسیدن به خوابی عمیق و سرشار از آرامش دارد.

7- آداب خوابیدن را بنویسید و نقش نیت را در عبادی شدن خواب تبیین کنید.

* نیت خواب برای استراحت و تجدید قوا برای انجام فعالیت‌های مفید و بندگی خدا صورت گیرد و نه برای وقت‌گذرانی

* خوابیدن بر پهلو راست و رو به قبله باشد. (مانند میت در قبر)

* امام رضا **b** به نقل از امام حسین **b** به نقل از امام علی **b**: «خواب برچند قسم است: انبیاء بر پشت می‌خوابند درحالی که دراز کشیده‌اند و چشمانشان نمی‌خوابد، زیرا منتظر وحی خداوند عزو جل هستند و مؤمن بر پهلو راست در حالی که رو به قبله است، می‌خوابد و پادشاهان و فرزندان آنها بر پهلو چپشان می‌خوابند تا غذایشان گوارا شود (بهتر هضم شود)، و شیطان و برادرانش و هر مجنون و دارای آفت (دردمند و بیمار) بر صورت می‌خوابد در حالی که خود را روی زمین رها کرده است.»