#### بسم الله الرحمن الرحیم



جزوه اخلاق ویژه نوجوانان

برگرفته از کتاب اخلاق 2 حوزه علمیه پایه اول

تهیه شده در

حوزه دانش آموزی و حوزه علمیه امیرالمومنین لویزان

Contents

[1. برنامه ریزی 6](#_Toc4348506)

[معنای برنامه ریزی 6](#_Toc4348507)

[اهمیت برنامه ریزی=» 6](#_Toc4348508)

[مراحل برنامه ریزی=» 6](#_Toc4348509)

[آثار برنامه ریزی=» 6](#_Toc4348510)

[آداب برنامه ریزی=» 6](#_Toc4348511)

[2. پوشش و آراستگی و آداب آن 7](#_Toc4348512)

[اهمیت پوشش و آداب آن=» 7](#_Toc4348513)

[باید ها ونباید ها در پوشش=» 7](#_Toc4348514)

[باید 7](#_Toc4348515)

[نباید های لباس از این قرار است 7](#_Toc4348516)

[آداب پوشش و آراستگی=» 7](#_Toc4348517)

[آراستگی 8](#_Toc4348518)

[لباس پاکیزه 8](#_Toc4348519)

[اعتدال در لباس 8](#_Toc4348520)

[استفاده درست از لباس و اسراف نکردن 8](#_Toc4348521)

[رنگ و نوع مناسبی انتخاب کند 8](#_Toc4348522)

[انگشتر به دست کند 8](#_Toc4348523)

[لباس روحانیت 8](#_Toc4348524)

[ضرورت =» 8](#_Toc4348525)

[شرایط و آداب =» 8](#_Toc4348526)

[3. بهداشت فردی و آداب آن 8](#_Toc4348527)

[اهمیت بهداشت و نظافت 8](#_Toc4348528)

[بهداشت دهان ودندان =» 9](#_Toc4348529)

[اهمیت مسواکزدن = 9](#_Toc4348530)

[آثار مسواک زدن =» 9](#_Toc4348531)

[آداب بهداشت دهان و دندان=» 9](#_Toc4348532)

[بهداشت ناخن =» 9](#_Toc4348533)

[اهمیت ناخن گرفتن=» 9](#_Toc4348534)

[آداب ناخن گرفتن=» 9](#_Toc4348535)

[آداب حمام رفتن 9](#_Toc4348536)

[آداب ورود به حمام =» 9](#_Toc4348537)

[اداب شست و شو ونظافت در حمام 9](#_Toc4348538)

[اداب بعد از حمام 9](#_Toc4348539)

[بهداشت تخلیّ (دستشویی رفتن) =» 10](#_Toc4348540)

[4. بهداشت محیط زیست 10](#_Toc4348541)

[اهمیت بهداشت محیط زیست 10](#_Toc4348542)

[توصیه های مرتبط با بهداشت محیط =» 10](#_Toc4348543)

[5. خوردن آشامیدن و آداب 10](#_Toc4348544)

[آداب تهیه و انتخاب خوراک و نوشیدنی 10](#_Toc4348545)

[آداب عمومی (کلی) خوردن و آشامیدن 11](#_Toc4348546)

[آداب اجتماعی خوردن وآشامیدن 11](#_Toc4348547)

[6. خوابیدن و آداب آن 11](#_Toc4348548)

[آداب قبل خواب =» 11](#_Toc4348549)

[آداب خوابیدن=» 11](#_Toc4348550)

[آداب بعد بیدار شدن =» 11](#_Toc4348551)

[سایر آداب 11](#_Toc4348552)

[7. تفریح وآداب آن 12](#_Toc4348553)

[مفهوم (معنی) و آثار تفریح 12](#_Toc4348554)

[اهمیت تفریح سالم 12](#_Toc4348555)

[آداب و شاخصه های تفریح سالم 12](#_Toc4348556)

[مصادیق تفریح سالم 12](#_Toc4348557)

[اهمیت علم آموزی 13](#_Toc4348558)

[جایگاه و ارزش علم در آیات و روایات 13](#_Toc4348559)

[جایگاه و ارزش (ویژگی) علم آموزی در آیات و روایات 13](#_Toc4348560)

[آثار علم 13](#_Toc4348561)

[جایگاه و ارزش عالمان دین 14](#_Toc4348562)

[رسالت و وظیفه علما 14](#_Toc4348563)

[ویژگی های استاد شایسته 14](#_Toc4348564)

[آداب علم آموزی 14](#_Toc4348565)

[آداب متعلم 14](#_Toc4348566)

[آداب یادگیری در محضر استاد 14](#_Toc4348567)

[آداب علم آموزی محضر استاد 15](#_Toc4348568)

[ارتباط علمی شاگردان با یکدیگر 15](#_Toc4348569)

[حجره (خوابگاه و اتاق) و آداب آن 15](#_Toc4348570)

آداب فردی

# برنامه ریزی

## معنای برنامه ریزی

یعنی طراحی و تنظیم مقررات برای اجرای برنامه

## اهمیت برنامه ریزی=»

در روایات به این امر سفارش شده است و جزء ایمان شمرده شده است

## مراحل برنامه ریزی=»

شناسایی موانع و استعدادها و امکانات موجودش و تعیین راهکارها برای رفع

ترسیم وضع مطلوب و دور نمای وقله های هدف تدوین برنامه و اجرای برنامه

## آثار برنامه ریزی=»

زمینه ساز موفقیت

استفاده بهتر از زمان

دور بودن از فعالیت های پراکنده

## آداب برنامه ریزی=»

استعانت و توکل به خدا

توسل به معصومین

گذاشتن وقت های خاصی برای برنامه ریزی

شناخت کامل

تفکر

مشورت کردن

انعطاف پذیری داشتن در برنامه ریزی

استقامت و تلاش برای نتیجه گرفتن

# پوشش و آراستگی و آداب آن

## اهمیت پوشش و آداب آن=»

در قرآن پوشش را امر مسلم عُرفی (همه گیر) می دانند و لباس را نعمت الهی می داند و و می تواند این پوشش در نزدیکی انسان به خدا تاثیر بگذارد

## باید ها ونباید ها در پوشش=»

### باید

پوشش باید پوشاندن عورت زشتی باشد که در کتب فقهی به ان اشاره شده

### نباید های لباس از این قرار است

تحریک کننده نباشد

پوششی نباشد که کفار دارا هستند

لباس شهرت (مورد توجه خاص مردم) نیز نباشد

ترویج کننده حرام نباشد به این شکل که دارای جملات و تصاویر (اینچنینی) نباشد

## آداب پوشش و آراستگی=»

پوشش باید به گونه ای باشد که مورد رضایت خداوند باشد و یعنی این عناوین عبارتند از :

### آراستگی

یعنی مرتب و منظم بودن نزد مردم

### لباس پاکیزه

### اعتدال در لباس

یعنی در هر زمان لباس مورد توجه خودش را بپوشد

### استفاده درست از لباس و اسراف نکردن

یعنی هرلباس را سر جای خودش بپوشد

### رنگ و نوع مناسبی انتخاب کند

###  انگشتر به دست کند

## لباس روحانیت

### ضرورت =»

چون نماد فکر واندیشه است

آماده بودن برای رفع مشکلات مردم

### شرایط و آداب =»

رسیدن به درک روشنی از دین و شبیه عامه مردم بودن ازلحاظ مالی و..

# بهداشت فردی و آداب آن

## اهمیت بهداشت و نظافت

دراسلام به این امرتوصیه شده و جزء ایمان دانسته میشود

بر پیامبران امر شده این مطلب

## بهداشت دهان ودندان =»

### اهمیت مسواکزدن =

 امر به وجوب در بعضی روایات و جز میراث پیامبران می باشد

### آثار مسواک زدن =»

موجب رضایت خداوند میشود - لثه را محکم میکند- ثواب زیاد دارد و حافظه را زیاد میکند -

### آداب بهداشت دهان و دندان=»

مسواک قبل نماز و قبل خواب و قبل حضور در جمع. به عرض زدن دندان ها مسواک زدن. خلال کردن دندان ها (نخ دندان)

## بهداشت ناخن =»

### اهمیت ناخن گرفتن=»

از سنت پیامبر می باشد و اهمیت دارد

### آداب ناخن گرفتن=»

در جمعه سبب عدم مبتلا شدن به پیسی، جنون و وسواس می شود

## آداب حمام رفتن

### آداب ورود به حمام =»

پر یا خالی نبودن معده ، دعا خواندن ( چه دعایی؟) ، یک روزدرمیان رفتن به حمام

### اداب شست و شو ونظافت در حمام

از بین بردن موهای زائد - پوشاندن عورتین- پرهیز از نوشیدن اب سرد - پرهیز از مسواک کردن و شانه کردن مو در حمام - پرهیز از نوشیدن آب سرد و ریختن آب سرد به بدن- صرفه جویی در مصرف آب

### اداب بعد از حمام

=»شستن پا هنگام خروج - پوشاندن سر - دعای خروج را خواندن

### بهداشت تخلیّ (دستشویی رفتن) =»

پرهیز از حبس بول و غائط (نگه داشتن ادرار و مدفوع) - پرهیز از خوردن و آشامیدن و صحبت کردن هنگام تخلیّ - یاد کردن خدا در هنگام تخلیّ و دعاهای مأثوره (مستحب)

# بهداشت محیط زیست

## اهمیت بهداشت محیط زیست

پاکیزگی و حفظ سلامت محیطی به منزله احترام به حقوق دیگران است .

## توصیه های مرتبط با بهداشت محیط =»

نظافت ظروف و وسائل زندگی- جارو کردن منزل و خارج کردن زباله - حفظ نظافت آب های عمومی - حفظ نظافت راه ها و مکان های عمومی - نظافت مساجد

# خوردن آشامیدن و آداب

امام حسن علیه السلام فرمود : چهار آداب از غذا خوردن فریضه (واجب) است : شناخت صاحب نعمت ، بسم الله گفتن ، سپاس گذاری و خشنودی قلبی ، وچهار آداب سنت : روی پای چپ نشستن ، سه انگشتی غذا خوردن ، خوردن چیزی که دم دست است و لیسیدن انگشت ها.

## آداب تهیه و انتخاب خوراک و نوشیدنی

حلال و طیّب بودن - دقت در اینکه مناسب فصل های سال و مِزاج (طبیعت) ما باشد - رعایت توازن ( به اندازه خوردن غذا)

## آداب عمومی (کلی) خوردن و آشامیدن

شستن دستها قبل و بعد از غذا خوردن-بسم الله و الحمدلله گفتن (گفتن نام خدا) - یاد سیدالشهدا علیه السلام را نمودن- به اندازه خوردن - در آرامش غذا خوردن - با دست راست غذا خوردن- پرهیز از خوردن غذای داغ- نشسته غذا خوردن- هنگام نوشیدن آب با سه نفس نوشیدن آن- دراز کشیدن بعد غذا

## آداب اجتماعی خوردن وآشامیدن

پرهیز از خوردن تنهایی غذا- نگاه نکردن به دیگران در هنگام غذاخوردن- پرهیز از نشستن متکبرانه و نشستن مانند کسی که اماده رفتن است- پرهیز از خوردن از همه جای ظرف

# خوابیدن و آداب آن

## آداب قبل خواب =»

دستشویی رفتن قبل خواب، مسواک زدن، وضو گرفتن، محاسبه

## آداب خوابیدن=»

رو به قبله خوابیدن ، قرائت قران ذکر خدا، پرهیز از پرخوابی ( زیاد خوابیدن دین و دنیارا از بین می برد)

## آداب بعد بیدار شدن =»

دعا کردن ، شکر کردن از زنده ماندن

## سایر آداب

.....؟

# تفریح وآداب آن

## مفهوم (معنی) و آثار تفریح

مفهوما (به معنی) نقطه مقابل حزن و اندوه و واژه های مشتق از این معنا سرور شادمانی فراغ میباشد .

## اهمیت تفریح سالم

............؟

## آداب و شاخصه های تفریح سالم

 حلال بودن و پیامد (نتیجه) منفی نداشتن - در حد اعتدال و به اندازه باشد (نه زیاده روی، نه کم کاری)- تفریح ما خلاف شأن و مُرُوَّت (جوانمردی) نباشد - توجه به سلیقه ها و افراد دیگر که در تفریح حضور دارند.

## مصادیق تفریح سالم

تفریحات سالم مانند: ورزش کردن، مطالعه طبق روایت امام صادق علیه السلام بیرون رفتن طبق روایت امیرالمومنین علیه السلام فکر کردن - نماز شب

ادب علم آموزی

## اهمیت علم آموزی

حضرت امام صادق علیه السلام: دوست ندارم که جوانان شمارا جزدراین دو حالت ببینم یا دانشمند یادانشجو

جایگاه و ارزش علم نظام آموزشی اسلام بر این مبنا است لذا سن، زمان و مکان مهم نیست علم آموزی و متعلم بودن در همه شرایط ارزشمند است

## جایگاه و ارزش علم در آیات و روایات

علم، حیات قلب و طراوت و نور چشم می باشد- سرچشمه همه فضایل است و آراستگی به فضایل بوسیله علم صورت می گیرد- علم امانت الهی است - یکی از ملاک های ارزش گذاری افراد است - عامل نجات از گرفتاری ها و فتنه هاست.

## جایگاه و ارزش (ویژگی) علم آموزی در آیات و روایات

باعث حرکت در مسیر بهشت می شود- بال فرشتگان، فرش راه علم آموز می باشد - علم آموزی در تمام عمر و در همه شرایط حتی سفر و هجرت و وسط جنگ خوب است - داستان جنگ جمل و جواب امام علی علیه السلام به اعرابی - علم آموزی واجب (فریضه) است - فراغت (کنار گرفتن) از علم آموزی معنا ندارد-علم آموزی حتی در سفر و هجرت (کوچ کردن) توصیه شده است -علم مفید از دارنده آن توصیه شده است.

## آثار علم

احیا گر دین و زنده کننده دل است- راه وُصول (رسیدن) به حقیقت و کمال است- روشن کننده راه انسان است - باعث سعه صدر (حوصله زیاد) و وسعت ظرفیت (جنبه بالا) و بالا رفتن تحمل انسان می شود - افزایش دهنده ارزشِ اعمالِ انسان است.- ضمینه ساز خضوع و خشوع (خاکساری) در برابر خداست

## جایگاه و ارزش عالمان دین

برتری عالم از غیر عالم -عالمان وارث های انبیاء اند - عالمان برتراز مجاهدین وعابدان هستند-نگاه به چهره عالم عبادت است و جلسه (کلاس) عالم، باغ بهشت و محل آمرزش گناهان است - رحلت (مرگ و فوت) عالم خسارتی غیر قابل جبران است- علما به یگانگی خداوند شهادت می دهند و شهادتشان در کنار شهادت خداوند و ملائکه است.

###  رسالت و وظیفه علما

شناخت دین- دفاع از دین تبلیغ - ترویج دین- اقامه دین در جامعه

## ویژگی های استاد شایسته

اخلاص نیت-فریب (گول) دنیا را نخورده باشد-عالم وعامل باشد-سخت گیر نباشد- نرم باشد -تهذیب نفس داشته باشد- بردبار و صبور و خیر خواه بهمراه مهربانی باشد.

## آداب علم آموزی

### آداب متعلم

اخلاص نیت - برای جدال کردن با مردم و نفع دنیا نباشد - عطش و سیری ناپذیری از کسب علم داشته باشیم- پرهیز از غرور - دقت در گزینش علم و منبع علمی و عدم علم آموزی از افراد بی عمل - فراهم کردن فرصت و فراغت تحصیل- تکرار و تداوم فعالیت فکری خارج از کلاس -پرهیز از اشتغال به فعالیت های متفرقه -نوشتن دروس- کوشش کردن و تحمل سختی علم آموزی و عدم راحتی برای جسم - عمل به علم و اجتناب از گناه - داشتن همراه - داشتن معیار تحصیلی

### آداب یادگیری در محضر استاد

علما و اساتید را تکریم کنیم

برای ورود و خروج اجازه بگیریم

برای آمدن استاد منتظر بمانیم

در نزد استاد فارغ البال باشیم (فکرمان مشغول نباشد) به طوری که استاد احساس بی توجهی نکند

به استاد نگاه کنیم و تمرکز بگیریم

در هنگام سئوال کردن با احترام از او بپرسیم

برنامه و روش علمی استاد را قبول کنیم

از صدای بلند در نزد استاد پرهیز کنیم

در صورت اشتباه کردن استاد، اشتباهات او را بزرگ نکنیم

در برابر استاد ابراز وجود (بزرگی ) نکنیم

بدموقع به او مراجعه نکنیم

عالم جوان وپیر ندارد - در مقابلش تواضع کنیم - در مقابلش دعوا و جدال (جر و بحث) نکنیم

### آداب علم آموزی محضر استاد

اجازه دهد استاد کامل حرف خود را بزند و بر روی نظر خوداصرار نورزیم - پذیرش برنامه علمی استاد - پرهیز از صدا بلند کردن در محضر استاد

### ارتباط علمی شاگردان با یکدیگر

جایگاه و اهمیت هم درس و هم بحث را بدانیم

فواید درس عمومی را بدانیم

فواید و روش مباحثه را بدانیم

آداب هم درسی را مراعات کنیم

### حجره (خوابگاه و اتاق) و آداب آن

جایگاه و اهمیت حجره ...؟

فواید حجره...؟

آداب حجره ...؟