


فصل دوم

# فعالیت ها



<b>فعالیت ۱: آشپزی</b>													
<b>ریشه</b>	<p>امام علی علیه السلام: «إِنَّ مِنَ الْبَلَاءِ الْفَاقَةَ، وَأَشَدُّ مِنْ ذَلِكَ مَرَضُ الْبَدَنِ، وَأَشَدُّ مِنْ ذَلِكَ مَرَضُ الْقَلْبِ. وَإِنَّ مِنَ النِّعَمِ سَعَةَ الْمَالِ، وَأَفْضَلُ مِنْ ذَلِكَ صِحَّةُ الْبَدَنِ، وَأَفْضَلُ مِنْ ذَلِكَ تَقْوَى الْقُلُوبِ.» (میزان الحکمة، ح ۱۷۱۳۲)</p> <p>«یکی از بلاها، تنگدستی است و بدتر از آن، بیماری جسم است و از آن بدتر، بیماری دل است. یکی از نعمت‌ها فراخی دارایی است و برتر از آن، تندرستی است و از تندرستی برتر، پرهیزگاری دل‌هاست.»</p>												
<b>ساقه</b>	سلامت جسم												
<b>شاخه</b>	آشپزی <sup>۱</sup>												
 <p style="font-size: small;">© Photo by Hamid Min</p>													
<b>میوه</b>	<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) روح سالم</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">(۳) رشد جسم</td> <td style="text-align: center;">(۴) سلامت تن</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">(۵) مزیت رقابتی</td> <td style="text-align: center;">(۶) تحکیم خانواده</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">(۷) نیرومندی جسم</td> <td style="text-align: center;">(۸) بهره‌وری اقتصادی</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">(۹) توانمندی در انجام کارها</td> <td style="text-align: center;">(۱۰) اعتماد به نفس آشپز</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">(۱۱) ابزار مناسب برای روح</td> <td></td> </tr> </table>	(۱) نشاط	(۲) روح سالم	(۳) رشد جسم	(۴) سلامت تن	(۵) مزیت رقابتی	(۶) تحکیم خانواده	(۷) نیرومندی جسم	(۸) بهره‌وری اقتصادی	(۹) توانمندی در انجام کارها	(۱۰) اعتماد به نفس آشپز	(۱۱) ابزار مناسب برای روح	
(۱) نشاط	(۲) روح سالم												
(۳) رشد جسم	(۴) سلامت تن												
(۵) مزیت رقابتی	(۶) تحکیم خانواده												
(۷) نیرومندی جسم	(۸) بهره‌وری اقتصادی												
(۹) توانمندی در انجام کارها	(۱۰) اعتماد به نفس آشپز												
(۱۱) ابزار مناسب برای روح													

## فعالیت ۱: آشنایی

به نجاری توجه کنیم که وسایل متنوع و لازم نجاری مانند، میخ، چکش، اره، رنده، چسب، چوب و غیره در اختیار دارد و مهارت کافی نیز برای ساختن وسایل سفارش داده شده از جمله میز و صندلی و در و پنجره و غیره را دارد. از این نجار که هم مهارت کافی و هم وسایل خوب مورد نیاز را دارد کارهای عالی و پسندیده مشاهده خواهیم کرد حال اگر همین نجار با مهارت عالی از وسایل و ابزار نجاری مناسب بی بهره باشد توان ساخت چیزی را نخواهد داشت اکنون تصور کنیم که نسبت روح ما به بدن ما مانند نسبت نجار به ابزار است اگر این بدن سالم و نیرومند باشد روح به سادگی می تواند از آن بهره مند شده و کارهای بسیار خوبی را عرضه نماید، رشد کند، شکوفا شود و شگفتی ها بیافریند اما اگر بدن، سالم و نیرومند نبود، در این صورت، روح ابزار کار خود را از دست داده و یا لاقط ابزار مناسبی در دست ندارد بنابراین از این روح و از این شخص نمی توان انتظار داشت کار کند و شگفتی بیافریند، اما آنچه باعث رشد، سلامت، توانایی و یار کود و مرض و ناتوانی بدن ما می شود غذایی است که می خوریم. گاهی اوقات پخته ی یک ماده ی غذایی برای بدن مفیدتر است تا نپخته ی آن و گاهی برعکس. گاهی اوقات ترکیب چند ماده ی غذایی برای بدن سودمند و با جابجا شدن بعضی از آن ها غذا برای ما زیان بار می شود. گاهی اثر بعضی از غذاها را غذای دیگری از بین می برد و گاهی این اثر تقویت می شود. گاهی غذایی خواب افراد را افزایش می دهد و منجر به از بین رفتن فرصت ایشان شده، و به آن ها ضربه های مادی و معنوی می زند.

## فعالیت ۱: آشپزی

توضیح ساقه

گاهی غذایی، فردی را روانه‌ی بیمارستان می‌کند و همهی این‌ها به آشپز خانواده بر می‌گردد، اگر آشپز خانواده که معمولاً مادر خانواده است با آثار مواد غذایی بر بدن انسان آشنا باشد، ترکیبات مختلف مواد غذایی و اثرات آن‌ها را بشناسد، خصوصیات بدنی افراد خانواده را بداند و آگاه باشد که چه غذایی برای اعضای خانواده مفید و چه غذایی مضر است و بداند نحوه‌ی پخت غذاها چه تاثیری بر اعضای خانواده می‌تواند داشته باشد، در این صورت، با عمل به علم خود غذاهای مناسب تهیه کرده و در نتیجه بدنهای سالم و نیرومند برای اعضای خانواده ایجاد می‌شود و این بدن‌ها ابزار مناسبی برای روح آن‌ها شده و در جامعه افرادی موفق خواهند شد.

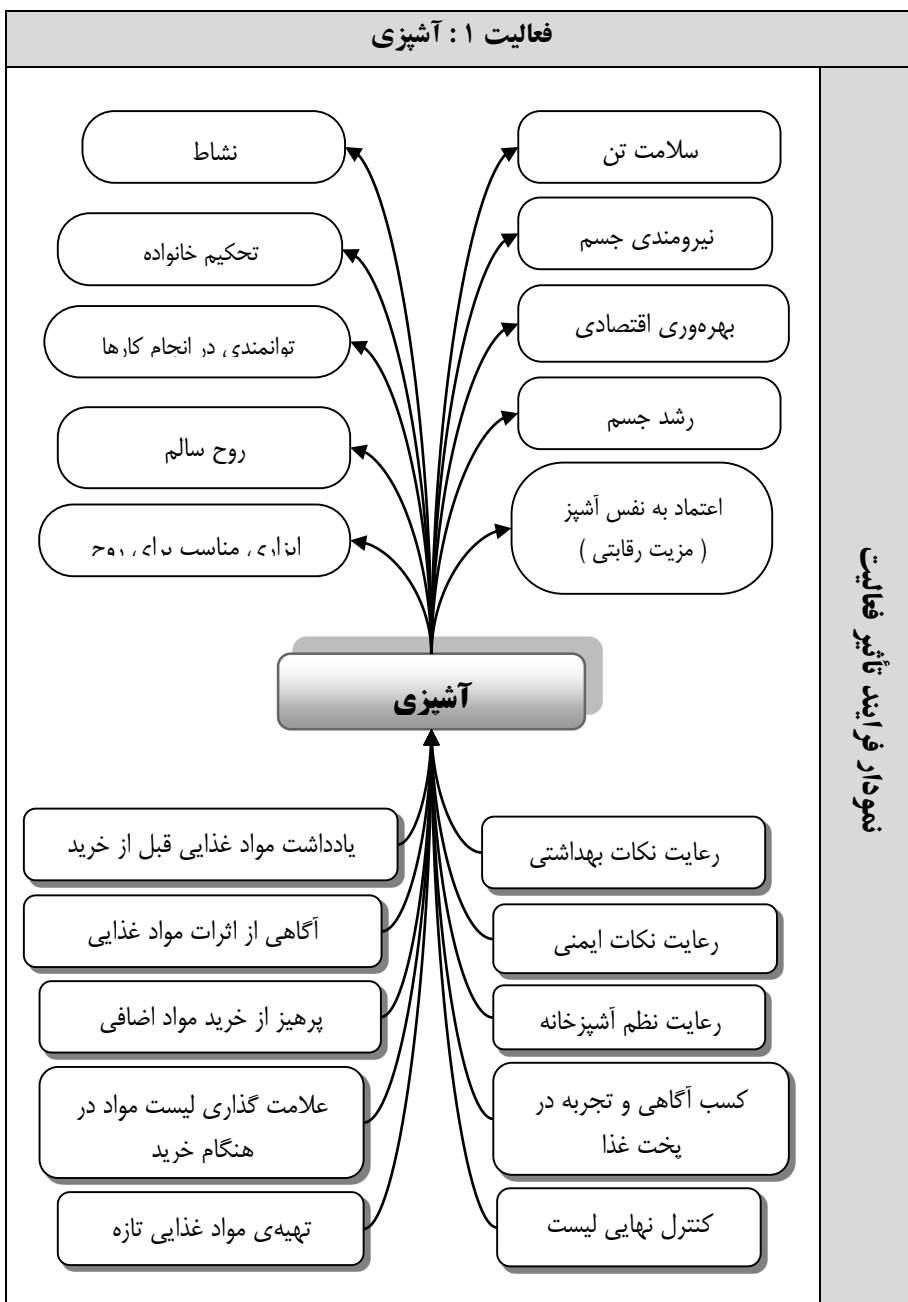
سخنی با دوست جوان

- ۱) اگر چه آشپزی از هنرهای خانم‌هاست اما آقایان هم می‌توانند از این هنر بهره‌ای داشته باشند.
- ۲) قبل از رفتن برای خرید، نام و مقدار مواد مورد نیاز را در دفترچه یا کاغذ کوچکی یادداشت نمایم.
- ۳) در هنگام خرید، هر ماده‌ی مورد نیازی که خریدیم را علامت گذاری کنیم تا خرید چیزی فراموش نشود و در آخر کار یک بار دیگر لیست مورد نظر را بررسی کنیم.
- ۴) از خریدن مواد اضافی پرهیز کنیم که هم وقت گیر است و هم پول ما را به هدر خواهد داد.
- ۵) نکات ایمنی در آشپزخانه را رعایت کنیم از جمله اجاق گاز را نزدیک پنجره و سر راه ورود و خروج قرار ندهیم.

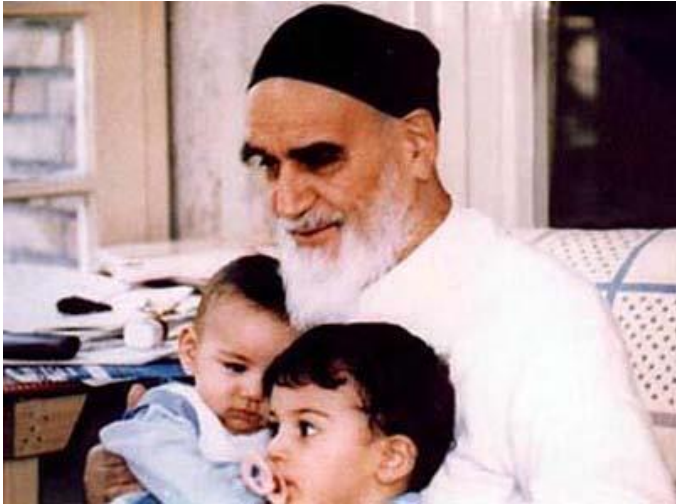
## فعالیت ۱: آشپزی

- ۶) بهتر است آشپزخانه، تمیز، خلوت و جادار و با نور کافی باشد.
- ۷) در هنگام تهیه مواد غذایی و پخت آن‌ها نکات بهداشتی را رعایت کنیم.
- ۸) با مطالعه می‌توان پخت انواع غذاها را آموخت، در این راستا از تجربه‌ی آشپزان ماهر غافل نمانیم.
- ۹) سعی کنیم موادی را خریداری کنیم که تازه باشند و گرنه به هر اندازه مواد غذایی مانده باشد خاصیت غذایی خود را از دست داده و ای بسا رو به فساد و گندیدگی رفته باشد.
- ۱۰) نظم و ترتیب همه جا خوب است، در آشپزخانه هم لازم است، می‌توان با قفسه‌بندی آشپزخانه به هر چیزی جای خاصی را اختصاص دهیم تا هنگام نیاز بدون از دست رفتن وقت و احیانا خراب شدن غذا از آن‌ها استفاده کنیم.
- ۱۱) خوب است خواص مواد غذایی و اثرات آن‌ها بر یکدیگر و بدن انسان را بدانیم (با مراجعه به کتب مربوط) تا ضمن لذیذ بودن غذا، مفید هم باشد و در جهت سلامت بدن به کار برده شود نه از بین بردن آن.
- ۱۲) می‌توان برنامه‌ای هفتگی و حتی ماهیانه برای غذاهای مصرفی خانواده تنظیم نمود و در تنظیم آن از نظر اهل خانواده و مشاورین تغذیه بهره جست.
- ۱۳) لازم است آشپز خانواده با برنامه‌هایی که در آن‌ها به کمک متخصصین، آخرین اطلاعات تغذیه و خواص مواد غذایی ارائه می‌گردد ارتباط دائمی داشته باشد.

## فعالیت ۱: آشیزی



نمودار فرایند تأثیر فعالیت

فعالیت ۲: آموزش تربیت فرزند	
<b>ریشه</b>	<p>رسول اعظم صلی الله علیه وآله: « حَقُّ الْوَالِدِ عَلَى الْوَالِدِ أَنْ يَحْسِنَ اسْمَهُ، وَيَحْسِنَ أَدَبَهُ » (میزان الحکمه، ح ۲۲۷۴۰)</p> <p>« حق فرزند بر پدر این است که نام خوبی برایش انتخاب کند و او را نیکو تربیت نماید. »</p>
<b>ساقه</b>	حقوق فرزند بر والدین
<b>شاخه</b>	<p>آموزش تربیت فرزند</p> 
<b>میوه</b>	<p>(۱) انجام وظیفه‌ی پدری و مادری  (۲) شکوفاشدن استعدادهای فرزند  (۳) خوشبختی و موفقیت فرزند  (۴) ثواب اخروی پدر و مادر  (۵) آبرو و افتخار پدر و مادر  (۶) یافتن بهترین سرمایه  (۷) یاور والدین در زمان پیری  (۸) باقیات الصالحات  (۹) دوری فرزند از پرخاشگری  (۱۰) عاقبت به خیر شدن فرزند  (۱۱) نجات از بیماری‌های روانی</p>



## فعالیت ۲: آموزش تربیت فرزند

هرگاه که دانه‌ی گیاهی کاشته می‌شود این دانه ابتدا ریشه می‌دواند آب و مواد معدنی را دریافت می‌کند و جوانه می‌زند و از نور خورشید و هوا بهره‌مند می‌شود و عمل فتوسنتز انجام می‌گیرد. در صورتی که در ابتدای نشو و نما، گیاه با سرما یا گرما یا آفت غیرقابل تحمل روبرو شود از رشد باز می‌ایستد و این پایان زندگی اوست. پس باید کاملاً مواظب بود که در ابتدای راه رشد با هیچ ناملایمی روبرو نشود اما این کار ممکن است موجب شود که گیاه نامرتب رشد نماید اما باغبان صبر می‌کند تا وقتی گیاه جان گرفت و به حد قابل قبولی رسید شاخ و برگ اضافه را قطع می‌کند و باز هم از آن مراقبت می‌کند تا رشد نماید و در مرحله سوم گیاه میوه می‌دهد و از ثمرات آن می‌توان بهره‌مند شد.

فرزند انسان نیز سه مرحله پیش رو دارد در هفت سال اول زندگی ابتدای نشو و نمای اوست که امر و نهی و ناملايمات، استعدادها و توانایی‌های او را از بین می‌برد بنابراین او در این هفت سال آقا و امیر است شما اگر با پادشاه روبرو شوید برای اینکه کاری را انجام دهد یا اینکه ترک نماید او را امر و نهی نمی‌کنید بلکه سعی می‌کنید نظر او را عوض کنید بنابراین تا انتهای سن هفت سالگی بچه‌ها را امر و نهی نمی‌کنیم و ایشان با بازی رشد می‌کنند. اما در هفت سال دوم ایشان به حد قابل قبولی رشد کرده و می‌توان آن‌ها را تحت تعلیم و تربیت و آموزش رسمی قرار داد و رشد آن‌ها را متوازن نمود و شاخ و برگ‌های اضافی را قطع کرد و این دوره‌ی خدمتکاری و اسارت فرزند است.

فعالیت ۲: آموزش تربیت فرزند

توضیح ساقه

اما از ۱۴ تا ۲۱ سالگی دوره ای است که ضمن آموزش حلال و حرام الهی و قوانین، از او در کارها کمک گرفته و به او مسئولیت داده می شود تا کم کم روی پای خود بایستد و دوران میوه دادن درختی است که سالها روی آن کار و تربیت صورت گرفته است و او را در این دوران وزیر و دستیار می نامند اما پس از ۲۱ سال اگر تربیت نتیجه داده که الحمدلله و اگر نتیجه نداده دیگر پدر نسبت به او وظیفه و مسئولیتی ندارد.

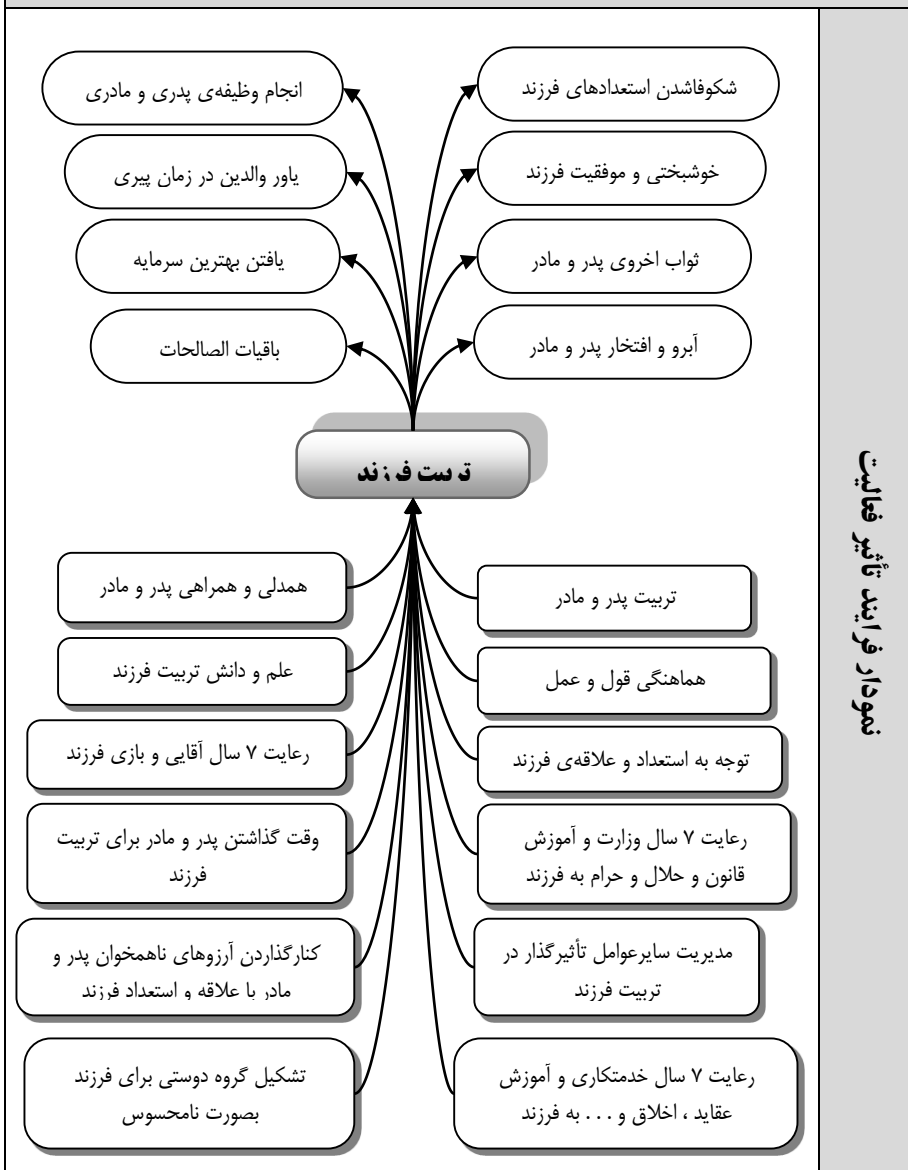
سخنی با دوست جوان

- ۱) فرزند تا هفت سالگی باید بازی کند از هفت تا ۱۴ سالگی عقاید، تعلیم و تربیت و اخلاق را به او یاد می دهیم و از ۱۴ تا ۲۱ سالگی حرام و حلال و احکام و قوانین را به ایشان می آموزیم!
- ۲) فرزند تا هفت سالگی آقا و امیر و سرور است از هفت تا ۱۴ سالگی خدمتکار و اسیر (گوش به فرمان) است و از ۱۴ تا ۲۱ سال وزیر و دستیار است!
- ۳) قلب نوجوان و جوان چونان سرزمین خالی است که هر چه در آن قرار دهیم پذیرا خواهد بود پس مواظب باشیم چه دانه ای در آن کاشته می شود!
- ۴) در تربیت فرزند سعی کنیم ضمن شناخت استعدادها و علاقه ی او، وی را در همان مسیر سوق دهیم.
- ۵) متوجه باشیم که آمال و آرزوهای پدر و مادر و اطرافیان درباره ی فرزند هیچ شاخص تعیین کننده ای نیستند مگر آنکه با استعداد و علاقه او همسان باشند.

## فعالیت ۲: آموزش تربیت فرزند

- ۶) تربیت فرزند احتیاج به آگاهی و دانش فراوان در ابعاد گوناگون از جمله مراحل رشد او دارد که باید وقت قابل توجهی برای یادگیری آن قرار داد.
- ۷) پدر و مادر در ضمن اینکه فرزندان را به دست معلم و مربی می‌سپارند، خود نیز می‌بایست وقتی را برای تربیت آن‌ها قرار دهند و توجه داشته باشند که فرزند آن‌ها تنها نیازهای جسمی ندارد، نیازهای روحی هم دارد.
- ۸) همراهی قول و عمل در هر مربی به ویژه در مورد پدر و مادر امر مهمی است و تربیت خود پدر و مادر (افکار و اخلاق و رفتار آن‌ها) تأثیر بسزایی در تربیت فرزند دارد.
- ۹) پدر و مادر ضمن شناخت سایر عوامل تأثیرگذار در تربیت فرزند از جمله رسانه‌ها، دوستان، معلم، محیط اجتماعی و... و نحوه‌ی تأثیر آن‌ها می‌بایست همه‌ی این تأثیرات را مدیریت کنند.
- ۱۰) همراهی و همدلی پدر و مادر در تربیت فرزند نقش مؤثری دارد و گرنه فرزند از خارج از منزل الگوبرداری خواهد کرد و پدر و مادر هدایت و رهبری فرزند را از دست خواهند داد.
- ۱۱) پدر و مادر در طول دوران تربیت فرزند از سیاست‌های هدایتی، حمایتی و نظارتی بهره می‌گیرند.
- ۱۲) پدر و مادر سعی می‌کنند بصورت نامحسوس گروه دوستی قابل اعتمادی برای فرزند خود تشکیل دهند و این کار را ممکن است در بین خویشان و بستگان سامان بخشند.

## فعالیت ۲: آموزش تربیت فرزند



فعالیت ۳: اردو	
ریشه	رسول اعظم صلی الله علیه و آله: « سَافِرُوا تَصِحُّوا وَتُرزُقُوا » (میزان الحکمه، ح ۸۵۹۷) « مسافرت کنید تا تندرست مانید و روزی کسب کنید »
ساقه	سیر و سفر
شاخه	اردو 
میوه	(۱) صحت و سلامتی (۲) نشاط (۳) باز شناسی به خویش (۴) رزق (۵) دور انداختن عادات غلط (۶) تجربه (۷) تقویت حس مسئولیت پذیری (۸) حیاتی تازه (۹) تقویت روحیه همکاری جمعی و تعاون (۱۰) علم و قدرت
توضیح ساقه	هرگاه آدمی چند سالی را در محیطی سپری نمود با آن محیط خو گرفته و کم و بیش به آداب و رسوم و عادات آن پایبند می شود این آداب و عادات گاهی سوء و ناپسند هستند و گاهی حالت یکنواختی برای فرد ایجاد کرده، تحول و پویایی و رشد را از او می گیرند گاهی اوقات هم چشمهایی که نظاره گر فرد هستند و از دوستان و آشنایان او، جو سنگینی را برای او فراهم می آورند که اجازه ی کوچکترین اقدام تازه ای را نمی دهد.

### فعالیت ۳: اردو

گاهی تصور قضاوت‌هایی که درباره‌ی او می‌شود مانع اقدام تکاملی می‌شود و به هر ترتیب غل و زنجیرهایی این چنین، دست و پای او را می‌بندند البته گاهی اوقات هم وجود این جوّهای سنگین برای فرد مفید است و مانع رفتن به سمت ناکجا آباد. اما با این همه برای برون رفت از وضعیت پیش گفته راه حل هجرت از جایی به جایی و از شرایطی به شرایط دیگری از بهترین راه حل‌هاست در فضای جدیدی که به یمن هجرت برای شخص فراهم شده، نه نگاه‌های سرد و سنگین، فضا را پر می‌کند و نه آداب و رسوم و عادات پایبند او می‌شوند و نه هیچ یک از مشکلات فوق‌الذکر. هجرت فضایی است که اگر با پرگویی و پرخوری و سرگرمی و بازی آن‌را از بین نبریم می‌تواند قیود ناراحتی را از پای ما برکند و اندیشه‌های زلال را در نهاد و جان ما سرازیر نماید و در خلوت و سکوت خود آرامشی نسبی را ارزانی نماید و البته اگر اهل آن باشیم دریچه‌ای از عالم معنا را برایمان باز نموده و می‌توانیم چشمی به ملکوت هستی بازگشاییم. در هجرت از سوئی زمینه برای ولیّ خدا شدن و از سوئی برای راه پست-ترین فرومایگان را رفتن، فراهم است تا کلام را انتخاب کنیم. اردو هجرتی کوتاه مدت است که با جمعی از همسالان خویش برای بازیابی خویشتن و کسب علم و تجربه و سود شکل می‌گیرد چه بسا تربیتی که در سالی در محیط منزل و شهر صورت نپذیرفته، در اردوی یک روزه‌ای به سامان رسد و ابعاد شخصیتی که در عمری دوستی خود را نشان نداده، در هجرتی کوتاه مدت خود را واگویه نماید. از دیگر آثار آن کسب سلامتی، روزی و منافع اقتصادی است.

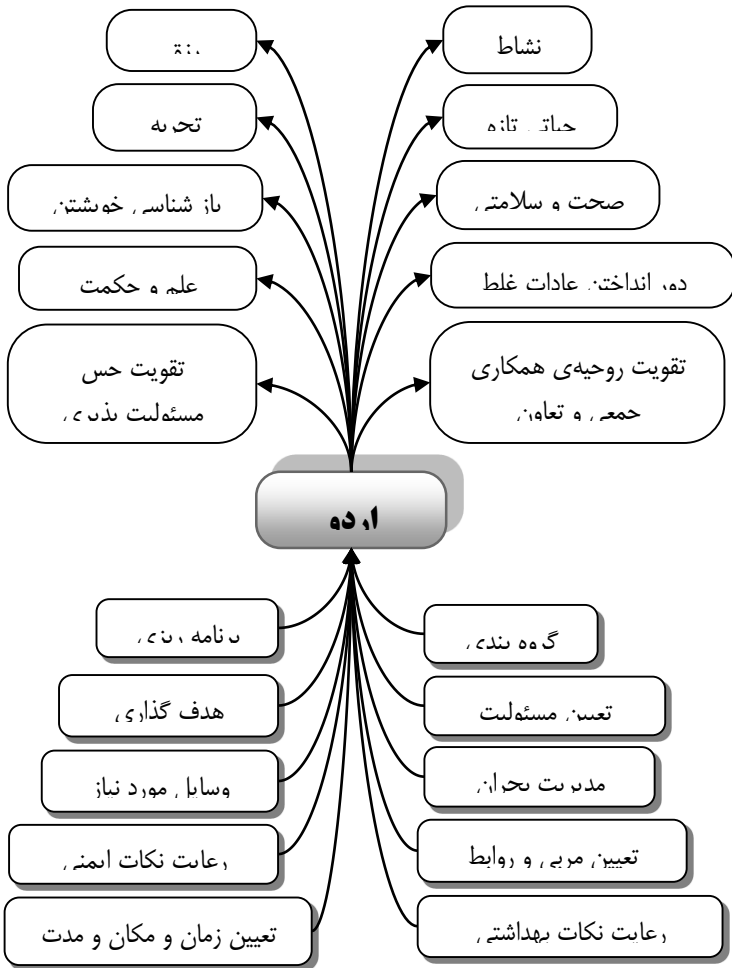
- ۱) اردوها بهتر است با گروه های همسال انجام شود و اگر در اردویی چند گروه سنی شرکت دارند بهتر است به گروه های همسال یا هم روحیه تقسیم شوند .
- ۲) برای هر گروه یک رابط و مربی در نظر گرفته می شود .
- ۳) پیش از برگزاری اردو اهداف و برنامه های آن مشخص گردیده و مسئولین تعیین می شوند .
- ۴) در برنامه ریزی به تعیین زمان، مکان و مدت اردو توجه ویژه گردیده و پیگیری های لازم صورت می پذیرد .
- ۵) معمولاً در اردوها حوادث غیر منتظره و رویدادهای پیش بینی نشده رخ می دهند که مسئولین اردو با اعتماد به نفس و قدرت تصمیم گیری بالا موانع را برطرف می کنند .
- ۶) لازم است در هر شبانه روز حداقل یک نوبت مسئولین اردو جلسه ای ترتیب داده و روند کارها و برنامه را ارزیابی و کنترل نمایند .
- ۷) در برنامه ریزی اردو بسته به اهداف آن می توان از ساعت مطالعه، تفکر، ذکر، ورزش و بازی، گردش، کارهای گروهی، جلسات علمی و فرهنگی، حضور اساتید و غیره بهره جست.
- ۸) شرکت کنندگان وسایل مورد نیاز شخصی و جمعی را به همراه آورده و قبل از سفر نسبت به برداشته شدن وسایل مورد نیاز اطمینان حاصل می شود.
- ۹) در اردوها خطراتی افراد را تهدید می کند که می بایست به فراخور فضا و شرایط و امکانات نکات ایمنی را تذکر داده، رعایت نمود.
- ۱۰) در اردو وقت مناسبی برای توجه به برخی از نکات است از جمله: عبرت گیری از وقایع و اتفاقات، برنامه ریزی برای هدفی مشخص، برداشتن زاد و توشه برای سفر و همکاری های دسته جمعی.

فعالیت ۳: اردو

سخنی با دوست

- (۱۱) می توان با تهیهی جزوات و کتاب‌هایی اهداف اردو را پیش برد، از جمله می توان آداب سفر را در آن‌ها ارائه نموده و در اختیار شرکت کنندگان قرار داد .
- (۱۲) ضمن رعایت بهداشت در اردو، از غذاهای نامطمئن پرهیز می کنیم.

نمودار فرایند تأثیر فعالیت





فعالیت ۴: اسب دوانی													
<b>ریشه</b>	<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>												
<b>ساقه</b>	<p>تربیت جسمانی</p>												
<b>شاخه</b>	<p>اسب دوانی</p> <div style="text-align: center;">  </div>												
<b>میوه</b>	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">(۱) مدیریت</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">(۲) قدرت</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">(۳) تأمین سلامتی</td> <td style="text-align: center;">(۴) عزم و اراده</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">(۵) میل به پیروزی</td> <td style="text-align: center;">(۶) جرأت و شهامت</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">(۷) نشاط و انبساط</td> <td style="text-align: center;">(۸) توانایی جسمانی</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">(۹) تناسب و زیبایی اندام</td> <td style="text-align: center;">(۱۰) تعادل جسم و روح</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">(۱۱) ارتباط با بخشی از طبیعت</td> <td></td> </tr> </table>	(۱) مدیریت	(۲) قدرت	(۳) تأمین سلامتی	(۴) عزم و اراده	(۵) میل به پیروزی	(۶) جرأت و شهامت	(۷) نشاط و انبساط	(۸) توانایی جسمانی	(۹) تناسب و زیبایی اندام	(۱۰) تعادل جسم و روح	(۱۱) ارتباط با بخشی از طبیعت	
(۱) مدیریت	(۲) قدرت												
(۳) تأمین سلامتی	(۴) عزم و اراده												
(۵) میل به پیروزی	(۶) جرأت و شهامت												
(۷) نشاط و انبساط	(۸) توانایی جسمانی												
(۹) تناسب و زیبایی اندام	(۱۰) تعادل جسم و روح												
(۱۱) ارتباط با بخشی از طبیعت													

#### فعالیت ۴: اسب دوانی

نظام تربیتی اسلام برای انسان سه گونه تربیت قائل شده است که این جنبه‌ها در عمل انفکاک ناپذیرند، این جنبه‌ها عبارتند از:

۱- تربیت عقلانی

۲- تربیت اخلاقی

۳- تربیت جسمانی

واژه‌ی تربیت از (ربو) گرفته شده است و بمعنای افزایش داشت و رشد کرد، می‌باشد.

با توجه به معنا و مفهوم یاد شده در بحث تربیت جسمانی واژه تربیت بمعنای پرورش استعدادهای جسمانی انسان یعنی فراهم آوردن زمینه‌های رشد استعدادهای آدمی می‌باشد.

دین مبین اسلام همیشه اهمیت فراوانی به مراقبت از تن و روح آدمی داشته است و انسان را موظف به رعایت اموری کرده که به سلامتی جسمانی و روحانیش منتهی شود.

در بینش اسلامی بدن هدیه‌ای الهی است که بر اساس حس کرامت آفریده شده و ظرافت شگفت‌انگیزی در آفرینش آن بکار برده شده است و مطالعه و تأمل در آن موجب افزایش معرفت انسانی نسبت به خداوند متعال می‌گردد.

یکی از ثمرات تربیت جسمانی عبارت است از تأمین سلامتی که نقش عمده‌ای در به فعلیت رسیدن استعدادهای آدمی دارد و بخاطر همین ارتباط تنگاتنگ است که ائمه هدی علیهم صلوات الله بهترین نعمت خداوند را سلامتی بیان نموده‌اند.

#### فعالیت ۴: اسب دوانی

#### توضیح ساقه

یکی دیگر از ثمرات تربیت جسمانی تولید نشاط و انبساط است که بوسیله آن زندگی آمیخته با شیرینی می شود انسان هایی که از سرمایه ی ارزشمند نشاط بی بهره اند هیچ گونه لذتی از زندگی خود احساس نمی کنند با نشاط است که شکوفه های ذوق و ابتکار، صفا و صمیمیت محیط زندگی را به عطر عواطف معطر می سازد.

#### سخنی با دوست جوان

- ۱) اهمیت اسب سواری نسبت به سایر ورزش ها این است که وسیله ی ورزشی او حیوان جاننداری است که می توان بوسیله ی آن انسی با طبیعت نیز برقرار نمود.
- ۲) اسلام برای نگهداری و رسیدگی به اسب ثواب های اخروی قائل شده که یک اسب دوان می تواند از این امتیاز نسبت به ورزش های دیگر استفاده نماید.
- ۳) یک اسب دوان می تواند با برگزاری مسابقه، روحیه ی سبقت گرفتن و جرأت و مدیریت را در یک شرایط خاص کسب نماید.
- ۴) اسلام مسابقه و شرط بندی بر روی اسب برنده را حلال شمرده است.
- ۵) در اسلام برای حیوانات حقوقی بیان شده که یک اسب دوان موظف به رعایت آن هاست که می توان با مراجعه به متون دینی آن ها را بدست آورده و عمل نماید.
- ۶) آشنایی با اسب و روانشناسی آن برای اسب دوان ضروری است. بطور مثال:  
الف) اسب موجود بسیار حساس و زود رنجی است و اگر به او احترام گذاشته نشود از او نمی توان انتظار احترام متقابل داشت.  
ب) کارهایی مانند لگد زدن و گاز گرفتن و ... نتیجه ی ترس از ناشناخته هاست و این ها تنها وسایل دفاعی او هستند پس برای نترسیدن

#### فعالیت ۴: اسب دوانی

اسب، یاد بگیریم که چگونه ناشناخته ها را به او بشناسانیم.

ج) اسب حیوان وفادار و نجیبی است که نسبت به صاحب خود دلپستگی فراوان دارد، اما باید توجه داشت که اسب به همان اندازه که وظیفه شناس است، متوقع نیز هست و بی‌مهتری صاحبش را نمی‌تواند تحمل کند.

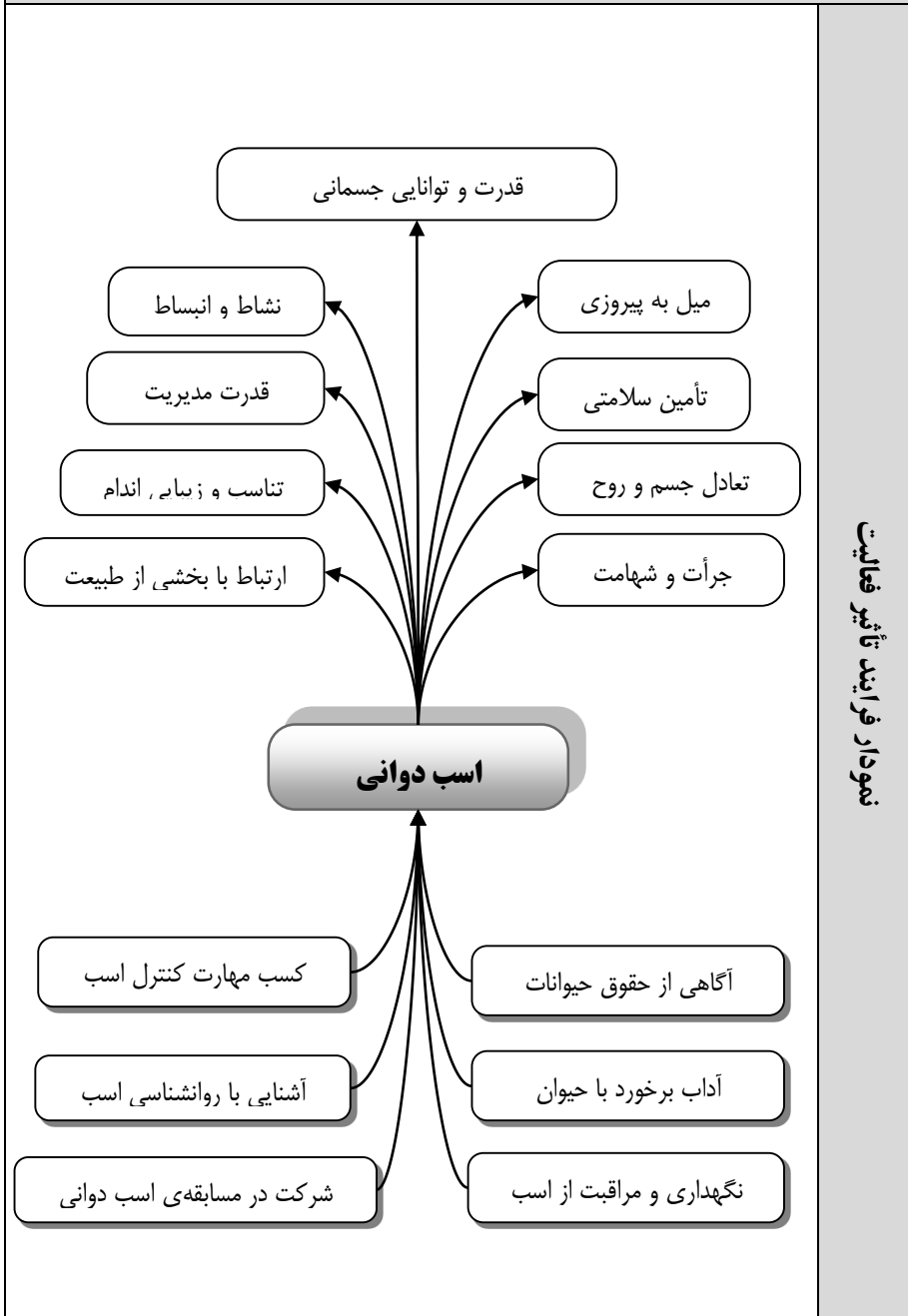
د) حرکات اسب گویای حالات روحی و روانی اوست بطور مثال شیپهی اسب اگر بصورت بلند و با صدای زیر باشد نشان از عصبانیت اوست. در اسب‌ها گوشه‌ی دهان و لب‌ها در بیان حالشان نقش مهمی دارد اگر حیوان عصبی یا هیجان زده باشد فگش قفل می‌شود، وقتی مزه کردن یا لیسیدن را انجام می‌دهد می‌توان فهمید که اسب آرام است.

ه) اسب‌ها بر سر اولین لقمه با هم جنگ می‌کنند، لذا اسب‌دوان در بردن غذا برای اسب‌ها باید احتیاط کند.

و) برای اینکه اسب آرامش بیشتری در هنگام سواری دادن داشته باشد باید قبل از سوار شدن موهای او را شانه و او را مورد نوازش قرار داد.

ز) اسب‌ها باید مدتی آزادانه در مرتع و مزرعه رها باشند، زیرا گذشته از علف که غذای طبیعی آن‌هاست، وقت‌گذرانی در محوطه‌ی باز به او آرامش می‌دهد.

## فعالیت ۴: اسب دوانی



فعالیت ۵: اطعام		
<p>③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊀ ㊁ ㊂ ㊃ ㊄ ㊅ ㊆ ㊇ ㊈ ㊉ ㊐ ㊑ ㊒ ㊓ ㊔ ㊕ ㊖ ㊗ ㊘ ㊙ ㊚ ㊛ ㊜ ㊝ ㊞ ㊟ ㊠ ㊡ ㊢ ㊣ ㊤ ㊥ ㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬ ㊭ ㊮ ㊯ ㊰ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊀ ㊁ ㊂ ㊃ ㊄ ㊅ ㊆ ㊇ ㊈ ㊉ ㊐ ㊑ ㊒ ㊓ ㊔ ㊕ ㊖ ㊗ ㊘ ㊙ ㊚ ㊛ ㊜ ㊝ ㊞ ㊟ ㊠ ㊡ ㊢ ㊣ ㊤ ㊥ ㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬ ㊭ ㊮ ㊯ ㊰ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿</p> <p>ریشه</p> <p>« یا در روز گرسنگی طعام دادن »</p>	<p>( ۱۴: بلد )</p>	
اطعام	ساقه	
<p>میهمانی دادن</p>		
		
شاخه		
<p>۱) لذت کریمان</p> <p>۲) سرعت در رزق</p> <p>۳) افزایش رزق</p> <p>۴) خیر و برکت</p> <p>۵) تغذیه‌ی روحی</p> <p>۶) جلب محبت خداوند</p> <p>۷) کسب یکی از مکارم اخلاق</p> <p>۸) بهشت و پاداش اخروی</p> <p>۹) از بین رفتن گناهان اهل منزل</p>	میوه	
<p>میهمانی دادن و میهمان نوازی از ویژگی های نیکویی است که در بین مسلمانان و از جمله ایرانیان رایج است و مردم به درستی معتقدند که میهمان روزی خود را می آورد.<sup>۱</sup></p>		توضیح ساقه

## فعالیت ۵: اطعام

شاید برای هر یک از ما نیز داستانی که صحت این اعتقاد را ثابت می‌کند رخ داده باشد، میهمان گناهان اهل خانه را از بین می‌برد<sup>۲</sup> و بر هر کسی که خانه ای دارد و یا خداوند ثروتی به او اعطاء کرده است لازم است که مهمانداری کند<sup>۳</sup> و گوشه ای از نعمتی که به او عطا شده است را شکر و سپاسگزاری نماید. روزی کسانی که اطعام می‌کنند بسیار سریع به ایشان می‌رسد<sup>۴</sup> و همانطور که خوراک بدن‌ها، غذاست، خوراک جان‌ها اطعام کردن است<sup>۵</sup>. کریمان از خوراندن لذت می‌برند و لثیمان از خوردن<sup>۶</sup> و آنچه آدمی می‌خورد از دست می‌رود و آنچه را می‌خوراند فراوان و پربرکت می‌شود<sup>۷</sup> و یکی از چیزهایی که بهشت و پاداش و آمرزش را به دنبال دارد اطعام گرسنه است<sup>۸</sup>. در مقابل چه زشت و ناپسند است که انسانی سیر بخوابد و همسایگان و اطرافیان او گرسنه باشند.

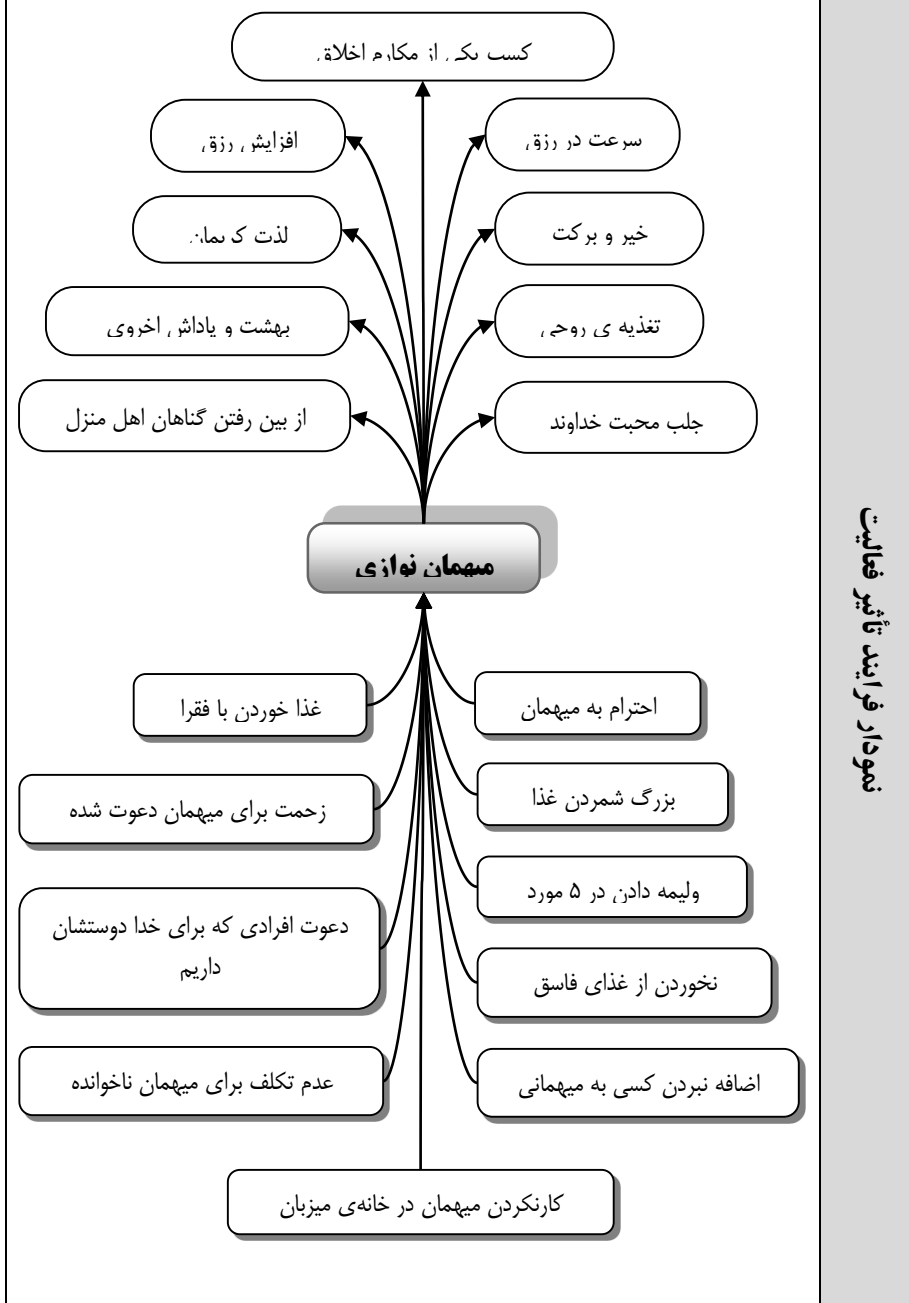
در روایتی از کلام امام سجاد علیه السلام آمده است که: «هر که شب را با شکم سیر بگذراند و در کنارش مؤمنی گرسنه باشد خدای تبارک و تعالی می‌فرماید: فرشتگان من! شما را بر این بنده گواه می‌گیرم که من به او فرمان دادم (دستور به سیر کردن شکم گرسنگان) و او مرا نافرمانی کرد و از غیر من فرمانبری کرد (شکم سیر بخوابد و مومنی در کنار او گرسنه بود) پس او را به کارش واگذاشتم. به عزت و جلالم سوگند که هرگز او را نیامرزم. البته این اقدام به شرطی است که فرد از کار خود پشیمان نشود و جبران نماید و گرنه در صورت توبه مورد مغفرت خداوند قرار می‌گیرد»<sup>۹</sup>.

## فعالیت ۵: اطعام

- ۱) ضمن رعایت ادب در حضور میهمان، احترام وی را نگه داشته، او را گرامی بداریم.<sup>۱۰</sup>
- ۲) بهتر است دعوت کسی را که ثروتمندان در دعوت او هستند و فقیران حضور ندارند نپذیریم.<sup>۱۱</sup>
- ۳) کسانی را که به خاطر خداوند دوستشان داریم به غذای خود میهمانی کنیم<sup>۱۲</sup> و از غذای مردم فاسق نخوریم.<sup>۱۳</sup>
- ۴) از ادب به دور است که مؤمنی ما را به میهمانی (غیر از بند۲) دعوت کند و نپذیریم یا بپذیریم و از غذای او نخوریم.<sup>۱۴</sup>
- ۵) غذایی را که پیش میهمان می گذاریم کم و کوچک نشماریم و اگر میهمان کسی شدیم غذایی را که جلوی ما می گذارند کم و کوچک نشماریم.<sup>۱۵</sup>
- ۶) اگر میهمانی، ناخوانده وارد منزل ما شد همان غذایی را که در خانه داریم برای او بیاوریم و اگر او را دعوت کرده ایم، در پذیرایی از او تلاش و کوشش کنیم<sup>۱۶</sup> و از حد توان خود پا را فراتر نگذاریم.<sup>۱۷</sup>
- ۷) هرگاه میهمانی رفتیم همان جایی که صاحب خانه می گوید بنشینیم<sup>۱۸</sup> و سعی کنیم مهمانی را طولانی نکنیم.
- ۸) هرگاه ما را به تنهایی به میهمانی دعوت کردند کس دیگری حتی فرزند خود را با خود همراه نبریم.<sup>۱۹</sup>
- ۹) سعی کنیم میهمان را در منزل به کاری وادار نکنیم و حتی اگر خود او خواست کاری انجام دهد محترمانه اجازه ندهیم.<sup>۲۰</sup>
- ۱۰) سعی کنیم برای ازدواج یا تولد فرزند یا ختنه کردن او یا ساختن و یا خرید خانه و یا برای بازگشت از مکه ولیمه بدهیم.<sup>۲۱</sup>



## فعالیت ۵: اطعام



فعالیت ۶: اعتکاف	
ریشه	<p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> </p> <p> </p>

فعالیت ۶: اعتکاف

- |                     |                                    |
|---------------------|------------------------------------|
| (۱۲) معرفت خداوند   | (۱۱) دوستی‌های جاودانه             |
| (۱۴) بیداری از غفلت | (۱۳) باز شدن دریچه‌ای به عالم معنا |

## فعالیت ۶: اعتکاف

اگر به نحوه ی درس خواندن دانش آموزان و دانشجویان توجه کنیم می توانیم آن ها را به دو گروه تقسیم کنیم یک گروه کسانی هستند که در طول سال یا نیم سال تحصیلی خوب درس نمی خوانند و مشغول کارهای دیگری به جز درس خواندن هستند به طوریکه درس های ایشان برای شب امتحان تل انبار می شود اکنون تصور کنیم شب امتحان چه وضعیتی پیدا می کنند با انبوهی از مطالب که نیاموخته اند و در فرصت اندکی می بایست همه را به ذهن و حافظه بسپارند مواجه می شوند. بنابراین با کمبود خواب و استراحت روبرو شده، فشارهای روانی سنگینی را تحمل می کنند و چه نمره بیاورند و چه نیاورند، پس از گذشت اندک زمانی از آن معلومات طرفی نیستند و چیزی در چنته ندارند. در مقابل گروه دوم در طول سال تحصیلی اندک اندک درس را می خوانند، می فهمند و به حافظه می سپارند. این گروه می توانند در شب امتحان به استراحت پردازند و یا حداکثر زحمت ایشان مروری بر مطالب فراگرفته است امتحان را هم با موفقیت سپری می کنند و پس از آن هم از علمشان بهره مند می گردند.

صحنه ای مشابه دو گروه پیش گفته برای همه ی ما انسان ها اتفاق می افتد به هر یک از ما به صورت طبیعی هفتاد - هشتاد سال فرصت داده می شود که روح خویش را به تکامل برسانیم و از جسم و تن خویش آنرا جدا سازیم و جلسه ی امتحان هم، هنگام مرگ آدمی است. افرادی در طول این فرصت، خود را مشغول دنیا و کارهای دیگر می کنند و از جدا سازی جان از جسم غافل می مانند. چنین افرادی در هنگام مرگ لحظات بسیار سخت و دشواری را پیش رو دارند مانند دسته ی

## فعالیت ۶: اعتکاف

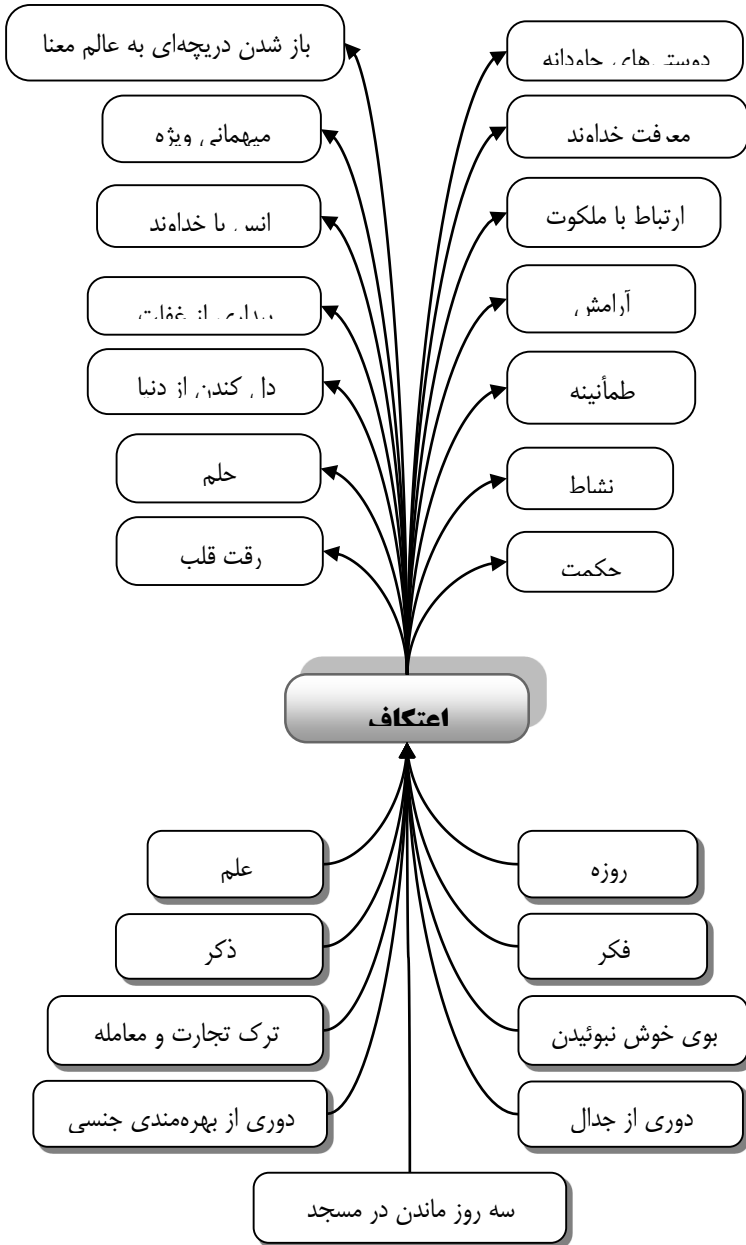
### توضیح ساقه

اول دانشجویانی که توصیف نمودیم . اما گروهی هم در طول عمر خود آرام آرام روح را از جسم جدا ساخته و هنگام مرگ بدون هیچ فشار و دشواری در امتحان شرکت کرده پا در سرای باقی می گذارند. اما راه جدا سازی روح از جسم چیست ؟ در این راه هم جریان آفرینش الهی راه آدمی را هموار می سازد و هم عبارات و دستورات تشریحی این وظیفه را به عهده دارد که عمل به آنها انقطاع روح از جسم را بدنبال می آورد و یکی از این برنامه ها اعتکاف است .

### سخنی با دوست جوان

- ۱) اعتکاف ۳ روز و ۲ شب است و معتکف برای اذان صبح روز اول می بایست در مسجد جامع شهر حاضر باشد .
- ۲) برای اعتکاف می بایست قصد عبادت نمود .
- ۳) اعتکاف مستحب است و اگر کسی ۲ روز اول را به عنوان اعتکاف در مسجد جامع ماند روز سوم واجب می شود.
- ۴) اگر فرد از مسجد عمدا خارج شد اعتکاف او باطل می شود و برای معتکف تمتع - های جنسی حرام است .
- ۵) از شرایط اعتکاف روزه گرفتن است و لازم نیست روزه برای اعتکاف باشد بلکه می تواند روزهی ماه رمضان یا روزهی قضا و ... باشد .
- ۶) معتکف برای کارهای ضروری شرعی یا عرفی و نیز انجام مستحبات مؤکد، تشییع جنازه، عیادت مریض، می تواند از مسجد خارج شود .
- ۷) بوییدن بوهای خوش، هرچند با قصد لذت نباشد حرام است .
- ۸) خرید و فروش و مطلق تجارت با نبودن ضرورت حرام است .
- ۹) جدال بر سر مسائل دینی و دنیوی به قصد غلبه کردن حرام است .

## فعالیت ۶: اعتکاف





## فعالیت ۷: الگوسازی ( همانند سازی )

- ۹) پیدا کردن معیار و ملاک (۱۰) یافتن مسیر برای زندگی  
۱۱) داشتن نمونه ی عملی از آرمان ها

الگوگیری از اشیاء گوناگون از جمله توانمندی هایی است که خداوند در درون آدمیان نهاده است. در تعلیم و تربیت از جمله شیوه های بسیار مؤثر و کارآمد به حساب می آید و به طور کلی در تمام آدمیان و در جنبه های مختلف زندگی آنها الگوگیری روشی برای فراگیری و بهینه سازی راه زندگی است.

امروزه بیونیک یک رشته علمی است که در آن برای پیشرفت های صنعتی و غیره طبیعت را فرا روی خود قرار می دهند، از آن درس و الگو می گیرند و فرا گرفته را در صنعت و غیره به کار می برند.

این الگوگیری نه تنها در صنعت که در اقتصاد، اخلاق، رفتار، فرهنگ و دانش نیز قابل استفاده است. فرآیندی که در الگوگیری رخ می دهد به این صورت است که آدمی چیزی یا صفت و ویژگی یا کاری را مشاهده می کند بعد با خود فکر می کند که آیا می توان از این شیء یا صفت و یا کار در جای دیگری هم استفاده نمود؟ یا با چه تغییراتی می توان از آن ها بهره جست و یا اینکه استفاده از الگوی زیان آور در جاهای دیگر چه ضررهایی را به دنبال خواهد داشت؟ سپس شرایط را سنجیده از آن شیء یا صفت و یا کار در جای دیگر استفاده می کند و یا عبرت گرفته، آن را تکرار نمی کند.

در واقع الگوگیری پلی است برای نوآوری و خلاقیت که نتیجه ی عبور از این پل اکتشاف و اختراع و بهینه ساختن جنبه های مختلف زندگی است. البته الگوگیری گاهی به افراط یا تفریط هم کشیده می شود که نمونه بارز این الگوگیری افراطی همان است که در اصطلاح عرف به چشم و هم چشمی شهرت یافته است.



## فعالیت ۷: الگوسازی ( همانند سازی )

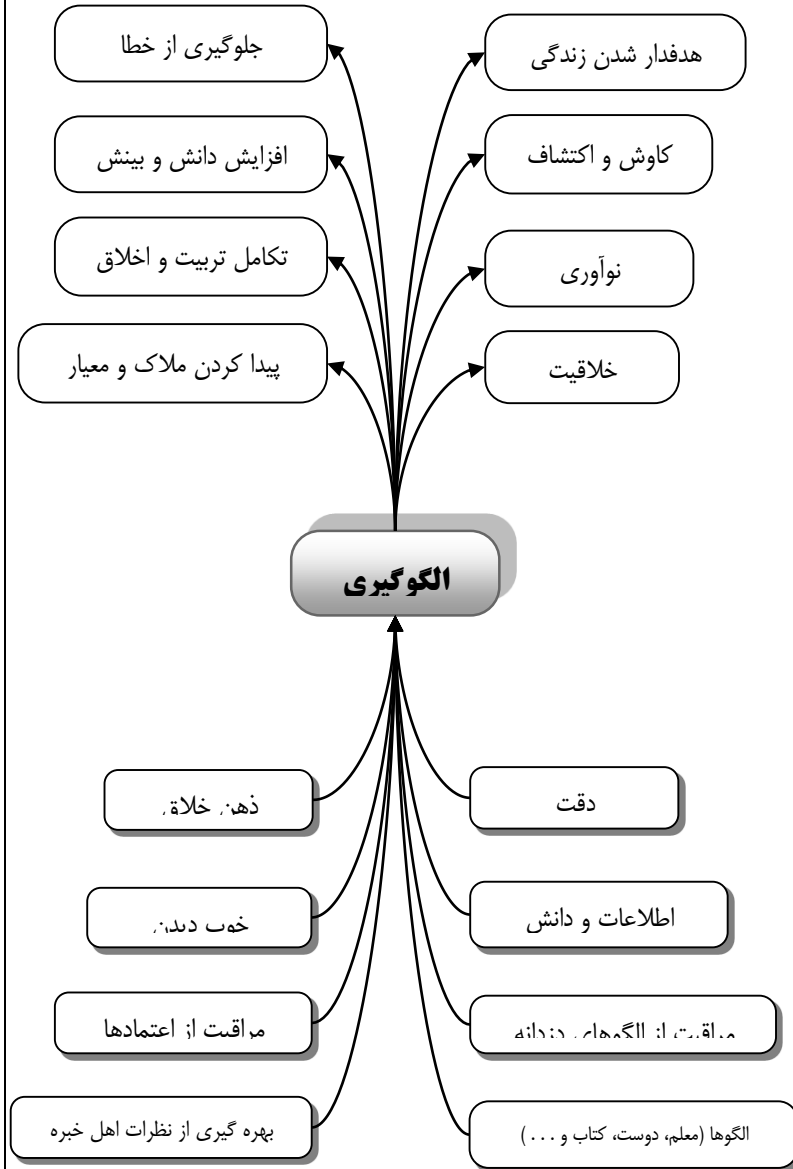
توضیح ساقه

الگوگیری مستقیم همیشه هم خوب نیست و طبع انسان در بسیاری از موارد بدون حساب الگو و اسوه ای را می پذیرد که خطرات آن فراوان است. داشتن الگو، آرمان های هر فرد را در پیش چشم او مجسم می نماید و زندگی او را هدفدار ساخته، او را از سردرگمی نجات می دهد و ضریب خطای او را در زندگی کاهش می دهد.

سخنی با دوست جوان

- ۱) برای یک الگوگیری موفق می بایست دقیق به اسوه نگاه کرد.
- ۲) اطلاعات و دانش فراوان لازمه ی این کار است.
- ۳) الگوهای انسانی می بایست دارای بیشترین کمالات باشند.
- ۴) بهترین الگوها پیامبران الهی و معصومین علیهم السلام هستند.
- ۵) در الگوگیری از نظرات اهل خبره بهره مند شویم.
- ۶) تنها اطلاعات و دانش برای الگوگیری کافی نیست، ابتکار و خلاقیت ذهنی هم نیاز دارد.
- ۷) در زندگی باید مراقب الگوهای ناخواسته ای که دزدانه در درون ما نفوذ می کنند باشیم.
- ۸) خانواده، معلم، دوست، کتاب، فیلم و غیره بسترهای اسوه پذیری ما هستند، باید در آنها دقت کنیم.
- ۹) می بایست مواظب الگوهایی که به آنها اعتماد داریم و به خاطر همین اعتماد نسبت به آنها حساسیت نداریم باشیم.
- ۱۰) از آنجا که الگوهادف، مسیر و وسعت دید ما را مشخص می کنند پس در انتخاب آنها می بایست بسیار دقت کنیم.

## فعالیت ۷: الگوسازی (هماند سازی)



نمودار فرایند تأثیر فعالیت

فعالیت ۸: انس با همسر	
<p><b>ریشه</b></p> <p>امام صادق علیه السلام: «الأنسُ في ثلاثٍ: في الزَّوجَةِ الْمُؤَافِقَةِ، والوَالِدِ الْبَارِّ، والصَّدِيقِ الْمُصَافِي» (میزان الحکمه، ح ۱۵۳۷)</p> <p>«انس و همدمی در سه چیز است: همسر سازگار، فرزند صالح و دوست با صفا»</p>	
<p><b>ساقه</b></p> <p>انس</p>	
<p>انس با همسر</p> 	<p><b>شاخه</b></p>
<p>(۲) آرامش</p> <p>(۴) رهایی از غربت</p> <p>(۶) استحکام خانواده</p> <p>(۸) برون رفتن از پریشانی</p> <p>(۱۰) کاهش شکوه و هیبت</p> <p>(۱۲) تعادل روحی فرزندان</p>	<p>(۱) رهایی از تنهایی</p> <p>(۳) عقده وا کردن از دل</p> <p>(۵) دوری از دل آزرده‌گی</p> <p>(۷) آرامش خاطر فرزندان</p> <p>(۹) امنیت اخلاقی در اجتماع</p> <p>(۱۱) حفظ از گناهان و خطرات</p> <p><b>میوه</b></p>

اگر به خوردن غذا توجه کنیم در می‌یابیم که همه انسان‌ها ناچارند که غذا بخورند اما در انتخاب نوع غذا مختارند، همه ما ناگزیریم که اطراف خود را ببینیم اما در اینکه چه چیزی ببینیم و چه چیزی را نبینیم می‌توانیم انتخاب کنیم و همه ما بالاخره باید تحت فرمان کسی باشیم اما می‌توانیم انتخاب کنیم که از خداوند اطاعت کنیم یا از نفس خویش یا از دیگران، و اگر دقت کنیم اطراف ما چیزهای زیادی وجود دارد که خصوصیات موارد پیش گفته را دارند و یکی از آن‌ها انس و الفت است. همه ما نیاز به انس و الفت داریم اما با چه کسی و چگونه؟ این در اختیار ماست و می‌توانیم تصمیم بگیریم. همه ما از تنهایی و غربت دل‌آزرده می‌شویم، وحشت می‌کنیم و از آن فراری هستیم اما برای دوری از تنهایی و غربت با چه کسی انس بگیریم.

انسان‌های نادان به چیزهایی خو می‌گیرند که داناان از آن‌ها گریزانند.<sup>۱</sup> عده‌ای با حق خومی‌گیرند و توصیه می‌کنند که فقط با حق خو بگیریم و از باطل‌گریزان باشیم.<sup>۲</sup> عده‌ای با همسر خود انس می‌گیرند، نگفتنی‌ها را به او می‌گویند و همدم یکدیگر می‌شوند. عده‌ای با فرزند صالح خود همدم می‌شوند و عده‌ای با دوست یکرنگ و با صفای خود.<sup>۳</sup> دوستان خداوند با او انس می‌گیرند و اگر غربت و تنهایی آنان را به وحشت اندازد یاد خداوند همدم آنان است.<sup>۴</sup>

بعضی با کلام خداوند، قرآن کریم انس می‌گیرند و مومنان چنانند که خداوند- متعال ایمان آن‌ها را همدم و دل‌ارام ایشان قرار می‌دهد، چندان که اگر بر سر قله کوهی باشند احساس تنهایی نمی‌کنند.<sup>۵</sup> نیکوکاران چون با هم روبه‌رو می‌شوند، هرچند به زبان اظهار دوستی و محبت نکنند،

فعالیت ۸: انس با همسر

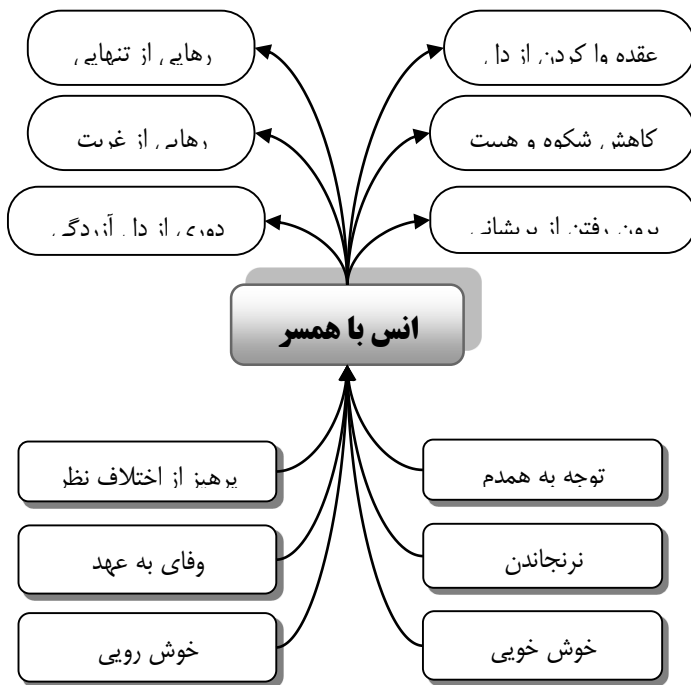
توضیح ساقه

دل‌هایشان به سرعت در آمیختن آب باران با آب رودخانه‌ها، به هم انس می‌گیرد و بد کاران هر گاه با هم رو برو شوند هر چند با زبان اظهار دوستی و محبت به یکدیگر کنند، دل‌هایشان از انس و الفت با یکدیگر دور است، همانند چهار پایان که از مهر ورزی با هم دورند، هر چند روزگار درازی از یک آخور علفه برچینند؟

سخنی با دوست جوان

- ۱) از جای کردن کوه‌ها آسانتر است تا الفت دادن دل‌های رَمیده<sup>۷</sup>، پس مواظب باشیم همدیگر را نرنجانیم و دل رَمیده نشویم .
- ۲) دل‌های مردم رمنده است، هر که با آن‌ها الفت گیرد به او روی می‌آورند<sup>۸</sup>.
- ۳) اکنون که انس گرفتن اضطراری است. پس متوجه باشیم با چه کسی انس می‌گیریم .
- ۴) بهترین انیس خداوند متعال است. پس انس با او را غنیمت شماریم.
- ۵) انس با همسر در لحظات مختلف زندگی از جمله لحظات پریشانی بسیار کارگشا است .
- ۶) بهترین وسیله برای برقراری انس و الفت خوش رویی و خوش خویی است .
- ۷) از چیزهایی که مجلس انس را پایدار می‌گرداند وفای به عهد است<sup>۹</sup>.
- ۸) تا آنجا که ممکن است از اختلاف نظر در مجالس انس پرهیز کنیم که مایه‌ی فرقت و جدایی است<sup>۱۰</sup>.
- ۹) هزینه‌های مالی چندان در ثباتِ همدمی موثر نیست .
- ۱۰) آدمی در یک لحظه با دو کس یا دو چیز نمی‌تواند انس بگیرد .
- ۱۱) انس و الفت بیش از اندازه هیبت و شکوه افراد را از بین می‌برد<sup>۱۱</sup>.

فعالیت ۸: انس با همسر



نمودار فرایند تأثیر فعالیت

فعالیت ۹: ایجاد شادی	
ریشه	امام علی علیه السلام: « اَطْرَحُ عَنْكَ وَارِدَاتِ الْهَمُومِ ( الْأُمُورِ ) ، بَعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَحُسْنِ الْيَقِينِ » ( میزان الحکمه ، ح ۳۷۷۷ ) « اندوه‌های دل خویش را با نیروی شکیبایی و یقین نیکو بزداي »
ساقه	شادی
شاخه	ایجاد شادی 
میوه	<p>(۱) آسایش بدن</p> <p>(۲) آسایش قلب</p> <p>(۳) احساس خوشبختی</p> <p>(۴) سلامتی روح و نفس</p> <p>(۵) سلامت تن از بیماری</p> <p>(۶) جلوگیری از ضعف و لاغری بدن</p>
توضیح ساقه	شادی و اندوه دو حالت روحی برای انسان‌اند که مقابل یکدیگر بوده و هر کدام اثری در شخص می‌گذارند. اگر چه سخن از شادی است ولی از آنجا که اشیاء به ضد آن‌ها شناخته می‌شوند. ما در اینجا به آثار غم می‌پردازیم و از روی آن به آثار شادی پی می‌بریم. اندوه نیمی از پیری است <sup>۱</sup> .

## فعالیت ۹: ایجاد شادی

هر که بسیار اندوه خورد، بدنی بیمار خواهد داشت<sup>۲</sup> و ضعیف و لاغر می‌شود<sup>۳</sup>.  
اندوه، بیماری روان است<sup>۴</sup> و اندوه ها ناخوشی های دلند همانطور که بیماری ها،  
ناخوشی های تن هستند.<sup>۵</sup> البته شادی همیشه هم خوب نیست همانطور که غم نیز  
همیشه بد نیست. چه بسا اندوهگینی که غمش او را به حرکت در آورد و او را به  
شادمانی همیشگی بکشاند<sup>۶</sup> و هر کس در دنیا بر نفس خویش اندوه بسیار خورد،  
خداوند در روز قیامت او را شادمان گرداند<sup>۷</sup>.

مشهور است که خداوند نزد شکسته دلان است<sup>۸</sup>. همه ما می‌دانیم که می‌بایست  
صورت و بدن و پاهایمان را با آب بشوییم اما دلمان را با چه وسیله ای بشوییم؟ دل را  
با غم و اندوه شست و شو می‌دهیم<sup>۹</sup>.

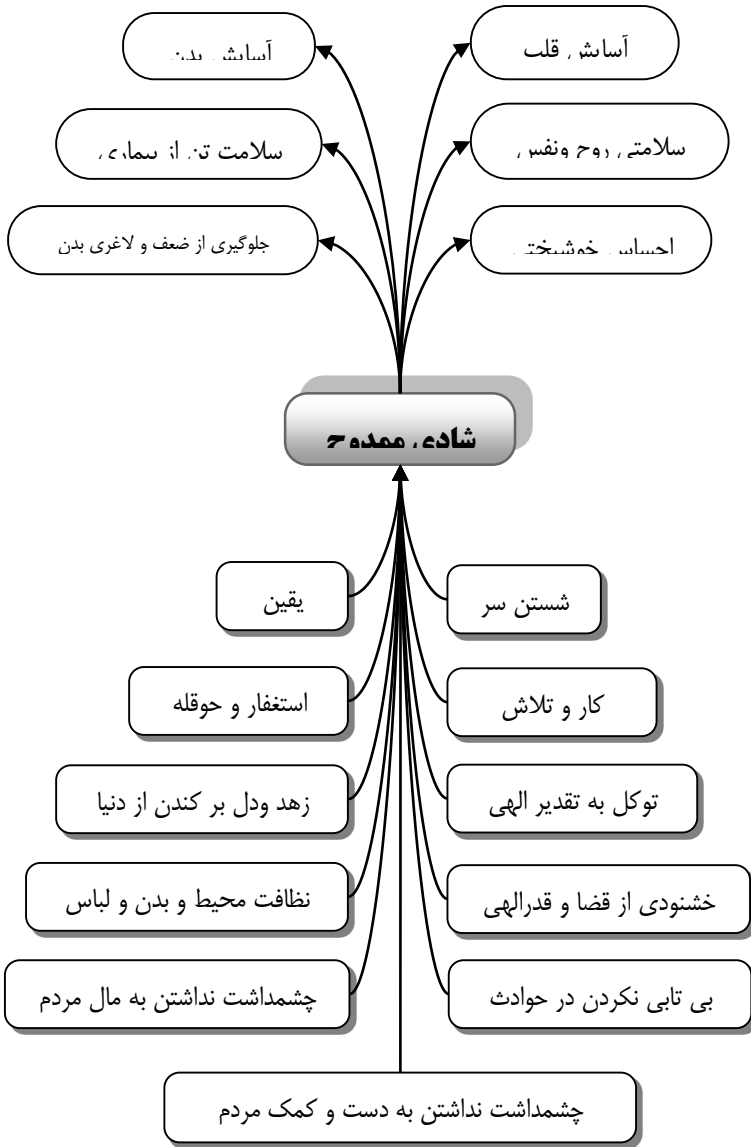
امام علی علیه السلام درباره‌ی اشیایی که موجب غم و شادی می‌شوند فرمایشی دارند  
و می‌فرمایند «اشیاء دو گونه‌اند یا چیزی است که در گذشته به من نرسیده و در آینده  
نیز امیدی به رسیدن آن ندارم و یا چیزی هست که تا زمانش نرسد، من به آن نخواهم  
رسید هر چند برای رسیدن به آن از نیروی اهل آسمان و زمین مدد جویم چه شگفت  
آور است کار این انسان! از رسیدن به چیزی که حتما به او می‌رسید شاد می‌شود و  
برای از دست دادن چیزی که هرگز به او نمی‌رسید اندوهناک می‌شود. اگر می-  
اندیشید، دیده‌ی بصیرت او باز می‌شد و می‌فهمید که برای او از پیش برنامه‌ریزی شده  
است و به آنچه آسان می‌رسد بسنده می‌کرد و در پی آنچه شدنی نیست، نمی‌رفت و  
دلش از آنچه به دشواری به دست می‌آید آسوده می‌شد. پس به خاطر کدامیک از این  
دو چیز عمر خویش را صرف کنم؟»<sup>۱۰</sup>



## فعالیت ۹: ایجاد شادی

- ۱) پشت کردن به دنیا مایه‌ی آسایش دل و بدن است<sup>۱۱</sup> البته زهد به معنای تنبلی و بی‌کاری نیست.
- ۲) برای بدست آوردن شادی می‌بایست به دست مردم چشم نداشت<sup>۱۲</sup>.
- ۳) بر کسی که توان آسیب رساندن به او را نداریم خشم نگیریم و گر نه نتیجه‌ای جز اندوه ندارد<sup>۱۳</sup>.
- ۴) اگر شادی می‌خواهیم در کار و عمل نباید کوتاهی کنیم<sup>۱۴</sup>.
- ۵) در حوادث بی‌تابی نکنیم که اندوه به بار می‌آورد<sup>۱۵</sup>.
- ۶) هر کس جامه‌ی عشق به دنیا را بر تن کند دلش پر از غم و اندوه می‌گردد،<sup>۱۶</sup> پس خواسته‌های دنیایی را رها کنیم.
- ۷) به دارایی دیگران چشم نداشته باشیم و تنها به رحمت و فضل خداوند چشم داشته باشیم.
- ۸) از چیزهایی که شادی و آسایش به دنبال می‌آورد، یقین و رضایت از خداوند است<sup>۱۷</sup>.
- ۹) توکل کردن به تقدیر الهی، غم و اندوه را از بین می‌برد<sup>۱۸</sup>.
- ۱۰) ذکر «لا حول ولا قوة الا بالله...»<sup>۱۹</sup> و استغفار زیاد، اندوه را از بین می‌برد<sup>۲۰</sup>.
- ۱۱) هرگاه در خود اندوهی یافتیم و علت آن برای ما روشن نبود سر خود را بشویم<sup>۲۱</sup>.
- ۱۲) با هر شادی غمی<sup>۲۲</sup> و با هر نوشی نیشی است<sup>۲۳</sup> پس در دنیا فقط به دنبال شاد بودن نگردیم.
- ۱۳) سعی کنیم لباس‌ها، بدن و محیط خود را تمیز نگه داریم<sup>۲۴</sup>.

فعالیت ۹: ایجاد شادی



فعالیت ۱۰: ایجاد نشاط											
<b>ریشه</b>	<p>رسول الله صلى الله عليه وآله - في الدعاء -: « اٰمَنُ عَلَيْنَا بِالنَّشَاطِ ، وَاَعِدُنَا مِنَ الْفَسَلِ وَالْكَسَلِ وَالْعَجْزِ وَالْعَلَلِ وَالضَّرْبِ وَالضَّجْرِ وَالْمَلَلِ » (میزان الحکمه، ح ۱۷۶۸۶)</p> <p>« نعمت نشاط و سرزندگی و کوشایی را به ما ارزانی دار و از سستی و بی حوصلگی و تنبلی و ناتوانی و بهانه آوری و زیان و دل مردگی و ملال محفوظمان دار . »</p>										
<b>ساقه</b>	نشاط										
<b>شاخه</b>	<p>ایجاد نشاط</p> 										
<b>میوه</b>	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">(۱) دل زندگی</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">(۲) امید</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">(۳) شکیبایی برحق</td> <td style="text-align: center;">(۴) موفقیت</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">(۵) میل به کار و تلاش</td> <td style="text-align: center;">(۶) ادای حقوق</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">(۷) دستیابی به آرزوها</td> <td style="text-align: center;">(۸) انجام به موقع کارها</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">(۹) بهره‌وری از فرصت‌ها</td> <td style="text-align: center;">(۱۰) آباد شدن دنیا و آخرت</td> </tr> </table>	(۱) دل زندگی	(۲) امید	(۳) شکیبایی برحق	(۴) موفقیت	(۵) میل به کار و تلاش	(۶) ادای حقوق	(۷) دستیابی به آرزوها	(۸) انجام به موقع کارها	(۹) بهره‌وری از فرصت‌ها	(۱۰) آباد شدن دنیا و آخرت
(۱) دل زندگی	(۲) امید										
(۳) شکیبایی برحق	(۴) موفقیت										
(۵) میل به کار و تلاش	(۶) ادای حقوق										
(۷) دستیابی به آرزوها	(۸) انجام به موقع کارها										
(۹) بهره‌وری از فرصت‌ها	(۱۰) آباد شدن دنیا و آخرت										

شادی و نشاط دو واژه‌ی نزدیک به همی هستند که اغلب افراد آن‌ها را مترادف تلقی می‌کنند اما باید دانست که شادی و نشاط با هم متفاوتند، واژه‌ی مقابل شادی، غم و اندوه است در حالیکه مقابل نشاط، کسالت و بی‌حوصلگی است و این چهار واژه از چهار حالت روحی انسان حکایت می‌کنند که همه ما آن‌ها را تجربه نموده‌ایم و در اینجا سخن از نشاط است و نه شادی، و از آنجا که « تُعَرَفُ الْأَشْيَاءُ بِأَضْدَادِهَا » اشیاء بواسطه ضد آن‌ها شناخته می‌شوند، ما هم کسالت و آثار آن را معرفی می‌کنیم تا از روی آن نشاط را بشناسیم. انسان بی‌حوصله و کسل زیر بار حق نمی‌رود و در مقابل آن شکیبایی به خرج نمی‌دهد<sup>۱</sup> و ریشه و اساس بی‌حوصلگی و کسالت تنبلی است<sup>۲</sup>. تنبلی مانع از ادای حقوق دیگران می‌شود<sup>۳</sup> و وقتی تنبلی و کسالت در هم آمیزند، آدمی را از بهره‌ی دنیا و آخرت محروم می‌سازند<sup>۴</sup> عده‌ای از انسان‌ها از مواهب زندگی بی‌بهره‌اند و چون در کار ایشان دقت می‌کنیم، می‌بینیم که سستی و تنبلی شعار ایشان است این‌ها با اهمال‌کاری، عمر و فرصت خویش را از دست داده و ضایع نموده‌اند و نتیجه‌ی طبیعی کار ایشان حسرت و پشیمانی خواهد بود انسان تنبل چهار نشانه دارد و آن اینکه چندان سستی می‌کند که به تفریط و کندی می‌گراید و چندان کندی می‌کند که اصل کار را فرومی‌گذارد و چندان کارها را فرومی‌گذارد که خطا کار و در نهایت دل مرده می‌شود<sup>۵</sup>.

و از دیگر نشانه‌های تنبلی، به تأخیر افکندن کارهاست<sup>۶</sup> البته برای مقابله با تنبلی راه‌هایی هم وجود دارد که یکی از آن‌ها، بواسطه‌ی عزم و

فعالیت ۱۰: ایجاد نشاط

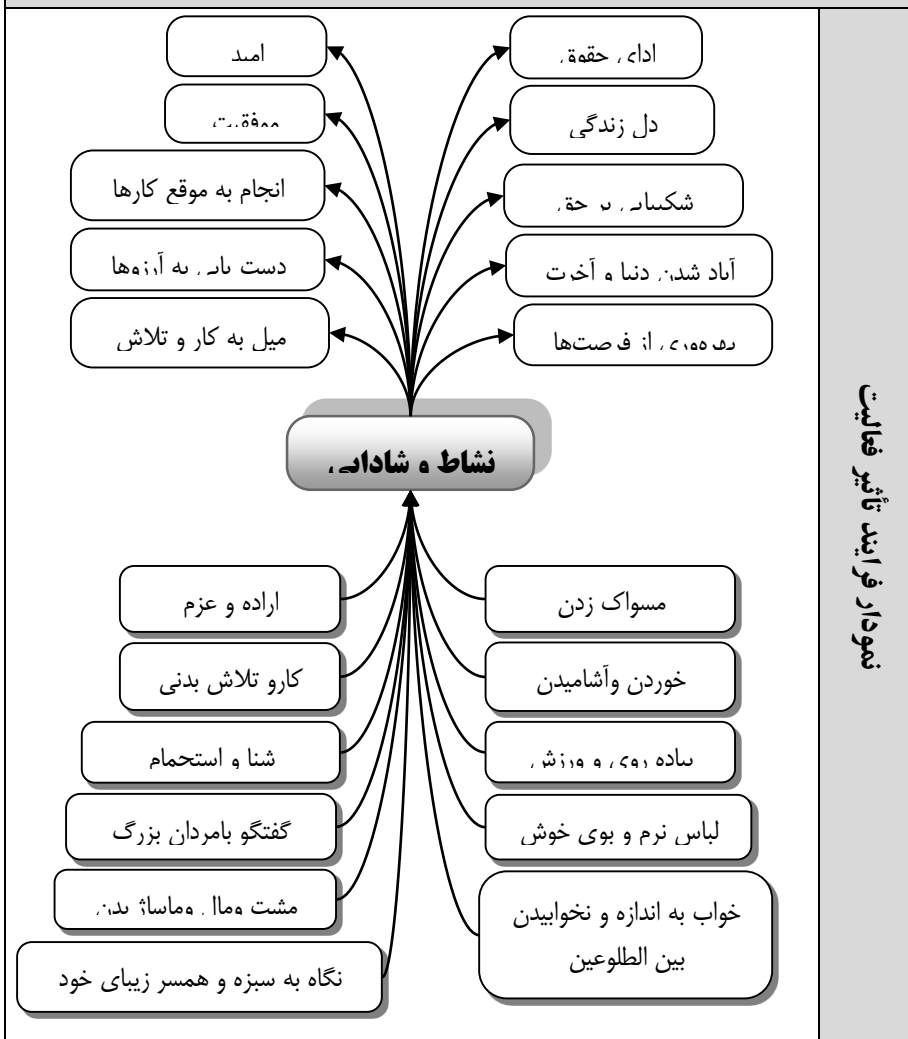
توضیح ساقه

اراده به جنگ سستی و تنبلی رفتن است<sup>۷</sup> و واضح است که همه‌ی این آثار ناخوشایند، محصول تنبلی و کسالت است که در صورت بدست آوردن نشاط که ضد کسالت است ضد این آثار ناخوشایند بدست خواهد آمد که در نمودار برخی از آن‌ها معرفی شده است .

سخنی با دوست جوان

- (۱) خوردن و آشامیدن به اندازه و مسواک کردن، موجب نشاط می‌گردد.
- (۲) گفتگو با مردان بزرگ و علماء و دانشمندان نشاط آفرین است.
- (۳) لباس نرم، بوی خوش و رفتن به حمام کسالت را برطرف می‌کند.
- (۴) ماساژ و مشت و مال بدن نیز از عوامل ایجاد نشاط است.
- (۵) به طور کلی کار و فعالیت بدنی و فکری سالم و متوازن نشاط آفرین است.
- (۶) یکی از عواملی که باعث کسالت می‌شود، خواب زیاد است به نمودار ضمیمه برای بدست آوردن میزان خواب متعادل مراجعه کنید.
- (۷) کسانی که از طلوع صبح تا طلوع آفتاب می‌خوابند در طول روز کسل شده و نسبت به افرادی که در این زمان بیدارند از نشاط کمتری برخوردارند.
- (۸) از مهمترین عوامل کسالت‌زا تنبلی است و تنبلی را بواسطه اراده‌ای قوی می‌توان برطرف کرد.
- (۹) پیاده‌روی، به ویژه در هوای مطبوع صبح گاهی از عوامل نشاط آفرین است.
- (۱۰) شنا و فرو رفتن در آب باعث نشاط می‌شود.
- (۱۱) نگاه کردن به سبزه و سبزه‌زار و گیاهان و درختان و نیز نگاه کردن فرد به همسر - زیبای خودش و نیز همبستری با او موجب نشاط می‌گردد.

فعالیت ۱۰: ایجاد نشاط



نمودار فرایند تأثیر فعالیت

---

١- طبأخى نو عروس، مليحه بنى هاشمى.

١- ميزان الحكمة، ح ٢٢٧٥٠.

٢- ميزان الحكمة، ح ٢٢٧٦١.

٣- نهج البلاغه، ن ٣١.

١- ميزان الحكمة، ح ١١١٠٠.

٢- ميزان الحكمة، ح ١١١٠٠.

٣- ميزان الحكمة، ح ١١١٠١.

٤- ميزان الحكمة، ح ١١١٠٣.

٥- ميزان الحكمة، ح ١١١٤٠.

٦- ميزان الحكمة، ح ١١١٤١.

٧- ميزان الحكمة، ح ١١١٥٩.

٨- ميزان الحكمة، ح ١١١٥٨.

٩- ميزان الحكمة، ح ١١١٦٨.

١٠- ميزان الحكمة، ح ١١٠٩٨.

١١- ميزان الحكمة، ح ١١١٠٨.

١٢- ميزان الحكمة، ح ١١١١٠.

١٣- ميزان الحكمة، ح ١١١١٨.

١٤- ميزان الحكمة، ح ١١١١٥.

١٥- ميزان الحكمة، ح ١١١١٩.

١٦- ميزان الحكمة، ح ١١١٢٨.

١٧- ميزان الحكمة، ح ١١١٢٢.

١٨- ميزان الحكمة، ح ١١١٣٣.

١٩- ميزان الحكمة، ح ١١١٣٤.

٢٠- ميزان الحكمة، ح ١١١٣٠.

٢١- ميزان الحكمة، ح ١١١٣٩.

١- ميزان الحكمة، ح ١٥٣٣.

٢- ميزان الحكمة، ح ١٥٣٤.

٣- ميزان الحكمة، ح ١٥٣٧.

٤- ميزان الحكمة، ح ١٥٣٨.

٥- ميزان الحكمة، ح ١٥٤٥.

٦- ميزان الحكمة، ح ٦٥٣.

٧- ميزان الحكمة، ح ٦٥١.

٨- ميزان الحكمة، ح ٦٥٢.

٩- ميزان الحكمة، ح ٨١٧٥.

١٠- بحار الانوار ج ٧٤ ص ٢٥٣.

١١- ميزان الحكمة، ح ١٥٣٦.

١- ميزان الحكمة، ح ٣٧٥٨.

٢- ميزان الحكمة، ح ٣٧٦١.

٣- ميزان الحكمة، ح ٣٧٦٣.

٤- ميزان الحكمة، ح ٣٧٦٥.

٥- ميزان الحكمة، ح ٣٧٦٢.

٦- ميزان الحكمة، ح ٣٨١٣.

٧- ميزان الحكمة، ح ٣٨١٩.

٨- ميزان الحكمة، ح ٣٨٢٠.

- 
- ٩- ميزان الحكمة، ح ٣٨١٧ .
  - ١٠- ميزان الحكمة، ح ٣٧٩٠ .
  - ١١- ميزان الحكمة، ح ٣٧٦٧ .
  - ١٢- ميزان الحكمة، ح ٣٧٦٨ .
  - ١٣- ميزان الحكمة، ح ٣٧٧٠ .
  - ١٤- ميزان الحكمة، ح ٣٧٧٢ .
  - ١٥- ميزان الحكمة، ح ٣٧٧٣ .
  - ١٦- ميزان الحكمة، ح ٣٧٧٤ .
  - ١٧- ميزان الحكمة، ح ٣٧٧٨ و ٣٧٨١ .
  - ١٨- ميزان الحكمة، ح ٣٧٧٩ .
  - ١٩- ميزان الحكمة، ح ٣٧٩٧ .
  - ٢٠- ميزان الحكمة، ح ٣٨٠٠ .
  - ٢١- ميزان الحكمة، ح ٣٨٠٤ .
  - ٢٢- ميزان الحكمة، ح ٣٨٠٦ .
  - ٢٣- ميزان الحكمة، ح ٣٨٠٧ .
  - ٢٤- ميزان الحكمة، ح ٣٨٠٣ .
  - ١- ميزان الحكمة، ح ١٧٦٦٥ .
  - ٢- ميزان الحكمة، ح ١٧٦٧٥ .
  - ٣- ميزان الحكمة، ح ١٧٦٧٢ .
  - ٤- ميزان الحكمة، ح ١٧٦٦٧ .
  - ٥- ميزان الحكمة، ح ١٧٦٨٣ .
  - ٦- ميزان الحكمة، ح ١٧٦٨٥ .
  - ٧- ميزان الحكمة، ح ١٧٦٨٢ .