

فعالیت ۱۱: بازدید از آثار تاریخی

(۲) بصیرت	(۱) رشد عقل	میوه
(۴) قناعت ^۱	(۳) کاهش خطا	
(۶) ثبت خاطره	(۵) حفظ عبرت	
(۸) عبرت آموزی	(۷) کاهش طمع ^۲	
	(۹) مصونیت از گناه	

فعالیت ۱۱: بازدید از آثار تاریخی

عبرت در لغت به معنی گذر کردن از حالی به حال دیگری است^۳ و اعتبار و عبرت به حالتی گفته می‌شود که بواسطه‌ی آن از شناخت شیء مشاهده شده به شناخت چیزی که مشاهده نکرده‌ایم نائل آییم. در واقع تجربه بدست آمده را در خاطر می‌سپاریم و در جای مشابه از همان تجربه بهره‌مند می‌گردیم.

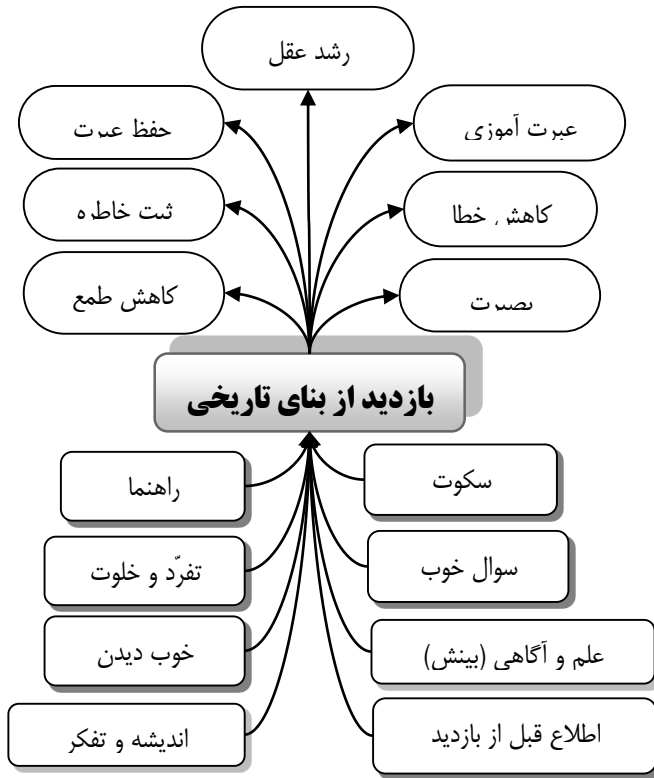
از ثمرات و میوه‌های عبرت گرفتن، مصون ماندن از خطاست^۴ برای مثال با مشاهده‌ی بنایی تاریخی و اطلاع از شرح حال صاحبان و نتیجه‌ی اعمال و اخلاق و افکار ایشان به نقاط قوت و ضعف آن‌ها پی می‌بریم. می‌بینیم که چه کردند از چه جایی انتقال یافتند و کجا فرود آمده و جا گرفتند می‌بینیم که ایشان از دوستانشان جدا شده و در سرای تنهایی فرود آمدند و با مشاهده‌ی این حالت آنچه به زودی بر سر ما هم می‌آید را درک می‌کنیم^۵ و می‌فهمیم که اگر خطاهای آن‌ها را مرتکب شویم به نتیجه‌ی شومی که آن‌ها رسیدند ما هم خواهیم رسید و اگر درستی‌های آن‌ها را پیروی کنیم آنگاه به سعادت می‌رسیم دست خواهیم یافت و با این بصیرت دیگر خطاهای آن‌ها را تکرار نخواهیم کرد که دوام عبرت‌گیری دیده‌ی بصیرت انسان را بینا می‌سازد^۶ و کثرت عبرت خطای انسان را کاهش می‌دهد^۷.

ما نمی‌بایست از کسانی باشیم که عبرت‌ها را بیان می‌کنند اما خودشان از آن‌ها درس نمی‌گیرند، در اندرز دادن به دیگران می‌کوشند لیکن خودپند نمی‌آموزند^۸، عبرت گرفتن هشدار دهنده‌ای صادق است، کسی که بیندیشد، عبرت گیرد و کسی که عبرت گیرد (از گناهان و مهالک)، کناره‌گیری کند و کسی که کناره‌گیری کند، سالم ماند^۹.

فعالیت ۱۱: بازدید از آثار تاریخی

- ۱) سعی کنیم قبل از بازدید اطلاعاتی درباره ی محل از طریق کتاب، سی دی و ... کسب کنیم.
- ۲) سعی کنیم با حضور یک راهنما که زوایایی از سیر تطور تاریخی بنا و سرگذشت صاحبان آن دارد به بازدید بنا برویم.
- ۳) حتی الامکان در ساعاتی که بازدید کننده ی کمی برای دیدن بنا می آیند بازدید نماییم.
- ۴) با سوال خوب از راهنما، خود و سایر همراهان را بهره مند سازیم.
- ۵) کمتر صحبت کنیم و بیشتر به تأمل و دقت و تفکر پردازیم.
- ۶) فرصت کافی برای مزاح و شوخی و مطایبه وجود دارد. سعی کنیم شکارچی فرصت ها باشیم و شگفتی های حکمت خویش را با سخنان بی فایده از بین نبریم.
- ۷) از ثبت خاطرات به یادماندن، چه با عکس و فیلم و چه با نوشته و نقاشی غفلت نکنیم. این ها در آینده برای بازخوانی گذشته مفید خواهند بود.
- ۸) سعی کنیم با شبیه سازی وضعیت خود با گذشتگان به اندازه ی کافی عبرت گیری نماییم.
- ۹) از عذاب خداوند و بلاها و کیفرهای او که بر سر ملت های گردنکش پیش از ما آمده است، درس بگیریم.^{۱۰}
- ۱۰) اگر از عمر گذشته ی خود که تلف کرده ایم عبرت بگیریم بی گمان باقیمانده ی عمر را پاس می داریم.^{۱۱}
- ۱۱) در پیشامدها و دگرگونی های دنیا، درس عبرت است.^{۱۲}

فعالیت ۱۱: بازدید از آثار تاریخی



نمودار فرایند تأثیر فعالیت

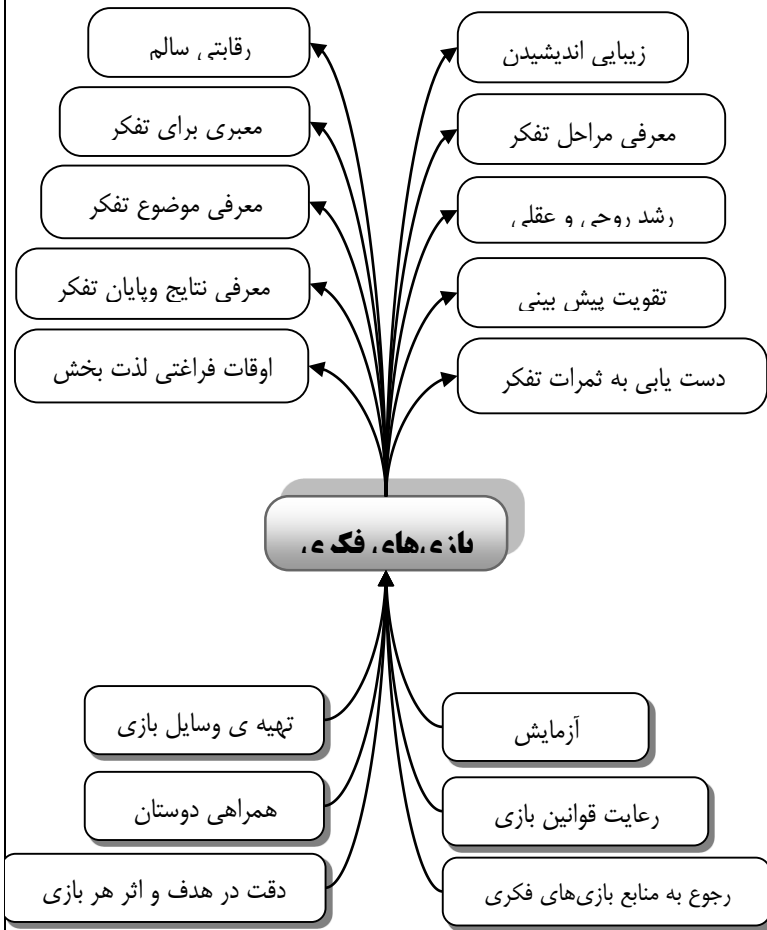
فعالیت ۱۲: بازی‌های فکری	
ریشه	امام علی علیه السلام: « أَفْكَرُ تَفَقُّقٍ » (میزان الحکمه، ح ۱۶۱۸۲) « بیندیش که اگر تفکر کردی موفق می‌شوی »
ساقه	تفکر
شاخه	بازی‌های فکری 
میوه	(۱) رقابتی سالم (۲) تقویت پیش بینی (۳) معبری برای تفکر (۴) تقویت پیش دستی (۵) معرفی مراحل تفکر (۶) رشد روحی و عقلی (۷) معرفی موضوع تفکر (۸) معرفی نتایج و پایان تفکر (۹) اوقات فراغتی لذت بخش (۱۰) تقویت حس قانون پذیری (۱۱) احساس زیبایی اندیشیدن (۱۲) دست یابی به ثمرات تفکر
توضیح ساقه	<p>اغلب جوانان وقتی به دوران زندگی خود مراجعه کنند در می‌یابند که به تفکر کردن توصیه و سفارش شده‌اند و بسیاری از مزایای اندیشیدن برای آن‌ها شمرده شده و یا خود به آن‌ها دست یافته‌اند می‌دانند که با اندیشیدن می‌توانند راه‌های یک ساله را در ساعتی طی کنند^۱ عبرت بگیرند،^۲ حیاتی تازه بیابند،^۳ علم آموزی نمایند،^۴ عقل خویش را رشد دهند، به کارهای نیک وارد شوند^۵ روح و جان خویش را</p>

فعالیت ۱۲: بازی‌های فکری

رشد دهند^۶ و استعداد‌های خود را شکوفا سازند و بسیاری دیگر از منافع را کسب کنند اما همواره در این راه با مشکلاتی روبرو بوده‌اند. برای مثال سؤال می‌کنند که درباره‌ی چه چیزی می‌بایست اندیشه نمود؟ یا اینکه فرض کنیم موضوع اندیشه و تفکر را یافتیم اکنون چگونه تفکر کنیم؟ از کجا شروع کنیم؟ به کجا ختم کنیم؟ در طول مسیر تفکر چه کنیم؟ یا اینکه تفکر که یک حرکت و تلاش ذهنی بین معلومات و مجهولات است کار بسیار دشواری است. به طوری که بسیاری از مردم از تفکر کردن رویگردان هستند و به قول معروف عطایش را به لقایش می‌بخشند. برای پاسخ روشن به همه‌ی این دشواری‌ها می‌توان بازی‌های فکری را به عنوان راه حل پیشنهاد کرد. در بازی‌های فکری معمولاً موضوع به روشنی تبیین گردیده و مراحل حرکت و تلاش فکری در قالب قوانین بازی نمایش داده شده است. البته در همین چهار چوب همه‌ی زحمت را به عهده طراح بازی نگذاشته‌اند بلکه بخشی از آن را به اندیشه و تفکر بازی‌کن و‌اگذار نموده‌اند، پایان تلاش فکری نیز در این بازی‌ها مشخص شده است. بازی‌های فکری از جهات مختلف لذت‌بخش‌اند از یک سو لذت رقابت کردن را به همراه دارند و از سوی پیش‌بینی، پیش‌دستی و سبقت از همبازی که در آن‌ها تعبیه شده، آن‌ها را پرجاذبه می‌کند. از سوی سوم، نتیجه‌ای که قابل لمس است آن‌ها را زیبا می‌کند و از سوی چهارم، تفکر کردن را به صورت عملی آموزش می‌دهند و همه‌ی این‌ها به مثابه‌ی داروی تلخی است که با عسل درهم آمیخته شود و بیمار آن را بخورد تا سلامتی خود را بدست آورد و از تلخی دارو رها شود.

- ۱) بعضی از بازی‌های فکری شفاهی‌اند و بعضی کتبی.
- ۲) بازی‌های فکری گاهی فردی و گاهی گروهی انجام می‌گیرد.
- ۳) در بعضی از بازی‌ها از وسایل و ابزار مخصوصی استفاده می‌شود.
- ۴) می‌توان با دقت و تفکر از درون یک بازی، بازی‌های فراوان دیگری را طراحی نمود.
- ۵) پیش از انتخاب بازی فکری از هدف و نتایج و آثاری که بر روح ما دارد مطلع شویم.
- ۶) بعضی از بازی‌ها بواسطه‌ی کاغذ و مداد صورت گرفته و بعضی هم در قالب آزمایش شکل می‌گیرد.
- ۷) اگرچه بازی فکری در زمینه‌های مختلف ممکن است طراحی گردد ولی در این زمینه ریاضیدان‌ها از همه جلوترند.
- ۸) توجه داشته باشیم که اگر کار دایم ما بازی شد در این صورت بازی‌ها هستند که ما را بازی می‌دهند نه ما آن‌ها را.
- ۹) قوانین هر بازی در حکم قوانین اندیشیدن هستند چه بسا با رعایت قوانین بازی به خود عادت می‌دهیم که از قوانین تفکر تخطی نکنیم و گر نه نتیجه‌ی اندیشه‌ی ما خطا خواهد بود.
- ۱۰) فراموش نکنیم که بازی فکری معبری برای فکر کردن است و بالاخره از این معبر می‌بایست عبور کرد و به مقصد رسید.
- ۱۱) امروزه صدها و بلکه هزاران بازی فکری طراحی شده است که می‌توان به کتاب‌های مربوط مراجعه نمود و آن‌ها را فرا گرفته و از بازی با آن‌ها لذت برد.

فعالیت ۱۲: بازی‌های فکری



نمودار فرایند تأثیر فعالیت

فعالیت ۱۳: باشگاه تفکر	
ریشه	امام علی علیه السلام: «التَّفَكُّرُ يَدْعُو إِلَى الْبِرِّ وَالْعَمَلِ بِهِ» (میزان الحکمه، ح ۱۶۱۹۳) «اندیشیدن به سوی نیکی و عمل به آن دعوت می کند.»
ساقه	تفکر
شاخه	باشگاه تفکر 
میوه	<p>(۱) زنده دلی^۱</p> <p>(۲) فهم^۲</p> <p>(۳) عبرت گیری^۳</p> <p>(۴) بصیرت^۴</p> <p>(۵) استحکام علم^۵</p> <p>(۶) رهبری دل^۶</p> <p>(۷) رهبری حواس^۷</p> <p>(۸) رهبری اعضاء^۸</p> <p>(۹) دوری از لغزشها^۹</p> <p>(۱۰) حفظ از مهلکهها^{۱۰}</p> <p>(۱۱) نگاه عبرت آمیز^{۱۱}</p> <p>(۱۲) ره یافتن به آرزوها^{۱۲}</p>

فعالیت ۱۳ : باشگاه تفکر

۱۳) انجام کارهای نیک

فعالیت ۱۳: باشگاه تفکر

اندیشه صیقل دهنده‌ی خرده‌ها^{۱۴} و مایه‌ی راهیابی است^{۱۵}. اندیشه در عواقب کارها، آدمی را از مهلکه‌ها می‌رهاند^{۱۶} و فکر کردن در خوبی‌ها انگیزه‌ی به کار بستن آن‌ها می‌شود^{۱۷}. ریشه‌ی سالم ماندن از لغزش‌ها، اندیشیدن پیش از عمل کردن است^{۱۸} و اگر روز خود را با اندیشه همراه کنیم، آن روز به ما عبرت‌ها می‌آموزد^{۱۹} و هر که دیده‌ی اندیشه‌ی خود را در شب‌ها بیدار نگه دارد، به اوج خواست خویش دست می‌یابد^{۲۰}.

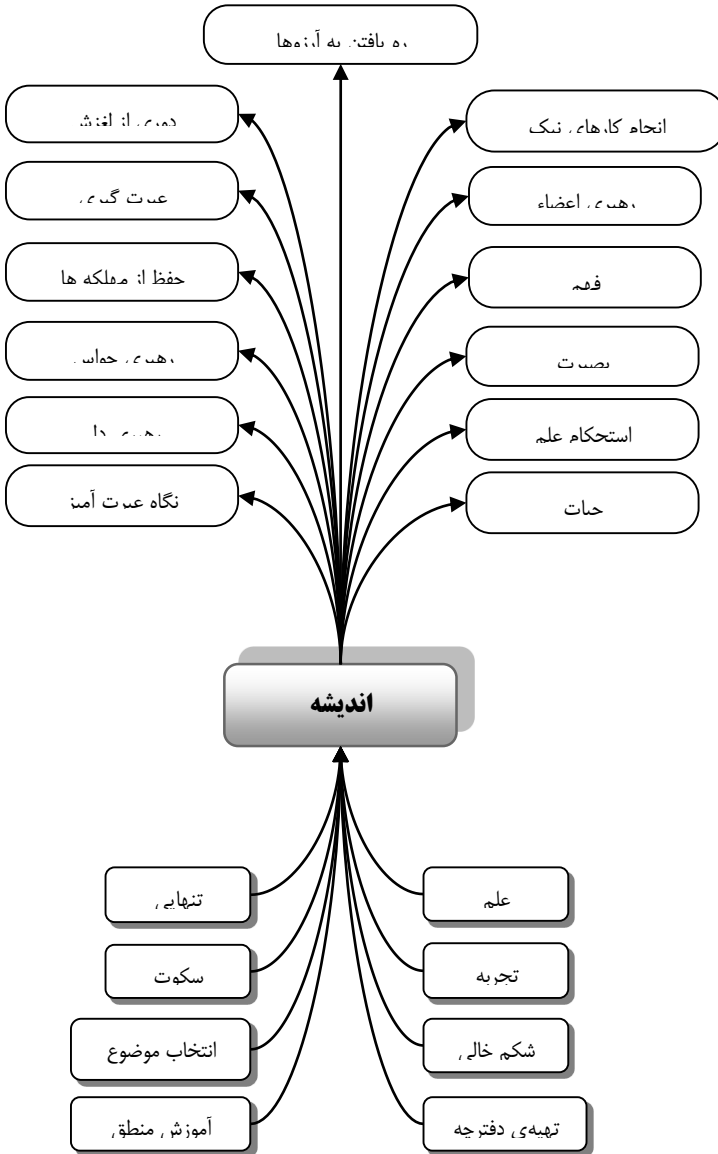
پدر و مادر همه‌ی خوبی‌ها تفکر کردن است^{۲۱} و هر که در آنچه آموخته است بسیار اندیشه نماید دانش خود را استوار گرداند و آنچه را نمی‌فهمیده است می‌فهمد^{۲۲}. اندیشیدن آینه‌ی ماست که خوبی‌ها و بدی‌های ما را به ما نشان می‌دهد. اندیشیدن مایه‌ی حیات و زندگی دل انسان با بصیرت است^{۲۳}. همان‌گونه که اگر شخصی چراغ به دست در تاریکی‌ها در پرتو نور چراغ راه برود، به خوبی خود را نجات می‌دهد و کمتر درنگ می‌کند و توقف دارد، آدم با اندیشه نیز در تاریکی‌های زندگی چراغ اندیشه بدست می‌گیرد. و از گردنه‌های پرپیچ و خم زندگی به راحتی عبور می‌کند توقف او کاهش می‌یابد و لغزش او به حداقل می‌رسد.

البته باید دقت نمود که خیال‌پردازی را تفکر نام ننهیم چرا که بسیاری از افراد، خیال‌پردازیهای خود تفکر می‌دانند در حالیکه نشانه‌ی تفکر آن است که متفکر احساس معنوی نیکویی را پس از هر اندیشه‌ورزی تجربه می‌کند در حالی که خیال‌پردازی نتیجه‌ای جز شلوغی روح و پریشانی و از بین رفتن آرامش ندارد و شخص برای تخلیه‌ی این پریشانی و شلوغی به درمانی روانی نیازمند می‌شود.

فعالیت ۱۳: باشگاه تفکر


- ۱) ساعتی از روز را برای اندیشیدن مشخص کنیم که نزدیک غروب آفتاب و یا در دل شب زمان بسیار مناسبی است.
- ۲) اندیشیدن شرایطی دارد که از جمله‌ی مهمترین آن‌ها، تنهایی، سکوت و خالی بودن شکم از غذا می باشد.
- ۳) علم منطقی را بیاموزیم که چگونگی صحیح فکر کردن را به ما می آموزد.
- ۴) موضوعی را برای اندیشیدن در نظر بگیریم. این موضوع می تواند خویشتن-خویش باشد یا قرآن کریم، روایات اهل بیت علیهم السلام، خداوند متعال، قیامت، آسمان‌ها، زمین، حیوانات، گیاهان، احوال گذشتگان و . . .
- ۵) در صورتی که موضوعی را برای اندیشه انتخاب کردیم قبل از اندیشه می‌بایست درباره‌ی آن مطالعه کنیم، بدانیم و تجربه کسب کنیم و گرنه به تفکر درباره‌ی آن دست نمی‌یابیم.
- ۶) مواظب باشیم که نام خیال بافی را تفکر و اندیشه نگذاریم. پس از خیال بافی آدمی احساس شلوغی و افسردگی می کند و پس از تفکر احساس نشاط و رشد و زندگی.
- ۷) دفترچه‌ای تهیه کنیم و محصول و میوه‌ی اندیشه‌های ناب و بیادماندنی خود را در آن ثبت کنیم و نام زیبایی هم برای این دفترچه انتخاب کنیم.
- ۸) محصول تفکر خود را با دوست و اهل خبره‌ای در میان بگذاریم تا هم از خطای در اندیشه مصون بمانیم و هم از ثمره‌ی فکر ما دیگران هم بهره‌مند شوند و تحفه‌ای معنوی به جمع هدیه‌هایی که می‌دهیم اضافه کنیم.

فعالیت ۱۳: باشگاه تفکر



نمودار فرایند تأثیر فعالیت

فعالیت ۱۴: باغبانی

<p>رسول اعظم صلی الله علیه و آله : « مَنْ نَصَبَ شَجْرَةً وَ صَبَرَ عَلَى حِفْظِهَا وَ الْقِيَامِ عَلَيْهَا حَتَّى تُثْمِرَ ، كَانَ لَهُ فِي كُلِّ شَيْءٍ يَصَابُ مِنْ ثَمَرِهَا صَدَقَةٌ عِنْدَ اللَّهِ » (میزان الحکمه ، ح ۹۱۴۳)</p> <p>« هر که درختی بنشانند و در راه نگهداری و رسیدگی به آن صبر کند تا میوه دهد در قبال هر میوه ای که از آن روزی جوینده ای بخورد یک صدقه نزد خداوند برایش منظور می شود . »</p>	<p>ریشه</p>
<p>پرورش گیاهان</p>	<p>ساقه</p>
<p>باغبانی</p> 	<p>شاخه</p>
<p>(۲) صبر</p> <p>(۴) رزق طیب و پاک</p> <p>(۶) جلاء و روشنی چشم</p> <p>(۸) فراگیری فنون تربیت</p>	<p>میوه</p> <p>(۱) بصیرت</p> <p>(۳) فداکاری</p> <p>(۵) رزق حلال</p> <p>(۷) انبساط خاطر</p> <p>(۹) اختراع و اکتشاف</p>

فعالیت ۱۴: باغبانی

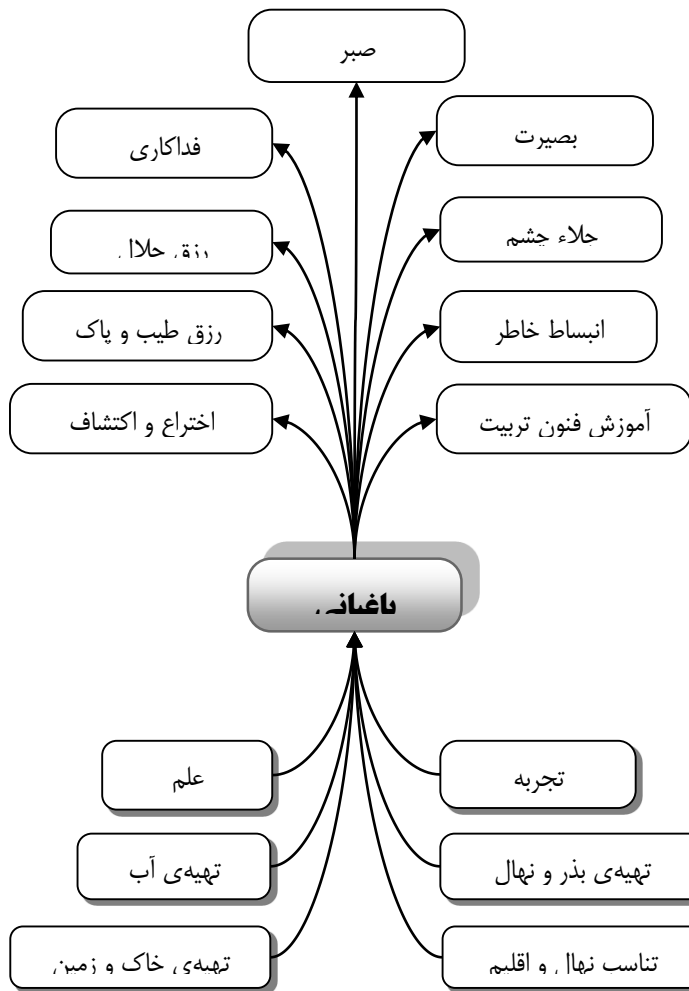
خداوند تبارک و تعالی تدبیر امور همه مخلوقات و از جمله انسان را بر عهده دارد. یکی از شئون این تدبیر، رزاقیت و روزی رسانی است خداوند متعال در امر روزی رسانی به مخلوقاتش، همین مخلوقات را به خدمت می گیرد و از آستین بندگان خود کار خلق روزی و رساندن به روزی خور را شکل می دهد. یکی از انواع روزی هایی که به بندگان داده می شود گیاهان است که درخت کاری و باغبانی و کشاورزی از نمونه های روشن پرورش گیاهان و در خدمت دستگاه روزی رسانی خداوند قرار گرفتن است.

به عبارت دیگر انسان ها می توانند در خدمت دستگاه آفرینش در آیند و سعی و کار و تلاش آن ها در خدمت کارفرمایی پروردگار عالم قرار گیرد و از او نیز مزد و پاداش کارشان را در دنیا و آخرت بگیرند. پس خوب است که درخت کاری کنیم و کشاورزی نماییم و مراحل کاشت و داشت و برداشت را به طور کامل انجام دهیم که مردم شغلی حلال تر و پاکیزه تر از آن پیشه خود نداشته اند^۱ این مساله تا آن اندازه است که رسول گرامی اسلام فرموده اند: «اگر قیامت فرا برسد و در دست یکی از شما نهالی باشد چنانچه بتواند برنخیزد تا آن نهال را بکارد این کار را بکند. «نگاه کردن به سبزه نور چشم را زیاد می کند و به چشم جلا می بخشد»^۲ که باغبان ها با ارتباط دایم با سبزه و گیاه از این ثمر باغبانی بهر مند می شوند. همچنین نگاه کردن به سبزه و سبزه زار، موجب انبساط خاطر آدمی می گردد^۳، افرادی که به باغبانی مشغول می شوند از بیماری افسردگی در امان می مانند و از نعمت انبساط خاطر و شادی روحی بهر مند می شوند.

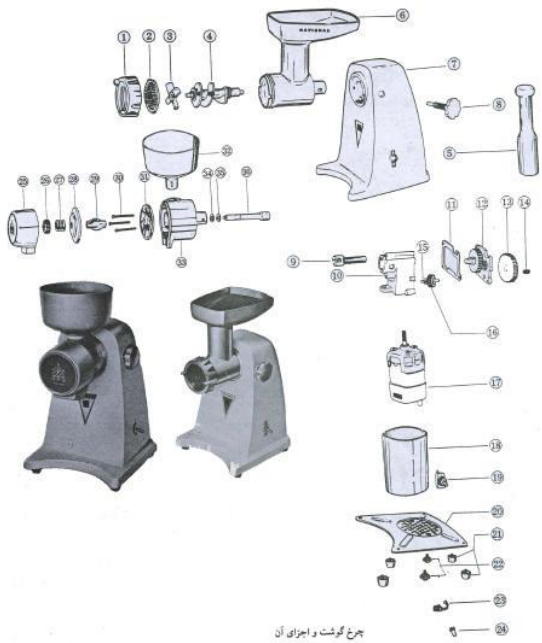
فعالیت ۱۴: باغبانی

- ۱) باغبانی آداب و فنونی دارد که می توان این آداب و فنون را با مطالعه و تحقیق آموخت .
- ۲) اگر چه علم و آگاهی در موفقیت انسان در هر کاری مؤثر است اما در باغبانی و کشاورزی مهمتر از علم، تجربه ی باغبان ها و کشاورزان است که از بهر مند شدن از تجربه ی آن ها هرگز نباید غفلت نمود .
- ۳) باغبانی تمرین بسیار خوبی برای آموختن شیوه ها و لوازم تربیت است.
- ۴) برای پرورش خوب گیاهان بیش و بصیرت، صبر و استقامت و فداکاری و از خودگذشتگی لازم است.
- ۵) همچنان که برای پرورش گیاه تلاش می کنیم نباید فراموش کنیم که خود نیز گیاه در حال پرورشی هستیم که همه ی شرایط پرورش بر ما نیز حاکم است .
- ۶) باغبانی و کشاورزی حتما نباید در باغات و مزارع وسیع اتفاق افتد، می توان در باغچه ی خانه یا کنار کوچه یا گلخانه ی درون ساختمان، باغبانی را تجربه نمود.
- ۷) در باغبانی به شیوه و مقدار مصرف آب توجه کرده، تا اندازه ممکن روش و مقدار مصرف آب را بهینه کنیم.
- ۸) همانطور که در شیوه و مقدار مصرف آب توجه می کنیم، به تناسب بذر و نهال و خاک و اقلیم محل سکونت توجه کرده، در کشف محصولات پر بازده و جدید در آن اقلیم همت بگماریم.

فعالیت ۱۴: باغبانی



نمودار فرایند تأثیر فعالیت

فعالیت ۱۵: تعمیر و نگهداری وسایل منزل	
<p>امام باقر علیه السلام: «اسْتَغْنُوا عَنِ النَّاسِ وَكُلُوا بِشَوْصِ السَّوَاكِ» (من لا يحضره الفقيه، ج ۲، ص ۷۱)</p> <p>«بی نیازی کنید از مردم اگر چه به مقدار شستن مسواک باشد»</p>	<p>ریشه</p>
<p>استقلال</p>	<p>ساقه</p>
<p>تعمیر وسایل منزل</p>  <p>چرخ گوشت و اجزای آن</p>	<p>شاخه</p>
<p>۱) تکامل روحی</p> <p>۲) کمک به اقتصاد خانواده</p> <p>۳) صرفه جویی در وقت</p> <p>۴) افزایش مهارت های فردی</p> <p>۵) استقلال و خود کفایی</p> <p>۶) خدمت به دوستان و آشنایان</p> <p>۷) کمک به اقتصاد جامعه</p> <p>۸) رهایی از حمل و نقل وسایل</p>	<p>میوه</p>

فعالیت ۱۵: تعمیر و نگهداری وسایل منزل

در گذشته وسایل و اثاثیه‌ی منزل ساده و اندک بوده است و معمولاً هر وسیله ای تا مدت های طولانی قابل استفاده بوده و نیاز به تعمیر نداشته است. گاهی اوقات ظروف چینی مانند قوری آسیب می‌دیده‌است که افرادی آن‌ها را تعمیر می‌کرده‌اند.

اما امروزه وسایل و لوازم خانگی هم متنوع‌اند و هم گران قیمت و هم از پیچیدگی‌های فنی خاصی برخوردارند به طوری که برای تعمیر وسایل خراب شده به مهارت های خاصی نیازمندیم. در صورتی که بخواهیم از وسیله‌ی خراب شده صرف نظر کنیم و جدید آن را بخریم، هزینه‌ی سنگینی را متحمل می‌شویم و در صورتی که بخواهیم از تعمیر کار برای رفع مشکل آن استفاده کنیم نیز با مشکل حمل و نقل لوازم خانه و هزینه‌ی آن روبرو می‌شویم و در مواقعی هم یا تعمیر کار وقت ندارد یا بدقولی می‌کند و به ندرت، به سرعت وسیله‌ی ما تعمیر می‌شود. علاوه بر اینکه دستمزد تعمیر کار هم به هزینه‌ها اضافه می‌گردد. اما اگر هر یک از ما آگاهی‌های اولیه برای تعمیر لوازم خانگی را بدست آوردیم و نیز وسایل ابتدایی تعمیر وسایل منزل را تهیه کنیم آنگاه بسیاری از تعمیرات لوازم منزل را به سادگی انجام داده و با مشکلات پیش گفته نیز روبرو نمی‌شویم. البته در موارد غیرعادی نیز چاره‌ای جز مراجعه به تعمیرکاران ماهر برای رفع عیب لوازم خانگی نداریم.

نکته‌ی قابل توجه دیگر آنکه همانطور که در پزشکی پیشگیری بر درمان ترجیح دارد، در وسایل منزل نیز حفظ و نگهداری بر تعمیر ترجیح دارد پس بهتر است در نگهداری وسایل منزل دقت کنیم تا نیاز کمتری به تعمیر داشته باشیم.

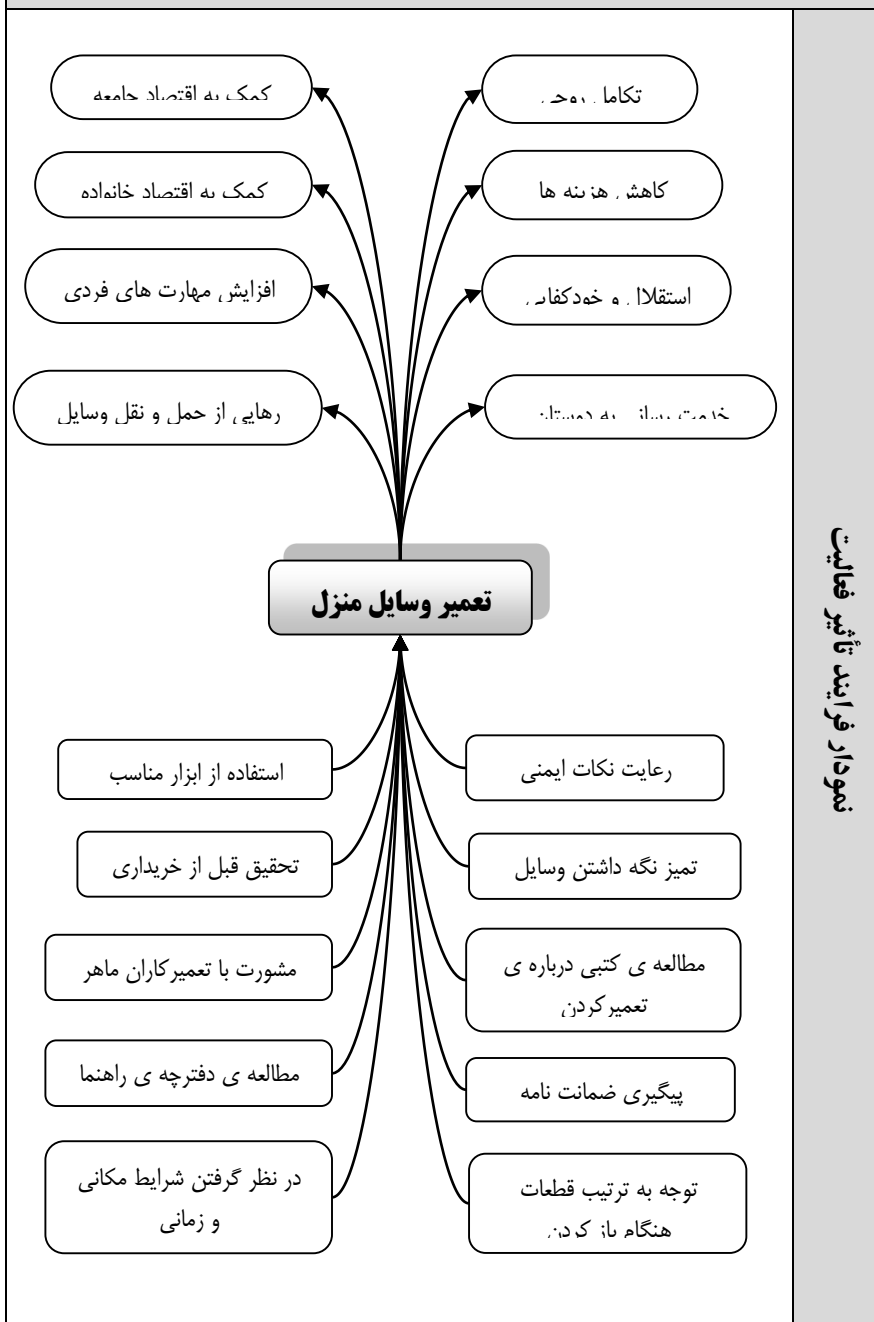
فعالیت ۱۵: تعمیر و نگهداری وسایل منزل

- (۱) قبل از خرید وسیله در مورد آن تحقیق و مطالعه ای داشته باشیم. در این صورت هم وسیله ی بهتری خواهیم خرید هم بامدل های مختلف آشنا می شویم و هم در مورد خرابی و تعمیر آن اطلاعاتی بدست می آوریم.
- (۲) بهترین کسانی که می توانند در خرید وسیله ی خوب ما را یاری دهند تعمیر کنندگان ماهر آن وسیله هستند. با مشورت آن ها وسیله ای که دارای کیفیت بهتری است و عمر بیشتری دارد و نیاز ما را بهتر برطرف می کند، می توان تهیه کرد.
- (۳) هر وسیله ای یک سری نکات حفظ و نگهداری خاص دارد که اگر آن شروط را رعایت کنیم طول عمر بیشتری خواهد کرد. این اطلاعات را معمولا در بروشور محصول به ما ارائه می کنند حتما قبل از استفاده از وسیله بروشور و نکات حفظ و نگهداری آن را بخوانیم و یا از فروشنده و یا تعمیر کار در مورد آن سوال کنیم.
- (۴) اکثر محصولات برقی نیاز به محافظ برق مخصوص دارند. مثلا محافظ برق یخچال و رایانه با هم فرق دارند.
- (۵) هنگامی که دستگاه خراب شد خواندن کتابی مختصر در مورد طرز کار دستگاه و یا مطالعه ی جزوه ی معرفی کننده ی دستگاه بیشترین کمک را در تعمیر به ما می کند.
- (۶) اکثر لوازم منزل دارای ضمانت نامه بوده که شرکت ها کما بیش به آن متعهد هستند اگر در زمان گارانتی دستگاهی خراب شد بدون این که آن را باز کنیم و یا تعمیر کنیم با شرکت مربوطه تماس گرفته و پیگیر ضمانت آن باشیم.


فعالیت ۱۵: تعمیر و نگهداری وسایل منزل

- ۷) در طول تعمیر اصول ایمنی را رعایت کنیم. وسایل برقی احتمال خطر بیشتری دارند. وسایلی مثل تلویزیون دارای الکتریسیته ساکن می باشند که حتی اگر به برق هم وصل نباشند خطرناک هستند.
- ۸) همواره به یاد داشته باشیم که ما عیب های ساده را می توانیم رفع کنیم مثل تعویض پواریک چاپگر، ولی کارهای تخصصی را حتما به متخصص رجوع دهیم مثل تعمیر بردهای الکتریکی.
- ۹) هنگام باز و بست کردن وسایل به ترتیب باز کردن قطعات دقت کنیم و آن ها را به طور مرتب و پشت سر هم روی میز بچینیم و یا اگر ممکن است که از یادمان برود می توانیم یادداشت کنیم تا در موقع بستن به مشکل بر نخوریم.
- ۱۰) ابزار مورد نیاز را در منزل داشته باشیم استفاده از ابزار نامناسب نه تنها کار را تسریع نمی کنند بلکه به دستگاه هم ضرر می زند. احتمالا شما هم تجربه ی هرز شدن پیچ های دستگاهی را که با غیر از پیچ گوشتی باز کرده اید دارید.
- ۱۱) شرایط مکانی و زمانی و آب و هوایی را برای نگهداری در نظر بگیریم مثلا در شهرهای خشک و دارای گرد و غبار، استفاده از روکش برای وسایل، کمک زیادی در این زمینه می کند.
- ۱۲) تمیز نگه داشتن وسایل بسیار مهم است. هر وسیله ای روش خاص خود را دارد مثلا برای نمایشگر رایانه باید از محلول آب و الکل استفاده کرد، یا بعضی پرده ها حتما در موقع معینی باید شسته شوند و یا ذوب نکردن برفک های یخچال باعث کار زیاد آن و خرابی آن می شود.

فعالیت ۱۵: تعمیر و نگهداری وسایل منزل



نمودار فرایند تأثیر فعالیت

فعالیت ۱۶ : تقویت حافظه	
<p>رسول اعظم صلی الله علیه وآله : « ثلاثهٌ يذهبن النسيانَ ويحدثن الذكرَ : قراءَةُ الْقُرْآنِ، والسَّوْأَكُ، والصَّيَّامُ » (میزان الحکمه، ح ۴۰۳۷)</p> <p>« سه چیز فراموشی را از بین می‌برد و حافظه می‌آورد: تلاوت قرآن، مسواک زدن و روزه . »</p>	<p>ریشه</p>
<p>حافظه^۱</p>	<p>ساقه</p>
<p>تقویت حافظه</p> 	<p>شاخه</p>
<p>(۲) حفظ تجربه</p> <p>(۴) امکان تفکر</p> <p>(۶) حفظ امور در پیری</p> <p>(۸) امکان قضاوت و شهادت</p>	<p>(۱) حفظ دانش</p> <p>(۳) عبرت گیری</p> <p>(۵) موفقیت در زندگی</p> <p>(۷) حفظ دیده‌ها و شنیده‌ها</p> <p>(۹) حفظ خاطره و لحظات شیرین زندگی</p> <p>میوه</p>

فعالیت ۱۶: تقویت حافظه

خداوند متعال در همه‌ی ما نیرویی به نام حافظه به ودیعت نهاده است و ما می‌بایست بیندیشیم که اگر حافظه نداشتیم حال و روز ما چگونه بود اگر موضوع‌های سودمند و زیانبار و گرفته‌ها و داده‌ها و دیده‌ها و شنیده‌های خود را در حافظه نگه نمی‌داشتیم چه اختلالاتی در کارها و زندگی و تجربیات ما به وجود می‌آمد.

اگر راهی را بارها و بارها می‌پیمودیم باز آن را گم می‌کردیم، اگر همه‌ی عمر را درس می‌خواندیم اما دانشی را به خاطر نمی‌سپردیم، به دینی معتقد نمی‌شدیم و از تجربه‌ای بهره‌مند نمی‌شدیم و نمی‌توانستیم از گذشته‌ها کمترین عبرتی بگیریم. به طور کلی سزاوار بود که از انسان بودن یکسره خارج شویم بالاتر از نعمت حافظه برای انسان نعمت فراموشی است زیرا اگر فراموشی نبود هیچ کس هیچ مصیبتی را از یاد نمی‌برد خاطرات ناخوشایند و زشتی‌ها و . . . او را به طرز کشنده‌ای آزار می‌داد. همانطور که قوای جسمانی انسان با تمرین و به کارگیری صحیح افزایش می‌یابد مثلاً وزنه‌برداری با تمرین می‌تواند وزنه‌ی ۲۷۰ کیلوگرمی را بالای سر خود ببرد. قوای روحی آدمی نیز با تمرین متناسب و با به کارگیری صحیح می‌تواند تقویت شود و از جمله قدرت حافظه انسان نیز قابل افزایش و کاهش است اگر چه سن کودکی و نوجوانی برای حفظ و حافظه بسیار مهم است اما این به آن معنا نیست که پیرها نمی‌توانند از حافظه خوبی برخوردار باشند.

علت اینکه اغلب پیرها از حافظه‌ی خوبی برخوردار نیستند آن است که تمرین و استفاده از حافظه را رها نموده‌اند همان‌ها هم اگر از حافظه‌ی خود کار بکشند، خواهند دید که بسیاری از مطالب را از دست نمی‌دهند.

فعالیت ۱۶: تقویت حافظه

توضیح ساقه

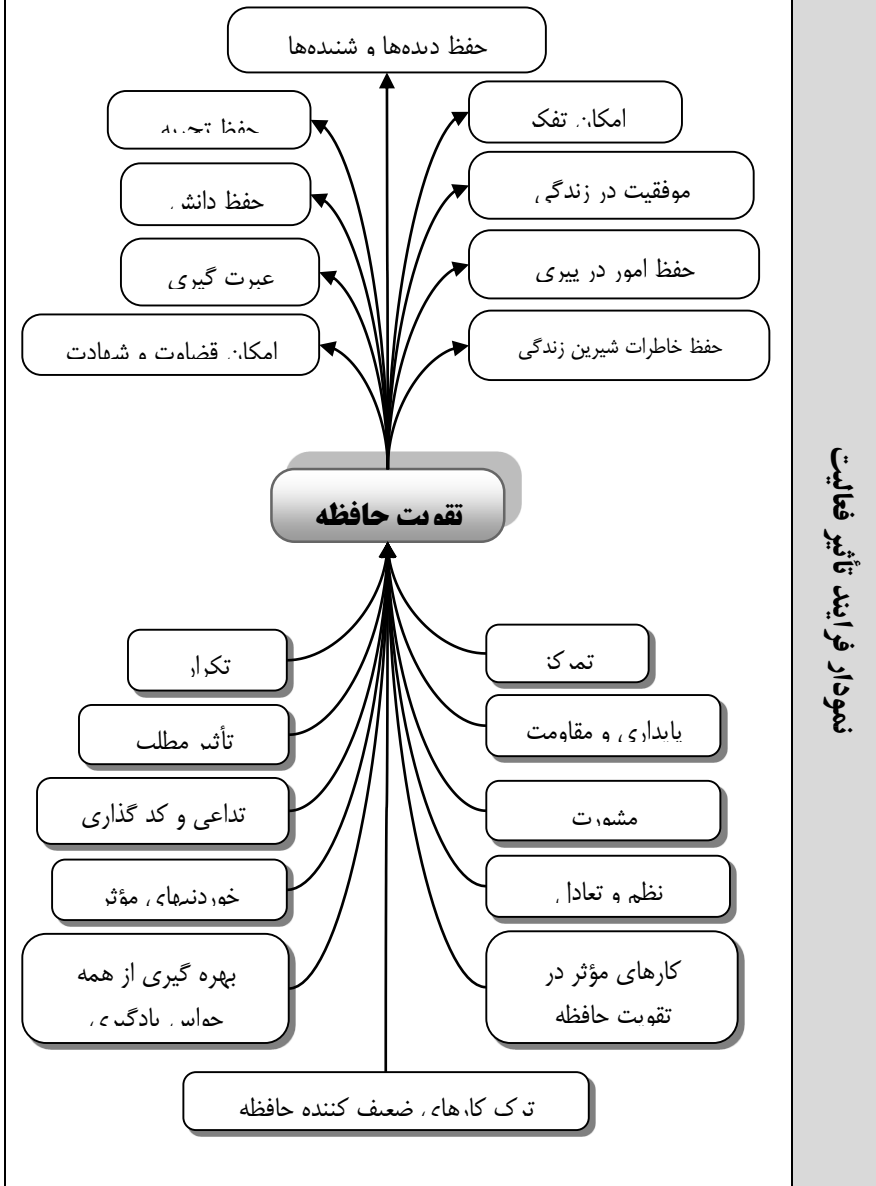
درست است که کهنسالان از جهت جسمی ضعیف می‌شوند ولی آیا از جهت روحی هم به سوی ضعف می‌روند؟ مسلماً چنین نیست و حافظه هم از قوای روحی است نه جسمی و مغزی اگر چه مغز هم به عنوان ابزار روح برای حافظه مهم است.


سخنی با دوست جوان

- ۱) یکی از عواملی که باعث به یادسپاری مطالب می‌شود این است که آن مطالب در ما تأثیر جدی داشته باشند پس هم باید قصد به خاطر سپردن آن مطالب را داشته باشیم و هم روی عواقب فراموشی آن‌ها فکر کرده و تصویر سازی کنیم.
- ۲) یکی از کلیدهای به خاطر سپردن مطالب تداعی است. در تداعی بین تصورات ذهنی که در یک زمان رخ می‌دهند و از نظر ما بعضی اوقات یکسان و گاهی متضادند رابطه برقرار می‌کنیم در واقع به نوعی کد گذاری می‌کنیم.
- ۳) پایداری و مقاومت در هر کاری رمز موفقیت است. مبادا در کار تقویت حافظه زود خسته شویم و دست از کار بکشیم.
- ۴) یکی از راه‌های مهم خوب به حافظه سپردن مطالب، تکرار آن‌هاست. تکرار قوانینی دارد که می‌توان به متن‌های مفصل مراجعه نمود.
- ۵) برای تکرار مطالب می‌توان آن‌ها را درس داد یا نوشت یا خواند.
- ۶) کسی که می‌خواهد حافظه‌ای قوی داشته باشد می‌بایست قدرت تمرکز بالایی هم داشته باشد و تمرکز بالا را با نظم‌دهی مطالب در ذهن و کاستن تعلقات و خواسته‌های مادی می‌توان بدست آورد.
- ۷) برای تقویت حافظه تمرین‌های متنوعی وجود دارد که می‌توان با مراجعه به منابع، آن‌ها را فراگرفته و استفاده نمود.

- ۸) در کار حفظ مطالب سعی کنیم از همه‌ی قوا و حواس یادگیری استفاده کنیم
مثلا برای به خاطر سپاری نام یک گیاه دارویی می‌توان رنگ، شکل و در
صورت امکان طعم و محل رویش آن را هم به خاطر سپرد.
- ۹) می‌توان از مشورت افراد موفق در تقویت حافظه کمک گرفته و در صورت
امکان با ایشان همراه شد.
- ۱۰) بعضی از اعمال مانند سحرخیزی، تلاوت قرآن کریم، مسواک زدن و غیره در
تقویت حافظه مؤثراند.
- ۱۱) بعضی از خوردنیها مانند کندر و عسل، سرکه، انار و غیره در تقویت حافظه
مؤثراند.
- ۱۲) بعضی از چیزها مانند مشروبات الکلی، اعتیاد، خودارضایی، چشم چرانی،
موسیقی و غیره در ضعیف کردن حافظه بسیار مؤثرند بنابراین باید از آن‌ها
پرهیز کرد.
- ۱۳) در صورتی که از حافظه‌ی خود ناراضی هستیم ابتدا می‌بایست ضعف‌های
احتمالی جسمانی را رفع نموده و سپس ایرادهای روحی را برطرف نماییم.
- ۱۴) اگر چه به ما توصیه شده است که برای حفظ علم و اطلاعات آن‌ها را روی
کاغذ بنویسیم اما همیشه هم این کار را نباید انجام داد و بخشی از علم و
اطلاعات را می‌بایست به حافظه سپرد تا حافظه نیز تقویت شود.
- ۱۵) تعادل و نظم در زندگی برای تقویت حافظه بسیار مهم است.

فعالیت ۱۶: تقویت حافظه



فعالیت ۱۷: تقویت هوش									
ریشه	امام علی علیه السلام: «ضادُوا الْعَبَاوَةَ بِالْفِطْنَةِ» (میزان الحکمه، ح ۱۸۰۰۳) «بوسیله هوشمندی به جنگ کودنی بروید.»								
ساقه	هوش								
شاخه	تقویت هوش 								
میوه	<table border="0"> <tr> <td>(۱) فهم</td> <td>(۲) حلم</td> </tr> <tr> <td>(۳) حياء</td> <td>(۴) حکمت</td> </tr> <tr> <td>(۵) مزیت رقابتی</td> <td>(۶) هدایت و راهیابی</td> </tr> <tr> <td>(۷) عبرت آموزی</td> <td>(۸) برتری جایگاه انسانی</td> </tr> </table>	(۱) فهم	(۲) حلم	(۳) حياء	(۴) حکمت	(۵) مزیت رقابتی	(۶) هدایت و راهیابی	(۷) عبرت آموزی	(۸) برتری جایگاه انسانی
(۱) فهم	(۲) حلم								
(۳) حياء	(۴) حکمت								
(۵) مزیت رقابتی	(۶) هدایت و راهیابی								
(۷) عبرت آموزی	(۸) برتری جایگاه انسانی								
توضیح ساقه	هوش، ذکاوت و زیرکی از مفاهیمی است که همه ما کم و بیش با آنها آشنا- هستیم و درباره‌ی خودمان و دیگران از آنها استفاده می‌کنیم. کسانی را با هوش و زیرک، یا خیلی با هوش می‌دانیم و افرادی را کودن و کم‌هوش. اگر بخواهیم تعریفی از هوش و هوشمندی ارائه دهیم								

فعالیت ۱۷: تقویت هوش

شاید به تفاهمی نرسیم کما اینکه در بین کارشناسان هم نظر واحدی وجود ندارد اما مسلم است که همه‌ی ما با مسئله هوش در درون خود ارتباط داشته و به آن آگاهیم و از روی رفتار اشخاص درباره‌ی ذکاوت آن‌ها قضاوت می‌کنیم.

اگرچه هوش امری فطری و خدادادی است و در همه‌ی ما کم و بیش وجود دارد. اما دو نکته درباره هوش کاملاً اهمیت دارد، که یکی از آن‌ها قابلیت افزایش و کاهش هوش است. ممکن است کسانی معتقد باشند که هوش ثابت است و هر آنچه از هوش به هر یک از ما عطا شده قابل افزایش و کاهش نیست، در حالی که این تصور نادرست است و بوسیله‌ی راه‌هایی می‌توان با کودنی مبارزه کرد و هوش را افزایش و کاهش داد.

نکته‌ی دوم نحوه‌ی بهره‌برداری از هوش است، هر انسانی به هر اندازه‌ای که از هوش برخوردار باشد آن را در راستا و جهت‌ی به کار می‌برد و نکته مهم این است که نحوه‌ی بهره‌برداری از هوش در میزان هوش و افزایش و کاهش آن تاثیر مستقیم دارد. و اهمیت این مسئله آنجا روشن می‌شود که بدانیم قدر و جایگاه و منزلت انسان و اصولاً میزان انسانیت او به هوش اوست نه صورت و ظاهر او^۱، یادگیری و فهم اگر چه با هوش و فطانت متفاوت است اما فهم و یادگیری افراد در گرو میزان هوش آن‌هاست^۲، با هوشمندی است که هدایت و راهیابی اتفاق می‌افتد^۳ و یقین بر چهار شاخه استوار است، بینایی هوش، دریافت حکمت، پند آموزی از عبرت و توجه به راه و روش پیشینیان، پس هر

فعالیت ۱۷: تقویت هوش

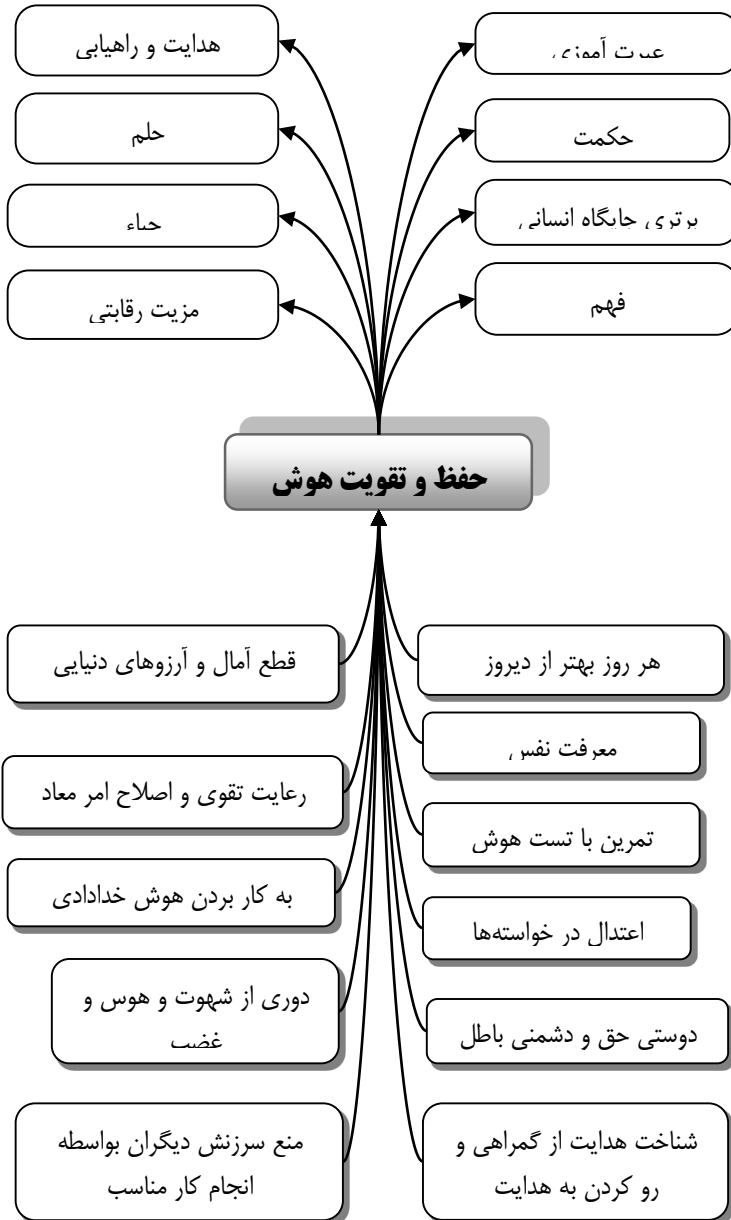
توضیح ساقه

کسی که هوش بی‌نا داشته باشد حکمت و حقایق بر او روشن می‌شود و هر که حکمت بر او روشن شود عبرت آموزد و هر که عبرت آموزد، گویی با پیشینیان زندگی کرده است.^۴


سخنی با دوست جوان

- ۱) سعی کنیم هر روز ما بهتر از دیروز ما باشد.^۵
- ۲) توجه داشته باشیم که با هوش بودن مساوی با عاقل بودن نیست.
- ۳) دوستی با حق و دشمنی با باطل، هوش افراد را شکوفا می‌سازد.^۶
- ۴) زیرکی، رعایت تقوای الهی، دوری از حرام و اصلاح امر معاد است.^۷
- ۵) با انجام کارهای به جا سرزنش دیگران را نسبت به خود باز داریم.^۸
- ۶) آن‌که دنبال شهوت و هوی برود زیرکی خود را از دست خواهد داد.^۹
- ۷) از مهمترین راه‌های حفظ و افزایش هوش به کار بردن همین هوشی است که خداوند در اختیار ما قرار داده است.
- ۸) زیرک کسی است که هدایت خود را از گمراهی‌اش باز شناسد و به هدایت و رستگاری خود رو کند.^{۱۰}
- ۹) برای حفظ زیرکی می‌بایست بر عیب‌های خود؛ آگاه باشیم و در خواسته‌ها راه اعتدال را پیش گیریم.^{۱۱}
- ۱۰) برای افزایش هوش تمرین‌هایی موجود است که با مراجعه به کتاب‌های تست هوش می‌توان از آن‌ها استفاده نمود.
- ۱۱) برای آگاهی از میزان هوش آزمون‌هایی وجود دارد که اگر چه چندان قابل اعتماد نیست اما به طور نسبی قابل استفاده است.
- ۱۲) زیرک‌ترین زیرکان آن است که دنیايش را دشمن بدارد و آرزویش را از آن قطع کند و طمع و امیدش را از دنیا رویگردان سازد.^{۱۲}

فعالیت ۱۷: تقویت هوش



نمودار فرایند تأثیر فعالیت

فعالیت ۱۸: تمرین خوش خلقی	
<p>امام علی علیه السلام: « رَوْضُوا أَنْفُسَكُمْ عَلَى الْأَخْلَاقِ الْحَسَنَةِ ؛ فَإِنَّ الْعَبْدَ الْمُسْلِمَ يَبْلُغُ بِحُسْنِ خُلُقِهِ دَرَجَةَ الصَّائِمِ الْقَائِمِ » (میزان الحکمه، ح ۵۰۴)</p> <p>« نفس های خود را بر اخلاق نیکو تمرین و ریاضت دهید زیرا که بنده مسلمان با حسن خلق خود به درجه‌ی روزه گیر شب زنده‌دار می‌رسد »</p>	ریشه
حسن خلق	ساقه
<p>تمرین خوش خلقی</p> 	شاخه
<p>(۱) افزایش دوستان (۲) ایجاد انس (۳) آسان شدن حساب (۴) افزایش رزق (۵) از بین رفتن گناهان (۶) افزایش عمر (۷) عمران و آبادی سرزمین (۸) تحکیم دوستی</p>	میوه

فعالیت ۱۸: تمرین خوش خلقی

حسن خلق و خوشخویی از ویژگی‌های انسانی است که مورد سفارش فراوان اولیای دین و ائمه‌ی هدی علیهم‌السلام است و مطلوب بسیاری از افراد، به طوریکه همگان افراد خوشخو را دوست دارند و علاقه‌مندند که با ایشان ارتباط دوستی و محبت برقرار کنند!

خوش‌خویی موجب افزایش روزی می‌شود و میان دوستان انس و الفت برقرار می‌کند، خانه‌ها و سرزمین‌ها را آباد کرده و عمرها را زیاد می‌گرداند^۱، همان‌طوری که آفتاب یخ را آب می‌کند، حسن خلق هم گناهان را از بین می‌برد^۲ و در مقابل، همان‌طوری که سرکه عسل را فاسد می‌کند، بدخویی هم کارها را تباہ می‌سازد^۳ بسیار دیده شده که رشته‌ی محبتی که با تندخویی از هم گسیخته شد، بواسطه‌ی حسن خلقی بازسازی شده است.

در سفارش‌های لقمان حکیم به فرزندش آمده است که «فرزندم! اگر چیزی نداشتی که با آن به خویشانت رسیدگی کنی و به برادرانت احسان نمایی (دست کم) نیک‌خویی و خوشرویی را از دست مده زیرا کسی که نیک‌خو باشد، نیکان او را دوست دارند و بدکاران از او دوری می‌گزینند»^۴. همچنین کسی که اخلاقتش را نیکو گرداند، خداوند تعالی حسابش را آسان می‌کند^۵. در مقابل خوشخویی، بدخویی است که آثار ناگواری را در پی دارد. بدخویی انسان را تنها می‌کند^۶ و باعث می‌شود دوستان فرد از اطراف او پراکنده شوند و افراد از بدخو فراری هستند^۷.

کسی که بد اخلاق باشد خودش را عذاب می‌دهد^۸ و خانواده‌اش از او دلتنگ و بیزار می‌شوند^۹ و آسایش او کاهش می‌یابد^{۱۰} و در پیدا کردن

فعالیت ۱۸ : تمرین خوش خلقی

توضیح ساقه

دوست و رفیق و همراه، در مانده و بیچاره می شود^{۱۲}. آدم بدخوی بسیار خطا می کند و زندگیش تلخ می شود^{۱۳} و به همان اندازه که بدخویی، شخص را در نظر افراد منفور می کند، خوش اخلاقی او را در نگاه دیگران محبوب و دوست داشتنی می نماید.

سخنی با دوست جوان

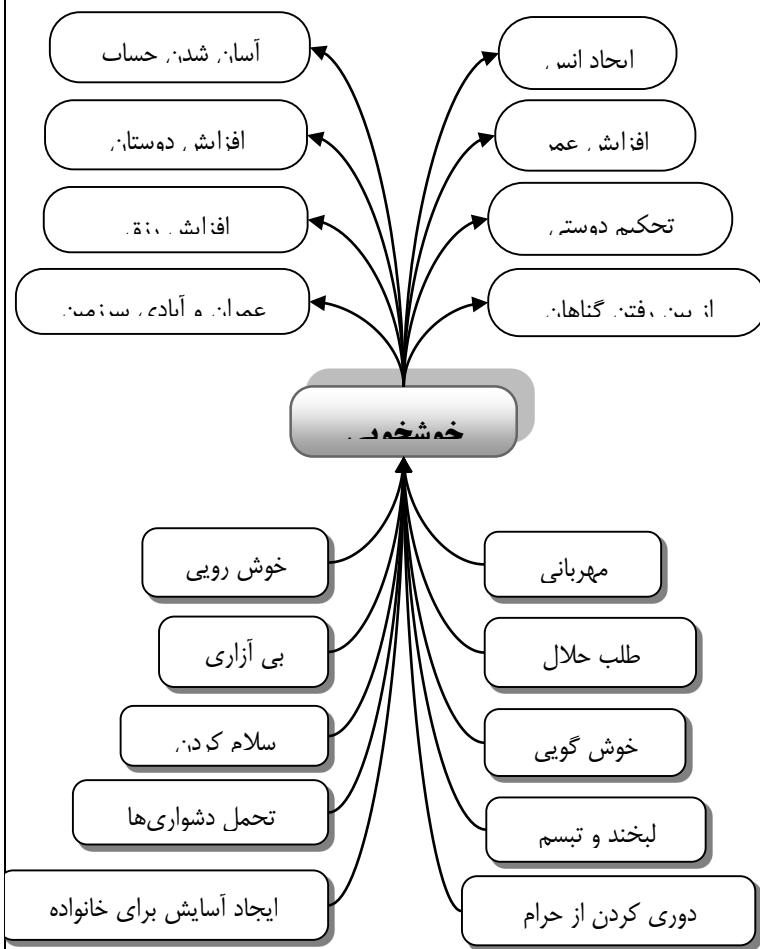
- ۱) در هنگام روبرو شدن با دیگران خوب است پیش سلام شویم .
- ۲) آراستگی مو و صورت و استفاده از عطر در حسن خلق ما مؤثر است .
- ۳) در گفتار خود از کلمات مؤدبانه و زیبا و احترام آمیز استفاده کنیم.
- ۴) مهربانی و عطوفت با دیگران را سرلوحه‌ی کارهای خود قرار دهیم.
- ۵) در طلب روزی حلال کوشا باشیم که نقش مؤثری در خوش خلقی ما دارد .
- ۶) برای حسن خلق در بسیاری از مواقع می‌بایست خنده‌رو و متبسم باشیم .
- ۷) اطاعت از اوامر الهی و دوری از نواهی او تأثیر بسزایی در خوش اخلاقی ما دارد .
- ۸) سعی کنیم به پدر و مادر و خانواده‌ی خود کمک کرده تا حد امکان وسایل رفاه و آسایش ایشان را فراهم کنیم .
- ۹) آزار نرساندن به دیگران و حتی حیوانات را در سر لوحه برنامه‌ی زندگی قرار دهیم .
- ۱۰) اگر دنیا به ما رو کرد راضی و خشنود باشیم و اگر رو نکرد خشمگین و ناراحت نشویم .
- ۱۱) کسب هر چیز با ارزشی تحمل زحمت و سختی را می‌طلبد و ما هم اگر طالب حسن خلقیم می‌بایست دشواری‌های آن را تحمل کنیم.
- ۱۲) یکی از راه‌های رهایی از بدخویی اذان گفتن در گوش بدخو است^{۱۴}.

فعالیت ۱۸: تمرین خوش خلقی

سخنی با

۱۳) اگر کسی بیش از چهل روز بگذرد و گوشت نخورد بد خلق می‌شود.^{۱۵}
 ۱۴) خوب است برای کسب حسن خلق با یک ویژگی خوب که در خود سراغ داریم آغاز کنیم و آن را تقویت کنیم، سایر ویژگی‌ها بدنبال خواهند آمد.^{۱۶}

نمودار فرایند تأثیر فعالیت



فعالیت ۱۹: تمرین راستگویی	
ریشه	امام علی علیه السلام: «تَعَلَّمُوا الصِّدْقَ قَبْلَ الْحَدِيثِ» (میزان الحکمه، ح ۱۰۱۷۴) «پیش از گفتار، راستگویی بیاموزید.»
ساقه	صدق
شاخه	تمرین راستگویی 
میوه	<p>(۱) حفظ آبرو</p> <p>(۲) غنی</p> <p>(۳) وسعت رزق</p> <p>(۴) قوت حافظه</p> <p>(۵) عدم پشیمانی</p> <p>(۶) دور اندیشی</p> <p>(۷) جلب اعتماد مردم</p> <p>(۸) مروت و جوانمردی</p> <p>(۹) دوری از خشم خداوند</p> <p>(۱۰) دوری از تحقیر مردم</p> <p>(۱۱) استواری در تصمیم</p> <p>(۱۲) تصدیق گفتار توسط مردم</p> <p>(۱۳) رسیدن به خواسته‌ها</p>
توضیح ساقه	راستی و راستگویی را همه می‌شناسند اما آیا همه راستگویی و راستی را پیشه‌ی خود می‌سازند؟ راستگویی مطابقت گفتار با آنچه خداوند ایجاد کرده است می‌باشد!

فعالیت ۱۹: تمرین راستگویی

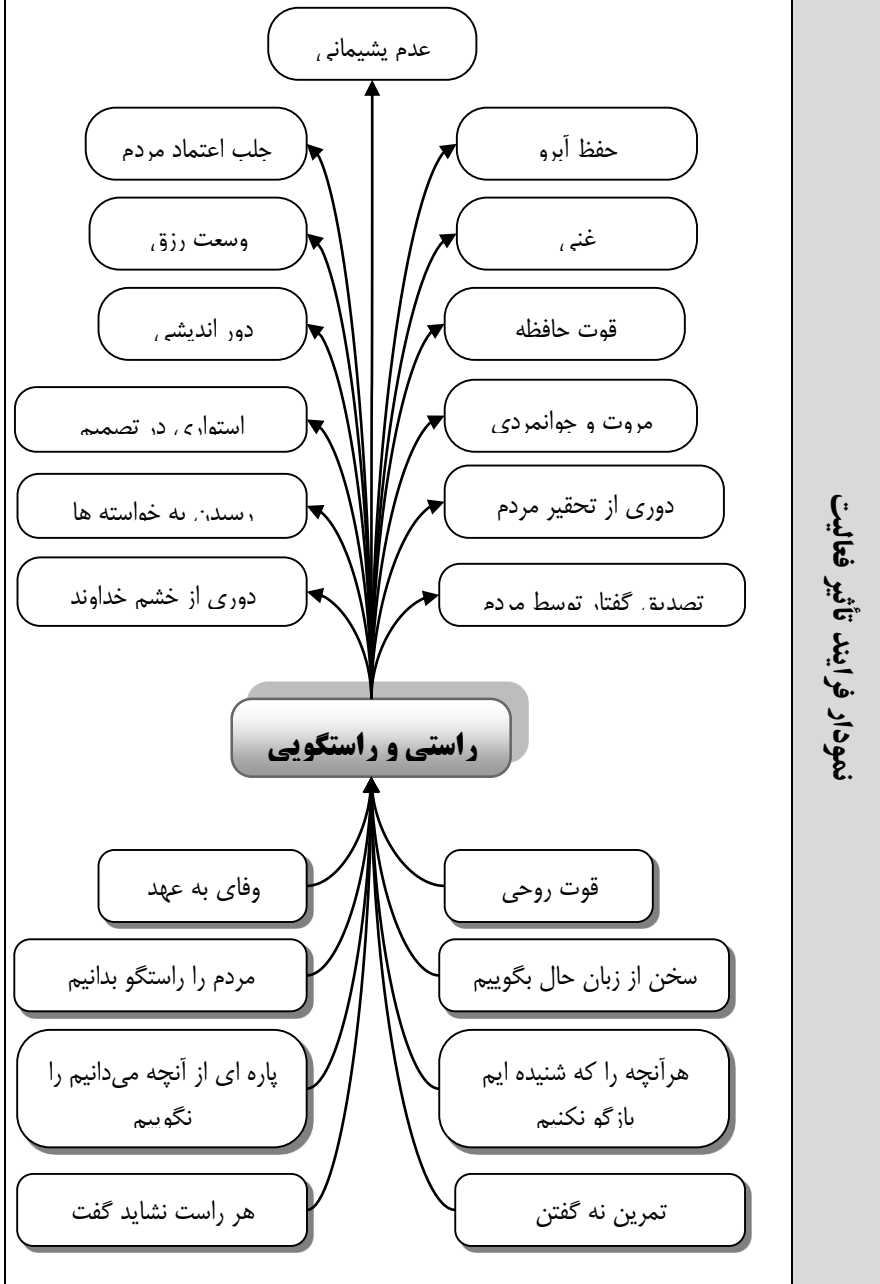
صدق، روح کلام^۲ و برادر عدل^۳ و زبان حق^۴ و بهترین سخن^۵ و مایه‌ی عزت است^۶. صدق، مایه‌ی برکت و زیبایی سخن^۷ و مایه‌ی صلاح هر چیزی است^۸. راستگویی یکی از ملاک‌های مردم شناسی است. به طوری که در روایت آمده است: «فریب نماز و روزه‌ی مردم را نخورید زیرا آدمی گاه چنان به نماز و روزه خو می‌کند که اگر آن‌ها را ترک گوید احساس ترس می‌کند بلکه آن‌ها را به راستگویی و امانتداری بیازماید.»^۹ و نیز به زیادی نماز و روزه و حج و احسان و ذکر شبانه‌ی مردم منگرید بلکه به راستگویی و امانتداری آن‌ها توجه کنید^{۱۰} که البته اگر راستگویی و امانتداری آن‌ها به جا بود آنگاه نماز و روزه و حج و ذکر شبانه‌ی آن‌ها نیز مورد توجه و باعث امتیاز ایشان است.

چه می‌شود که عده‌ای دروغگویی را پیشه‌ی خود می‌سازند؟ یکی از دلایل آن حقارت و کوچکی است که در درون خود احساس می‌کنند.^{۱۱} دروغگویی آثار بسیار بدی به دنبال دارد از جمله دروغگو رو سیاه می‌شود^{۱۲}، آبروی او از بین می‌رود، پشیمانی به دنبال دارد^{۱۳}، کارش به نفاق می‌انجامد^{۱۴}، جوانمردی را از دست می‌دهد^{۱۵}، باعث غیبت و بدگویی می‌شود^{۱۶}، اعتماد دیگران به او کم می‌شود و هر چند دلیل قوی بر اثبات حرف خودش بیاورد باز از او نمی‌پذیرند و او را متهم می‌سازند^{۱۷}. دروغ فقر می‌آورد^{۱۸} و روزی را کم می‌کند^{۱۹}. تباهی می‌آفریند، انسان را از خواسته‌اش دور می‌سازد. دوراندیشی را از بین می‌برد و تصمیم را بر هم می‌زند^{۲۰} و دروغگو فراموشکار می‌شود^{۲۱}.


فعالیت ۱۹: تمرین راستگویی

- ۱) اگر می‌خواهیم راستگو باشیم باید پاره‌ای از آنچه می‌دانیم را کتمان نماییم.^{۲۲}
- ۲) آن کسی بیش از همه، مردم را راستگو می‌داند که خودش با آن‌ها راستگو باشد.^{۲۳}
- ۳) آن کسی بیش از همه، مردم را دروغگو می‌داند که خودش بیش از همه به آن‌ها دروغ بگوید.^{۲۴}
- ۴) توجه داشته باشیم که راست‌ترین سخن‌ها، سخن‌های بی‌سعی^{۲۵} است پس سعی کنیم سخن از زبان حال و از روی دل بگوییم که سخن‌گز دل‌برآید لاجرم بر دل نشیند.
- ۵) در جاهایی راستگویی زشت و قبیح است. یکی از آن‌ها سخن‌چینی و دوبه‌هم‌زنی است^{۲۶} و می‌دانیم جز راست نباید گفت اما هر راست‌نشاید گفت.
- ۶) برای دروغگویی یک شخص همین کافی است که هر چه را که می‌شنود بازگو می‌کند.^{۲۷}
- ۷) تلاش کنیم روح خود را قوی گردانیم و از درون نقطه‌ی اتکاء برای خود ایجاد کنیم.
- ۸) تلاش کنیم به وعده‌های خود وفا کنیم و اگر می‌دانیم وعده‌ای را نمی‌توانیم وفا کنیم اصلاً وعده ندهیم.
- ۹) در جای مناسب «نه گفتن» را تمرین کنیم.
- ۱۰) ترس از جمله عوامل دروغگویی است پس سعی کنیم به جز از خداوند تعالی از چیزی نهراسیم.

فعالیت ۱۹: تمرین راستگویی



نمودار فرایند تأثیر فعالیت

فعالیت ۲۰: تمرین زیبا سخن گفتن	
ریشه	پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله: «الْفَصَاحَةُ زِينَةُ الْكَلَامِ» (میزان الحکمه، ح ۸۰۲۰) «شیوایی، زیور گفتار است.»
ساقه	زیبا سخن گفتن
شاخه	تمرین زیبا سخن گفتن 
میوه	<p>(۱) مروت</p> <p>(۲) موفقیت</p> <p>(۳) شکوه</p> <p>(۴) حفظ حیاء</p> <p>(۵) سعادت</p> <p>(۶) حیات قلب</p> <p>(۷) کمی خطا</p> <p>(۸) دفع کینه توزی</p> <p>(۹) حفظ حرمت</p> <p>(۱۰) بالا رفتن شخصیت</p> <p>(۱۱) کثرت ورع</p> <p>(۱۲) دوری از سرزنش شدن</p> <p>(۱۳) رفاقت با گرانمایگان</p> <p>(۱۴) کارگرتر، از یک لشگر</p> <p>(۱۵) حفظ رفاقت و برادری</p>

فعالیت ۲۰: تمرین زیبا سخن گفتن

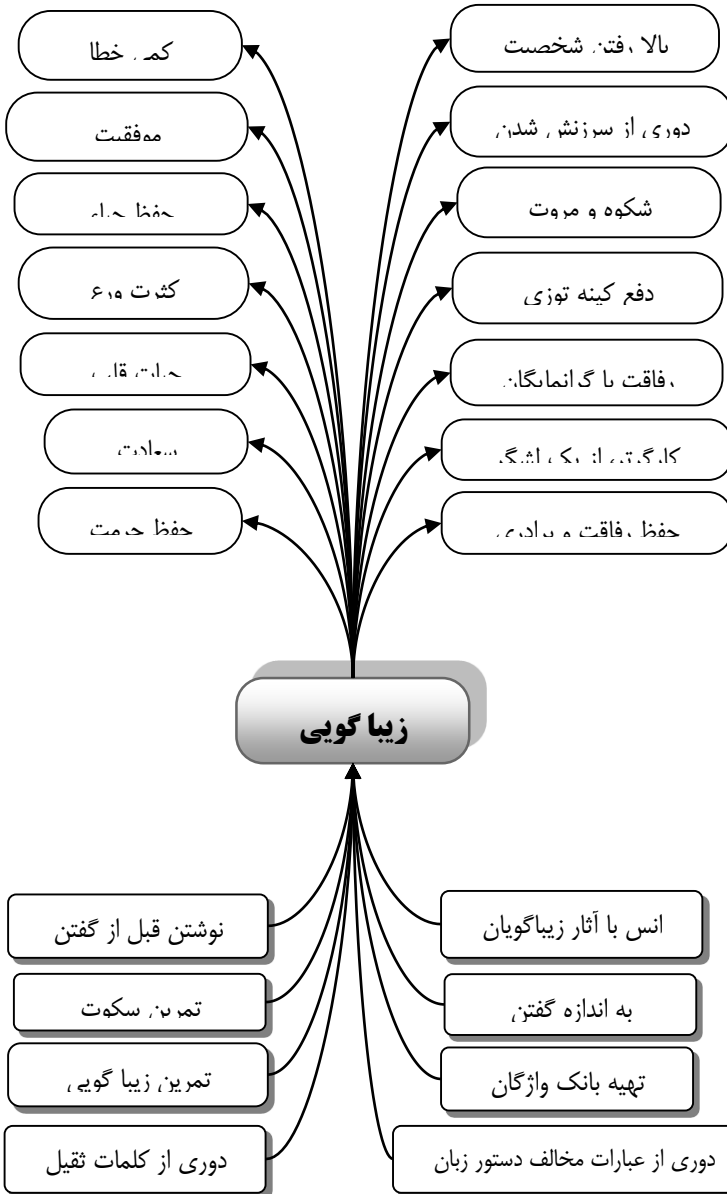
کشتگاه سخن، دل است و انبار آن، فکر و تقویت کننده‌ی آن، عقل و خرد و آشکار کننده‌ی آن، زبان و جسم آن، حروف و جانش، معنا و نظامش درستی^۱، با سخن رو سفیدی حاصل می‌شود و با سخن است که آدمی روسیاه می‌شود. چه بسا سخنی که مانند شمشیر برنده است^۲ و از تیرکار گتر و زخمی عمیق وارد می‌کند. سخنان زشت، فرومایگان را گرد آدمی جمع می‌کند و گرانبایگان را از او دور می‌سازد^۳. دلها را کینه توز می‌کند^۴ و ملامت را به دنبال خواهد آورد^۵ و شکوه و مروت او را لکه دار می‌سازد^۶. برادری را از بین می‌برد و قدر و منزلتی باقی نمی‌گذارد^۷ و زشت‌گویی شیوه فرومایگان است^۸.

کمترین زیان یاوه‌گویی، سرزنش است^۹ و ننگ و عار را به بار می‌آورد^{۱۰}. یاوه‌گویی بسیار، همنشین را ملول می‌سازد و رئیس را بی‌حرمت می‌گرداند^{۱۱} و یاوه‌گو را به پیشامدهای ناگواری که احوال او را دگرگون می‌سازد، نزدیک می‌کند و گاهی سر آدمی را بر باد می‌دهد. زیاده‌گویی خطای انسان را زیاد، حیا را کم، ورع را کاهش می‌دهد و موجب مرگ قلب می‌شود^{۱۲}. زیاده‌گویی دل آدمی را سخت می‌کند^{۱۳}. زیبا‌گویی وابسته به فصاحت و بلاغت کلام است که در فصاحت، کلام خالی از ضعف تألیف و تنافر کلمات و تعقید است و در بلاغت کلام مطابق مقتضای حال و مقام آورده می‌شود و مقام نکره آوردن و معرفه آوردن، اطلاق و تقیید، مقدم و مؤخر ساختن، وصل و فصل، ایجاز و اطناب و خطاب ذکی و کند ذهن و غیره رعایت می‌شود.


فعالیت ۲۰: تمرین زیبا سخن گفتن

- ۱) اکنون که برخی از آثار انواع سخن را شناختیم پس خوب است که زیبا سخن گفتن را تمرین نماییم.
- ۲) سخن زیبا نه زیاد است و نه کم و نه یاوه .
- ۳) برای زیبا گفتن خوب است که با آثار زیباگویانی چون حافظ و سعدی و مولوی و در رأس همه امیر کلام، امیر مؤمنان انس دائمی داشته باشیم.
- ۴) خوب است دفتر چه ای به نام بانک واژگان تهیه کنیم و در آن واژه ها و اصطلاحات و قطعات زیبایی نظم و نثر را گردآوری نماییم.
- ۵) نوشتن آنچه می خواهیم بگوییم تمرین خوبی برای زیبا گفتن است.
- ۶) خوب است به مناسبت از واژه‌هایی که در بانک واژگان خود گردآورده‌ایم استفاده کنیم تا آرام آرام به کاربردن واژه های زیبا و پرمعنا عادت ما بشود.
- ۷) زبان مترجم و بیانگر شخصیت ما است پس با زیباگویی و دوری از زشت گویی، شخصیت زیبایی خود را به همه نشان دهیم.
- ۸) اگر کسی کنترل زبان را ندارد اول بایستی تمرین سکوت کند، بعد از آنکه به سکوت کردن عادت نمود، کلمات را سنجیده و با فکر قبلی به زبان آورد.
- ۹) از به کار بردن عبارات مخالف دستور زبان پرهیز کنیم .
- ۱۰) از پشت سر هم آوردن کلمات و عباراتی که بر زبان سنگین است دوری کنیم .
- ۱۱) کلماتی که شنونده را از مقصود ما دور می کند در کلام خود نیاوریم .

فعالیت ۲۰: تمرین زیبا سخن گفتن



نمودار فرایند تأثیر فعالیت

فعالیت ۲۱: تمرین سکوت	
ریشه	<p>امام صادق علیه السلام: « إِنَّ مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ كَانُوا يَتَعَلَّمُونَ الصَّمْتَ وَ أَنْتُمْ تَتَعَلَّمُونَ الْكَلَامَ... » (میزان الحکمة، ح ۱۰۸۰۴)</p> <p>« کسانی که پیش از شما بودند سکوت کردن را می آموختند و شما سخن گفتن را فرا می گیرید. »</p>
ساقه	سکوت
شاخه	<p>تمرین سکوت</p> 
میوه	<p>(۱) بالاگرفتن کار فرد</p> <p>(۲) نجات از عذر خواهی</p> <p>(۳) هیبت</p> <p>(۴) نورانیت دل</p> <p>(۵) سلامت از لغزش</p> <p>(۶) پوشش نادان</p> <p>(۷) تفکر و اندیشه</p> <p>(۸) حکمت</p> <p>(۹) راهنمایی به خیر و خوبی</p> <p>(۱۰) جلب محبت دیگران</p>

فعالیت ۲۱: تمرین سکوت

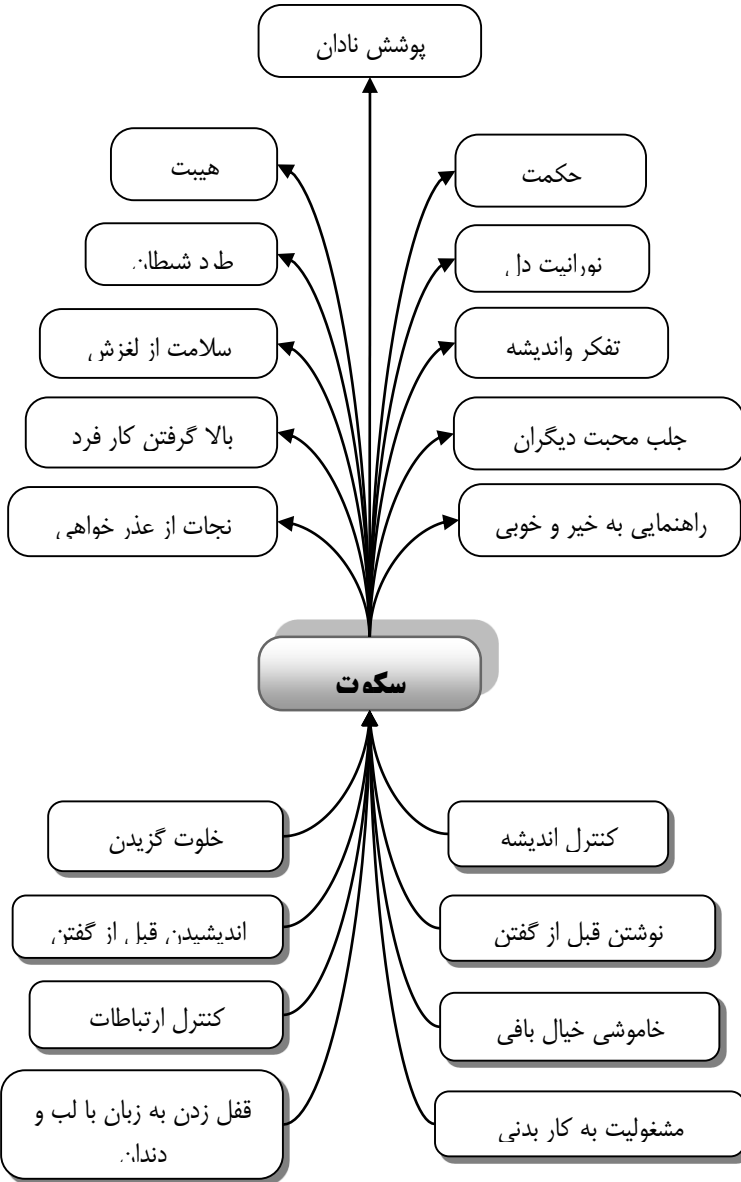
(۱۱) طرد شیطان

خاموشی آشنای غریبی است که با آنکه فوائد و آثار شگفت انگیزی برای ما انسان-ها دارد و با آنکه همه‌ی ما آنرا می‌شناسیم اما با او مانند غریبه‌ها رفتار می‌کنیم آن را تحویل نمی‌گیریم و از میوه‌ها و ثمرات آن هم بی‌بهره مانده‌ایم. خاموشی بسیار موجب طرد شیطان و یاور ما در کار دین ما است^۱ خاموشی یکی از درهای حکمت است^۲ و اگر به کسی حکمت عطا شود به او خیر بسیار عطا شده است^۳. یکی از خواسته‌های بسیاری از انسان‌ها این است که دیگران آن‌ها را دوست داشته‌باشند و سکوت هر کس-موجب آن می‌شود که دیگران شخص را دوست بدانند^۴.

بسیاری از انسان‌ها به دنبال راهنمایی می‌گردند که ایشان را به خیر و خوبی رهنمون گردد سکوت همان راهنماست^۵. بعضی از آدمیان از این ناراحتند که دیگران ایشان را دست کم می‌گیرند و از وقار و هیبت بی‌بهره‌اند ممکن است این‌ها افراد پرگویی باشند و می‌بایست خاموشی را پیشه‌ی خود کنند تا هیبت به دست آورند و بزرگ داشته‌شوند^۶ بسیاری از اوقات سخن‌ها در دسرسازند و فتنه و آشوب بر پا می‌کنند. می‌توان سکوت کرد تا سالم ماند^۷ که هیچ نگهبانی از خاموشی نگهبان تر نیست^۸ و کمترین سود آن سالم ماندن است^۹ خاموشی زیور و زیبایی دانش است و نشانه‌ی بردباری^{۱۰} و زحمت عذر خواهی را از دوش صاحبش بر می‌دارد^{۱۱} عده‌ای دوست دارند تفکر کنند و صاحب اندیشه‌های ناب شوند آن‌ها باید بدانند که می‌بایست ملازم سکوت شوند تا اندیشه‌ی ایشان روشنایی گیرد^{۱۲} چرا که بوستان اندیشه سکوت است^{۱۳}.
افزودن بر خاموشی، اندیشه را فزونی می‌دهد، دل را نورانی می‌سازد

فعالیت ۲۱: تمرین سکوت	
<p>و مردم را از دست صاحب سکوت به سلامت می‌دارد^{۱۴} البته خاموشی سزاوار کسانی است که بر جواب گفتن توانا باشد و اگر بر جواب گفتن ناتوانند آنگاه سکوت آن‌ها نشانه‌ی درماندگی آن‌هاست^{۱۵} نه نشانه‌ی محاسن پیش گفته شده .</p>	توضیح ساقه
<p>(۱) برای سکوت کردن می‌توان خلوت گزید . (۲) برای سکوت کردن می‌توان به کار بدنی مشغول بود . (۳) یکی از راه‌های کمک به سکوت کنترل ارتباطات است . (۴) کنترل اندیشه ابزار قدرتمندی در توانمند شدن انسان بر خاموشی است . (۵) قبل از سخن گفتن بیندیشیم، که مانع گفتن بسیاری از سخنان است . (۶) خاموشی خیال، خاموشی زبان را بدنبال دارد پس می‌بایست از خیال‌بافی پرهیز نمود . (۷) نباید خاموشی ما از روی در ماندگی بر جواب گفتن باشد و گفتن سخن حق بهتر از در ماندن و خاموشی است. (۸) خداوند تعالی برای قفل کردن زبان دو قفل طبیعی یعنی دندان‌ها و لب‌ها را به ما عطا کرده، با استفاده از آن‌ها می‌توان سکوت نمود . (۹) برای تمرین سکوت می‌توان قبل از سخن گفتن هر چه را می‌خواهیم بگوییم، بنویسیم اگر چه کار دشواری است اما برای سکوت و جلوگیری از سخن نامربوط بسیار مؤثر است . (۱۰) سرعت انتقال ذهن گاهی خوب است و گاهی بد، انسانی که می‌خواهد کم-گویی را پیشه‌ی خود سازد می‌بایست سرعت انتقال مطالب را در ذهن خود کنترل کند .</p>	سخنی با دوست جوان

فعالیت ۲۱: تمرین سکوت



فعالیت ۲۲: تنظیم امید (رجاء)	
ریشه	امام علی علیه السلام: « كلُّ راجٍ طالبٌ و كلُّ خائفٍ هاربٌ » (میزان الحکمه، ح ۶۹۴۵) « هر امیدواری جوینده است و هر بیمناکی گریزان (از آنچه می ترسد). »
ساقه	رجاء و امیدواری
شاخه	تنظیم امید 
میوه	<p>(۱) نرم دلی</p> <p>(۲) حرکت و تلاش</p> <p>(۳) شیرینی پارسایی</p> <p>(۴) کاهش غم و اندوه</p> <p>(۵) رسیدن به مقصد</p> <p>(۶) امروز و فردا نکردن در انجام کار</p>
توضیح ساقه	اگر دستگاه روح و نفس آدمی را کالبد شکافی کنیم آنگاه یکی از ویژگی‌ها و قوای درونی او را امید و آرزو خواهیم یافت. نقش امید در آدمی نقش موتور محرکی است که فرد را به حرکت و کار وامی دارد ^۱ . البته باید توجه داشت که امید تنها عامل حرکت دهنده‌ی شخص نیست و عوامل دیگری هم وجود دارد.

فعالیت ۲۲: تنظیم امید (رجاء)

در مقابل امید، ترس است که موجب از حرکت ایستادن فرد و فرار و گریز خواهد شد.^۲ این امیدها و آرزوها آفاتی دارند که از جمله‌ی آنها رسیدن اجل است.^۳ چه بسا کسی که به امید فردا بوده ولی آن را پشت سرنگذاشت و چه بسا کسی که در آغاز شب به حال او غبطه می‌خوردند ولی در پایان آن به حال او گریه می‌کردند.^۴ پس به همین خاطر ما از داشتن آرزوهای طولانی و دراز نهی شده‌ایم زیرا که هم ممکن است پیش از رسیدن به آن، اجل آدمی فرا رسد و هم کار را به تباهی کشد بدین ترتیب آرزوهای طولانی مانع از انجام کار می‌شوند و تا کسی کاری را انجام ندهد میوه و ثمره و نتیجه‌ی آن نخواهد دید. همچنین عمر ما کوتاه و امکانات ما محدود است بنابراین در انجام بعضی کارها و رسیدن به بعضی از آرزوها موفق می‌شویم و در بسیاری موارد هم ناموفق هستیم به همین خاطر امید و آرزوی باطل و پوچ را می‌بایست کنار بگذاریم امید و آرزویی که یا با طول عمر ما سازگار نیست یا با امکانات ما نمی‌سازد و یا اینکه کمترین سود را به ما می‌رساند و ما می‌توانستیم با کار دیگری سود بیشتری ببریم .

همچنین آرزوی بدون تلاش هم مانند سرابی است که بیننده را می‌فریبد و امیدوار را مأیوس می‌سازد.^۵ درست است که امید نیروی محرکه‌ی انسان است اما بی‌تلاش و بی‌کار، هیچ‌کس به‌جایی نمی‌رسد.

مسئله‌ی دیگر خیالبافی است. نبایست خیالبافی را با امیدواری جابجا گرفت. انسان در عالم خیال خود تنها در مدت چند دقیقه می‌تواند قصری با شکوه برپا نماید اما آیا واقعاً قصری ساخته شده است یا میلیاردها تومان پول و سال‌ها وقت لازم است که آن قصر خیالی ساخته

فعالیت ۲۲: تنظیم امید (رجاء)

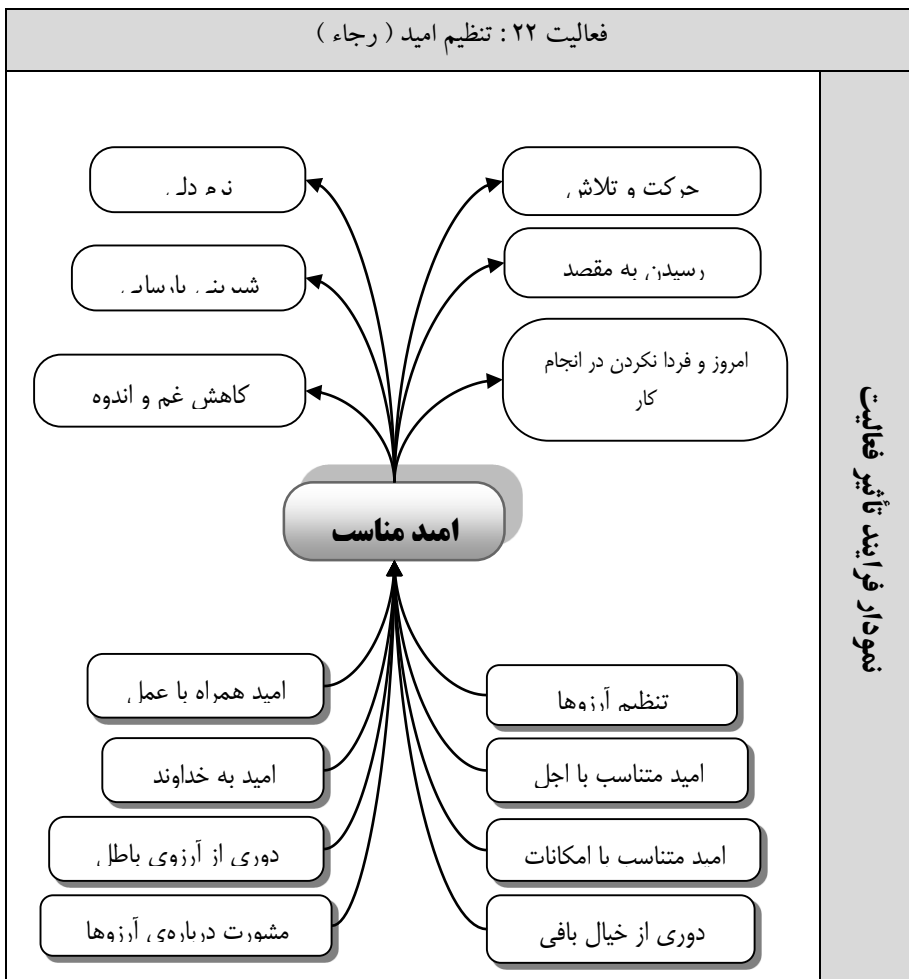
توضیح ساقه


شود چنین خیالی هرگز کسی را به حرکت و انداشته است. لذا می بایست اوقاتی از عمر خود را صرف بررسی و تنظیم آرزوها و امیدهای خود نماییم.

سخنی با دوست جوان

- ۱) اگر آرزو و امید نبود هیچ کس کاری را انجام نمی داد.
- ۲) امید می بایست با عمل همراه باشد تا به مقصد برسد و گرنه سرابی بیش نیست.
- ۳) امید می بایست با طول عمر ما سازگار باشد.
- ۴) امید می بایست با امکانات ما سازگار باشد.
- ۵) امیدها و آرزوها پایان ناپذیرند.
- ۶) از امیدهای باطل که یا زیان بخش هستند یا کم فایده ترین امیدها باید پرهیز نماییم.
- ۷) خیال بافی نمی بایست جای امید ما را بگیرد.
- ۸) در نظر داشته باشیم که آفت امید و آرزو اجل است.
- ۹) بهتر است که رشته‌ی آرزو را کوتاه و دامنه‌ی عمل را دراز گردانیم.
- ۱۰) به جایی که امید نداریم بیش از جایی که امیدواریم، امیدوار باشیم.
- ۱۱) در کارها تنها به خداوند امیدوار باشیم.
- ۱۲) گاهی اوقات برخلاف آرزوی ما کارها پیش می رود.
- ۱۳) باید اوقاتی را برای بررسی و تنظیم آرزوها و امیدها اختصاص دهیم.
- ۱۴) در تنظیم آرزوها خوب است با انسان شناس های امین و عالم و با تجربه مشورت کنیم.

فعالیت ۲۲: تنظیم امید (رجاء)



فعالیت ۲۳ : تنظیم سرگرمی و بازی		
<p>امام علی علیه السلام : « اللّهُوَ يَفْسِدُ عَزَائِمَ الْجِدِّ » (میزان الحکمه ، ح ۱۸۳۴۸) « سرگرمی ، تصمیمات جدی را تباه می سازد. »</p>	ریشه	
سرگرمی و بازی		ساقه
تنظیم سرگرمی و بازی		شاخه
		
<p>(۲) بیهودگی (۴) نزاع و دعوا (۶) اتلاف عمر (۸) عدم موفقیت (۱۰) فراموشی قرآن</p>	<p>(۱) گمراهی (۳) تباهی ایمان (۵) حماقت و نادانی (۷) ناامیدی از ثواب (۹) خشم خداوند مهربان (۱۱) تباهی تصمیمات جدی</p>	میوه

فعالیت ۲۳: تنظیم سرگرمی و بازی

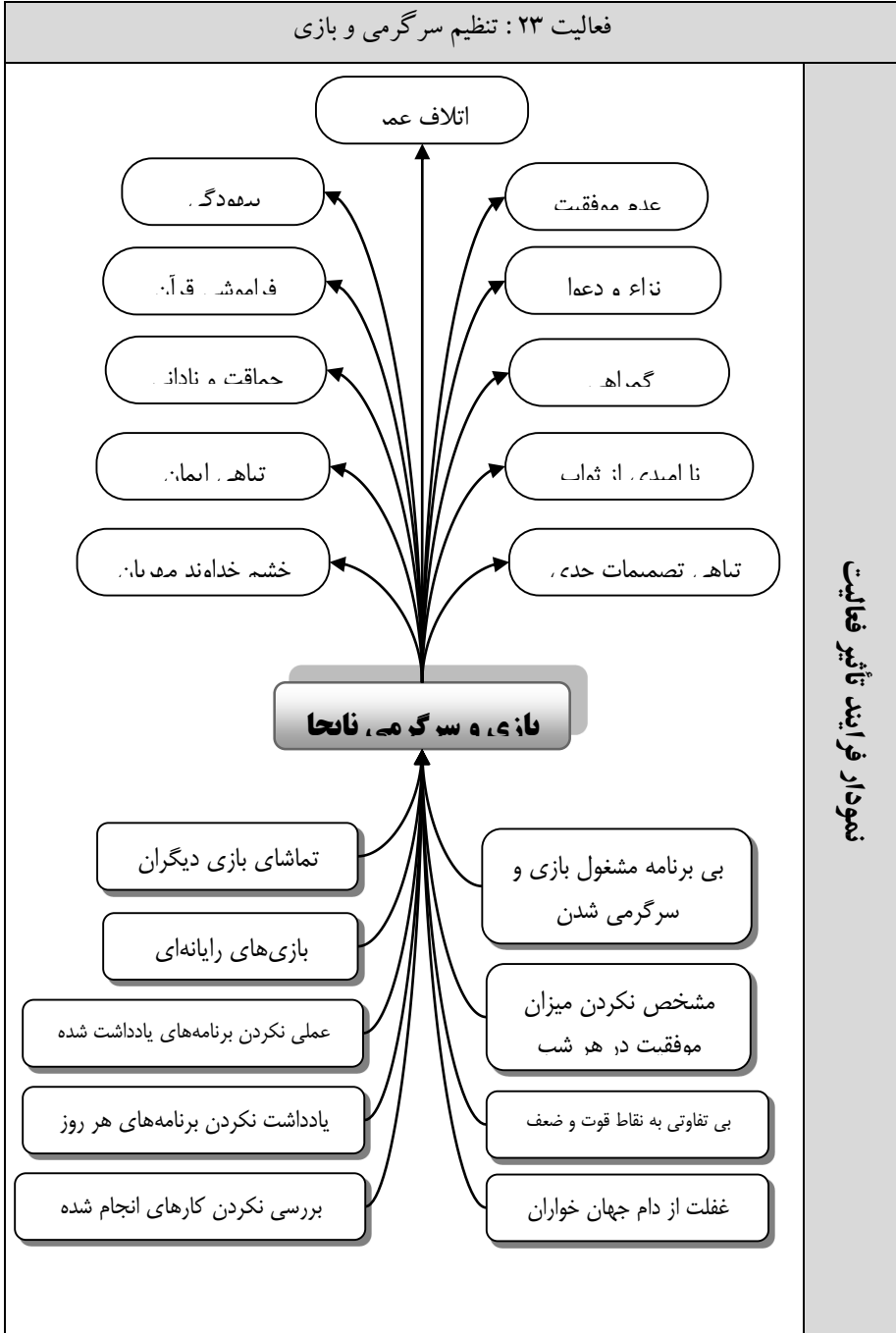
لعب و بازی به معنی کاری است که انجام دهنده‌ی آن قصد صحیح و درستی ندارد^۱ و لهو و سرگرمی به معنی چیزی است که انسان را از کار مهمتر و با ارزش‌تر باز می‌دارد^۲. خداوند سبحان هیچ چیزی را عبث نیافرید که در نتیجه به سرگرمی و غفلت گذراند و خداوند سبحان هیچ چیزی را به حال خود رها نفرمود تا بیهودگی کند^۳. سرگرمی خوراک حماقت است^۴ و از میوه‌های نادانی است^۵. هزل گویی، شوخی کم خردان و کار نادانان است^۶ و بالاترین خردمندی، دوری کردن از لهو است^۷. باید بدانیم کسی که شما را به واسطه‌ی باطل خشنود گرداند و به کارهای سرگرم کننده و غیر جدی ترغیب کند به شما خیانت کرده است^۸ و بدترین چیزی که عمر در آن تلف می‌شود بازی است^۹. سرگرمی پیامدهایی به دنبال دارد. سرگرمی کردن خدای مهربان را به خشم می‌آورد و شیطان را خشنود می‌سازد و باعث از یاد بردن قرآن می‌شود^{۱۰}، سرگرمی تصمیمات جدی را تباه می‌کند^{۱۱} و با بازی شروع می‌شود و به جنگ و دعوا خاتمه می‌یابد^{۱۲} و به ما توصیه شده است که عمر خود را در سرگرمی‌ها هدر ندهیم که بی هیچ امیدیهی به ثواب الهی از دنیا خواهیم رفت^{۱۳}. مجالس سرگرمی و خوش گذرانی ایمان را تباه می‌کند^{۱۴} و دورترین مردم از موفقیت کسی است که شیفته‌ی سرگرمی و خوشی است^{۱۵} کسی که زیاد به سرگرمی بپردازد احمق شمرده می‌شود^{۱۶} و انسان مؤمن وقتش پراست^{۱۷} و باکارهای جدی دمخور است^{۱۸}. البته بازیها و سرگرمی‌هایی نیز وجود دارد که معصومین علیهم السلام به آنها توصیه فرموده‌اند از جمله فرموده‌اند که هرگونه سرگرمی برای مؤمن باطل و نادرست است مگر در سه کار: تربیت اسب و تیراندازی و بازی

فعالیت ۲۳: تنظیم سرگرمی و بازی

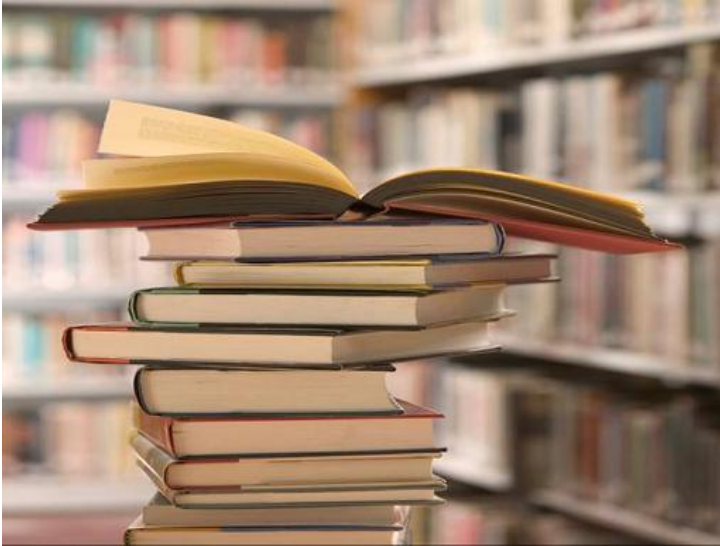
توضیح ساقه
وشوخی با همسرش زیرا این سه کارحق است^{۱۹} که فهمیده می شود تفریح و بازی و سرگرمی که مفید و حق باشد و باعث از بین رفتن سختی و خشونت در دین شود^{۲۰} خوب و مفید و مورد توصیه است.

- سختی با دوست جوان
- ۱) هر شب برنامه های فردای خود را روی کاغذی یادداشت نمایم .
 - ۲) در طول روز تلاش کنیم برنامه های مشخص شده را عملی نمایم .
 - ۳) هر شب قبل از برنامه ریزی برای فردا ، کارهای انجام داده در آن روز را بررسی نمایم .
 - ۴) به میزان موفقیت خود در کارهای هر روز نمره و امتیاز دهیم .
 - ۵) در صورت موفقیت، نقاط قوت خود را تقویت نموده و نقاط ضعف را جبران نمایم .
 - ۶) در برنامه ریزی ۲۴ ساعته، برنامه ی مشخص و مفیدی برای سرگرمی و بازی تعریف کرده و بیش از آن وقت خود را صرف بازی نکنیم .
 - ۷) تماشای بازی و سرگرمی دیگران هم، جزء وقت بازی خودمان تلقی می شود .
 - ۸) بازی های رایانه ای اثرات بسیار زیان باری بر ذهن و روان مامی گذارند، بنابراین می - بایست از آن ها دوری کنیم .
 - ۹) توجه داشته باشیم که کسانی در سطح جهان برای اینکه ما فکر نکنیم و منافع آن ها به خطر نیفتد، تلاش دارند همه ی انسان ها و از جمله ما را به بازی و سرگرمی و بیهودگی مشغول کنند، پس باید که مواظب دام ایشان باشیم .

فعالیت ۲۳: تنظیم سرگرمی و بازی



نمودار فرایند تأثیر فعالیت

فعالیت ۲۴ : تنظیم کتابخانه‌ی شخصی		
<p>از وصیت های علی علیه السلام به حسن و حسین علیهما السلام هنگامی که ابن ملجم لعنت الله علیه به ایشان ضربه زد: «أوصیکم وجميع وادی و أهلی و من بلغه کتابی يتقوی الله و نظم أمرکم.» (نهج البلاغه ، ن ۴۷)</p> <p>« ای بندگان خدا! شما را به تقوای الهی و نظم کارتان سفارش می کنم.»</p>	<p>ریشه</p>	
<p>نظم</p>	<p>ساقه</p>	
<p>تنظیم کتابخانه ی شخصی</p> 		<p>شاخه</p>
<p> (۱) تقویت عقل (۲) تقویت فهم (۳) تقویت حافظه (۴) صرفه جویی در هزینه‌ها (۵) صرفه جویی در وقت (۶) ملکه‌ی روحی نظم و انضباط (۷) حفظ و نگهداری بهتر (۸) دسترسی سریع‌تر به کتاب‌ها (۹) دسته‌بندی و انضباط ذهنی (۱۰) تجزیه‌ی مشکلات و حل بهتر آن‌ها </p>		<p>میوه</p>

انباری را در نظر بگیرید که تمام وسایل بدون هیچ گونه نظم خاصی در آن قرار داده شده‌اند حتما می‌توانید تصور کنید که پیدا کردن یک شیء خاص در این انبار چقدر سخت و مشکل خواهد بود. علاوه بر آن، داشتن اطلاعاتی دقیق در مورد این انبار و وسایل داخل آن تقریباً غیر ممکن است.

حال همان انبار را به گونه‌ای تصور کنید که به قسمت‌های مختلف تقسیم شده و هر وسیله در جای مخصوص به خودش قرار دارد، مثلاً وسایل مربوط به آشپزی در سمت راست، وسایل ورزشی در مقابل، وسایل مربوط به تعمیرات مثل آچار و انبردست و . . . در سمت چپ و به همین شکل هر وسیله‌ای جای مخصوص به خود دارد. به نظر شما کدام یک از این دو روش بهتر است و مزیت آن بر دو روش دیگر چیست؟ بله! به نظر ما هم روش دوم معقول‌تر و مفیدتر است زیرا: هزینه‌ی زمانی کمتری برای پیدا کردن یک وسیله‌ی خاص صرف می‌شود؛ نگهداری و حفاظت از وسایل در این صورت بهتر انجام خواهد شد؛ وسایل کمتر گم می‌شوند؛ روحیه‌ی نظم در ما تقویت شده و باعث انسجام فکری ما می‌شود.

در هر خانه‌ای حتماً چند جلد کتاب یافت می‌شود که افراد آن خانواده از آن استفاده کرده‌اند و می‌کنند. اگر این کتاب‌ها به صورت نا منظم و نا مرتب در خانه نگهداری شوند - مانند مثال اول - باعث می‌شود که ماندگاری کتاب‌ها یا به عبارت دیگر عمر کتاب‌ها کم شود، زیرا در بی‌نظمی تضمینی برای سالم ماندن وجود ندارد. همچنین اگر کسی از افراد خانواده بخواند این کتاب را مطالعه کند یا اصلاً آن را

فعالیت ۲۴ : تنظیم کتابخانه‌ی شخصی

پیدا نخواهد کرد یا برای یافتن آن باید بسیار تلاش کند. بنابراین چه نیکو است اگر مکان خاصی از خانه را به نگهداری کتاب‌ها اختصاص دهیم و با رعایت نظم از اسراف در وقت و هزینه جلوگیری کنیم.

اگر تعداد کتاب‌های ما زیادتر شد و یا گوناگونی آن‌ها افزایش یافت بهتر است منظم‌تر عمل کرده و حتی موضوع‌بندی کنیم.

موضوع‌بندی کتاب‌ها باعث می‌شود تا مطالب و علوم‌ی که فراگرفته‌ایم در ذهنمان دسته‌بندی و مرتب شود که این امر سبب می‌شود تا ماندگاری مطالب در ذهن بیشتر شود و فهم آسان‌تری در یادگیری مطالب جدید برایمان به ارمغان آورد.

توضیح ساقه

۱) روحیه‌ی نظم و انضباط را در جای‌جای زندگی خود بکار ببریم تا ملکه‌ی روحمان شود.

۲) نظم و انضباط در کارها، نشانه‌ی عقل است و باعث تقویت عقل و فهم انسان می‌شود.

۳) نظم در بسیاری از موارد باعث تجزیه شدن مشکلات و مسائل و در نتیجه حل بهتر آن‌ها خواهد شد.

۴) برای دسته‌بندی کتاب‌ها روش‌های مختلفی وجود دارد مثل روش الفبایی که در آن کتاب‌ها را بر اساس نامشان به ترتیب حروف الفبا یا بر اساس نام مولف یا بر اساس موضوع مرتب کنیم.

۵) متداول‌ترین روش‌ها که تقریباً در تمام کتابخانه‌های جهان استفاده می‌شود دو روش موضوعی کنگره و دیویی است که به دلیل ساده‌تر بودن روش دیویی، آن‌را توصیه می‌کنیم.

سخنی با دوست جوان

۶) رده بندی نظامی است برای سازماندهی کل مقولات جهانی، اعم از اشیاء، مفاهیم و اسناد. کتابخانه‌ها معمولاً مجموعه‌ی خود را بر مبنای یکی از رده‌بندی‌های مخصوص کتابخانه، منظم می‌کنند.

۷) رده‌بندی دهدهی پر استفاده‌ترین رده‌بندی کتابخانه‌ای در جهان است. این رده‌بندی در بیش از ۱۳۵ کشور جهان به کار می‌رود و به بیش از ۳۰ زبان ترجمه شده است. ۸) لیستی برای کتاب‌های موجود در منزل تهیه کرده و در صورت امانت دادن کتاب، موارد را ثبت می‌کنیم.

۹) اساس تقسیم بندی در رده‌بندی دهدهی دیویی بر مبنای رشته‌های سنتی آکادمیک بنا نهاده شده است.

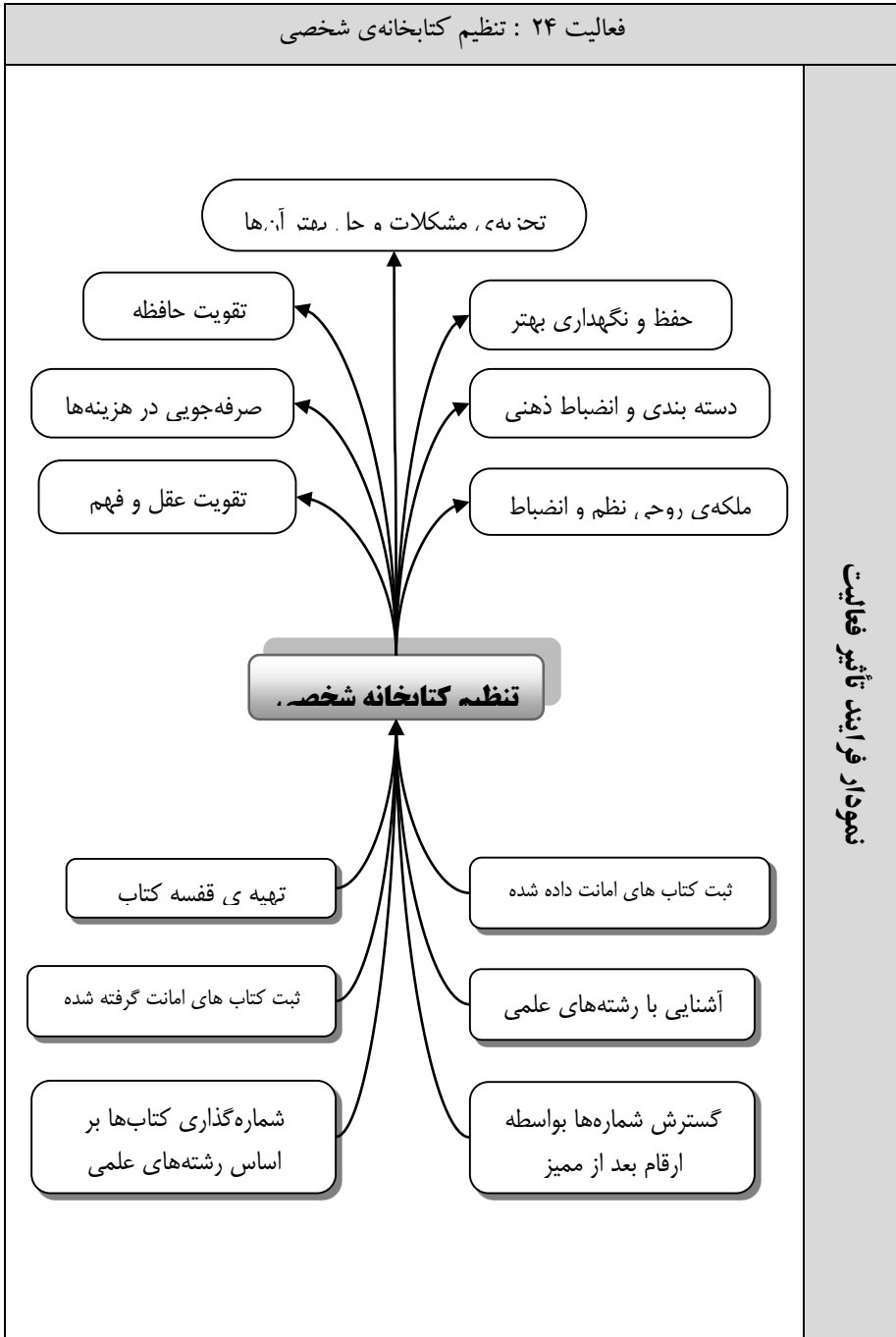
۱۰) مهمترین اصل در این رده‌بندی این است که اجزای رده‌بندی بر پایه‌ی رشته‌های دانش بشری نظام یافته است نه موضوع.

۱۱) از این رده‌بندی برای منظم کردن فیش‌های تحقیقاتی خود نیز می‌توانیم استفاده کنند.

۱۲) کتاب‌های موجود در خانه را با توجه به رشته دانش مربوط، شماره‌گذاری کرده و به هر رشته قفسه یا نیم قفسه‌ای را اختصاص می‌دهیم.

۱۳) در صورتی که در یک رشته چند کتاب داشتیم، با زدن ممیز بعد از شماره اصلی به هر کتاب شماره‌ای اختصاص می‌دهیم.

۱۴) کشورهای اردن، استرالیا، اندونزی، انگلستان، ایتالیا، ایران، پاکستان، زمیمباوه، کانادا، کنیا، هند و چند کشور دیگر از این رده‌بندی در تنظیم کتابشناسی‌های ملی خود استفاده می‌کنند.



فعالیت ۲۵: تیر اندازی	
<p>رسول اعظم صلی الله علیه و آله : «أَحَبُّ اللَّهْوِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى إِجْرَاءُ الْخَيْلِ وَالرَّمْيِ.» (میزان الحکمه، ح ۷۲۶۵)</p> <p>«محبوبترین سرگرمی [بندگان] نزد خداوند متعال، اسب سواری و تیراندازی است.»</p>	<p>ریشه</p>
<p>آمادگی جسمانی و نشاط روانی</p>	<p>ساقه</p>
<p>تیراندازی</p> 	<p>شاخه</p>
<p>(۲) شادی</p> <p>(۴) افزایش قدرت دفاعی</p> <p>(۶) افزایش اعتماد به نفس</p> <p>(۸) آمادگی برای شرکت در دفاع</p>	<p>(۱) نشاط</p> <p>(۳) آرامش روانی</p> <p>(۵) افزایش دقت</p> <p>(۷) سلامت روانی</p> <p>(۹) سلامت جسمانی</p> <p>میوه</p>

فعالیت ۲۵: تیر اندازی

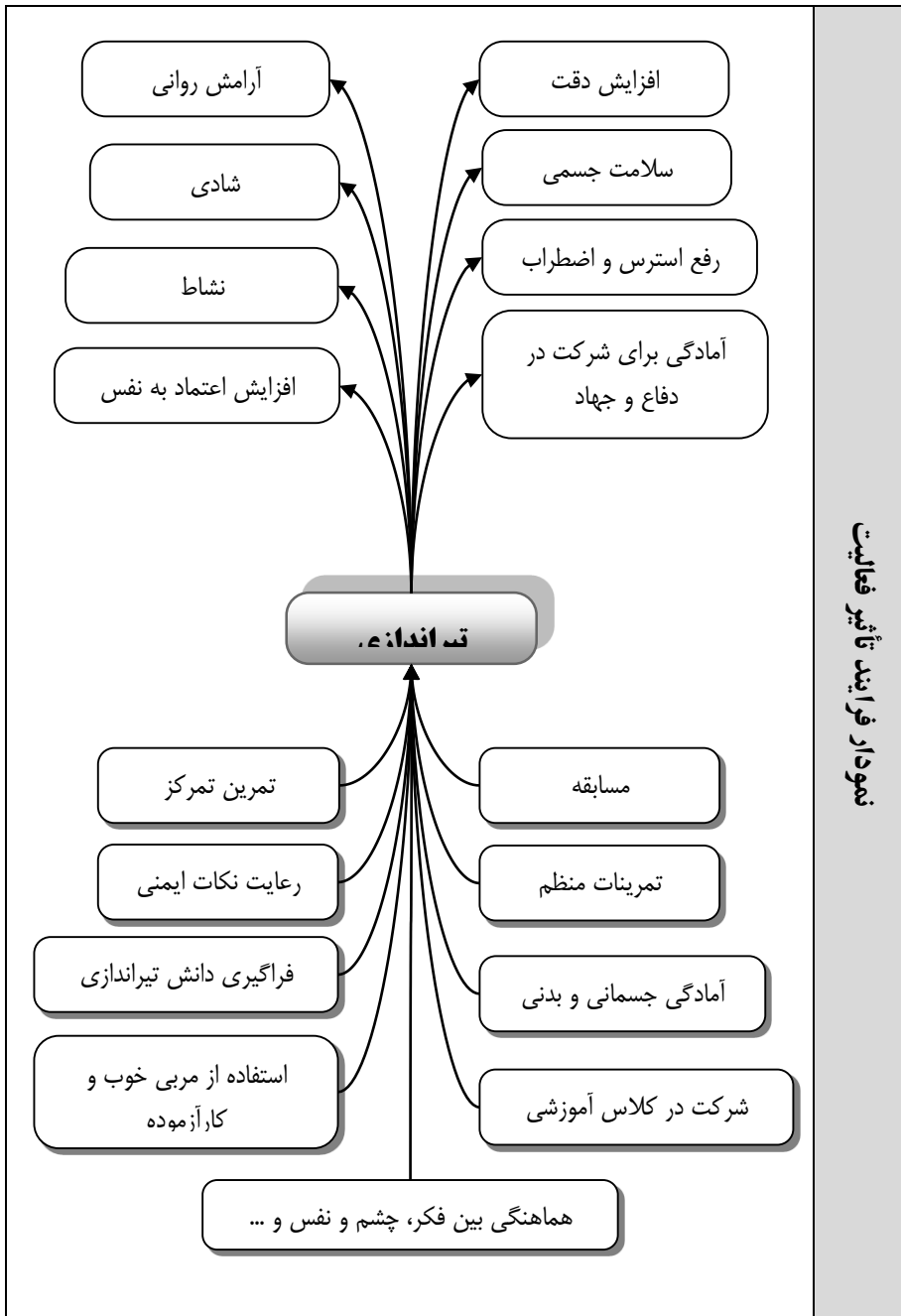
در اسلام بر اهمیت تیراندازی بسیار تأکید شده است، به حدی که حتی شرط بندی در مسابقات تیراندازی جایز شمرده شده است. در تیراندازی فرد بر نقطه‌ی هدف متمرکز می‌شود بین فکر، مغز، چشم و عضلات دست و تصمیم هماهنگی به وجود می‌آید و علاوه بر اثرات مفیدی که بر سلامت جسمی فرد می‌گذارد، از نظر روحی و روانی نیز در تخلیه‌ی هیجانات و رفع استرس و اضطراب و در نهایت آرامش روانی بسیار مؤثر است.

نکته مهم این است که تیراندازی را نباید محدود به تیراندازی با تیر و کمان و یا اسلحه دانست، بلکه ورزش‌هایی مثل دارت را نیز شامل می‌شود. تیراندازی اگر چه ورزشی انفرادی است، ولی چنانچه به صورت رقابتی و مسابقه اجرا شود، علاوه بر اغنای روحی، حس رقابت جوئی و همدلی گروهی را نیز اشباع می‌کند و روشی برای همکاری و همیاری تیمی محسوب می‌شود.

صرف نظر از محاسن گفته شده، آمادگی دفاعی از کشور و مملکت مرهون آموزش‌ها و تجربیات تیراندازی است و باعث می‌شود توان دفاعی کشور بالا رود. همچنین تمرکز بدست آمده در تیراندازی، در ماهیگیری و شکارپرندگان و حیوانات حلال گوشت به کار آمده و به اقتصاد فرد و خانواده کمک می‌کند. تیراندازی پاسخ مناسبی به حس ماجراجویی جوانان است و باعث می‌شود به جای اینکه جوانان با کارهای خطرناک پاسخ گوی این حس خود باشند، از طریقی معقول، سالم و کم خطر، این نیاز خود را جوابگو باشند.

فعالیت ۲۵: تیر اندازی

- ۱) تیراندازی را می‌توان حتی با یک دارت و هدف شروع کرد.
- ۲) ورزش تیراندازی نیاز به تمرکز زیاد بر روی هدف دارد بنابراین فکر را از امور بی ارزش باید خالی کرد و فقط به هدف اندیشید.
- ۳) وضعیت بدنی مناسب تأثیر زیادی در موفقیت در همه ورزش‌ها از جمله تیراندازی دارد. بنابراین تغذیه مناسب و داشتن تعادل جسمانی خوب بسیار مهم است.
- ۴) تمرین و ممارست در اجرای تکنیک‌های تیراندازی، تیرانداز را ورزیده و موفق می‌کند.
- ۵) بهتر است ورزش تیراندازی در محیط امنی و با رعایت نکات ایمنی انجام شود تا خطری شما و دوستانتان را تهدید نکند.
- ۶) برای ایجاد محیطی شاد، این ورزش را می‌توان به همراه دوستان و به شکل مسابقه انجام داد.
- ۷) همیشه به یاد داشته باشیم در زندگی هم، باید اول هدف را پیدا کرد و بعد با تمرکز و تمرین به سمت هدف حرکت نمود.
- ۸) می‌بایست در هنگام تیراندازی بین فکر، مغز، چشم، عضلات دست، تنفس و تصمیم، هماهنگی کامل ایجاد شود.
- ۹) توجه داشته باشیم که تیر رها شده به دلیل وزن خود در طول مسیر افت ارتفاعی از زمین خواهد داشت.
- ۱۰) قبل از تیراندازی از سلامت اسلحه و دستگاه نشانه روی آن اطمینان حاصل نماییم.
- ۱۱) در تیراندازی از تجربه و نصایح مربیان کارآموده استفاده نماییم.



فعالیت ۲۶: جهت یابی به واسطه‌ی ستارگان

()

« و نیز علاماتی (قرار داد)، و با ستارگان، آن‌ها راه می‌یابند. »

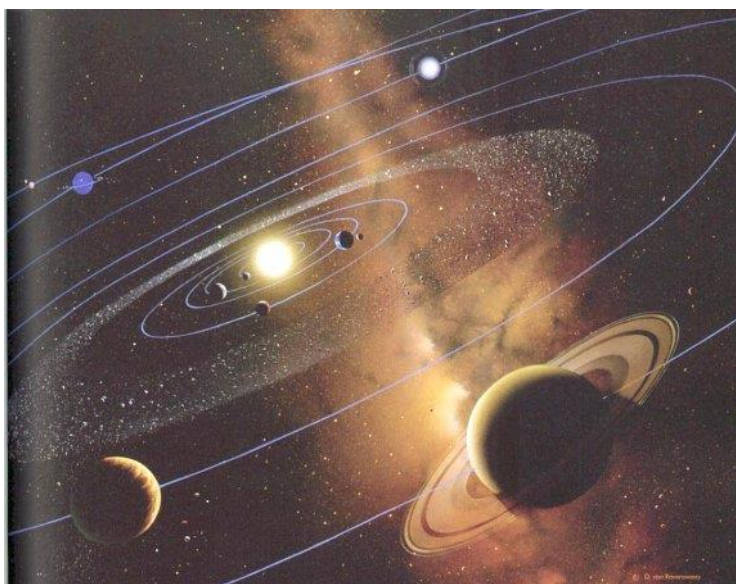
(التحل: ۱۶)

ریشه

ستاره شناسی

ساقه

جهت یابی به واسطه‌ی ستارگان



شاخه

(۲) دریافت عظمت خداوند در تدبیر

(۱) یاد معاد

(۴) دریافت عظمت خداوند در علم

(۳) بندگی

(۶) دریافت عظمت خداوند در حکمت

(۵) آرامش برای بنده

(۸) کشف مسائل علمی در طبیعت

(۷) جهت یابی راه‌ها

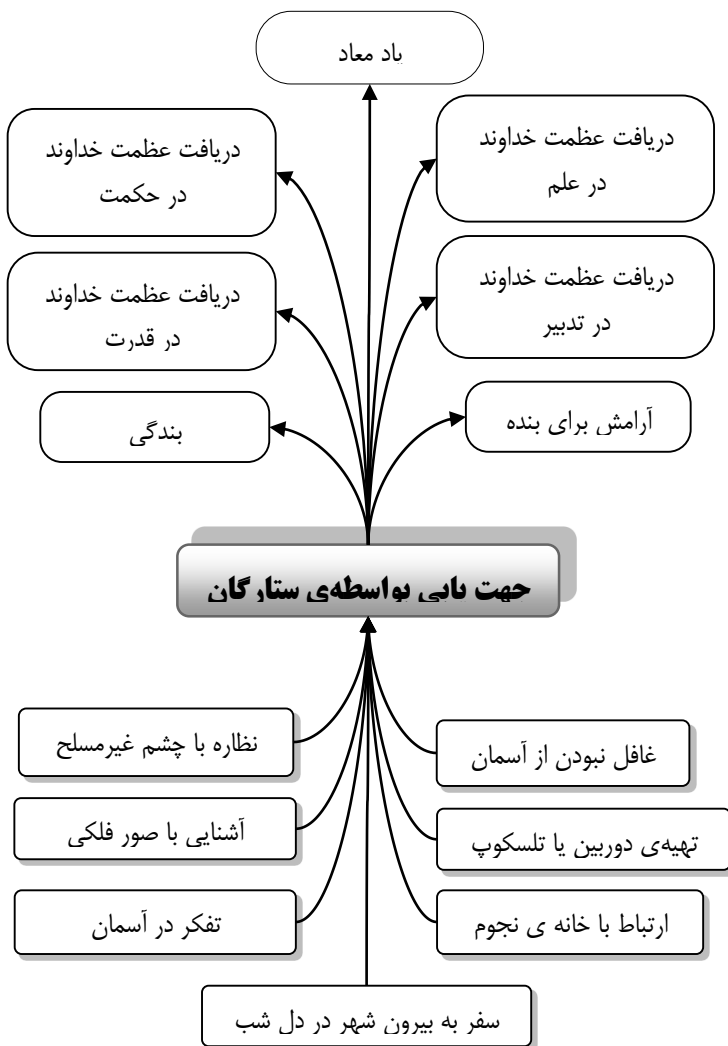
میوه

۹) دریافت عظمت خداوند در قدرت

در زمانی که قطب‌نما اختراع نشده بود و انسان‌ها قصد داشتند در شب از نقطه‌ای به نقطه‌ی دیگر از زمین مسافرت کنند، چگونه مسیر خود را پیدا می‌کردند؟ اگر مشغول کشتیرانی بودند و ستارگان و جایگاههای آنها نبودند چگونه به حرکت خود ادامه می‌دادند؟ و شناخت مناطق مختلف زمین چگونه ممکن می‌گشت؟ با چه حساب دقیقی بواسطه‌ی نیروهای جاذبه بین ستاره‌ای، بین سیاره‌ای، و بین کهکشانی و سیاه‌چاله‌ای این مجموعه‌ی منظم اعضای خود را از فروافتادن حفظ می‌کند؟ و این همه حرکات دقیق در مجموعه‌ی کهکشان‌ها رخ می‌دهد؟

خداوند تبارک و تعالی همه‌ی این مجموعه را خلق فرموده و تحت تسخیر فرمان خویش درآورده است^۱ تا هم زینت و زیبایی آسمان دنیا باشد^۲ و هم راه‌ها را بواسطه‌ی آنها بیابیم^۳ و هم سجده‌ی ستارگان برای پروردگارش را به نظاره بنشینیم^۴ و از آن درس بیاموزیم و هم قدرت خداوند را در حفظ جرم‌های بی‌اندازه سنگین آنها دریابیم و هم از حرکت آنها علم دینامیک و . . . را بیاموزیم و محو علم آفریدگار آنها شویم. از طلوع و غروب آنها وقت نماز را بشناسیم و متفطن علوم دیگری که جای ذکر آنها نیست بشویم و در نهایت از این دستگاه عظیم (یا مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ عَظَمَتْهُ)^۵ به بازگشت و رستاخیز نقبی بزینم. بسیاری از انسان‌ها اغلب اوقات نظرگاه خویش را زمین و مناظر آن قرار می‌دهند و کمتر سربه‌سوی آسمان بلند می‌کنند و از شگفتی‌های آن بهره‌مند می‌شوند در حالیکه مطالب پیش گفته تنها گوشه‌ای از اقیانوس بی‌کران عجایب آن است.

- ۱) آسمان سقف زیبای بالای سر ماست که نباید از منافع علمی و عملی آن غافل بمانیم.
- ۲) اگر بتوانیم تلسکوپ یا دوربینی هر چند ساده برای رصد ستارگان تهیه کنیم.
- ۳) اگر ابزاری برای مسلح کردن چشم خود در رصد آسمان نیافتیم از نظاره‌ی آسمان با چشم غیر مسلح، خودمان را محروم نکنیم. در هوای صاف با چشم غیر مسلح می‌توان برخی از صور فلکی را دید.
- ۴) گاهی برای رصد آسمان و ستارگان به پشت بام منزل و گاهی به بالای کوه‌ها و گاهی به محیط بیرون از شهرها و روستاها برویم که به خصوص هر چه نور مصنوعی کمتر باشد نظاره‌ی آسمان دلپذیرتر و بهتر واقع می‌شود.
- ۵) در صورت امکان با خانه‌های نجوم ارتباط برقرار کنیم.
- ۶) حتی الامکان با صور و اشکال فلکی و جهت یابی و قبله یابی در شب آشنا شویم.
- ۷) در تأملات خود به نحوه‌ی پیدایش، نحوه ایستایی و چگونگی حرکت ستارگان توجه کنیم.
- ۸) به پدیده‌های آسمانی مانند ماه گرفتگی، خورشید گرفتگی، شهاب سنگ‌ها، مأموریت آن‌ها و ... توجه کنیم.
- ۹) نشانه‌های عظمت خداوند در آسمان‌ها را بیابیم.
- ۱۰) باید توجه داشته باشیم که ستاره‌شناسی غیر از طالع بینی است و اغلب سخنان طالع بینان، سخنان قطعی و قابل قبول نیستند.



ثبت کردن دارند و یا ذهن را به خود مشغول می کنند من در «فراموش خانه» همه ی آن ها را ثبت می کنم و با نوشتن آن ها روح و ذهن خود را تخلیه کرده و آزار آن ها را دفع می نمایم، خیالات به درد نخور را بیرون می ریزم و از شر آن ها راحت می شوم، و به آن ها اجازه نمی دهم که ذهنم را به خود مشغول نمایند به آن ها اجازه نمی دهم که از جایی شروع کرده و مرا به صدها جای با ربط و بی ربط دیگر سیر دهند و وقتی به خود می آیم بینم ساعت ها و مدت ها وقت مرا با توهمات پوچ و تو خالی و بی مصرف از بین برده اند.

گاهی شب ها قبل از خواب، ذهنم مشغول می شود و اگر به این توهمات فرصت بدهم به خود که می آیم می بینم که ۴۵ دقیقه تا یک ساعت در رختخواب از این دنده به آن دنده شده ام و خوابم نبرده است و تازه اگر به خواب هم بروم تا صبح خواب های پرت و پلا می بینم و صبح که از خواب بیدار می شوم آنقدر خسته ام که دوست دارم چند ساعت دیگر بخوابم تا خستگی چند ساعت خواب قبل، از تنم بدر رود اما من قبل از خواب با نوشتن این تخیلات در دفترچه ی « فراموش خانه »

خودم، هم آن یک ساعت وقت را به هدر نمی دهم و هم خواب راحتی می روم . به او گفتم: چرا با اینکه این دفترچه این قدر مفید است و بعضی از نوشته های آن هم آنقدر بدر بخور هست که شایسته ی نگه داشتن باشد، بعضی از آن ها افکار بسیار زیبا و خوب و مفیدی است، بعضی خاطرات شیرین زندگی است و امثال اینها، با این وجود اسم آن را فراموش خانه گذاشته اید. گفت: ما جوان ها بدلیل اینکه علم و تجربه ی

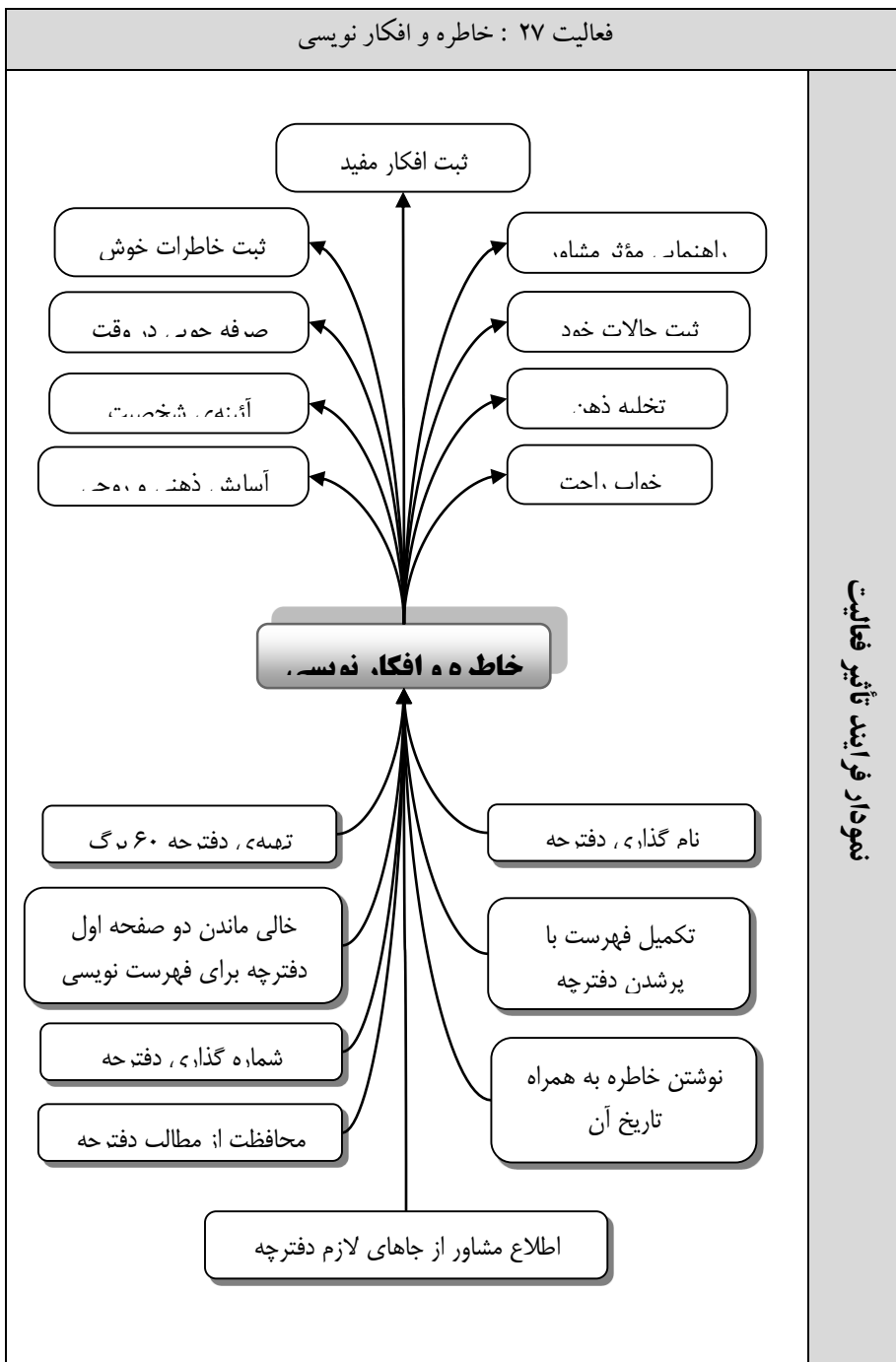
فعالیت ۲۷ : خاطره و افکار نویسی

کمی داریم به ناچار میزان خطورات به درد نخور ما بیش از خطورات به درد بخور است و خاطره‌ی به درد نخور هم شایسته‌ی فراموش شدن است پس اسم آن را فراموش خانه گذاشتم البته این سلیقه‌ی من بوده، شما اگر خواستید می‌توانید اسم دیگری روی دفترچه‌ی خودتان بگذارید.

توضیح ساقه

- ۱) برای صفحات دفترچه شماره بگذاریم .
- ۲) این دفترچه معرف اندیشه‌ها و تخیلات و گاهی شخصیت ما است .
- ۳) دفترچه‌ای شصت برگ تهیه کنیم و در صورت تمام شدن، دفترچه‌ی دومی تهیه نماییم .
- ۴) با خبر شدن دیگران از محتوای دفترچه، ممکن است به ضرر ما تمام شود و روزی از آن‌ها علیه ما استفاده کنند.
- ۵) با نوشتن هر مطلبی، صفحه و تاریخ آن را در فهرست یادداشت نماییم و بدین ترتیب رفته رفته با پر شدن دفتر آن را کامل کنیم .
- ۶) یکی دو صفحه اول آن را برای فهرست نویسی خالی بگذاریم اما در فهرست چیزی ننویسیم .
- ۷) از دفترچه خوب مراقبت کنیم و تا آنجا که می‌شود هیچ کس از محتویات درونی آن با خبر نشود مگر ...
- ۸) هرگاه با خاطره، اندیشه و توهمی روبرو شدیم که قابل نوشتن در فراموش خانه بود، با یادداشت تاریخ واقعه و وقت، آن را در صفحه‌ای از دفترچه یادداشت نماییم .
- ۹) اگر روزی احتیاج به مشاوره داشتیم، می‌توانیم بعضی از قسمت‌های دفترچه را که در راهنمایی او تأثیر دارد به اطلاع مشاور برسانیم.

فعالیت ۲۷ : خاطره و افکار نویسی



حس حقیقت جویی ، علم آموزی و آگاهی از حوادث مفید یا مضر به حال آدمی از ویژگی‌هایی است که خداوند متعال در نهاد آدمی سرشته است و همگان می‌خواهند به اخبار مورد استفاده و علاقه خود دست یابند. گروهی از مردم اخبار علمی و فرهنگی را پیگیری می‌کنند، گروهی اخبار سیاسی را مطالعه می‌کنند، گروهی مترصد اخبار اقتصادی‌اند تا فرصت‌ها را صید نمایند و گروهی به اخبار اجتماعی و حوادث توجه دارند. خبرها اثرات متنوعی بر زندگی فردی و اجتماعی بشر دارند گاهی اوقات یک خبر می‌تواند کار چند لشکر تا دندان مسلح نظامی را انجام دهد. گاهی تنها یک خبر قیمت را افزایش و یا کاهش می‌دهد، گاهی یک خبر تأثیر روحی و گاهی یک خبر حیثیت و شرافت و آبروی افراد را به بازی می‌گیرد و گاهی موقعیت و مقام افرادی را به خطر انداخته، موجب استعفاء یا عزل ایشان می‌شود. در مواردی اخبار، طرز فکر و اندیشه کسانی را عوض می‌کنند و نگاه آن‌ها را به اطراف خود تغییر می‌دهند.

گاهی مسیر زندگی انسان‌هایی تنها با یک خبر عوض می‌شود. اخبار برای دیده-های عبرت بین زمینه‌ی عبرت‌گیری را فراهم می‌کنند و می‌توانند امنیت جامعه‌ای را سلب کرده و یا به آن جامعه امنیت ببخشند در مواردی خلاء ناشی از کمبود خبر و اطلاع صحیح، زمینه‌ی شایعه‌پراکنی را فراهم کرده و به دغلكاران و سودجویان و فرصت‌طلبان امکان سوء استفاده می‌دهد و جنگ روانی هم که بر اساس دروغ بزرگ، تکرار و رگبار شکل می‌گیرد، ریشه و بنیان بر خبر و خبرنگاری دارد. امروزه با گسترش وسایل ارتباط جمعی خبر نگاری به یک حرفه تبدیل شده است

فعالیت ۲۸ : خبر نگاری

اما این مطلب به معنی این نیست که غیر حرفه‌ای‌ها نمی‌توانند در کسب و ارائه ی خبر تلاش کنند. شاید شما شاهد رویداد بسیار مهمی باشید که همه ی جنبه‌های خبری را داراست و هیچ خبرنگاری هم در محل حادثه حضور نداشته باشد پس ما می‌توانیم در اوقات فراغت به ثبت و نگارش خبر پردازیم و با ارائه ی صحیح، به جامعه خود خدمت کنیم .

توضیح ساقه

فعالیت ۲۸: خبر نگاری

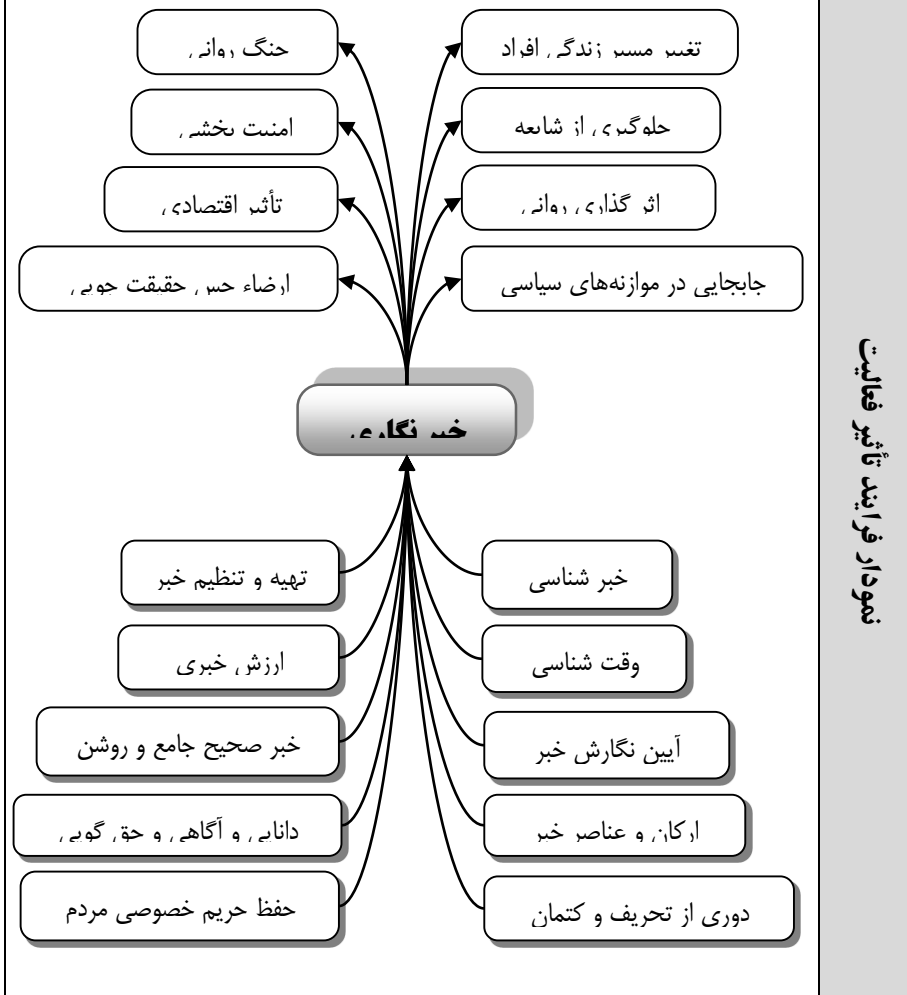
- ۱) خبری که ارائه می‌نماییم می‌بایست صحیح، روشن و جامع باشد.
- ۲) اگر خبر را جمله‌ای که قابلیت صدق و کذب داشته باشد بدانیم در این صورت خبری قابل ارائه است که ارزش خبری داشته باشد.
- ۳) مواردی به یک خبر، ارزش خبری می‌دهند مانند: فراگیری، بزرگی و فراوانی تعداد و مقدار و تازگی رویداد.
- ۴) شهرت و اهمیت خبرسازان، برخوردها و نزاع‌ها و نزدیکی محل وقوع حادثه به خبر گیرندگان و مرتبط بودن با آن‌ها، شگفتی‌ها و استثناءها از موارد دیگری هستند که به خبر ارزش خبری می‌دهند.
- ۵) چستی، چرایی، هستی، کجایی، چه وقتی، چه کسی، چگونگی و غیره از مواردی هستند که رکن اصلی اخبار محسوب می‌شوند.
- ۶) تهیه و تنظیم خبر و بخش‌هایی مانند لید نویسی، بدنه نویسی، تیترو، زیر تیترو، رو تیترو، دو تیترو، سبک‌های خبر نویسی و غیره دارد که خبرنگار با آموزش و تمرین آن‌ها مهارت کافی را بدست می‌آورد.
- ۷) خبر نویسی مانند سایر انواع ادبی آیین نگارشی دارد که خبرنگار آن‌ها را با مراجعه به کتب مربوط یاد می‌گیرد.
- ۸) خبرنگار می‌داند که: جز راست نباید گفت و هر راست نشاید گفت.
- ۹) خبرنگار می‌بایست، آگاه، دانا، حق‌گو، وقت‌شناس، خبرشناس و اختلاف حل‌کن باشد.

سخنی با دوست جوان

- ۱۰) خبرنگار اخبار صحیح و واقعی را در اختیار مردم قرار داده و آن‌ها را مخدوش و تحریف نکرده و حقایق را کتمان نمی‌کند.
- ۱۱) خبرنگار در زندگی خصوصی مردم سرک نمی‌کشد و دروغ نگفته و بواسطه‌ی تهمت و افترا و تخطئه، با آبروی مردم بازی نمی‌کند.

سخنی با دوست جوان

فعالیت ۲۸ : خبر نگاری



نمودار فرایند تأثیر فعالیت

فعالیت ۲۹: خرید لوازم منزل	
ریشه	<p>امام صادق علیه السلام درباره ی قول خداوند: «لِلْسَائِلِ وَالْمَحْرُومِ»: «الْمَحْرُومُ الْمُحَارَفُ الَّذِي قَدْ حُرِّمَ كَدَّ يَدِهِ فِي الشِّرَاءِ وَالْبَيْعِ.»</p> <p>امام صادق علیه السلام - نیز درباره همین آیه - فرمود: «محروم شخص بی بخت و روزی ای است که در خرید و فروش، چیزی نصیبش نمی شود.»</p>
ساقه	خرید و فروش
شاخه	<p>خرید وسایل منزل</p> 
میوه	<p>(۱) صرفه جویی در وقت</p> <p>(۲) مصرف بهینه ی درآمد</p> <p>(۳) کسب رضایت خداوند</p> <p>(۴) رزق حلال</p> <p>(۵) معامله ی حلال</p> <p>(۶) حاکمیت عقل بر خواهشها</p> <p>(۷) کمک به اقتصاد جامعه</p>
توضیح ساقه	<p>در اسلام تلاش برای تحصیل مخارج زندگی واجب است و کسانی که به جز از راه خرید و فروش نمی توانند مخارج خود را تأمین کنند واجب است با خرید و فروش، خرج زندگی خود را به دست آورند و محتاج دیگران نشوند. خرید و فروش برای توسعه در مخارج زندگی خود و خانواده و نفع رساندن به مسلمانان کار نیکی است انسان های فهیم و با فرهنگ توجه دارند که انگیزه ی آنها در خرید و فروش باید</p>

فعالیت ۲۹: خرید لوازم منزل

توضیح ساقه

جلب رضای الهی و رفع نیاز خلق خدا باشد نه انباشت و گردآوری مال و ثروت. نتیجه‌ی طبیعی خرید و فروش عاقلانه کسب منفعت و مال و ثروت است چه فرد انگیزه‌ی رفع نیاز جامعه را داشته باشد چه انباشت و گردآوری ثروت را؟ اما کسی که انگیزه‌ای جز گنج ساختن و افزایش ثروت ندارد؛ تلاش می‌کند با هر قیمتی کسب منفعت نماید حتی با اجحاف در حق دیگران، ظلم و ستم و مال مردم خوری و له کردن افراد در زیر پای تصمیمات اقتصادی خودش. این چنین فردی از دایره‌ی انسانیت خارج است و جامعه را هم به تباهی می‌کشاند.

اما اگر انگیزه‌ی شخصی در خرید و فروش کسب رضای خداوند و رفع نیاز خلق او باشد از معاملاتی که انجام می‌دهد منفعت عقلایی می‌برد و در جایی هم که منفعت او به قیمت ضرر و زیان به بندگان خدا تمام می‌شود و یا مستلزم تباهی جامعه است از منفعت خود صرف‌نظر می‌کند و چنین افراد با فرهنگی، اقتصادی منصفانه و عادلانه در یک جامعه بر پا می‌کنند.

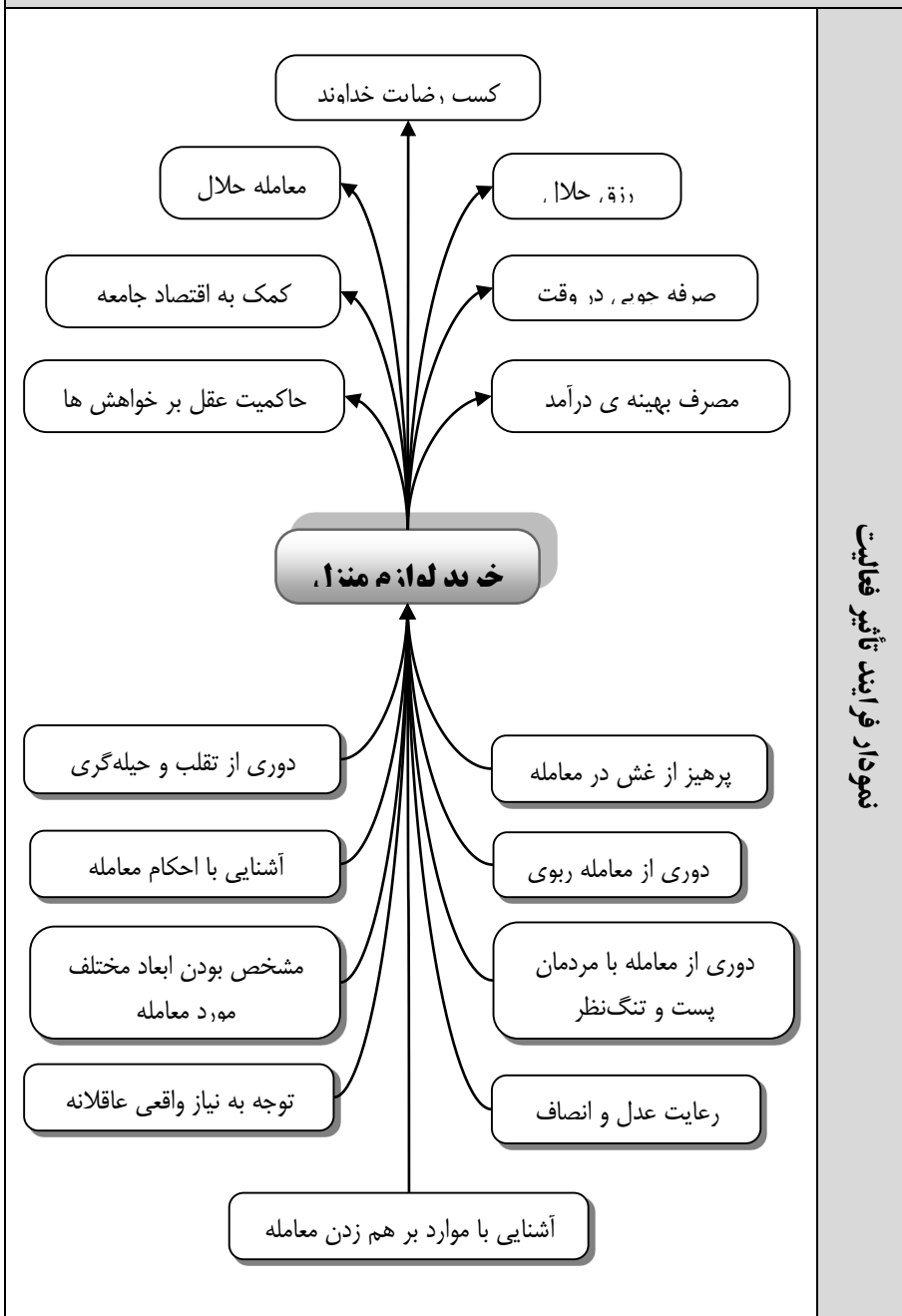
سخنی با دوست جوان

- ۱) بهتر است فروشنده و مشتری در قیمت جنس سختگیری نکنند و اگر یکی از آن‌ها پشیمان شود و از دیگری تقاضا کند که معامله‌ی بینشان را به هم بزند، بپذیرد.
- ۲) بهتر است با مردمان پست و تنگ‌نظر معامله نکنیم و برای خریدن جنسی که دیگری می‌خواهد بخرد، داخل معامله‌ی او نشویم.
- ۳) فروختن چیزی که با چیز دیگر مخلوط است و معلوم هم نیست، جایز نیست و نباید در معامله به دیگران ضرر زد یا تقلب نمود و یا حيله‌گری کرد.

فعالیت ۲۹: خرید لوازم منزل

- ۴) معامله در مواردی مانند خرید و فروش مال دزدی و غصبی، چیزی که منافع معمولی آن حرام است و معامله ربوی باطل و حرام است.
- ۵) جنس مورد معامله از جهت مقدار، وزن، پیمانه، شماره و مانند آن می‌بایست مشخص باشد و نیز بتوانند آن را تحویل دهند.
- ۶) می‌بایست خصوصیتی را که در جنس و عوض هست و بواسطه‌ی آن‌ها میل مردم به معامله فرق می‌کند مشخص نمایند.
- ۷) انواع معامله شامل نقد، نسیه، سلف و دین به دین است که بایستی احکام آن‌ها را فراگیریم.
- ۸) در یازده مورد می‌توان معامله را به هم زد که به آن‌ها اختیارات می‌گویند و برای آشنایی با آن‌ها می‌بایست به رساله‌ی عملیه‌ی مرجع تقلید خود مراجعه نمود.
- ۹) اختیار مجلس آن است که از مجلس معامله متفرق نشده باشند.
- ۱۰) اختیار غبن آن است که مشتری یا فروشنده در خرید و فروش یا یکی از دو طرف معامله در معاملات دیگر مغبون شده باشند.
- ۱۱) اختیار شرط آن است که در معامله قرارداد کنند که تا مدت معینی هر دو یا یکی از آنان بتوانند معامله را به هم زنند.
- ۱۲) اختیار تدلیس آن است که فروشنده یا خریدار مال خود را بهتر از آنچه هست نشان دهد و طوری وانمود کند که قیمت مال در نظر مردم زیاد شود.
- ۱۳) اختیار عیب آن است که در جنس یا عوض آن عیبی باشد و قبلاً اطلاع نداشته باشند.
- ۱۴) تلاش کنیم در معامله عدل و انصاف را سرلوحه‌ی کار خویش قرار دهیم.
- ۱۵) خریدهای خود را بر اساس نیازهای واقعی و عاقلانه انجام دهیم نه بر اساس نیازهای کاذب و هوس‌مدارانه.

فعالیت ۲۹: خرید لوازم منزل



نمودار فرایند تأثیر فعالیت

فعالیت ۳۰: خلاقیت	
ریشه	از معصوم علیه السلام روایت شده: «تَخَلَّقُوا بِأَخْلَاقِ اللَّهِ» (بحار الأنوار، ج ۵۸، ص ۱۲۹) «به اخلاق الهی متخلق شوید»
ساقه	تخلق به اخلاق الهی
شاخه	خلاقیت 
میوه	<p>(۱) ایجاد رفاه</p> <p>(۲) پیشبرد سیاست</p> <p>(۳) تکامل فرهنگ</p> <p>(۴) مزیت رقابتی ملی</p> <p>(۵) پیشرفت اقتصاد</p> <p>(۶) خودکفایی جامعه</p> <p>(۷) مزیت رقابتی فردی</p> <p>(۸) شکوفا شدن استعدادها</p> <p>(۹) تخلق به یکی از ویژگی‌های خداوند متعال در حد ظرفیت</p>
توضیح ساقه	<p>خلاقیت به معنی آفرینندگی است و به کسی که توانایی پدیدآوردن چیز تازه و با ارزشی را داشته باشد خلاق می‌گویند که این شیئی می‌تواند فکر تازه، کار جدید و یا محصول باشد اگرچه کارشناسان برای هر کدام واژه‌ای از جمله خلاقیت، نوآوری، اختراع و غیره به کار برده‌اند.</p> <p>یکی از اسماء الحسنى الهی «خلاق» است که به منظور تحقق عملی روایت شریف «تَخَلَّقُوا بِأَخْلَاقِ اللَّهِ»^۱ انجام این فعالیت بسیار قابل توجه است. هرگاه توجه کنیم مجموعه‌ی تمدن انسان‌ها در حال حاضر نتیجه‌ی</p>

فعالیت ۳۰: خلاقیت

خلاقیت های گذشتگان و معاصرین است و عامل افزایش رفاه و رفع مشکلات و موانع، روحیه‌ی خلاقیت است و در رقابت با سایر ملت‌ها خلاقیت، مزیت رقابتی یک ملت است و چیزی که یک نفر را از سایر همکاران و هم‌صنف‌ها متمایز و ویژه می‌سازد و در شکوفا شدن استعدادهای درونی او نقش موثر دارد و زمینه‌ی تلاش و کوشش را فراهم می‌آورد خلاقیت است آنگاه به اهمیت خلاقیت پی می‌بریم و در راستای یافتن شخصیتی خلاق تلاش می‌کنیم.

برای اینکه شخصیتی خلاق داشته باشیم می‌بایست به بهترین خلق‌کنندگان و نیکوترین خلق‌شدگان توجه کنیم، خداوندی که احسن الخالقین است و خلق او احسن خلق، که یکی از کارهای او خود ما انسان‌ها هستیم و استاد و معلم و آموزگار همه‌ی خلق‌کنندگان، خالق ایشان است.

او خود دارای علم و قدرت و اراده و اختیار و تدبیر و جمال بی‌نهایت است و آفریدگان او محکم و متقن و متعادل و زیبا و مفید و لطیف هستند گاهی از پست‌ترین چیزها با ایجاد یک فرآیند، بهترین چیزها را به وجود می‌آورد و گاهی با آب واحدی^۲ میلیاردها نوع از گیاهان و موجودات را پدیدار می‌سازد و گاهی دشوارترین کارها در نظر ما را به آسان‌ترین روش شکل می‌دهد و همه‌ی مخلوقات او در عین حالی که هر یک ویژگی‌های انحصاری خود را دارند، در عین حال در یک مجموعه‌ی به هم پیوسته قرار گرفته و با هم همکاری و هماهنگی تام دارند. او نه تنها مخلوقات خود را می‌آفریند بلکه آن‌ها را حفظ می‌کند و

فعالیت ۳۰: خلاقیت

توضیح ساقه

نیازهای پس از خلق آن‌ها را هم برآورده می‌سازد که رزق و روزی‌رسانی یکی از همین رفیع نیازهاست در واقع او زمینه‌ی آفرینش موجودات را با آفرینش قبلی فراهم می‌سازد و سپس می‌آفریند و آفریده شده را حفظ می‌فرماید و نیازهای ثانوی آن‌ها را برآورده می‌سازد و آن‌ها را در مسیر هدفی تکاملی سیر می‌دهد.

سخنی با دوست جوان

- ۱) برای دست‌یابی به خلاقیت لازم است ویژگی‌های انسان‌های خلاق را یافته و آن‌ها را در خود ایجاد کنیم بعضی از این ویژگی‌ها عبارتند از: تیزهوشی، خطرپذیری، استقامت، اندیشه‌ی عمیق، اعتماد به نفس، تسلط برغرایز، احساس مسئولیت و شجاعت و تدبیر و آگاهی و توانایی و ...
- ۲) بعضی امور مانع دست‌یافتن به خلاقیت هستند که باید از بین بروند مانند اضطراب، ترس از شکست، عدم تمرکز ذهنی، دیدگاه‌های غلط نسبت به هستی و انسان، مسائل اقتصادی و ...
- ۳) اضطراب قدرت برخورد با مسئله را از فرد می‌گیرد.
- ۴) از شکست نهراسیم. ترس از شکست روحیه‌ی مبارزه با مشکلات را از افراد می‌ستاند.
- ۵) عدم تمرکز ذهنی موجب تشویش ذهن شده و با پیش‌کشیدن مشکلات متعدد، توان حل همه‌ی آن‌ها را از فرد می‌گیرد.
- ۶) به نظر می‌رسد هر فرد خلاق‌ی روش ویژه‌ای برای خلاقیت، در درون خود داشته باشد پس سعی کنیم روش خود را بیابیم. پس در خلاقیت تنها به دست‌دیگران چشم ندوزیم.

۷) کارشناسان تکنیک ها و فنونی را برای خلاقیت ابداع نموده‌اند که با مراجعه به کتاب‌های مربوطه، می‌توان آن‌ها را آموخت.

۸) مطالعه‌ی زندگی‌نامه‌ی افراد خلاق، در تقویت روحیه‌ی خلاقیت مؤثر است و همچنین مطالعه‌ی خلاقیت‌های دیگران می‌تواند راهنمای خوبی برای ما باشد.

۹) شناخت خداوند متعال و آثار خلقی او به عنوان بهترین خالق و خلق، می‌تواند بهترین الگوسازی را در خلاقیت به ما نشان دهد.

۱۰) برای تبدیل شدن به یک شخصیت خلاق از زندگی فردی و خصوصی خود می‌بایست شروع کرد.

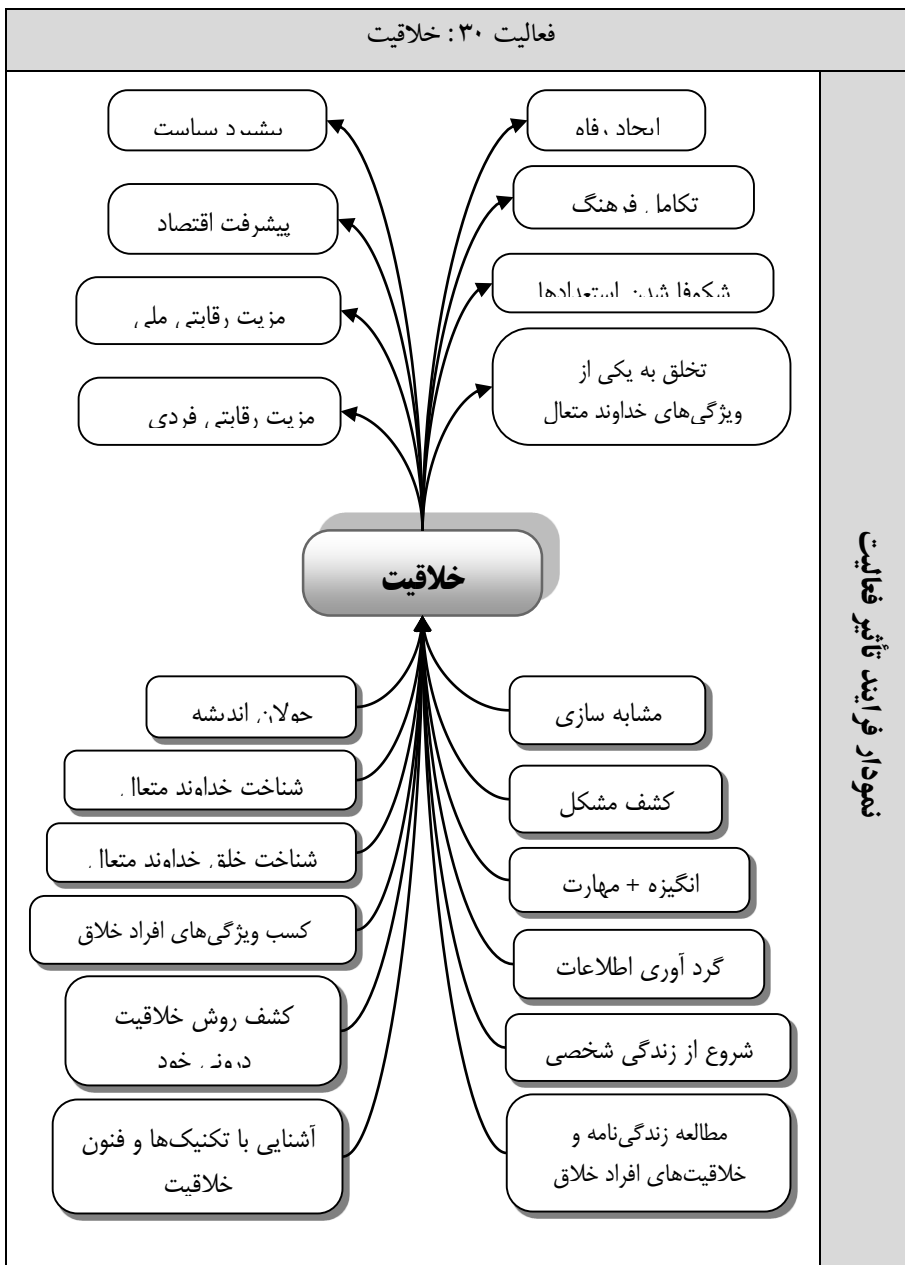
۱۱) خلاقیت بدون داشتن انگیزه، مهارت و آگاهی کافی نسبت به موضوع قابل انجام نیست پس در بدست آوردن آن‌ها تلاش کنیم.

۱۲) در خلاقیت می‌بایست مشکل را شناخت، اطلاعات لازم را گردآوری نمود، مشابه سازی کرد، اندیشه را به جولان در آورد و در نهایت به نتیجه رسیده و نتیجه را تولید نمود.

۱۳) برای سنجش خلاقیت، آزمون‌هایی طراحی شده است که اگر چه قابل اطمینان کامل نیستند ولی برای سنجش خلاقیت خود به طور نسبی می‌توان از آن‌ها استفاده نمود. بعضی از این آزمون‌ها در کتاب‌های مربوط به خلاقیت موجود است.

۱۴) گاهی مناسب است که از همکاری دیگران در خلاقیت استفاده نمود یعنی به جای فرد خلاق، گروه خلاق تشکیل داد و از همکاری‌های گروهی بهره مند شد.

فعالیت ۳۰: خلاقیت



نمودار فرایند تأثیر فعالیت

فعالیت ۳۱: خواب و فعالیت‌های قبل از آن	
ریشه	امام هادی علیه السلام: «السَّهْرُ أَلَدُّ لِلْمَنَامِ.» (میزان الحکمه، ح ۲۰۹۰۹) «شب زنده داری خواب را لذت بخش تر می کند.»
ساقه	خواب
شاخه	تمرین خوب خوابیدن 
میوه	<p>(۱) کلاس معرفت</p> <p>(۲) قوام بدن</p> <p>(۳) نیرو بخشی به بدن</p> <p>(۴) آرامش مغز</p> <p>(۵) رؤیای صادق دیدن</p> <p>(۶) خشنودی خداوند</p> <p>(۷) آسایش از درد و رنج</p> <p>(۸) سود دنیا و آخرت</p> <p>(۹) نجات از خواب‌های پریشان</p>
توضیح ساقه	خواب پدیده‌ای است که در اثر کاهش توجه روح و نفس به دنیا و جسم و تن انسان برای او پیش می آید و اگر این توجه روح به بدن به طور کلی قطع شود- ازین برود در این صورت آن شخص خواهد مرد.

فعالیت ۳۱: خواب و فعالیت‌های قبل از آن

خواب مایه‌ی آسودن از درد و رنج است^۱ و باعث آسایش تن و رفع خستگی‌های آن^۲، خواب مایه‌ی قوام جسد و باعث قوت آن می‌شود و سلطان مغز خواب است^۳. همانطور که پادشاه و سلطان در یک سرزمین از هرج و مرج و آشفتگی جلوگیری می‌کند و آرامش و امنیت بوجود می‌آورد، خواب هم برای مغز آدمی همین نقش را ایفا می‌کند و خواب برادر مرگ است^۴. پنج گروه هستند که نمی‌خوابند- و یا خوابیدن برای آن‌ها دشوار است یکی ثروتمندی که برای حفظ اموال خود امانتداری پیدا نمی‌کند. دوم کسی که در فکر ریختن خونی است، سوم کسی که برای رسیدن به مالی از دنیا به مردم دروغ می‌گوید و بهتان می‌زند و چهارم کسی که زیاد بدهکاری دارد و دستش خالی است و پنجم دوستداری که در آستانه‌ی جدا شدن از محبوب خود است^۵ و به طور کلی هر کسی که دارای مشغولیت ذهنی است خواب برای او دشوار است. همچنین کسی که از شیخون بهراسد، خوابش کم می‌شود^۶.

توضیح ساقه

از طرفی پر خوابی هم بسیار مضر است. پر خوابی صاحب خود را در دنیا و آخرت تهی دست می‌گرداند^۷ و باعث می‌شود که شخص خواب‌های پریشان بیند^۸ و چه بسیار خواب‌های شبانه که باعث برهم خوردن تصمیم‌هایی شده است که در روز قرار بوده انجام شود^۹ و خداوند عزوجل هم از بنده‌ی پر خواب بی‌کار نفرت دارد^{۱۰}. در هنگام خواب روح انسان به عوالم ما فوق ماده و طبیعت سیر می‌کند^{۱۱} و مقدماتی که او برای خود فراهم کرده، چه کارهایی که در روز انجام داده و چه اقداماتی که قبل از

توضیح ساقه

فعالیت ۳۱: خواب و فعالیت‌های قبل از آن

توضیح ساقه

خوابیدن فراهم کرده است، در مشاهدات او از آن عوامل تأثیر فراوان دارد و خواب می تواند کلاس درس بسیار پربار و گران‌بهایی برای افراد باشد به شرط آنکه زمینه های آن را فراهم آورند. درست و خوب خوابیدن یک هنر است که باید آن را آموخت و از نتایج آن بهره مند شد.

سخنی با دوست جوان

- ۱) نمودار ارائه شده در انتهای این بخش می تواند راهنمایی برای میزان خواب ما باشد.
- ۲) در بین خواب‌ها، خواب‌شب، خواب‌نیاز است و رفع خستگی می کند، خواب از اذان صبح تا طلوع آفتاب باعث کسالت می شود. خواب قبل از ظهر باعث فطانت و تجدید قوا می شود و خواب نزدیک غروب آفتاب موجب حماقت می شود.
- ۳) خوب است قبل از خواب وضو گرفت و با طهارت خوابید که به حساب ما شب زنده داری نوشته می شود.^{۱۲}
- ۴) خوب است قبل از خواب اضافات مانده در روده ها را تخلیه نمود که آثار مهم پزشکی دارد.^{۱۳}
- ۵) می بایست قبل از خواب دست و صورت خود را بشوئیم^{۱۴} که آثار مثبت روحی و روانی به دنبال خواهد داشت.
- ۶) قبل از خواب لازم است کارهایی را که در روز انجام داده ایم محاسبه کنیم^{۱۵} و برای زندگی فردا، از تجربه‌ی آن بهره مند شویم.
- ۷) لازم است قبل از خواب سوره‌هایی مانند توحید، ناس، فلق و ... را بخوانیم که در کلاس درس شدن خواب ما، نقش مهمی دارند.^{۱۶}
- ۸) در هنگام بیدار شدن از خواب هم ادعیه ای وارده را بخوانیم.

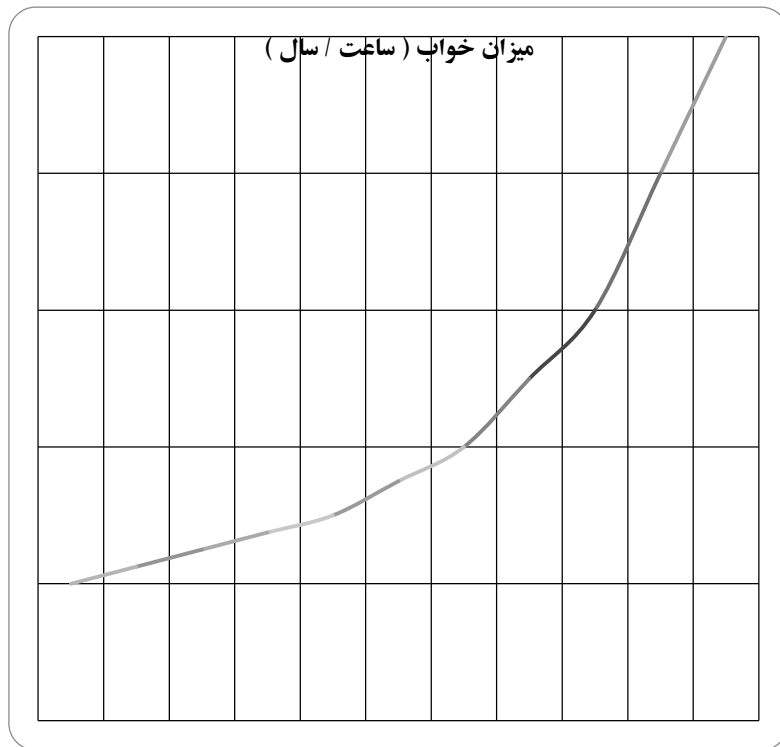
فعالیت ۳۱: خواب و فعالیت‌های قبل از آن

سخنی با دوست جوان

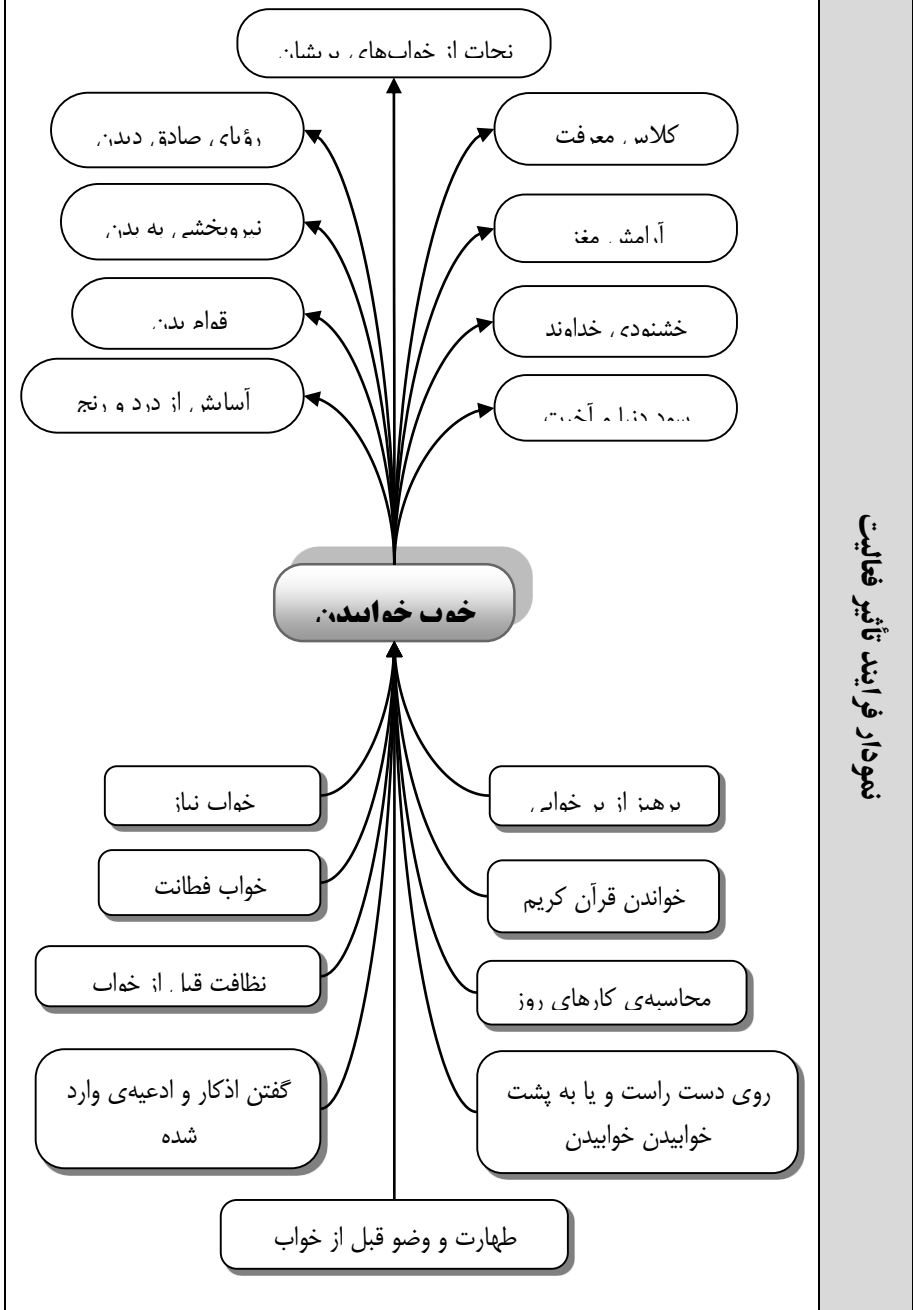
۹) برای خوب خوابیدن می‌بایست از اذکار و ادعیه‌ی وارد شده در روایات معصومین علیهم‌السلام استفاده کنیم.^{۱۷}

۱۰) بدانیم که پیامبران هنگام خواب به پشت دراز می‌کشند، مومنان به دست راست و رو به قبله می‌خوابند، شاهان و شاهزادگان به دست چپ می‌خوابند و ابلیس و برادران او و هر دیوانه و آفت زده‌ای دَمَر می‌خوابند.^{۱۸}

نمودار میزان خواب در طول عمر



فعالیت ۳۱: خواب و فعالیت‌های قبل از آن



نمودار فرایند تأثیر فعالیت

فعالیت ۳۲: خوش نویسی											
ریشه	امام علی علیه السلام: « خط خوب برای فقیر ثروت و برای غنی زیبایی و برای حکیم کمال است »										
ساقه	خط										
شاخه	خوش نویسی ^۱ 										
میوه	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">(۱) نشاط</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">(۲) آرامش</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">(۳) رمز موفقیت</td> <td style="text-align: center;">(۴) کلید روزی</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">(۵) مایه‌ی جمال</td> <td style="text-align: center;">(۶) لطافت روح</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">(۷) روشنی چشم</td> <td style="text-align: center;">(۸) ماندگاری اثر</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">(۹) خلوت عرفانی</td> <td style="text-align: center;">(۱۰) مزیت رقابتی</td> </tr> </table>	(۱) نشاط	(۲) آرامش	(۳) رمز موفقیت	(۴) کلید روزی	(۵) مایه‌ی جمال	(۶) لطافت روح	(۷) روشنی چشم	(۸) ماندگاری اثر	(۹) خلوت عرفانی	(۱۰) مزیت رقابتی
(۱) نشاط	(۲) آرامش										
(۳) رمز موفقیت	(۴) کلید روزی										
(۵) مایه‌ی جمال	(۶) لطافت روح										
(۷) روشنی چشم	(۸) ماندگاری اثر										
(۹) خلوت عرفانی	(۱۰) مزیت رقابتی										
توضیح ساقه	<p>خداوند متعال برای اینکه بندگانش بتوانند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، مقاصد و خواسته‌های خود را به دیگران بفهمانند و مقاصد و خواسته‌های دیگران را بفهمند، به همدیگر کمک کنند و به طور کلی تمام نیازهای جمعی خود را برآورده کنند؛ نعمت بیان و قلم را به ایشان عطا فرمود.</p>										

با نعمت سخن گفتن به سادگی مفاهیم ذهنی خود را به صورت کلمات و به کمک اصوات به یکدیگر منتقل می کنند، اما ماندگاری و برد بیان، محدود است، تنها افرادی که صدای فرد را می شنوند از طریق شفاهی می توانند با گوینده ارتباط برقرار کنند اما افراد دور دست و غایبین و آیندگان از گفته های شفاهی نمی توانند بهره مند شوند. بنابراین نعمت دوم که همان خط و نوشتن است پا در میان می گذارد تا مشکل غایبین و آیندگان را حل کند و آن ها هم بتوانند از علم و دانش و تجربه ی گذشتگان بهره مند شوند.

از طرف دیگر زیبایی خواهی از ویژگی های فطری بشر است و زیبایی تنها در صورت انسان ها جلوه گری ندارد بلکه هر چیزی در عالم، زیبایی مخصوص به خود دارد برای مثال عفاف، زیور بلا است و فصاحت، زیبایی سخن و عدالت، زینت ایمان و آرامش، قشنگی عبادت و از حفظ گفتن، زیور روایت و ادب و تربیت نیکو، زیبایی - خرد و گشاده رویی زینت بردباری و ایثار، زیبایی زهد است.^۲

خط نیز زیبایی و زیوری دارد که در صورت رعایت آن زیبا می شود و از باب نمونه موقعیت حروف نسبت به خط کرسی و نیز صحیح نوشتن آن ها در زیبایی خط بسیار موثر است. خوشنویسی مایه ی لطافت روح و آرامش دل شده و یکی از راه های کاهش فشارهای روانی موجود در عصر کنونی، رو آوردن به خوشنویسی است. زیبا نویسی در پذیرفتن سخن نویسنده، توسط خواننده اثر جدی دارد، برای عده ای خوشنویسی کلید روزی است و خط زیبا برای اهل ادب و دانش زینت است.

فعالیت ۳۲: خوش نویسی

توضیح ساقه

و برای اغنیاء جمال است. خط نیکو تفرج و روشنی چشم را به دنبال دارد و حتی اگر دو دانشجو در یک رشته علمی یک مطلب را با دو خط زیبا و زشت بنویسند و استاد به زیبانویس نمره‌ی بیشتری داد، جای تعجب نیست و جای سرزنش استاد هم نیست چرا که زیبایی به صورت فطری در افراد اثر می‌گذارد.

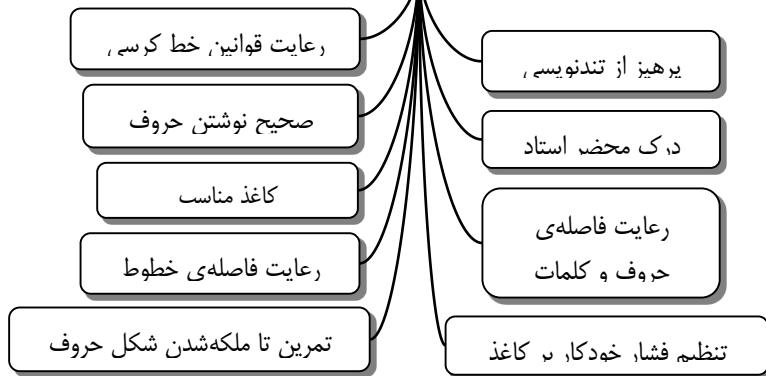
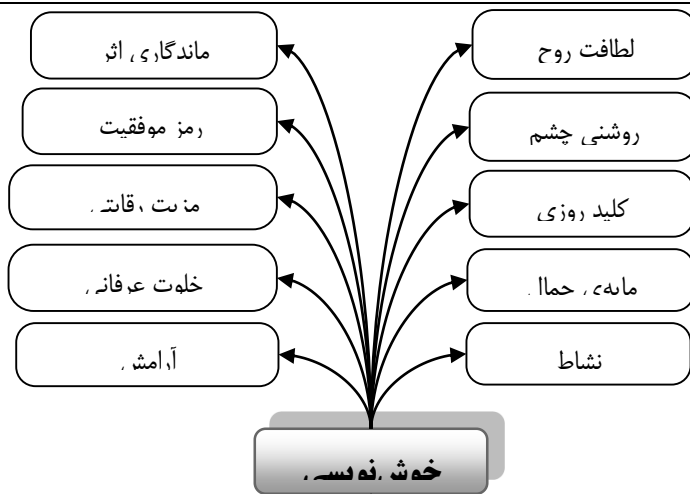
سخنی با دوست جوان

- ۱) اگر کسی می‌خواهد صحیح و زیبا بنویسد می‌بایست از تند نوشتن پرهیز کند.
- ۲) از آنجا که خط کرسی و قواعد مربوط به آن اهمیت زیادی در زیبانوشتن دارند، بنابراین برای تمرین از کاغذهای بدون خط استفاده نکنیم.
- ۳) می‌توان برای به دست آوردن اندازه‌ی حروف در ابتدای کار از کاغذ پوستی استفاده نموده و آن را روی تمرینات کتاب‌های خوشنویسی قرار دهیم و با دقت و آهسته از روی آن بنویسیم.
- ۴) خوشنویسی به تمرین و حوصله زیاد نیاز دارد، تا آنجا که شکل حروف ملکه‌ی ذهن گردد و با عجله و دست برداشتن از تمرین، خط خوشی نخواهیم داشت.
- ۵) در بسیاری از رشته‌ها، نوآموز نیازمند استاد است و در خوشنویسی داشتن استاد بسیار مهم است.
- ۶) توجه به چگونگی قرار گرفتن حروف متصل و جدا، بر روی خط میزان و یا نسبت به آن و صحیح نوشتن حروف در زیبایی خط نقش اساسی دارند.

فعالیت ۳۲: خوش نویسی

۷) در خط تحریری با کم و زیاد کردن فشار وارده بر خود کار می توان خط خود را زیبا نمود .
۸) باقی گذاردن فاصله‌ی مناسب بین خطوط یک نوشته و رعایت فاصله حروف و کلمات نیز در زیبایی خط موثر است .

سخنی با دوست جوان



نمودار فرایند تأثیر فعالیت

فعالیت ۳۳: خیاطی	
ریشه	<p>« كَانَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ يَخِيطُ ثَوْبَهُ وَيُخْصِفُ نَعْلَهُ، وَكَانَ أَكْثَرَ عَمَلِهِ فِي بَيْتِهِ الْخِيَاطَةَ » (میزان الحکمة، ح ۵۴۷۹)</p> <p>« پیامبر خدا صلی الله علیه و آله جامه خود را می دوخت و کفشش را پینه می کرد و بیشترین کار ایشان در خانه شان خیاطی بود . »</p>
ساقه	پوشش و لباس
شاخه	<p>خیاطی^۱</p> 
میوه	<p>(۱) ایجاد زیبایی</p> <p>(۲) کمک به اقتصاد خانواده</p> <p>(۳) پوشاندن عیوب</p> <p>(۴) حفظ مردم از سرما و گرما</p> <p>(۵) حفظ حیا و عفت</p> <p>(۶) حفظ حرمت و کرامت انسان</p> <p>(۷) حفظ مردم از نور آفتاب</p> <p>(۸) حفظ مردم از برف و باران و تگرگ</p>
توضیح ساقه	<p>خداوند متعال به ما انسان ها نسبت به سایر موجودات و از جمله حیوانات امتیازاتی عطا فرموده است که نمونه ی آن پوشش و لباس است هیچ یک از حیوانات روی کره ی زمین دارای لباس نیستند اگر چه در تعبیر شاعرانه پر پرندگان و مو و کرک بعضی از حیوانات را لباس تلقی می کنند ولی این ها تنها تعبیر شاعرانه اند. اما انسان ها که دارای کرامت ذاتی و ارزشی اند از نعمت لباس بهره مندند. با لباس، خود را از سرما و گرما و باد و باران و برف و نور آفتاب حفظ می کنند، عیوب خود را می پوشانند، بر زیبایی خدادادی خویش اضافه می کنند و بر حرمت</p>

فعالیت ۳۳: خیاطی

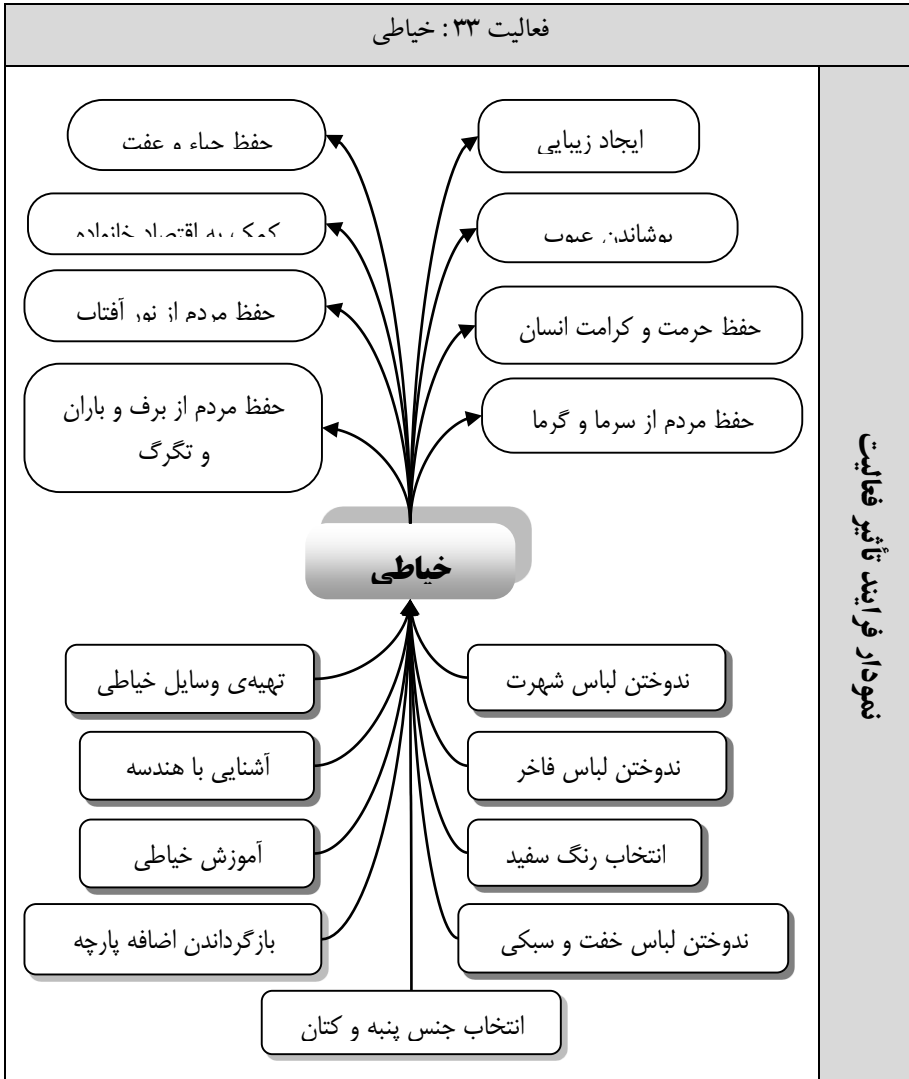
خویش می‌افزایند. البته بماند که بعضی پیشرفت و تمدن را به میزان عریان بودن بدن خود می‌دانند و بدن‌نمایی خود را ملاک شخصیت خود و غافلند که اگر برهنگی تمدن است پس حیوانات متمدن‌ترند و اگر بدن‌نمایی ملاک شخصیت است پس الاغ و اسب و استر که تمام بدن خود را به نمایش می‌گذارند با شخصیت‌ترند. اکنون که پوشاندن تن بوسیله‌ی لباس ضروری می‌نماید پس فن و حرفه‌ای نیز باید موجود باشد که لباس‌های متناسب با افراد مختلف را تولید کند، که صرفنظر از مراحل اولیه‌ی تولید نخ و پارچه، این حرفه همان حرفه‌ی آشنای خیاطی است.

خیاط‌های زحمت‌کش با صبر و حوصله لباس‌هایی را می‌دوزند و برای تأمین منافع پیش‌گفته برای بشر آن‌ها را به بازار عرضه می‌کنند البته گاهی هم از روی سفارش قبلی لباس می‌دوزند که این‌ها کار خیاط‌های حرفه‌ای است اما همه ما در زندگی با کارهای کوچک خیاطی روبرو بوده‌ایم که برای آن‌ها لازم نیست به خیاط مراجعه کنیم بلکه خود نخ و سوزن را بدست گرفته، دست به کار می‌شویم برای مثال اگر دکمه‌ی پیراهن ما جدا شد برای دوختن دکمه‌ی پیراهن به خیاط مراجعه نمی‌کنیم بلکه خودمان دکمه را به پیراهن می‌دوزیم.

بنابراین لازم است همه ما اولیات خیاطی را فرا گرفته و وسایل ابتدایی آنرا فراهم کنیم و در موقع ضرورت و نیاز از آن‌ها استفاده کنیم البته اگر کسی علاقه‌مند باشد، می‌تواند پا را فراتر گذاشته و خیاطی را به عنوان حرفه برای خود انتخاب کند.

- ۱) اگر با دست و نه با چرخ، خیاطی می‌کنیم نخ‌ها را محکم کرده، درزها را باریک گرفته و کوک‌ها را نزدیک به هم بزنیم.
- ۲) اگر می‌خواهیم خیاط زیر دستی شویم حتماً می‌بایست با هندسه مسطحه و فضایی آشنایی کاملی داشته باشیم.
- ۳) در طراحی، مدلی که لباس را در زشتی و یا زیبایی شهره وانگشت‌نما می‌کند طراحی نکنیم، این کار برای فردی که آن را می‌پوشد عواقب بدی دارد. لباس نباید باعث شهرت و یا خفت و سبکی افراد شود.
- ۴) اگر برای مردان لباس می‌دوزیم از پارچه‌ی ابریشم خالص و طلا بافت استفاده نکنیم.^۲
- ۵) تا حد امکان رنگ پارچه‌ای را که برای دوختن برمی‌گزینیم سفید انتخاب کرده^۳ و جنس آن پنبه^۴ و کتان باشد.^۵
- ۶) از پوشیدن لباس‌های فاخر پرهیز کرده^۶، سطح متوسط مردم جامعه‌ی خود را مراعات نموده و اقتصاد و میانه‌روی را رعایت کنیم.
- ۷) برای مهارت در خیاطی دوره‌هایی وجود دارد که می‌توان به خدمت اساتید فن رفته و این حرفه را آموخت.
- ۸) اضافی پارچه‌ی خیاطی متعلق به صاحب لباس است و خیاط نمی‌بایست به عنوان پاداش آن را بردارد.^۷
- ۹) در صورتی که شغل ما خیاطی باشد می‌بایست با نکات فنی مربوط به چرخ‌های خیاطی آشنایی داشته باشیم.
- ۱۰) در هنگام خیاطی، به ویژه با چرخ خیاطی، نکات ایمنی را رعایت نماییم.

فعالیت ۳۳: خیاطی



نمودار فرایند تأثیر فعالیت

فعالیت ۳۴: داستان نویسی

۸) انتقاد و پیشنهاد

۷) ارائه‌ی راه‌حل

۹) تقویت خلاقیت

همه‌ی ما با قصه و داستان آشنا هستیم گویی کشتی درونی ما را به سوی داستان‌ها سوق می‌دهد و اگر در جایی متوجه شویم که داستانی مطرح است به آن سمت روان می‌شویم شاید هم این روحیه، ناشی از حقیقت جویی و کنجکاوی ما باشد که اینچنین جذب داستان‌ها و قصه‌ها می‌شویم و معمولا در دوران کودکی تا قصه‌ی شب خود را نشنویم به خواب فرو نمی‌رویم. یکی از امتیازات داستان‌ها، بیان مسائل، روحیات، عواطف، راه حل‌ها، پیشنهاد و انتقادها به گونه‌ای غیر مستقیم و هنرمندانه است به طوری که شنونده و یا خواننده با آن همراه می‌شود و دارویی را که با غذای او عجین نموده‌اند می‌خورد و یا می‌نوشد بدون آنکه تلخی و بد مزگی آن را احساس نماید. مردم در مواجهه با داستان، شخصیت‌های آن را مورد دقت قرار می‌دهند، شبیه‌سازی می‌کنند، خود را در جای شخصیت‌های داستان قرار می‌دهند، اقدامات و تصمیمات و انگیزه‌های آن‌ها را به اندیشه و نقد می‌کشند، از داستان تاثیر می‌پذیرند و در زندگی از این همه استفاده می‌نمایند و به بیان بعضی از کارشناسان شخصیت‌های داستان‌های موفق به زودی در جامعه پیدا می‌شوند و به وجود می‌آیند.

از سویی داستان ابزار بسیار موثری در رساندن افکار و اندیشه‌ها و خواسته‌ها و اخلاق و رفتار گویندگان و نویسندگان به دیگران است و می‌توان گفت که قوی‌ترین و موثرترین فیلم‌ها و سریال‌ها مرهون قوی‌ترین داستان‌هایی است که به فیلم‌نامه تبدیل شده‌اند.

همچنین داستان‌ها میدان عبرت‌گیری و درس‌آموزی است و بس‌تر

فعالیت ۳۴: داستان نویسی

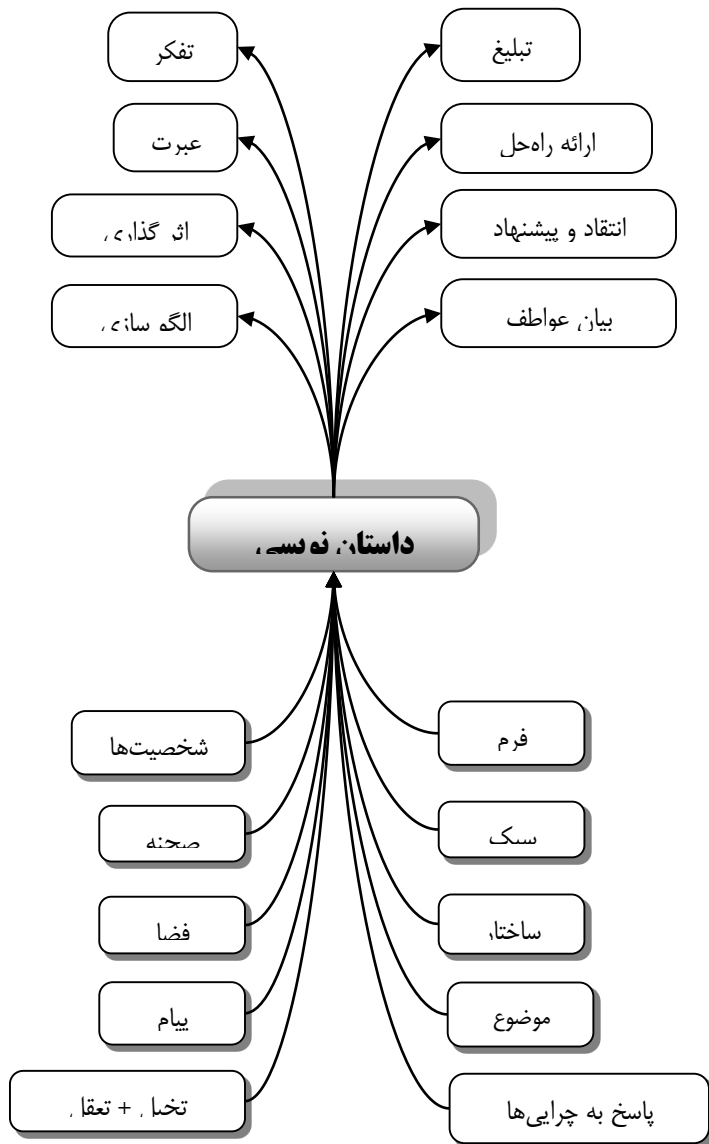
توضیح ساقه

مناسبی را برای اندیشیدن و تفکر کردن فراهم می‌کنند. به عنوان نمونه می‌توان به داستان حضرت یوسف علیه السلام از سخن خدای متعال در قرآن کریم اشاره نمود که بیانگر توحید و اخلاص در عبودیت و توصیف‌کننده‌ی سرپرستی و مراقبت خداوند تبارک و تعالی از بنده اش می‌باشد و اینکه بر اثر پیمودن راه عشق و محبت توسط بنده، خداوند او را می‌پروراند و از حضيض ذلت به اوج عزت می‌نشانند و حدیث دلدادگی و دلبردگی را در عقیقانه‌ترین شکل ارائه کرده آثار از پی هوی و هوس نرفتن را به نمایش می‌گذارد.

سخنی با دوست جوان

- ۱) خوب است برای داستان نویسی دوره ای آموزشی را سپری کنیم و از اساتید فن در این زمینه مدد جوییم.
- ۲) کتاب هایی در این باره نوشته شده، که تهیه و مطالعه آن در موفقیت ما نقش مهمی دارد.
- ۳) از مطالعه داستان‌های بزرگان این رشته نمی‌بایست غفلت نمود.
- ۴) می‌توان به عنوان اولین داستان، سرگذشت زندگی خود را بر صفحه‌ی کاغذ نشانند.
- ۵) داستانی که می‌نویسیم می‌بایست دارای یک فکر اصلی باشد که در آن پروراند- شده و در نهایت پیامی را به خواننده یا شنونده ارائه نماید.
- ۶) هر داستانی اجزایی دارد که می‌بایست به طور مناسب کنار هم قرار گرفته و کل و ساختار آن را بسازند.
- ۷) ساختار پیش گفته می‌بایست در قالب و فرمی ارائه گردد.

- ۸) در داستان ضمن چیدن حوادث در کنار هم، جدایی آن‌ها را روشن می‌کنیم به طوری که اگر مخاطب سوال نمود که چرا چنین شد؟ پاسخ آن را بتواند بیابد.
- ۹) اگر چه داستان پرداز ماهر، قدرت تخیل بالایی دارد اما وقتی موفق می‌شود که عناصر داستان را به شکلی متوازن و معقول طراحی نماید و قابل دفاع منطقی هم باشد.
- ۱۰) هر داستانی، سبک نگارش مخصوص به خود را می‌طلبد که پردازنده‌ی آن می‌بایست هنرمندانه، آن را بیابد و خوبست با سبک‌های مختلف ادبی آشنا شود.
- ۱۱) داستان پرداز می‌بایست صحنه‌های مختلف داستان و در مجموع فضای حاکم بر آن را مورد دقت قرار دهد و این کار به اطلاعات وسیع درباره آن و ریزبینی در زمان، مکان، وسایل و امکانات از جمله شخصیت‌های داستان و حالات آن‌ها و حوادث گوناگونی که رخ می‌دهد نیاز دارد.
- ۱۲) داستان، نیازمند قلمی ساده و روان است و هر چه از پیچیدگی‌های ادبی دورتر باشد درک پیام‌های داستان برای خواننده و یا شنونده آسان‌تر می‌شود.
- ۱۳) از نمونه داستان‌های موفق می‌توان به داستان حضرت یوسف علیه‌السلام در قرآن کریم و داستان‌های انبیاء اشاره نمود.
- ۱۴) برای داستان پردازی در موضوعات تاریخی می‌بایست به منابع آن مراجعه نمود تا داستان عاری از تحریف و مطالب خلاف واقع شود.



فعالیت ۳۵: دعا	
ریشه	<p>امام صادق علیه السلام: «أَدْعُ وَلَا تُقَلُّ: إِنَّ الْأَمْرَ قَدْ فُرِعَ مِنْهُ، إِنَّ عِنْدَ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ مَنَزِلَةً لَا تُنَالُ إِلَّا بِمَسْأَلَةٍ» (میزان الحکمه، ح ۵۵۲۹)</p> <p>«دعا کن و مگو کار گذشته است همانا نزد خداوند عزوجل مقام و منزلتی است که جز با درخواست بدست نمی آید.»</p>
ساقه	دعا
شاخه	<p>دعا و درخواست</p> 
میوه	<p>(۱) ستون دین</p> <p>(۲) رحمت</p> <p>(۳) سلاح مؤمن</p> <p>(۴) دفع انواع بلا</p> <p>(۵) کلید اجابت</p> <p>(۶) دفع قضای حتمی</p> <p>(۷) شفای هر درد</p> <p>(۸) نور آسمانها وزمین</p> <p>(۹) دریافت محبت خداوند</p> <p>(۱۰) درامان ماندن از گزند شیطان</p> <p>(۱۱) گشودن خزائن آسمانها وزمین</p> <p>(۱۲) گشودن خزائن دنیا و آخرت</p> <p>(۱۳) دستیابی به مغز و عصاره‌ی عبادت</p>

آن کس که ملکوت و خزائن دنیا و آخرت در دست اوست به ما اجازه داده است تا او را بخوانیم و اجابت دعای ما را ضمانت کرده و به ما فرمان داده است که از او بخواهیم تا به ما عطا کند و او مهربان و بخشنده است. میان ما و خودش پرده و حجابی ننهاد و ما را به آوردن واسطه و میانجی وادار نکرده است او کلیدهای خزائن و گنجینه‌هایش را که همان دعا کردن و درخواست نمودن از اوست در اختیار ما نهاده است پس هر گاه که بخواهیم با دعا کردن درهای گنجینه‌های او را می‌گشاییم^۱ و از مواهبش بهره‌مند می‌شویم. در روایت است که «دو نفر که هر دو یک کار کرده‌اند به بهشت می‌روند، اما یکی از آن دو دیگری را برتر از خود می‌بیند و می‌گوید: پروردگارا! عمل هر دوی ما یکی بود پس به چه چیزی به او مقام بالاتری عطا کردی؟ خدای تبارک و تعالی می‌فرماید: او از من درخواست نمود و تو درخواست نکردی»^۲.

همانگونه که جنگجویان با اسلحه‌های خود دشمنانشان را از پای درمی‌آورند مؤمنان هم با سلاح دعاء از دشمنانشان نجات پیدا می‌کنند^۳ دعاء به درگاه خداوند و مسألت کردن از او بلایی را که قضاء و قدر الهی به آن تعلق گرفته و فقط مانده که به اجراء درآید، دفع می‌کند پس چون خدای عزوجل خوانده شود و از او مسألت گردد، بلا را کاملاً برمی‌گرداند. ^۴ دعا شفای هر دردی است^۵ و به ما توصیه شده است که هر حاجتی دعا کنیم^۶ و بدانیم که برای مؤمنان هیچ دعایی خالی از تأثیر نیست.

فعالیت ۳۵: دعا

توضیح ساقه

دعای مؤمن از سه حال خارج نیست، یا برایش ذخیره می‌گردد، یا در دنیا برآورده می‌شود و یا بلائی را که می‌خواهد به او برسد دفع می‌کند.^۷ دعاء کلید رحمت و موفقیت و چراغ تاریکی است^۸ و نور آسمان‌ها و زمین است^۹ ناتوان‌ترین مردم کسی است که از دعا کردن ناتوان باشد^{۱۰} و محبوب‌ترین کار نزد خدای تعالی روی زمین دعا و درخواست از اوست.^{۱۱}

سخنی با دوست جوان

- ۱) سعی کنیم در خوشی و آسایش همانگونه دعا کنیم که در هنگام سختی و گرفتاری.
۱۲
- ۲) از خداوند با این پیش درخواست کنیم که بدانیم هر سود و زبانی به دست اوست.
۱۳
- ۳) ضمن اینکه دعا می‌کنیم به مقتضای درخواست خود عمل هم بکنیم.^{۱۴}
- ۴) سعی کنیم درآمد خود را پاک کرده، رزق حلال بدست آوریم که بهترین دعا، دعایی است که از سینه‌ای پرهیزکار و دلی پاک برخیزد.^{۱۵}
- ۵) در هنگام دعا سعی کنیم حضور قلب و رقت دل داشته باشیم که خداوند دعایی را که از دلی غافل و بی‌خبر باشد نمی‌پذیرد.^{۱۶}
- ۶) برای اینکه خداوند متعال را با زبانی بخوانیم که با آن نافرمانی او را نکرده‌ایم - بایست او را از زبان کس دیگری بخوانیم^{۱۷} یعنی از دیگران بخواهیم که برای ما دعا کنند و خود نیز برای دیگران دعا کنیم.

فعالیت ۳۵: دعا

۷) می‌بایست نسبت به خود و دیگران ظلم و ستمی روا نداریم که ظلم مانع استجابت دعاء است.^{۱۸}

۸) دعای ما نباید با حکمت الهی ناسازگار باشد چرا که کرم خداوند متعال با حکمت او تضاد پیدا نمی‌کند.^{۱۹}

۹) قبل از دعا « بسم الله الرحمن الرحيم » گفته،^{۲۰} خداوند را تمجید نموده^{۲۱} و صلوات بفرستیم.^{۲۲}

۱۰) قبل از دعا به گناهان خود اعتراف کرده،^{۲۳} تضرع و ابتهاش داشته باشیم^{۲۴} و هیچ دعایی را کوچک نشماریم.^{۲۵}

۱۱) در خواهش بلند همت بوده و خواسته خود را زیاد نشماریم.^{۲۶}

۱۲) برای همه دعا کنیم،^{۲۷} و از همه مردم چشم امید برنندیم و جز به خداوند امید نداشته باشیم.

۱۳) گاهی گروهی^{۲۸} و گاهی پنهانی و در خلوت دعا کنیم.^{۲۹}

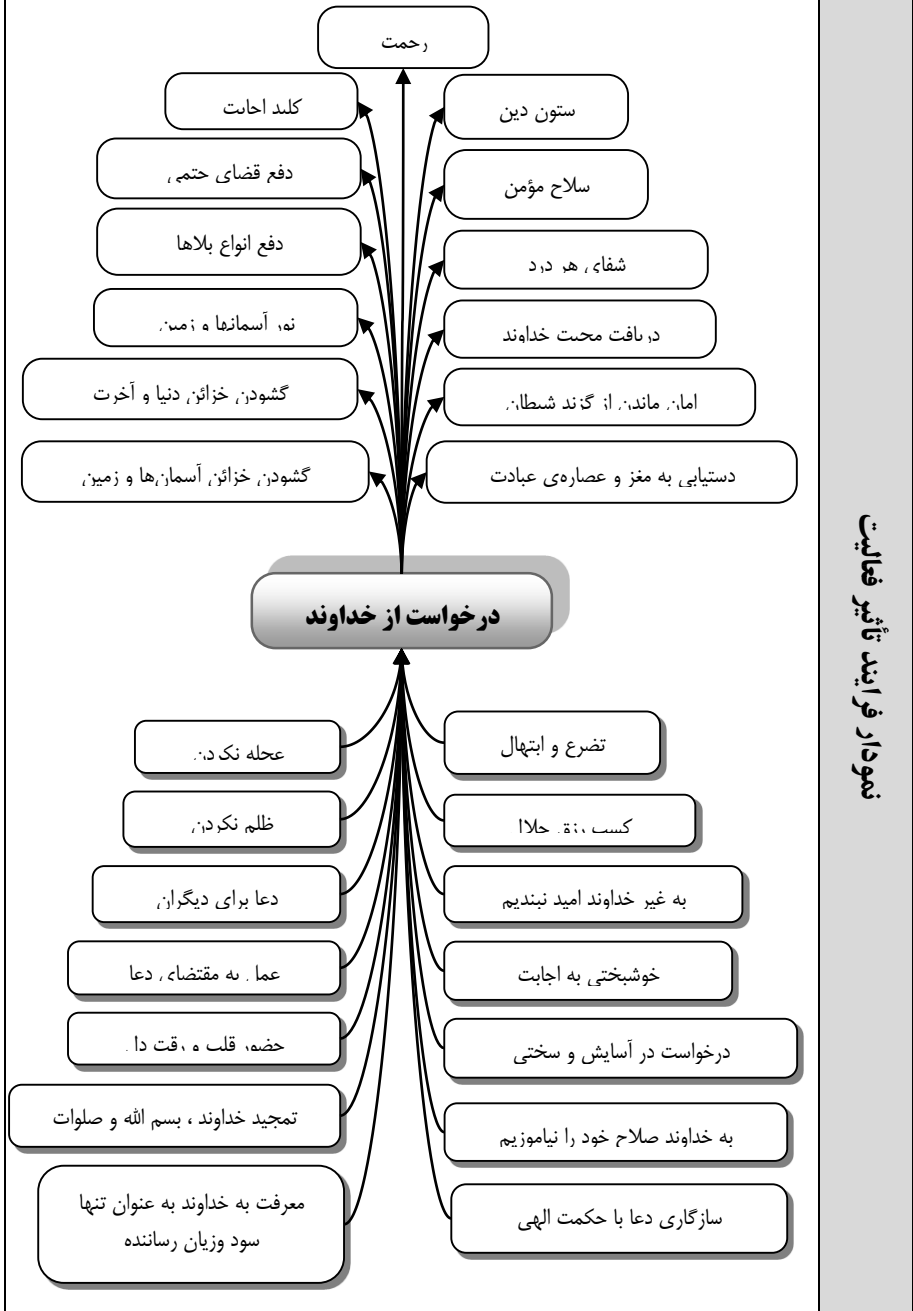
۱۴) به اجابت خوشبین بوده،^{۳۰} زمان مناسبی را انتخاب کرده^{۳۱} و در دعا پافشاری کنیم.^{۳۲}

۱۵) در استجابت دعای خود شتاب و عجله به خرج ندهیم^{۳۳} و صلاح کار خود را به خداوند نیاموزیم.^{۳۴}

۱۶) در مواردی پس از دعای فرد مؤمن، یا خواسته‌ی او به زودی برآورده می‌شود یا بهتر از آن برای او ذخیره می‌گردد یا بلایی را از او بر می‌گرداند که اگر بر او فرستاده می‌شد نابود می‌گردید.

۱۷) خواندن دعاهاى مأثوره در مفاتیح الجنان از جمله دعاهاى کمیل، عرفه، ابوحمزه ی شمالی، مناجات شعبانیه و ... را فراموش نکنیم.

فعالیت ۳۵: دعا



فعالیت ۳۶: دیدار از مناطق جنگی و آثار دفاع	
ریشه	« از مسأله‌ی دفاع مقدس که در این کشور اتفاق افتاد، غافل نشوید » (مقام معظم رهبری، ۱۳۸۳/۳/۵)
ساقه	ایثار و فداکاری
شاخه	دیدار از مناطق جنگی و آثار دفاع مقدس 
میوه	<p>(۱) الگوگیری</p> <p>(۲) عبرت آموزی</p> <p>(۳) یادگیری بهترین گزینش</p> <p>(۴) ایجاد روحیه‌ی ایثار</p> <p>(۵) شناخت بالاترین عبادت</p> <p>(۶) درک اوج نیکوکاری</p> <p>(۷) معامله‌ی ایثارگرانه با مؤمنان</p> <p>(۸) به بند کشیده شدن آزاده‌ها</p> <p>(۹) حفظ یاد و خاطره‌ی شهدا</p> <p>(۱۰) تقویت روحیه شهادت طلبی</p> <p>(۱۱) ایجاد روحیه‌ی همکاری</p> <p>(۱۲) ایجاد حسّ مسئولیت پذیری</p>

فعالیت ۳۶: دیدار از مناطق جنگی و آثار دفاع

(۱۳) آشنایی با بالاترین مرتبه‌ی بخشندگی

ایثار به معنی برگزیدن دیگری و ترجیح دادن او بر خود است درحالیکه خود فرد هم نیازمند باشد و ای بسا نیاز ایثارگر به چیزی که دیگری را در آن بر خود ترجیح داده بیش از آن فرد است اما ایثارگر از خود گذشتگی نشان داده و آن شیء، منفعت، موقعیت، مقام و مال و غیره را به غیر خود واگذار می‌نماید. ایثار برترین صفات عالی انسانی است،^۱ خوی نیکوکاران است،^۲ و بالاترین نیکوکاری است،^۳ اگر کسی می‌خواهد به بالاترین مرتبه‌ی بخشندگی و برترین خوی‌ها و خصلت‌ها برسد باید ایثارگر شود،^۴ ایثار زینت زهد است^۵ و بالاترین عبادت و بزرگترین سروری است^۶ و از بهترین گزینش‌ها، آراسته شدن به زیور ایثار است.^۷ در روایت آمده است که «حضرت موسی علیه السلام عرض کرد: پروردگارا! درجات محمد صلی الله علیه وآله و امت او را به من بنمای: فرمود: ای موسی توتاب تحمل آن را نداری، اما یکی از منزلت‌های ارجمند و الای او را که بدان سبب وی را بر تو و همه‌ی آفریدگانم برتری دادم نشانت می‌دهم . . . آن گاه ملکوت آسمان را بر موسی علیه السلام آشکار ساخت پس، موسی علیه السلام منزلتی را دید که از پرتوهای آن و قربش به خدای عزوجل نزدیک بود قالب تهی کند. عرض کرد: پروردگارا! به چه سبب او را بدین کرامت و منزلت رساندی؟ فرمود: به سبب خوبی که از میان آفریدگانم او را بدان ویژه گردانیدم و آن خوی ایثار است. ای موسی! هیچ یک از بندگانم که زمانی از عمر خود را به ایثار گذرانده باشد بر من وارد نشود مگر آنکه از حسابرسی او شرم کنم و در هر جای بهشت که خواهد جایش دهم

فعالیت ۳۶: دیدار از مناطق جنگی و آثار دفاع

ایثارگران کسانی هستند که در روزگار سختی و آسایش به برادران نیکی می‌کنند و در عسرت و تنگ‌دستی دیگران را بر خود ترجیح می‌دهند و البته هر چه مورد ایثار با ارزش‌تر باشد ایثارگری هم با ارزش‌تر می‌شود بعضی مال را ایثار می‌کنند بعضی در مقام، بعضی در شهرت، بعضی در معنویات و بعضی هم جان خود را ایثار می‌نمایند که از همه با ارزش‌ترند و اینان مجاهدان راه خدا هستند. نمونه‌ی بارز و قابل دسترس این مجاهدان، ایثارگرانی هستند که در هشت سال دفاع مقدس و جنگ تحمیلی عراق علیه ایران حماسه‌ها آفریدند و برای اعتلای کلمه‌ی الهی و بقای اسلام جان فشانی‌ها نمودند جا دارد که ما با دیدار از مناطق عملیاتی دفاع مقدس با گوشه‌ای از ایثارگری ایشان آشنا شده و روحیه‌ی ایثار و فداکاری را در خود تقویت نماییم.

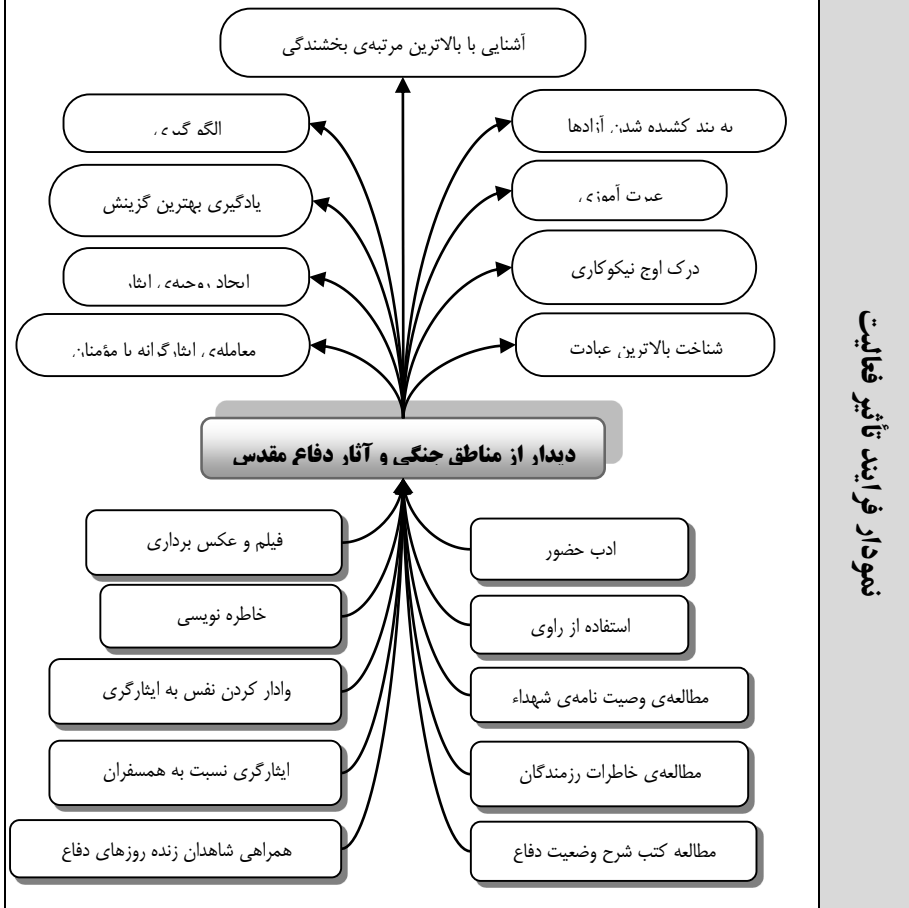
توضیح ساقه

- ۱) ما می‌بایست با عموم مردم منصفانه و با مومنان ایثارگرانه رفتار کنیم.^۹
- ۲) در صورتیکه جان و نفس خویش را به ایثار وادار نماییم صفت ایثار در ما ایجاد شده و از خوی نیکوکاران بهره‌مند می‌شویم.^{۱۰}
- ۳) هر ساله در ایام مختلف کاروان‌هایی برای بازدید از آثار دفاع مقدس به جنوب و غرب کشور مسافرت می‌کنند. می‌توان با ثبت نام در این کاروان‌ها از فیض حضور در این مکان‌ها بهره‌مند شد و از تخفیف مورد نظر استفاده نمود.
- ۴) در مسافرت به مناطق عملیاتی خوب است از روایانی که شرح حال رزمندگان و عملیات‌ها را تبیین می‌کنند بهره‌جست.

سخنی با دوست جوان

- (۵) به همراه داشتن کاغذ و قلم و ثبت خاطرات و آموخته‌های سفر می‌تواند توشه‌ای برای آینده باشد.
- (۶) در صورت امکان با به همراه بردن دوربین عکاسی و فیلم برداری از شکار کردن لحظه‌ها و صحنه‌ها غافل نشویم.
- (۷) اگر اهل ذوق و هنر هستید می‌توانید سوژه‌های مناسبی را برای خلق آثار هنری در این مکان‌ها بیابید.
- (۸) پیش از سفر به این مناطق لازم است کتاب‌هایی از خاطرات و مخاطرات رزمندگان اسلام و شرح عملیات‌ها و حوادث دوران دفاع مقدس مطالعه کنیم.
- (۹) اگر بتوانیم به همراه بعضی از شاهدان زنده‌ی آن روزها به این مناطق برویم و از خاطرات آن‌ها بهره بگیریم، سفر حال و هوای دیگری پیدا خواهد کرد.
- (۱۰) در هنگام دیدار از این مناطق ادب حضور اولیاء خداوند و ارواح شهداء و ملائک را رعایت نماییم.
- (۱۱) در طول سفر از ایثارگری نسبت به همسفران غافل نباشیم.
- (۱۲) با ایثار و از خود گذشتگی دیگران را بنده خود می‌سازید.
- (۱۳) می‌بایست در روزگار سختی و آسایش به برادران مؤمن خود نیکی کنیم و در روزگاره عسرت و تنگ‌دستی دیگران را بر خود ترجیح دهیم.^{۱۱}
- (۱۴) اگر کسی بخواهد به درجه‌ی مروت و جوانمردی نائل آید می‌بایست ایثارگری را پیشه‌ی خود سازد.^{۱۲}

فعالیت ۳۶: دیدار از مناطق جنگی و آثار دفاع



فعالیت ۳۷: دیدار با علماء و نخبگان	
ریشه	پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله: «النَّظَرُ فِي وَجْهِ الْعَالِمِ حُبًّا لَهُ عِبَادَةٌ» (میزان الحکمه، ح ۱۳۷۳۷) «نگریستن مهر آمیز به چهره‌ی عالم عبادت است»
ساقه	نگاه به چهره‌ی عالم
شاخه	دیدار با علماء 
میوه	<p>(۱) الگو پذیری</p> <p>(۲) دیدار با انبیاء</p> <p>(۳) تخلُّق به اخلاق الهی</p> <p>(۴) نشاط و شادابی</p> <p>(۵) احترام به خداوند متعال</p> <p>(۶) بهره‌مندی از ثمرات علم</p> <p>(۷) آموختن برای رضای خداوند</p> <p>(۸) رفع مشکلات و گرفتاری‌ها</p> <p>(۹) بهره‌مندی از میراث پیامبران علیهم السلام</p>
توضیح ساقه	اگر کسی پیوند سببی یا نسبی با شخص دیگری داشته باشد با شرایط خودش از او ارث می‌برد به این صورت که از مال او بهره‌مند می‌شود انبیاء عظام علیهم صلوات الله نیز ارثی گذاشته‌اند که آن ارث طلا و نقره نیست بلکه علم است و علماء و ارثان انبیاء هستند ^۱ و در اثر دیدار از ایشان و ارتباط با آن‌ها، بخشی از میراث انبیاء به دیدار کننده از طریق عالم می‌رسد.

شاید هر یک از ما دوست داشته باشیم زمان انبیاء گذشته را درک می‌کردیم با ایشان دیدار می‌کردیم و از فیض وجودشان بهره‌مند می‌گشتیم اما اکنون زمانه ما را به عقب وا داشته و از این نعمت محرومیم اما آیا راهی هست که بتوانیم با ایشان دیدار کنیم؟

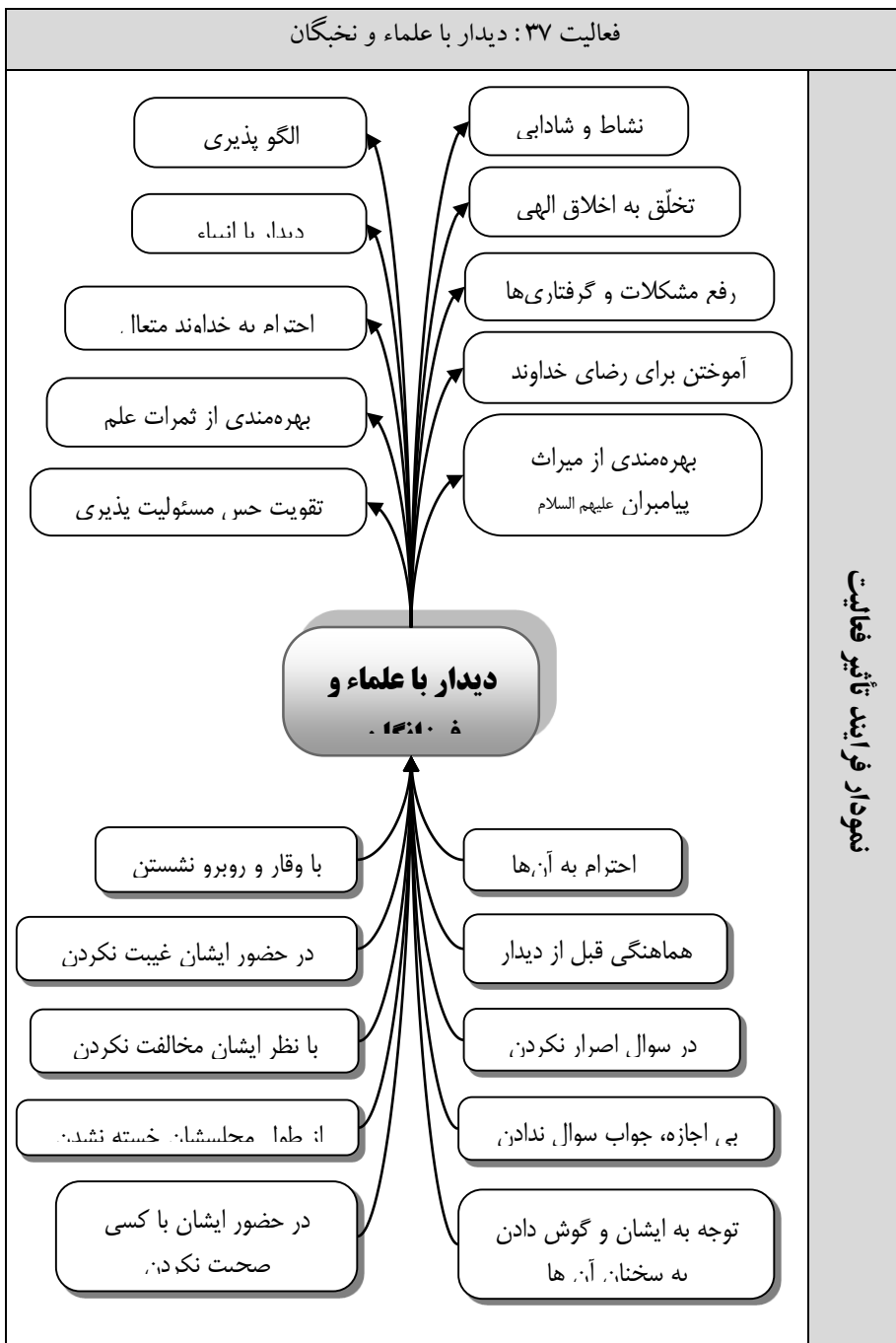
پاسخ مثبت است رسول خدا صلی الله علیه و آله فرموده اند که: علماء امت من مانند انبیاء بنی اسرائیل هستند^۱ بنابراین ما می‌توانیم با دیدار کردن از علماء، همان خواسته‌ی پیش گفته خود را برآوریم.

یکی از شگفتیها و عجایب این است که کسی مرده باشد و در عین حال زنده و نیز کسی زنده باشد و در عین حال مرده .


اگر می‌خواهیم کسانی را ببینیم که پس از مرگشان هم زنده‌اند باید به دیدار علماء برویم و اگر بخواهیم کسانی را ببینیم که اکنون که زنده‌اند هم مرده‌اند، می‌بایست جاهلان را دیدار نماییم.^۲ بسیاری از مردم وقتی افراد عبادت پیشه و زاهد مسلک را می‌بینند روحیه‌ی تازه‌ای می‌یابند و تلاش می‌کنند با آن‌ها دوست شده، رابطه‌ای حسنه را برقرار کنند که همه‌ی این‌ها خوب است اما عالمی که از علمش بهره برده شود از هزار عابد و هزار زاهد برتر است^۳ و فضیلت او بر فضیلت عابد همچون برتری خورشید بر ستارگان است^۴ پس چه بهتر که با علماء رابطه برقرار کنیم و از فیض وجودشان بهره‌مند شویم زیرا هرگاه که شیطان در میان مردم بدعتی می‌گذارد دانشمند به آن پی می‌برد و مردم را از آن نهی می‌کند اما عابد سرگرم عبادت خود است و نه بدعت را می‌شناسد و نه به آن توجهی دارد.^۵

- (۱) پیش از دیدار با علماء از ایشان وقت گرفته و با هماهنگی قبلی به محضر ایشان می‌رسیم زیرا که ایشان کارهای دیگری هم دارند و افراد دیگری هم مایل به ملاقات آن‌ها هستند.
- (۲) اگر عالم در میان جمعی بود به همه ی جمع سلام می‌کنیم و به عالم سلامی اختصاصی تقدیم می‌نماییم.^۷
- (۳) روبروی عالم می‌نشینیم و در حضور او با دست و چشم و ابرو اشاره نمی‌کنیم.^۸
- (۴) در صورتی که عالم خسته بود، در سوال کردن اصرار نمی‌ورزیم.^۹
- (۵) هیچ‌گاه غیبت نمی‌کنیم، به ویژه در حضور عالم و به خصوص در مجلس او با کسی در گوشی صحبت نمی‌کنیم.^{۱۰}
- (۶) از طول مجلس عالم به تنگ نمی‌آییم زیرا او مانند درختی است که باید منتظر ماند تا میوه از آن فرو ریزد.^{۱۱}
- (۷) به او احترام می‌گذاریم و صدایمان را بر او بلند نمی‌کنیم و به او توجه می‌نماییم.^{۱۲}
- (۸) مجلس او را موقر می‌داریم و به سخنان او به خوبی گوش می‌سپاریم.^{۱۳}
- (۹) هرگاه کسی از ایشان سوالی نمود ما جواب نمی‌دهیم مگر اینکه ایشان بفرماید.^{۱۴}
- (۱۰) در مخالفت با او نمی‌گوییم که « فلانی چنین گفته است »^{۱۵} اگر قرار شد نظر مخالف گفته شود دو عالم با هم‌دیگر بحث می‌کنند و نظرات مخالف یک‌دیگر را بیان کرده و بررسی می‌نمایند.

فعالیت ۳۷: دیدار با علماء و نخبگان



نمودار فرایند تأثیر فعالیت

فعالیت ۳۸: دیدار مؤمنان و زیارت مضاجع مطهر	
ریشه	<p>پیغمبر اکرم صلی الله علیه وآله: « مَنْ زَارَ أَخَاهُ الْمُؤْمِنَ إِلَى مَنْزِلِهِ لَا حَاجَةَ مِنْهُ إِلَيْهِ كَتَبَ مِنْ زُورِ اللَّهِ، وَكَانَ حَقِيقًا عَلَى اللَّهِ أَنْ يَكْرِمَ زَائِرَهُ » (میزان الحکمه، ح ۷۹۲۶)</p> <p>« هر که نه به قصد حاجت خواهی بلکه برای دیدن برادر مؤمن خود به خانه‌ی او رود، از دیدار کنندگان خداوند انگاشته شود و بر خداوند سزاوار است که دیدار کننده‌ی خود را زیارت کند. »</p>
ساقه	<p>زیارت</p>
شاخه	<p>دیدار مؤمنان و مضاجع مطهر ائمه علیهم السلام</p> 
میوه	<p>(۱) زنده شدن دل‌ها (۲) شفاعت (۳) میهمانی خداوند (۴) ایجاد محبت (۵) درهم کوبیدن شیطان و لشکر او (۶) رویش و بارور شدن عقل</p>
توضیح ساقه	<p>هر کس به دیدن برادر مومن خود در خانه‌اش برود خداوند به او می‌فرماید: تو میهمان و زائر منی، پذیرایی تو بر عهده‌ی من است و من به پاداش محبت تو به او، بهشت را بر تو واجب کردم! چیزی به اندازه‌ی</p>

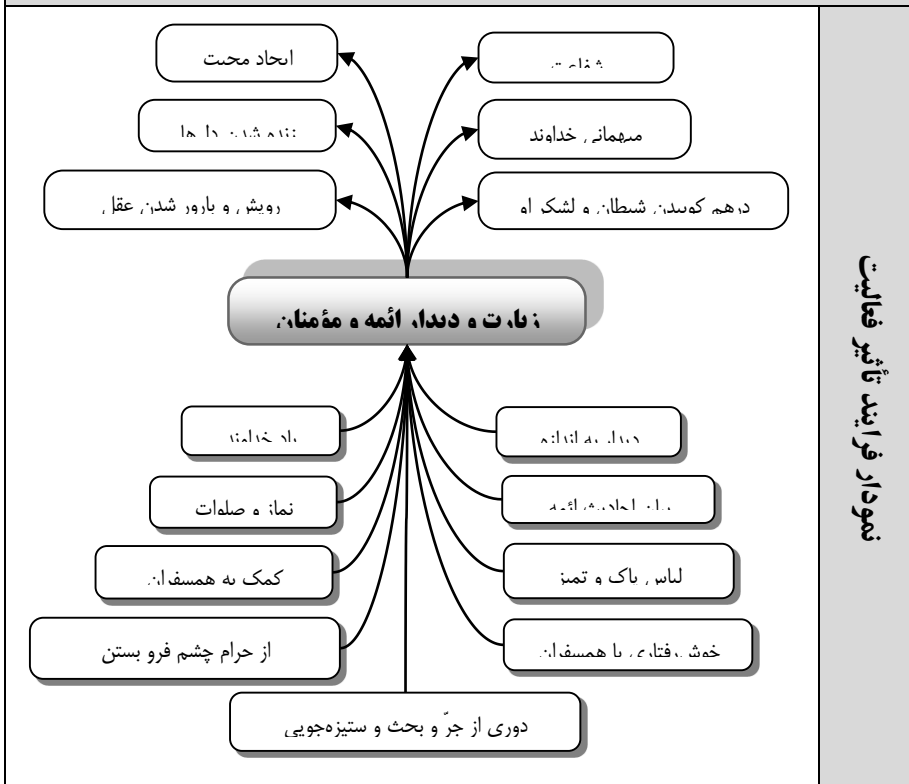
دیدار برادران مؤمن از یکدیگر به خاطر خداوند، ابلیس و سپاه او را در هم نمی‌کوبد.^۲ به تعبیر دیگر همانطور که ابلیس و لشکر او راهایی برای ضربه زدن به ما دارند ما هم راهایی برای در هم کوبیدن آنها داریم که یکی از آنها زیارت برادران مومن است و البته اجر و ثواب دیدار کننده، بیش از دیدار شونده است.^۳

دیدار مومنان با یکدیگر موجب زنده شدن دل‌های ایشان و یادکردن احادیث ائمه‌ی هدی می‌شود و احادیث ایشان ما را به یکدیگر مهربان می‌کند و اگر به آنها عمل کنیم کمال و نجات می‌یابیم.^۴ ملاقات با برادران دینی هر چند کوتاه باشد موجب رویش و باروری عقل می‌شود^۵ و بذر محبت را می‌رویاند.^۶ البته نمی‌بایست با بدکاران دیدار کرد زیرا صخره‌ای هستند که در آن چشمه‌ی آبی نمی‌جوشد و درختی هستند که برگش سبز نمی‌شود و زمینی هستند که گیاهی در آن نمی‌روید.^۷ رسول خدا صلی الله علیه و آله به امام مجتبی علیه السلام فرمودند: «پسرم هر که زنده و مرده‌ی مرا یا پدر تو را یا برادرت و یا خودت را زیارت کند بر عهده‌ی من است که در روز قیامت دیدارش کنم و او را از گناهانش نجات دهم»^۸ نیز از امام صادق علیه السلام روایت شده که فرمودند: «هر کس که پس از مردنمان ما را زیارت کند چنان است که در زمان حیاتمان زیارت کرده باشد»^۹ و در سخنان امام رضا علیه السلام آمده است که: «هر که مرا در دیار غربت زیارت کند من در روز قیامت در سه جا به داد او می‌رسم و از هراس‌ها و سختی‌های آنها نجاتش می‌دهم، در موقعی که نامه‌های اعمال از راست و چپ پراکنده می‌شوند، در هنگام گذشتن از صراط و در موقع سنجیدن اعمال».^{۱۰}

فعالیت ۳۸: دیدار مؤمنان و زیارت مضاجع مطهر

- ۱) نه زیاد به دیدار هم برویم که ملال آور شویم و نه کم، که احساس سردی و بی‌محبتی دست دهد.
- ۲) سعی کنیم از تجارب دیگران استفاده کنیم و به علم خود بیفزاییم.
- ۳) اگر به دیدار کسی می‌رویم که اهل علم است و در زمینه‌ای تخصص دارد، سوالات و مشکلات خود را در آن زمینه با کمک وی برطرف نماییم.
- ۴) از داستان‌هایی که معمولاً بزرگان مجلس تعریف می‌کنند و نیز از حوادث پیش آمده برای دیگران عبرت بگیریم و از نکات آن در زندگی خویش حداکثر استفاده را ببریم.
- ۵) در سفر زیارتی با هم سفران خوش رفتار باشیم.
- ۶) کمتر حرف بزنیم، مگر در خیر و خوبی و بسیار خداوند را یاد کنیم.
- ۷) لباس‌های پاک و تمیز بپوشیم.
- ۸) غسل کنیم.
- ۹) خاشع باشیم.
- ۱۰) زیاد نماز بخوانیم و صلوات بفرستیم.
- ۱۱) چشم از حرام فرو بندیم.
- ۱۲) به همسفران خود رسیدگی و کمک کنیم.
- ۱۳) از بحث و جدل زیاد و ستیزه‌جویی دوری کنیم.
- ۱۴) اگر نتوانستیم قبور ائمه علیهم‌السلام را زیارت کنیم، قبور دوستان صالح ایشان را زیارت کنیم.^{۱۱}
- ۱۵) در زیارت، اموات خود، به ویژه پدر و مادر را بی‌نصیب نگذاریم.^{۱۲}

فعالیت ۳۸: دیدار مؤمنان و زیارت مضاجع مطهر



فعالیت ۳۹: رسیدگی به مساجد

		میوه
(۱) توجه به خداوند	(۲) نشاط	
(۳) تقویت روحیه همکاری	(۴) وحدت	
(۵) دریچه‌ای به سوی ملکوت	(۶) یافتن دوستان شایسته	
(۷) در هم کوبیدن لشکر شیطان	(۸) رها شدن از اسارت دنیا	

پیروان ادیان الهی و آسمانی مکان‌هایی برای انجام آیین عبادی خود در نظر گرفته‌اند و بر آن‌ها نامی نهاده‌اند. بعضی این عبادتگاه را صومعه نام نهاده‌اند بعضی کنیسه، بعضی کلیسا و ما مسلمانان هم بر اساس رهنمودهای قرآنی، نام آن را مسجد نهاده‌ایم. مسجد محل توبه به خداوند تبارک و تعالی و انجام نماز و دعا و نیایش است و محراب تعبیه شده در آن، حاکی از نبرد حق و باطل در درون آدمی است که با سجده‌ی در محراب، فرد نمازگزار، لشکر ابلیس را در هم می‌کوبد و از زنجیرهای امارت دنیا رها می‌شود. توحید که محور ادیان آسمانی و از جمله دین مبین اسلام است در گنبد مسجد به تجلی می‌نشیند به طوری که گنبد حول یک محور مرکزی باز شده و گسترش می‌یابد همچنین مناره‌های مساجد حکایت‌گر دو دست نیایش‌اند که به سوی آسمان دراز شده و از حضرت پروردگار رفع فقر و نیاز را تقاضا می‌کنند مراسم معنوی اعتکاف در مسجد برگزار می‌شود تا معتکف با فضای معنوی و بی‌پیرایه‌ی مسجد انس گرفته، با عوالم قدس و معنا آشنا شود و دریچه‌ای به سوی ملکوت باز نماید و از آن همه گرفتگی و شلوغی و پراکندگی زندگی روزمره‌ی دنیوی رها شود و از تضادها به درآید و به سوی وحدت گام بردارد.

نقطه‌ی توجه همه‌ی مسلمانان مسجد است در هر روز پنج نماز واجب، همه رو به قبله می‌ایستند و محل این قبله مسجد الحرام است که کعبه در آن واقع شده است، و حج که یکی دیگر از شعائر الهی است با محوریت مسجد الحرام شکل می‌گیرد و این همه تنها گوشه‌ای از نقش

فعالیت ۳۹: رسیدگی به مساجد

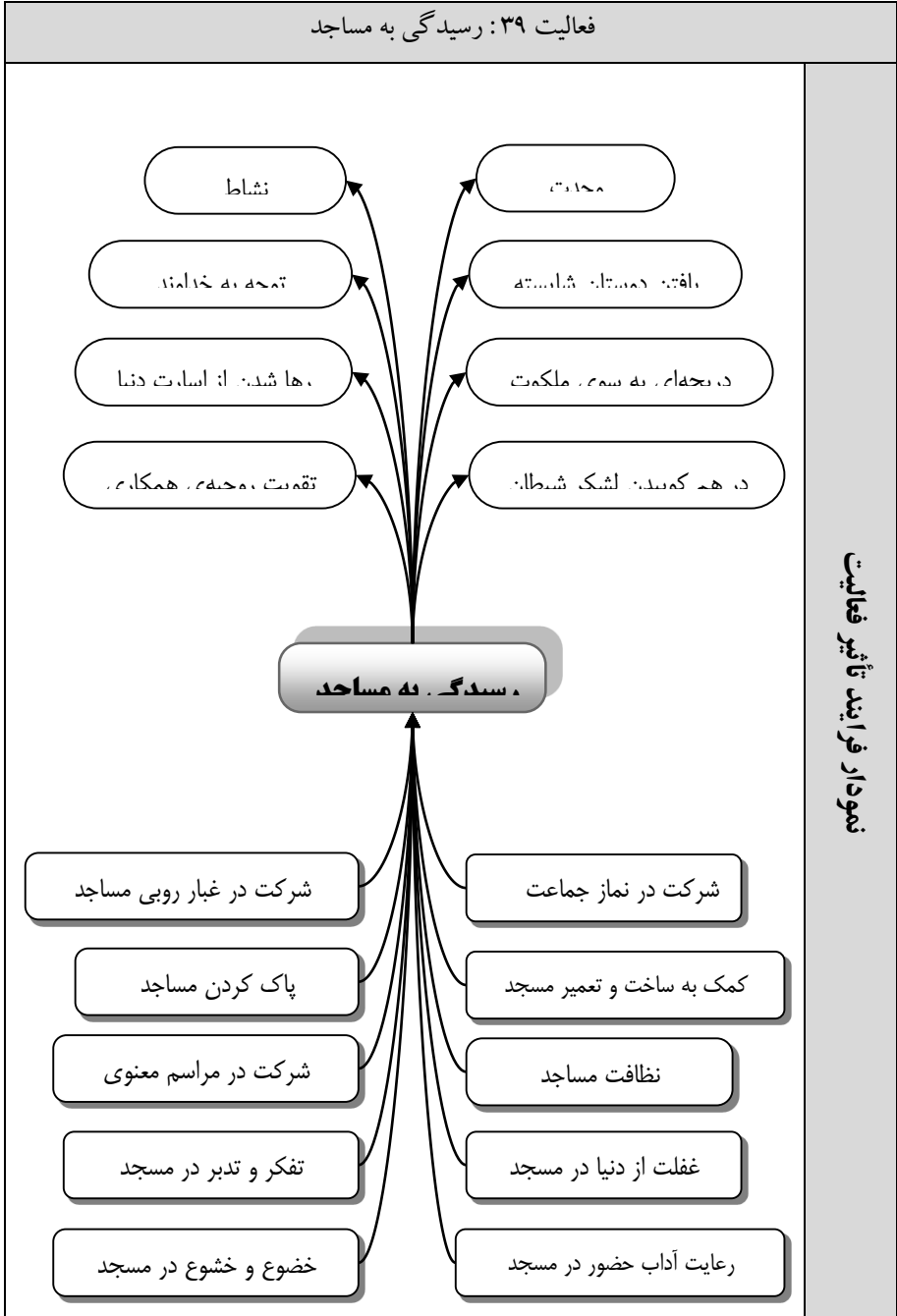
توضیح ساقه

مسجد در دستگاه طراحی شده‌ی دین اسلام است. عمران و آبادانی و رسیدگی به مساجد تاج افتخاری است که خداوند متعال نه بر سر هر انسانی، بلکه بر سر مؤمنان راستین گذارده است و مشرکین را شایسته‌ی این خدمت و افتخار نمی‌داند.

سخنی با دوست جوان

- ۱) تا آنجا که ممکن است سعی کنیم نمازهای روزانه را در مسجد و به جماعت بخوانیم.
- ۲) در نظافت و تمیزی مسجد کمک کنیم.
- ۳) در ایام غبار رویی از مساجد، در مراسم غبار رویی شرکت فعال داشته باشیم.
- ۴) از کمک‌های مالی برای ساخت و تعمیر مساجد دریغ نکنیم.
- ۵) در حال پاکی به مساجد برویم (در حال جنابت و یا حیض نباید در مسجد توقف نمود).
- ۶) مساجد را از نجاسات احتمالی عاری نماییم.
- ۷) در مراسم دعا و مناجات و ... که در مساجد برگزار می‌شود شرکت کنیم.
- ۸) اوقاتی از روز خود را برای تفکر و تدبر در مساجد سپری نماییم.
- ۹) در مسجد از دنیا و یاد آن غافل شویم و به ذکر امور دنیوی پردازیم.
- ۱۰) سعی کنیم زودتر از همه وارد مسجد شویم و از همه دیرتر بیرون بیاییم.
- ۱۱) در مسجد خضوع و خشوع داشته باشیم.
- ۱۲) با پای راست وارد شویم و با پای چپ خارج شویم.

فعالیت ۳۹: رسیدگی به مساجد



فعالیت ۴۰: رفت و آمد با خویشان	
ریشه	امام علی علیه السلام: « صَلُّوا أَرْحَامَكُمْ وَإِنْ قَطَعْتُمْ كُمْ. » (میزان الحکمه، ح ۷۰۶۴) « با خویشان خود پیوند برقرار کنید، هرچند آنان از شما بپزند. »
ساقه	خویشان
شاخه	رفت و آمد با خویشان 
میوه	<p>(۱) پاک شدن اعمال</p> <p>(۲) دفع بلا</p> <p>(۳) حفظ شدن از گناه</p> <p>(۴) شادی دل ها</p> <p>(۵) افزایش رزق و روزی</p> <p>(۶) گره گشایی</p> <p>(۷) پایدگی بیشتر در دنیا</p> <p>(۸) بخشنده شدن</p> <p>(۹) افزایش تجربه و آگاهی</p> <p>(۱۰) افزایش دارایی</p> <p>(۱۱) دل گرمی و رفع افسردگی</p> <p>(۱۲) پاک شدن جان</p> <p>(۱۳) آسان شدن حسابرسی در قیامت</p> <p>(۱۴) نیکو شدن اخلاق</p> <p>(۱۵) طولانی شدن عمر و تأخیر مرگ</p> <p>(۱۶) آبادانی سرزمین</p>

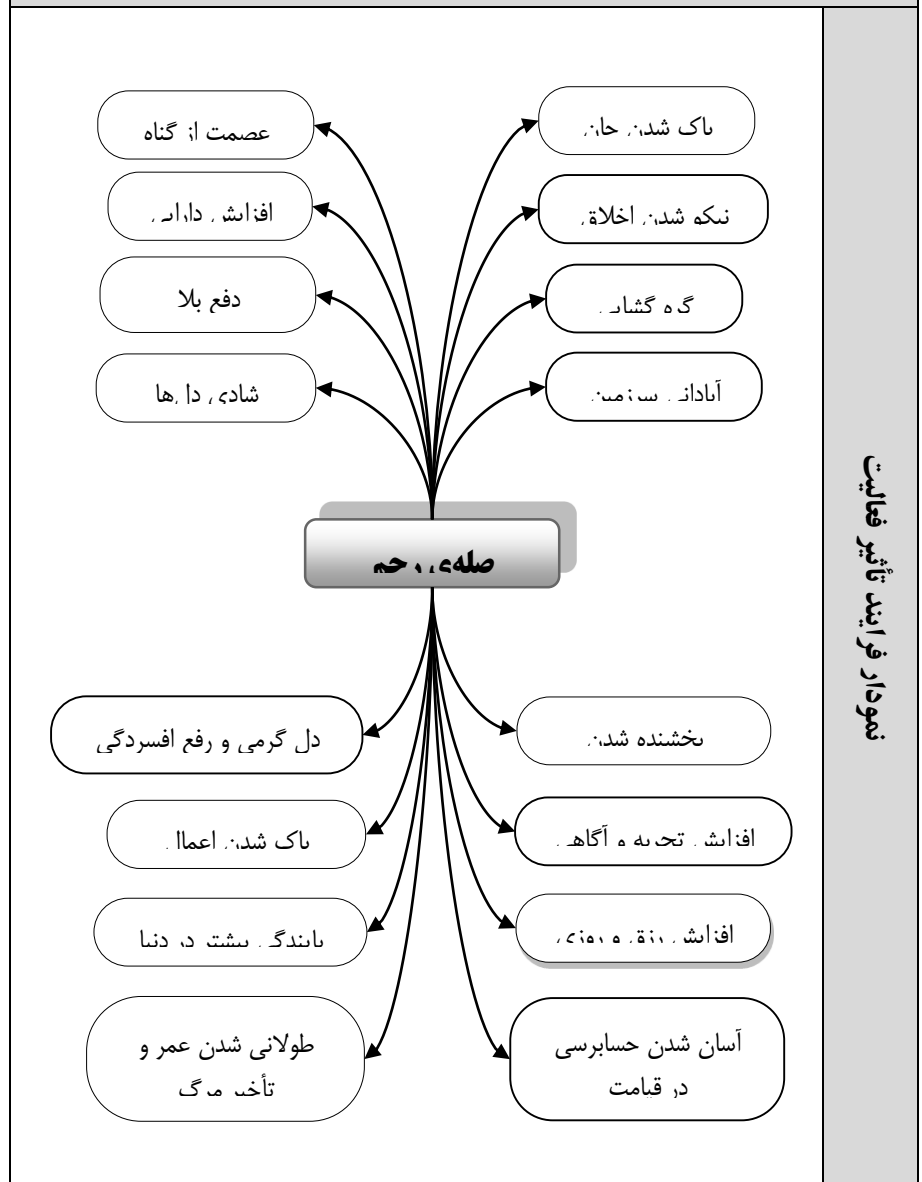
« وصل و صلۀ » در لغت به معنی بین دو چیز رابطه برقرار کردن و رفت و آمد کردن است و اتصال به معنی یکی شدن بعضی از اشیاء با بعض دیگر است □□□□□□□□

و ارحام هر شخصی شامل پدر و مادر و اجداد و فرزندان و فرزندان آنها و همسر و برادران و خواهران و فرزندان آنها و عموها و عمه‌ها و دایی‌ها و خاله‌ها و فرزندان ایشان‌اند. هیچکس هر اندازه هم ثروتمند باشد از خویشان خود و حمایت عملی و زبانی آنها از خودش، بی نیاز نیست، آنها بزرگترین گروهی هستند که از انسان پشتیبانی می‌کنند و پراکنندگی و پریشانی او را از بین می‌برند، و در مصیبت‌ها و حوادثی که برای او پیش می‌آید بیش از همه به او مهربان و دلسوزند هر که از خویشان خود دست کشید، یک دست از آنها باز گرفته، اما دست‌های فراوانی را از خود کنار زده است. خویشان بال پرواز ما هستند و ریشه‌ای که به آن باز می‌گردیم. مبدا از خویشاوندان نیازمند خود روی برتائیم و از دادن مال اندکی به او - که اگر ندهیم چیزی بر ثروت ما نمی‌افزاید و اگر بدهیم چیزی کم نمی‌شود - دریغ کنیم. □□□□□□

صله‌ی رحم فوائد فراوانی برای ما دارد، از جمله بواسطه‌ی صله‌ی رحم، خداوند، عمر آدمی را طولانی می‌گرداند، اعمال را پاک می‌گرداند، اموال و دارایی‌ها را فزون‌تری می‌بخشد، بلا را برمی‌گرداند، حسابرسی در قیامت را آسان می‌کند. □□□□□□ صله‌ی رحم خلق و خوی را نیکو، دست را بخشنده، جان را پاکیزه و روزی را فزون‌تری می‌بخشد، □□□□□□ فقر را از بین می‌برد □□□□□□ و از مرگ بد نگاه می‌دارد. □□□□□□□□

فعالیت ۴۰: رفت و آمد با خویشان

- (۱) حداقل صله‌ی رحم، سلام و احوال‌پرسی است. □□□□□□□□
- (۲) هیچ چیزی حق خویشاوندی را از بین نمی‌برد پس نمی‌توانیم به‌خاطر اینکه خویشاوندان ما با ما هم عقیده نیستند یا به ما بدی کرده‌اند و با هر وجه دیگری با آنها قطع رابطه کنیم.
- (۳) در صله‌ی رحم مترصد آن باشیم که گره‌ای از کار ایشان بگشاییم.
- (۴) توجه داشته باشیم که گره‌گشایی تنها به رفع مشکلات مادی و دنیوی نیست و به فکر معضلات روحی و روانی اقوام خود هم باشیم.
- (۵) گاهی دیدار سالخورده‌گان، آن‌ها را از دل‌تنگی و افسردگی نجات می‌دهد، پس حتی یک تلفن را دست کم نگیریم.
- (۶) در دیدار از اقوام و خویشان به خصوص مادر و پدر از آن‌ها بخواهیم که برای ما دعا کنند.
- (۷) سعی کنیم محتوای مجالس صله‌ی رحم را پر بار کنیم برای مثال بخواهیم که هر یک از اهل مجلس آیه‌ای از قرآن کریم، روایت اهل بیت علیهم‌السلام، یک تجربه‌ی مفید، یک سخن پندآموز، یک سخن علمی و . . . که برای ایشان جالب بوده مطرح کنند تا همه‌ی جمع استفاده نمایند.
- (۸) مدت دیدار را نه آن قدر کم قرار دهیم که احساس سردی شود و نه آن قدر زیاد که دیگران از کار خود بی‌کار شده، رفتن ما را آرزو کنند.
« میهمان گرچه عزیز است و لیکن چو نفس
خفه می‌سازد اگر آید و بیرون نرود »



- ۱- میزان الحکمة، ح ۱۱۷۸۲.
- ۲- میزان الحکمة، ح ۱۱۷۸۶.
- ۳- مفردات الفاظ قرآن، ص ۵۴۳.
- ۴- میزان الحکمة، ح ۱۱۷۷۳.
- ۵- نهج البلاغة، ن ۳۱.
- ۶- میزان الحکمة، ح ۱۱۷۷۹.
- ۷- میزان الحکمة، ح ۱۱۷۸۱.
- ۸- میزان الحکمة، ح ۱۱۷۲۸.
- ۹- میزان الحکمة، ح ۱۱۷۳۹.
- ۱۰- میزان الحکمة، ح ۱۱۷۶۵.
- ۱۱- میزان الحکمة، ح ۱۱۷۵۹.

- ١٢- ميزان الحكمة، ح ١١٧٥٦.
- ١- ميزان الحكمة، ح ١٦٢٢٢.
- ٢- ميزان الحكمة، ح ١٦١٨١.
- ٣- ميزان الحكمة، ح ١٦١٩١.
- ٤- ميزان الحكمة، ح ١٦١٧٤.
- ٥- ميزان الحكمة، ح ١٦١٧٩.
- ٦- ميزان الحكمة، ح ١٦١٧٧.
- ١- ميزان الحكمة، ح ١٦١٩١.
- ٢- اصول كافي، ج ١، كتاب فضل علم.
- ٣- ميزان الحكمة، ح ١٦١٩٠.
- ٤- ميزان الحكمة، ح ١٦١٩٩.
- ٥- اصول كافي، ج ١، كتاب فضل علم.
- ٦- مقدمه‌ای بر معرفت نفس، ص ٢٩٩.
- ٧- مقدمه‌ای بر معرفت نفس، ص ٢٩٩.
- ٨- مقدمه‌ای بر معرفت نفس، ص ٢٩٩.
- ٩- ميزان الحكمة، ح ١٦١٨٥.
- ١٠- ميزان الحكمة، ح ١٦١٨٠.
- ١١- ميزان الحكمة، ح ١٦١٩٠.
- ١٢- ميزان الحكمة، ح ١٦١٧٣.
- ١٣- ميزان الحكمة، ح ١٦١٧٩.
- ١٤- ميزان الحكمة، ح ١٦١٧٥.
- ١٥- ميزان الحكمة، ح ١٦١٧٧.
- ١٦- ميزان الحكمة، ح ١٦١٨٠.
- ١٧- ميزان الحكمة، ح ١٦١٧٩.
- ١٨- ميزان الحكمة، ح ١٦١٨٥.
- ١٩- ميزان الحكمة، ح ١٦١٩٠.
- ٢٠- ميزان الحكمة، ح ١٦١٧٣.
- ٢١- ميزان الحكمة، ح ١٦١٩٥.
- ٢٢- اصول كافي، ج ١، كتاب فضل علم.
- ٢٣- ميزان الحكمة، ح ١٦١٩١.
- ١- ميزان الحكمة، ح ٩١٦٤.
- ٢- ميزان الحكمة، ح ٩١٤٠.
- ٣- ميزان الحكمة، ح ٢٠٣٠٣.
- ٤- ميزان الحكمة، ح ٢٠٣٠٤.
- ١- توحيد مفضل، نجف على ميرزاى.
- ٢- آئين حفظ و تقويت حافظه، محمد حسين حق جو.
- ١- ميزان الحكمة، ح ١٨٠٠٤.
- ٢- ميزان الحكمة، ح ١٨٠٠٥.
- ٣- ميزان الحكمة، ح ١٨٠٠٦.
- ٤- ميزان الحكمة، ح ١٨٠٠٧.
- ٥- ميزان الحكمة، ح ١٧٩٩١.
- ٦- ميزان الحكمة، ح ١٧٩٩٧.
- ٧- ميزان الحكمة، ح ١٨٠٠١.
- ٨- ميزان الحكمة، ح ١٧٩٩١.
- ٩- ميزان الحكمة، ح ١٧٩٩٢.
- ١٠- ميزان الحكمة، ح ١٨٠١٥.

-
- ١١- ميزان الحكمه، ح ١٨٠٢٥ .
 - ١٢- ميزان الحكمه، ح ١٨٠١٩ .
 - ١- ميزان الحكمه، ح ٥٠٧٦ .
 - ٢- ميزان الحكمه، ح ٥٠٧٧ .
 - ٣- ميزان الحكمه، ح ٥٠٧٨ .
 - ٤- ميزان الحكمه، ح ٥٠٨٥ .
 - ٥- ميزان الحكمه، ح ٥٠٨٤ .
 - ٦- ميزان الحكمه، ح ٥٠٨٣ .
 - ٧- ميزان الحكمه، ح ٥٠٩١ .
 - ٨- ميزان الحكمه، ح ٥٠٩٢ .
 - ٩- ميزان الحكمه، ح ٥١٠٢ .
 - ١٠- ميزان الحكمه، ح ٥١٠٣ .
 - ١١- ميزان الحكمه، ح ٥١٠٤ .
 - ١٢- ميزان الحكمه، ح ٥١٠٥ .
 - ١٣- ميزان الحكمه، ح ٥١٠٧ .
 - ١٤- ميزان الحكمه، ح ٥١٠٨ .
 - ١٥- ميزان الحكمه، ح ٥١٠٩ .
 - ١٦- ميزان الحكمه، ح ٥١٢٣ .
 - ١- ميزان الحكمه، ح ١٠١٥٨ .
 - ٢- ميزان الحكمه، ح ١٠١٥٩ .
 - ٣- ميزان الحكمه، ح ١٠١٦١ .
 - ٤- ميزان الحكمه، ح ١٠١٦٣ .
 - ٥- ميزان الحكمه، ح ١٠١٦٤ .
 - ٦- ميزان الحكمه، ح ١٠١٦٢ .
 - ٧- ميزان الحكمه، ح ١٠١٦٧ .
 - ٨- ميزان الحكمه، ح ١٠١٦٦ .
 - ٩- ميزان الحكمه، ح ١٠١٩٤ .
 - ١٠- ميزان الحكمه، ح ١٠١٩٥ .
 - ١١- ميزان الحكمه، ح ١٧٤٢٦ .
 - ١٢- ميزان الحكمه، ح ١٧٤٤١ .
 - ١٣- ميزان الحكمه، ح ١٧٤٤٦ .
 - ١٤- ميزان الحكمه، ح ١٧٤٤٩ .
 - ١٥- ميزان الحكمه، ح ١٧٤٥٢ .
 - ١٦- ميزان الحكمه، ح ١٧٤٥٠ .
 - ١٧- ميزان الحكمه، ح ١٧٤٥٨ .
 - ١٨- ميزان الحكمه، ح ١٧٤٦٤ .
 - ١٩- ميزان الحكمه، ح ١٧٤٦٥ .
 - ٢٠- ميزان الحكمه، ح ١٧٤٦٥ .
 - ٢١- ميزان الحكمه، ح ١٧٤٦٦ .
 - ٢٢- ميزان الحكمه، ح ١٧٤٢٢ .
 - ٢٣- ميزان الحكمه، ح ١٠١٨٢ .
 - ٢٤- ميزان الحكمه، ح ١٠١٨٢ .
 - ٢٥- ميزان الحكمه، ح ١٠١٩٨ .
 - ٢٦- ميزان الحكمه، ح ١٠٢٠٠ .
 - ٢٧- ميزان الحكمه، ح ١٧٤٢٢ .
 - ١- ميزان الحكمه، ح ١٧٨٢٣ .

- ٢- ميزان الحكمة، ح ١٧٨٣٣.
- ٣- ميزان الحكمة، ح ١٧٨٣٣.
- ٤- ميزان الحكمة، ح ١٧٨٣٤.
- ٥- ميزان الحكمة، ح ١٧٨٣٦.
- ٦- ميزان الحكمة، ح ١٧٨٤٠.
- ٧- ميزان الحكمة، ح ١٧٨٤١.
- ٨- ميزان الحكمة، ح ١٧٨٣٩.
- ٩- ميزان الحكمة، ح ١٧٨٥٩.
- ١٠- ميزان الحكمة، ح ١٧٨٦٢.
- ١١- ميزان الحكمة، ح ١٧٨٦٣.
- ١٢- ميزان الحكمة، ح ١٧٨٧٥.
- ١٣- ميزان الحكمة، ح ١٧٨٧٦.

- ١- ميزان الحكمة، ح ١٠٨٠٩.
- ٢- ميزان الحكمة، ح ١٠٨١٠.
- ٣- بقره: ٣٦٩.
- ٤- ميزان الحكمة، ح ١٠٨١٠.
- ٥- ميزان الحكمة، ح ١٠٨١٠.
- ٦- ميزان الحكمة، ح ١٠٨١٢.
- ٧- ميزان الحكمة، ح ١٠٨١٣.
- ٨- ميزان الحكمة، ح ١٠٨١٦.
- ٩- ميزان الحكمة، ح ١٠٨١٧.
- ١٠- ميزان الحكمة، ح ١٠٨٢١.
- ١١- ميزان الحكمة، ح ١٠٨٢٢.
- ١٢- ميزان الحكمة، ح ١٠٨٢٤.
- ١٣- ميزان الحكمة، ح ١٠٨٢٣.
- ١٤- ميزان الحكمة، ح ١٠٨٢٥.
- ١٥- ميزان الحكمة، ح ١٠٨٣٣.
- ١- ميزان الحكمة، ح ٦٩٤٥.
- ٢- ميزان الحكمة، ح ٦٩٤٥.
- ٣- ميزان الحكمة، ح ٧٠٩.
- ٤- ميزان الحكمة، ح ٦٨١.
- ٥- ميزان الحكمة، ح ٦٨٣.
- ٦- ميزان الحكمة، ح ٦٧٣.
- ٧- ميزان الحكمة، ح ٦٩٤٨.
- ٨- ميزان الحكمة، ح ٦٧٨.
- ٩- ميزان الحكمة، ح ٦٩٥٥.
- ١٠- ميزان الحكمة، ح ٧٣١.
- ١- مفردات الفاظ قرآن، ص ٧٤١.
- ٢- مفردات الفاظ قرآن، ص ٧٤٨.
- ٣- ميزان الحكمة، ح ١٨٣٣٤.
- ٤- ميزان الحكمة، ح ١٨٣٣٧.
- ٥- ميزان الحكمة، ح ١٨٣٣٨.
- ٦- ميزان الحكمة، ح ١٨٣٣٩.
- ٧- ميزان الحكمة، ح ١٨٣٤٠.
- ٨- ميزان الحكمة، ح ١٨٣٤٢.
- ٩- ميزان الحكمة، ح ١٨٣٤٤.
- ١٠- ميزان الحكمة، ح ١٨٣٤٦.

- ۱۱- میزان الحکمه، ح ۱۸۳۴۸ .
- ۱۲- میزان الحکمه، ح ۱۸۳۵۰ .
- ۱۳- میزان الحکمه، ح ۱۸۳۵۲ .
- ۱۴- میزان الحکمه، ح ۱۸۳۵۳ .
- ۱۵- میزان الحکمه، ح ۱۸۳۵۵ .
- ۱۶- میزان الحکمه، ح ۱۸۳۵۶ .
- ۱۷- میزان الحکمه، ح ۱۸۳۶۲ .
- ۱۸- میزان الحکمه، ح ۱۸۳۶۱ .
- ۱۹- میزان الحکمه، ح ۱۸۳۶۸ .
- ۲۰- میزان الحکمه، ح ۱۸۳۷۱ .
- ۱- الاعراف : ۵۳ .
- ۲- الصافات : ۶ .
- ۳- النحل : ۱۶ .
- ۴- الرحمن : ۶ .
- ۵- مفاتیح الجنان ، دعای جوشن کبیر .
- ۱- بحار الأنوار، ج ۵۸، ص ۱۲۹
- ۲- قرآن کریم ، سورهی مبارکهی رعد ، آیه ۴ .
- ۱- میزان الحکمه، ح ۲۰۹۰۶ .
- ۲- میزان الحکمه، ح ۲۰۹۰۷ .
- ۳- میزان الحکمه، ح ۲۰۹۰۸ .
- ۴- میزان الحکمه، ح ۲۰۹۱۳ .
- ۵- میزان الحکمه، ح ۲۰۹۱۲ .
- ۶- میزان الحکمه، ح ۲۰۹۱۸ .
- ۷- میزان الحکمه، ح ۲۰۹۱۵ .
- ۸- میزان الحکمه، ح ۲۰۹۲۶ .
- ۹- میزان الحکمه، ح ۲۰۹۲۳ .
- ۱۰- میزان الحکمه، ح ۲۰۹۲۰ .
- ۱۱- میزان الحکمه، ح ۲۰۹۲۸ .
- ۱۲- میزان الحکمه، ح ۲۰۹۳۲ .
- ۱۳- میزان الحکمه، ح ۲۰۹۳۶ .
- ۱۴- میزان الحکمه، ح ۲۰۹۳۰ .
- ۱۵- میزان الحکمه، ح ۲۰۹۳۷ .
- ۱۶- میزان الحکمه، ح ۴۵ و ۲۰۹۳۸ .
- ۱۷- میزان الحکمه، ح ۲ و ۲۰۹۴۱ .
- ۱۸- میزان الحکمه، ح ۲۰۹۴۳ .
- ۱- شیوهی نو در آموزش خط تحریری، محمد حسن اثباتی.
- ۲- میزان الحکمه، ح ۸۰۱۹ .
- ۱- خیاطی جامع ، آموزش عالی لباس مردانه ، نسرين روزگار.
- ۲- میزان الحکمه، ح ۱۸۱۰۷ ، در رساله‌های عملیه مراجع بزرگوار نیز این حکم آمده است .
- ۳- میزان الحکمه، ح ۱۸۰۶۱ .
- ۴- میزان الحکمه، ح ۱۸۰۶۵ .
- ۵- میزان الحکمه، ح ۱۸۰۶۷ .
- ۶- میزان الحکمه، ح ۱۸۱۱۲ .
- ۷- میزان الحکمه، ح ۵۴۸۰ .
- ۱- عوامل داستان ، الهه بهشتی.
- ۱- نهج البلاغه، ن ۳۱ .
- ۲- میزان الحکمه، ح ۵۵۲۴ .

-
- ٣- ميزان الحكمة، ح ٥٥٣٨.
 - ٤- ميزان الحكمة، ح ٥٥٤٨.
 - ٥- ميزان الحكمة، ح ٥٥٥٢.
 - ٦- ميزان الحكمة، ح ٥٥٦٨.
 - ٧- ميزان الحكمة، ح ٥٧٢٣.
 - ٨- ميزان الحكمة، ح ٥٥٢١ و ٥٥٢٢.
 - ٩- ميزان الحكمة، ح ٥٥٢٣.
 - ١٠- ميزان الحكمة، ح ٥٥٢٧.
 - ١١- ميزان الحكمة، ح ٥٥٢٥.
 - ١٢- ميزان الحكمة، ح ٥٥٦٤.
 - ١٣- ميزان الحكمة، ح ٥٥٨٨.
 - ١٤- ميزان الحكمة، ح ٥٥٩١.
 - ١٥- ميزان الحكمة، ح ٥٥٩٧.
 - ١٦- ميزان الحكمة، ح ٥٦٠٥.
 - ١٧- ميزان الحكمة، ح ٥٧٣١.
 - ١٨- ميزان الحكمة، ح ٥٦١٥.
 - ١٩- ميزان الحكمة، ح ٥٦١٩.
 - ٢٠- ميزان الحكمة، ح ٥٦٢٠.
 - ٢١- ميزان الحكمة، ح ٥٦٢١.
 - ٢٢- ميزان الحكمة، ح ٥٦٢٣.
 - ٢٣- ميزان الحكمة، ح ٥٦٣٠.
 - ٢٤- ميزان الحكمة، ح ٥٦٣١.
 - ٢٥- ميزان الحكمة، ح ٥٦٣٦.
 - ٢٦- ميزان الحكمة، ح ٥٦٣٨.
 - ٢٧- ميزان الحكمة، ح ٥٦٤٧.
 - ٢٨- ميزان الحكمة، ح ٥٦٥١.
 - ٢٩- ميزان الحكمة، ح ٥٦٤٩.
 - ٣٠- ميزان الحكمة، ح ٥٦٥٣.
 - ٣١- ميزان الحكمة، ح ٥٦٥٦.
 - ٣٢- ميزان الحكمة، ح ٥٦٦٠.
 - ٣٣- ميزان الحكمة، ح ٥٦٧٤.
 - ٣٤- ميزان الحكمة، ح ٥٦٧٨.
 - ١- ميزان الحكمة، ح ١.
 - ٢- ميزان الحكمة، ح ٢.
 - ٣- ميزان الحكمة، ح ٣.
 - ٤- ميزان الحكمة، ح ٨.
 - ٥- ميزان الحكمة، ح ١١.
 - ٦- ميزان الحكمة، ح ١٠.
 - ٧- ميزان الحكمة، ح ١٧.
 - ٨- ميزان الحكمة، ح ١٩.
 - ٩- ميزان الحكمة، ح ١٦.
 - ١٠- ميزان الحكمة، ح ١٨.
 - ١١- ميزان الحكمة، ح ٢٦.
 - ١٢- ميزان الحكمة، ح ٣٩.
 - ١- ميزان الحكمة، ح ١٣٦٩٧.
 - ٢- ميزان الحكمة، ح ١٣٦٩٥.

- ٣- ميزان الحكمة، ح ١٣٧٠٧.
- ٤- ميزان الحكمة، ح ١٣٧٢٣.
- ٥- ميزان الحكمة، ح ١٣٧٢٠.
- ٦- ميزان الحكمة، ح ١٣٧٢٧.
- ٧- ميزان الحكمة، ح ١٣٨٩٣.
- ٨- ميزان الحكمة، ح ١٣٨٩٣.
- ٩- ميزان الحكمة، ح ١٣٨٩٣.
- ١٠- ميزان الحكمة، ح ١٣٨٩٣.
- ١١- ميزان الحكمة، ح ١٣٨٩٣.
- ١٢- ميزان الحكمة، ح ١٣٨٩١.
- ١٣- ميزان الحكمة، ح ١٣٨٩١.
- ١٤- ميزان الحكمة، ح ١٣٨٩١.
- ١٥- ميزان الحكمة، ح ١٣٨٩٣.
- ١- ميزان الحكمة، ح ٧٩٢٨.
- ٢- ميزان الحكمة، ح ٧٩٢٩.
- ٣- ميزان الحكمة، ح ٧٩٣٣.
- ٤- ميزان الحكمة، ح ٧٩٣٤.
- ٥- ميزان الحكمة، ح ٧٩٣٧.
- ٦- ميزان الحكمة، ح ٧٩٣٩.
- ٧- ميزان الحكمة، ح ٧٩٤٠.
- ٨- ميزان الحكمة، ح ٧٩٤٩.
- ٩- ميزان الحكمة، ح ٧٩٥٢.
- ١٠- ميزان الحكمة، ح ٧٩٧٩.
- ١١- ميزان الحكمة، ح ٧٩٨٥.
- ١٢- ميزان الحكمة، ح ٧٩٨٧.
- ميزان الحكمة، ح ٧٠٤٣.
- ميزان الحكمة، ح ٧٠٤٤.
- ميزان الحكمة، ح ٧٠٤٨.
- ميزان الحكمة، ح ٧٠٤٤.
- ميزان الحكمة، ح ٧٠٤٣.
- ميزان الحكمة، ح ٧٠٤٤.
- ميزان الحكمة، ح ٧٠٤٣.
- ميزان الحكمة، ح ٧٠٤٣.
- ميزان الحكمة، ح ٧٠٤٤.
- ميزان الحكمة، ح ٧٠٤٣.
- ميزان الحكمة، ح ٧٠٥٢.
- مفردات الفاظ قرآن، ص ٨٧٣.
- ميزان الحكمة، ح ٧٠٣٩.
- ميزان الحكمة، ح ٧٠٤٣.
- ميزان الحكمة، ح ٧٠٤٤.
- ميزان الحكمة، ح ٧٠٤٩.
- ميزان الحكمة، ح ٧٠٥٣.
- ميزان الحكمة، ح ٧٠٧٩.