

آداب شهروندی و روابط اجتماعی

نوشته محمد جانفشان - رمضانعلی خواجه

دیرستان غیر دولتی خوارزمی گرگان

فهرست

-
- آداب سلام کردن ۱
- آداب دست دادن ۳
- آداب خواب ۵
- آداب مهمانیرفتن و آداب پذیرایی از مهمان ۸
- آداب غذا خوردن ۱۴
- آداب گوش دادن ۱۷
- آداب عیادت بیمار ۱۹
- آداب حضور در مجالس عروسی و عزا-شادی و غم ۲۲
- آداب برخورد با دیگران، معاشرت ۲۴
- آداب همنشین و مصاحبت با دیگران ۲۹
- آداب پرهیز از خشونت و عصبانیت ۳۱
- آداب رفتار نیکو با همسایگان ۳۵
- آداب دوستی ۳۷
- آداب شاداب زیستن ۴۲
- آداب دانش اندوزی ۴۴
- آداب احترام دانش آموز در مقابل معلم ۴۶
- آداب بحث و گفتگو ۴۹
- آداب صحیح مطالعه ۵۳
- آداب رفتار با پدر و مادر ۵۷
- آداب حفظ محیط زیست ۶۱
- آداب استفاده از تلفن همراه ۶۸
- آداب اصلاح الگوی مصرف ۷۰
- آداب اعتدال ۷۶

به نام خداوند گردون سپهر

پیش گفتار

آداب زندگی و هنجارهای رفتار اجتماعی در میان اقوام و ملت های مختلف از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. به طوری که از آغاز تولد کودک، سعی خانواده و جامعه بر این است که این آداب به کودک آموزش داده شود تا بتواند رفتارهایی مطابق با هنجارها و ارزش های اجتماعی از خود نشان دهد. آثاری که از قدیم ترین اثرها در مصر باستان، روم، ایران، یونان و چین به جا مانده است حاکی از آداب و رسوم و بایدها و نبایدهایی است که هر فرد باید در طول دوره رشد و رسیدن به بلوغ جسمی و روانی، یاد بگیرد و جامعه انتظار دارد که فرد مطابق با این الگوها عمل کند.

در آثاری از ایران باستان مانند: شایست و ناشایست / اردویرنامه / اوستا نامه تنسر / پند نامه ی بزرگمهر / یادگار زریران و کتیبه ها و سنگ نوشته های باستانی، همه جا، بر آداب و رفتار و هنجارها و روابط گروهی و ارزش های اجتماعی تاکید و یادآوری شده است.

در قرآن کریم، و همچنین مجموعه کتاب ها و رساله های دینی، مجموعه ای از هنجارها و ارزش ها به مردم آموخته شده است.

کتاب هایی مانند کلیله و دمنه، قابوسنامه، سیاست نامه، گلستان و بوستان، سعدی، مرزبان نامه و بسیاری کتاب ها و اشعار، هنجارها و دستورالعمل

های رفتاری به مردم یادآوری شده است و در مدارس آموزش داده می شود. و با توجه به مطالب فوق متوجه می شویم که آداب رفتار و زندگی اجتماعی در تمام جوامع از اهمیت بسیار برخوردار بوده و جزو فرهنگ آن جامعه می باشد.

اگر آداب و رسوم و سنت ها و هنجارها و روش های رفتار را جزو فرهنگ بدانیم آنگاه متوجه می شویم که برای زندگی در یک جامعه، رعایت اصول رفتاری آن جامعه تا چه اندازه مهم است و در اجتماعی شدن فرد چه نقش مهمی دارد. این نکته نیز قابل یادآوری است که هر جامعه با جوامع دیگر، هنجارها و ارزش های مشترک و غیر مشترک دارد. بعضی رفتارها در یک جامعه پسندیده است و همان رفتار در جامعه دیگر خوش آیند نیست. مثلاً" در ایران، هنگام غذا خوردن، بسیار پسندیده است که مهمان غذای بشقاب خود را تا آخر میل کند. در حالیکه در چین این کار خوش آیند نیست و لازم است که شخص اندکی از غذای خود را در بشقاب بگذارد و کنار رود و نیز در ایران و بیشتر مردم خاورمیانه وقتی دو مرد یا دو زن به هم می رسند، یک دیگر را می بوسند در حالیکه این کار در کشورهای غرب و اروپا پسندیده نیست. با توجه به اهمیت آداب رفتاری و ادب اجتماعی بر آن شدیم که مجموعه ای از آداب رفتار اجتماعی و حقوق شهروندی را برای آموزش به کودکان و نوجوانان فراهم نماییم تا هم مورد استفاده پدران و مادران قرار گیرد و هم نوجوانان عزیز با مطالعه ی آن به توقعات جامعه خود پی ببرند.

در خاتمه این مختصر، لازم به تذکر است که مطالب این کتاب در مقوله جستار عرضه شده که حاصل مطالعه و بررسی های مولفین این کتاب است و به همین دلیل از ذکر منابع آن خود داری شده است.

امیدواریم که مورد قبول خوانندگان محترم قرار گیرد، در اینجا لازم است از آقای نورعلی جهانگیری، موسس و مدیر دبیرستان غیردولتی خوارزمی گرگان که چاپ و انتشار این کتاب را برعهده گرفتند سپاسگزاری کنیم.

نویسندگان کتاب

* آداب سلام کردن

سلام یک سنت اسلامی است و به استجاب آن تاکید شده و جواب آن واجب است. سلام مسلمان باید با نیت احترام به دیگران و رعایت سنت اسلامی باشد. سلام، سلامتی و امنیت دادن به طرف مقابل است به این معنا که از ناحیه من گزند و آسیبی نمی بینید، سالم باشید، وجودتان بی گزند و آسیب باشد. سلام نشانه صلح و دوستی و آشتی است.

۱- هنگام سلام کردن، به طرف مقابل نگاه کنید، سرتان پایین و نگاهتان به جای دیگر نباشد.

۲- زیر لب سلام نکنید. طوری سلام کنید که طرف مقابل متوجه شود که با او هستید.

۳- وقتی وارد جمع می شوید با صدای بلند سلام کنید.

۴- اگر در گوشه ای چند دوست باهم جمع شده اند و صحبت خصوصی می کنند وارد جمع آنها نشوید و سلام کردن را بهانه قرار ندهید.

۵- بعضی از افراد به جای سلام کردن سر خود را تکان می دهند که این کار نشانه غرور و تکبر است، با زبان خود و با کلمه رسا سلام کنید.

۶- هنگام تلفن کردن اول سلام کنید و بعد خود را معرفی نمایید. آنگاه مسائل خود را مطرح کنید.

۷- از جمله ی "خسته نباشید" هنگام دیدن افراد استفاده نکنید، چون این جمله هنگامی به کار می رود که کسی با کار زیاد خسته شده باشد آنهم بعد از سلام کردن این جمله بیان می شود که خوشایند نیست.

۸- همیشه بعد از سلام کردن یک احوال پرسی کوتاه داشته باشید و به طرف مقابل فرصت دهید که او هم صحبت کند. بعضی از افراد بعد از سلام کردن فرصت پاسخ دادن به طرف مقابل نمی دهند و مرتب از جملات گوناگون برای احوال پرسی استفاده می کنند.

۹- با روی باز و چهره گشاده و صدای محبت آمیز سلام کنید. این حالت باعث صمیمیت و محبت طرف مقابل می شود.

۱۰- هنگام سلام کردن و دست دادن با افراد تازه آشنا فوراً "خود را معرفی کنید.

۱۱- سلام کردن مستحب می باشد، ولی جواب آن واجب است بطوری که اگر در حال اقامه نماز باشیم و فردی وارد شود و سلام کند در هر جای نماز که باشیم ابتدا واجب است جواب سلام را بدهیم و سپس به نماز ادامه دهیم. البته در خانه یا مسجد اگر چند نفر هستند، اگر فردی وارد شد و سلام کرد یک نفر از آن جمعیت جواب دهد کفایت می کند.

*آداب دست دادن

استفاده خردمندانه و شرافتمندانه از این عضو مهم بدن پاداش های اخروی را بدنبال خواهد داشت. حق دست این است که آن را به حرام دراز نکنی تا به کیفر الهی مبتلا نگردی و در دنیا از سوی مردم ملامت نشوی.

"رساله حقوق امام سجاد (ع)"

یکی از شیوه های برقراری ارتباط غیرکلامی مفید و موثر که نشانی از ادب و احترام انسان است، دست دادن می باشد که علامت انس و الفت و محبت و نیز ایجاد ارتباط صمیمی است. دست دادن در حقیقت " برقراری فرهنگ تماس " می باشد و با دست دادن انرژی های مثبت در طرفین حاصل می شود و بواسطه این ارتباط صمیمیت ها بیشتر می شود.

۱- با دست خیس و یا دست عرق کرده به کسی دست ندهید و دلیل این کار را به او بگویید و از او معذرت خواهی داشته باشید.

۲- هنگام دست دادن بیش از ۲ تا ۵ ثانیه دست کسی را در دست خود نگه ندارید.

۳- سست یا محکم به کسی دست ندهید. با احترام دست طرف را بگیرید و پس از ۲ تا ۵ ثانیه دست او را رها کنید. در شیوه دست دادن برخی از افراد چنان دست طرف را فشار می دهند که او را ناراحت میکنند و برخی نیز دست خود را مانند یک شیء در دست طرف دیگر می گذارند. که هر دو شیوه و روش ناخوشایند است، زیرا یکی ناشی از غرور و خودخواهی و دیگری نشانه بی اعتنایی و بی توجهی است.

- ۴- همیشه باید بزرگتر دست خود را به طرف کوچکتری آورد. اگر شما کوچکتر هستید هرگز دست خود را به طرف بزرگتر نیاورید و صبر کنید اگر او دست خود را جلو آورد، آنگاه شما دست خود را دراز کنید.
- ۵- آقایان نباید دست خود را به طرف خانم ها دراز کنند.
- ۶- برخی از افراد در هنگام دست دادن شوخی میکنند که این کار درست و صحیح نمی باشد.

* آداب خواب

خواب بزرگترین نعمت الهی برای فیزیولوژی بدن است که موجبات آرامش و آسایش روحی و روانی و نیز تعادل قوای جسمی انسان را فراهم می کند.

۱- خواب ضروری برای کودک ۱۲ ساعت، برای نوجوان و جوان ۸ ساعت، برای بزرگسال ۶ تا ۷ ساعت است.

۲- خواب در هنگام شب مفید است. زیرا هورمون های که مسئول تنظیم فعالیت های دستگاه های مختلف بدن هستند، بیشتر در شب (تاریکی) فعال می شوند.

۳- خواب زیاد بدن را سُست می کند و برچهره ی شخص اثر بد می گذارد. به چهره ی پف کرده افرادی که بیش از اندازه خوابیده اند توجه کنید!

۴- صبح زود بیدار شدن و استفاده از هوای خنک و سالم و انجام ورزش، انسان را تا شب شاد و سرحال نگه می دارد.

۵- در روایات اسلامی آمده است "السَّحُورُ بَرَكَةٌ" ، سحر خیزی (صبح زود بیدار شدن) باعث برکت های زیاد برای انسان است. از جمله اینکه در آن اوقات از جانب خداوند انرژی های مثبت زیادی صادر می شود که باعث بهره گیری انسان است.

۶- شب بیداری در جمع دیگران، فردای کسالت آور و سستی و بی حوصلگی را در پی دارد.

- ۷- محل خواب را طوری انتخاب کنید که دور از سر و صدا و عبور و مرور باشد.
- ۸- برای خوابیدن از بالش کوتاه و نرم و تشک پنبه ای استفاده کنید و از بکارگیری تشک ابری، خودداری نمائید.
- ۹- قبل از خواب به دستشویی رفته و مثانه خود را خالی کنید و سپس دهان خود را با مسواک زدن صحیح تمیز کنید.
- ۱۰- لباس راحت بپوشید تا راحت بخوابید.
- ۱۱- شام را زودتر میل کنید و تا آنجا که امکان دارد از غذاهای ساده و سبک استفاده کنید تا خوابهای بد نینید.
- ۱۲- سعی کنید همیشه به پهلو چپ بخوابید تا معده به قلب فشار نیاورد. از خوابیدن روی شکم پرهیز کنید زیرا به قلب و ریه شما فشار وارد می شود و خوابهای ناخوشایند خواهید دید
- ۱۳- اگر قبل از خوابیدن با آب ولرم استحمام کنید، خوابی آرام و راحت خواهید داشت و آلودگیهای محیط خارج از خانه را به رختخواب نخواهید برد.
- اگر به این کار موفق نشدید حداقل دستها و صورت خود را که در معرض محیط بیرونی هستند با آب و صابون بشوئید
- ۱۴- سعی کنید هر شب سر ساعت معین بخوابید تا خواب شما دچار بی نظمی نشود. ساعت مغز ما به طور اتوماتیک ساعات خواب و بیداری را در خود ذخیره کرده است.

۱۵- با توجه به اینکه اعتقادات در آرامش انسان موثر است، در هنگام خواب از اوراد و ادعیه ی مخصوص برای خواب مثل قرائت سه بار سوره ی توحید، آیه الکرسی، تسبیحات حضرت زهرا را استفاده کنید تا زمینه ی آرامش را برای خود فراهم سازید.

*آداب مهمانی رفتن و آداب پذیرایی از مهمان

الف) آداب مهمانی رفتن

مهمانی باعث صفا و صمیمیت، صله رحم، ارتباط مفید و موثر، ازدیاد رزق و روزی، نشاط روحی و روانی و ... می شود. ، طبق آموزه های دینی بدون اطلاع و بی موقع به مهمانی رفتن کار صحیحی نمی باشد.

۱- قبل از مهمانی رفتن با میزبان هماهنگی کرده و وقت ملاقات بگیرید.

۲- آراستگی ظاهر(لباس و سر و وضع مرتب) درمهمانی

۳- خوش بو کردن خود در مهمانی

۴- در مهمانی از خود و افتخارات تان تعریف نکنید

۵- اگر اولین بار است که به این مهمانی می روید بهتر است چند شاخه گل و یا شربنی از باب ابراز محبت با خود به همراه ببرید.

۶- انتظارات خود را کم کنید.توقعات بیجا موجب ملال خاطر شما میشود.میزبان تمام سعی خود را کرده است تا به شما خوش بگذرد.

۷- سعی نکنید با گله گذاری میزبان را ناراحت کنید

۸- عادات غذایی خود را کنار گذاشته و راجع به نوع غذا و علاقه خود به غذاها صحبت نکنید

۹- سعی نکنید کودکان میزبان را تربیت کنید

۱۰- در مورد زمان نشستن در مهمانی رعایت حال میزبان را بکنید و بیش از اندازه در مهمانی نمانید. آخرین نفری نباشید که مهمانی را ترک میکند

۱۱- در مورد محل نشستن ، تابع نظر میزبان باشید.

۱۲- کودکان خود را کنترل کنید تا مزاحم میزبان نشوند. باید قبلاً" به کودکان خود تذکرات لازم را بدهید.

۱۳- در مهمانی تمام وقت خود را با یک نفر صحبت نکنید بلکه به همه حاضرین توجه داشته باشید و با تمام آشنایان ارتباط برقرار کنید.

۱۴- توجه کنید که شما حق ندارید دکوراسیون منزل میزبان را تغییر دهید. این کار توهین به نظر میزبان است.

۱۵- بعضی از افراد عادت دارند در گوشه ای ساکت و بدون حرف بنشینند و یا مرتباً" مشغول خوردن شوند، این کارها دور از ادب است.

۱۶- هنگام خوردن غذا، با دیگران شروع کنید و از پرخوری پرهیزید. وقتی دیگران از غذا خوردن دست کشیدن شما هم میز غذا را ترک کنید.

۱۷- در مهمانی ها از گرفتاری ها و ناراحتی های خود داستان نسازید و دیگران را اندوهگین نکنید.

۱۸- از غیبت کردن پشت سر دیگران پرهیز کنید. غیبت کردن در دین اسلام بسیار نهی شده است.

۱۹- موضوعات اختلاف انگیز را مطرح نکرده و فضای مهمانی را به محل تسویه حساب تبدیل نکنید.

ب) آداب پذیرایی از مهمان

۱- هنگام روبرو شدن با مهمان خوشرو و خوش برخورد باشید. چون مهمان برای پذیرایی شدن نزد شما نیامده، بلکه برای دیدار و لذت بردن از همنشینی با شما آمده است.

۲- اگر شما به دلیلی ناراحت هستید، نباید آنرا بروز دهید و نباید کوچکترین سهل انگاری و بی توجهی از شما دیده شود.

۳- اگر دلخوری شما از فامیل اوست به هیچوجه مطرح نکنید و موجبات آزردهی خاطر او را فراهم نسازید.

۴- هیچگاه در حضور مهمان از موقعیت خود و فرزندان خود و دارایی ها و ثروت خود مطلبی را بیان نکنید که میزبان احساس کند از شما پایین تر است و خود را حقیر و ناتوان پندارد.

۵- اجازه دهید که بیشتر مهمان صحبت کند و ساعاتی را با لذت در منزل شما به سر برد. توجه داشته باشید که کلامی خارج از ادب و مهمان نوازی بیان نکنید و با احترام کامل با او صحبت کنید.

۶- از دعوت کردن افرادی که از نظر خصوصیات اخلاقی و صنفی متفاوتند، خودداری کنید و سعی کنید در مهمانی های

بزرگ، افرادی که از نظر خصوصیات فکری و رفتاری شبیه هستند در کنار یکدیگر قرار گیرند.

۷- سعی کنید قبل از مهمان، سر میز غذا حاضر شوید و آخرین نفری باشید که دست از غذا می کشد. تعارف زیاد و اصرار موجب ناراحتی مهمان می شود، بنابراین با اصرار مهمان را ناراحت نکنید.

۸- همیشه آمادگی مهمان ناخوانده را داشته باشید و با احترام و روی خوش او را به داخل خانه دعوت کنید.

۹- اجازه ندهید که بین شما و مهمان سکوت طولانی برقرار شود و آغاز کننده صحبت باشید. هیچوقت مهمان را برای مدت طولانی تنها نگذارید.

۱۰- مهمان را به کارهای گوناگون و رفع مشکلاتتان وادار نکنید و از تواناییهای او هنگامی که مهمان شماست سوء استفاده نکنید.

۱۱- از طرح موضوعاتی که میان شما و مهمان اختلاف نظر وجود دارد، خودداری کنید.

۱۲- هیچگاه در حضور مهمان اختلافات خود را با همسر یا فرزندان یا دیگر کسانی که در خانه حضور دارند مطرح نکرده و موجبات ناراحتی خاطر او را فراهم نکنید.

۱۳- هنگام پذیرایی از مهمان از قیمت میوه ها و خوراکی و گرانی صحبت نکنید که مهمان از خوردن آنها، خودداری کند.

- ۱۴- شایسته است که اول غذا را برای مهمان بکشید.
- ۱۵- سر سفره به همه مهمانان به یک چشم نگاه کنید و به یک نفر توجه خاص نداشته باشید. مثلاً "به یکی زیاد تعارف کنید و به بقیه تعارف نکنید.
- ۱۶- سر میز غذا، مرتباً "به مهمان یک غذای خاص را، توصیه نکنید و اجازه دهید خود او، غذای مورد دلخواهش را انتخاب کند.
- ۱۷- هنگام خداحافظی، مهمان را تا در خروجی مشایعت کنید و تا قبل از حرکت او، در را نبندید چون ممکن است چیزی را جا گذاشته و یا مشکلی برای او ایجاد شده باشد.
- ۱۸- هنگام مهمانی مراقب آرامش همسایه ها باشید و مبادا که به بدگویی از آنان پردازید.
- ۱۹- در واحدهای آپارتمانی در طول مهمانی مواظب بچه ها باشید که با سر و صدا و بالا و پایین پریدن موجبات ناراحتی همسایه را فراهم نکنند.
- ۲۰- هنگام خروج مهمانان از آپارتمان، با صدای آرام از آنها خداحافظی کنید. کم کم این رفتار شما روی دیگر ساکنان آپارتمان تاثیر می گذارد.
- ۲۱- در مهمانی های بزرگ اگر تعداد بچه ها زیاد است برای آنها یک میز مخصوص بچینید.

۲۲- همه چیز را قبلاً" برنامه ریزی کنید. مقدار میوه، شیرینی، غذا، فضای مهمانی، تعداد صندلی ها و میزهای کوچک و دیگر لوازم و تزئینات را قبلاً" تدارک ببینید.

۲۳- بهتر است آقا و خانم میزبان در پایین میز غذاخوری بنشینند و مراقب کاستی ها باشند.

۲۴- هنگام ورود مهمانها، پالتو و کلاه و لباس های بیرون آنها را گرفته و در رخت آویز بیاویزید.

*آداب غذا خوردن

استفاده از خوردنی های حلال و پاکیزه ضمن بهره مندی انسان از نعمت های الهی و شکر آن، شکل دهنده و تقویت کننده افکار و بینش و همچنین اعمال انسان است . تغذیه مناسب موجبات رفع نیازهای متعدد بدن، صحت و سلامتی، طول عمر و زندگی سالم و... است.

- ۱- قبل از غذا خوردن دست های خود را با آب و صابون بشویید.
- ۲- در آوردن غذا و چیدن میز به صاحبخانه کمک کنید. و پس از صرف غذا در بردن ظرف ها کمک کنید.
- ۳- تا هنگامی میزبان سرمیز حاضر نشده خوردن غذا را شروع نکنید.
- ۴- غذا را آرام و آهسته میل کرده و غذا را خوب بجوید.
- ۵- هنگام سرو غذا برای خودتان، سعی کنید که غذا را کم کم در بشقاب خود بریزید و به فکر دیگران هم باشید تا غذا به همه برسد.
- ۶- اگر غذایی از شما دور است از دیگران تقاضا کنید تا از آن غذا برای شما بریزند.
- ۷- هنگام غذا خوردن آب نخورید. زیرا از نظر بهداشتی این کار صحیح نیست و البته از نظر بهداشتی هیچ نوشیدنی در حین غذا خوردن توصیه نمی شود. اصول صحیح آن است که نیم ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعد از غذا از آب یا نوشیدنی دیگر استفاده کنید.

- ۸- هنگام غذا خوردن سعی کنید لقمه را کوچک بگیرید از عجله کردن در خوردن پرهیزید.
- ۹- هنگام غذا خوردن حرف نزنید. وقتی لقمه در دهان دارید، دهان را بسته نگه دارید تا صدای جویدن غذا دیگران را ناراحت نکند.
- ۱۰- بعد از خوردن غذا، حرکات ورزشی انجام ندهید.
- ۱۱- بعد از غذا خوردن دست و دهان خود را خوب بشوئید، و حتما مسواک بزنید.
- ۱۲- اگر میزبان هستید بهتر است در انتهای میز غذا بنشینید و مواظب مهمانها باشید تا اگر چیزی خواستند در اختیارشان قرار دهید
- ۱۳- قبل از مزه کردن غذا به آن ادویه و نمک نزنید این کار توهین به میزبان محسوب می شود
- ۱۴- پیش از خوردن مایعات لبهای خود را با دستمال کاغذی پاک کنید تا لک چربی حاصل از غذا، روی لیوان ننشیند
- ۱۵- اگر در مهمانی چیزی مثل سنگ ریزه در غذایتان دیدید، اعلام نکنید. آن را به آرامی در جایی پنهان کنید و به روی خود نیاورید
- ۱۶- همیشه پس از پایان صرف غذا از آشپز یا میزبان تشکر کنید
- ۱۷- پس از صرف غذا قاشق و چنگال خود را در بشقاب گذاشته و دستهای خود را روی پاها قرار دهید. در هنگام بردن ظروف غذا به آشپزخانه به میزبان کمک کنید.
- ۱۸- در صورتیکه صلاح بود در چیدن میز هم به میزبان کمک کنید.

۱۹- هنگام غذا خوردن شتاب نکنید. این غذا برای همه است و همه باید از آن استفاده کنند نه آنکه فکر کنید فقط به شما تعلق دارد. در آداب غذا خوردن دقت کنید لقمه کوچک بگیرید، با دهان بسته غذا را خوب بجوید و با آرامش غذا را نوش جان کنید.
نکته: هنگامیکه لقمه در دهان دارید صحبت نکنید.

۲۰- وقتی غذا خوردن شما پایان یافت فوراً" از سر میز بلند نشوید. صبر کنید تا همه با هم از سر میز بلند شوند. زود برخاستن از سر میز نشانه ی خوبی نیست. و دیگران را به ناتمام گذاشتن غذای خود وادار می کنیم.

۲۱- از آداب مهم غذا، بجای آوردن شکر خداوند ، به جهت نعمت های بی کرانی که در اختیار ما قرار داده است.

*آداب گوش دادن

یکی از نصیحت های پیامبر اکرم (ص) دقت نظر در گوش کردن به صحبت های دیگران است.

توصیه هایی برای گوش دادن

الف: سکوت و حفظ آرامش در هنگام گوش دادن امری مفید و مؤثر است.

ب: مطالب را به دقت گوش دهید و در شنیدن صبور باشید.

ج: به گوینده توجه کنید و با ابراز احساسات، او را تشویق به بیان مطالب تازه نمایید.

و: با تبادل افکار و همفکری خود را به درک مطالب گوینده ترغیب سازید.

هـ: از مطالب ارائه شده سؤالاتی مطرح نمایید تا پاسخ مناسب دریافت کنید.

و: از مشغول کردن خود به امور دیگر در زمان گوش دادن بپرهیزید.

ز: بیشتر از آنچه می گوئید، به حرفهای دیگران گوش فرا دهید و پیرامون آن تفکر کنید.

سه راه اساسی برای گوش دادن فعال و مؤثر:

۱- به فرد مقابل نگاه کنید و به او توجه کنید.

*بیشترین تماس چشمی با او را داشته باشید.

* از واژه هایی نظیر متوجهم، تکان دادن سر، لبخند زدن، هان و... استفاده کنید.

* حالت بدنی راحت و آسوده به خود بگیرید و این پا و آن پا نکنید. (زیاد جنب و جوش نداشته باشید).

* کمتر صحبت کنید. زیرا زمانی که صحبت می کنید کمتر گوش می کنید.

۲- سؤال کنید:

* سؤال کردن علاوه بر جمع آوری اطلاعات، نشان دهنده ی آن است که به حرفهای او گوش می دهید. بهتر است از سؤالات باز استفاده نمایید نه سؤالات بسته مثل (بلی و خیر) نشان می دهیم حرف او برای شما مهم است.

۳- باز خورد دادن: یعنی اینکه هنگام صحبت با کسی گاهی بکوشید برداشت خود را از گفته های وی باز گو کنید مثلاً آیا منظورت این است که دوست نداری کسی تو را به این اسم صدا بزند؟ به نظرم می آید عصبانی هستی.

* برداشت خود را از صحبت عنوان می کنیم.

* باز خورد دادن یعنی اینکه آیا برداشت درستی داشته ام یا خیر.

نکته: وقتی که گوینده در بین صحبت های خود سکوت می کند بهترین زمان برای باز خورد دادن است.

*آداب عیادت از بیمار

عیادت از بیماران و عیادت از فامیل های بیمار در تمام ادیان الهی توصیه شده است. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: که هنگام عیادت از بیمار، دست خود را بر پیشانی یا روی دست او بگذارید و حال دیروز و امروز او را پرسید و برای او هدایایی ببرید. برای کودکان اسباب بازی و برای بزرگترها شیرینی و میوه و یا گل انتخاب کنید، که این کار باعث خوشحالی و آرامش بیمار می شود.

۱- در هنگام عیادت برای او آرزوی سلامتی کنید و از خداوند متعال شفای او را بخواهید. انتخاب زمان مناسب و گرفتن وقت از بیمار بسیار مهم است. این کار سبب آمادگی بیمار برای پذیرش از شما می شود. یکی از موارد مهم، امید دادن به بیمار است. در بیماری های طولانی و صعب العلاج، بیمار روحیه ی خود را از دست می دهد. جملات امید بخش در او ایجاد انرژی مثبت کرده و دفاع بدن او را بالا می برد که این فعل و انفعال موجب بهبودی سریع تر او می گردد.

۲- یکی از مسایلی که بیمار را ناراحت می کند عیادت مکرر و پی در پی از او است. لازم است که بین ملاقاتها، فاصله بیندازیم و از طریق تلفن از پرستاران بیمار و بستگان نزدیک او احوالپرسی کنیم.

۳- زمان عیادت نباید طولانی باشد زیرا بیمار به آرامش و استراحت و سکوت احتیاج دارد و ملاقات های طولانی او را خسته و ناراحت

می کند. اگر بیمار قادر به خوردن نیست بهتر است که نزد او چیزی نخوریم. چون بعلت ناتوانی از خوردن، ممکن است رنج ببرد.

۴- هنگامی که به بیمارستان می روید، بسیار نیکوست که علاوه بر بیمار خودتان، از چند بیمار دور و اطراف هم عیادت کنید و هدایای کوچکی به آنان بدهید. مخصوصاً "بیمارانی که غریبه‌ستند و کسی به عیادت آنها نیامده و احساس بی کسی و تنهایی می کنند.

۵- یکی از کارهای پسندیده، مهربانی کردن نسبت به مریض است. این کار باعث می شود که او احساس کند همه او را دوست دارند و بدین ترتیب روحیه ی او قوی و امیدش بیشتر می شود.

۶- قبل از ملاقات با بیمار استحمام کنید تا زمینه انتقال میکروب به بیمار فراهم نشود.

۷- هنگام ملاقات با بیمار از عطر و ادکلن استفاده نکنید، چون موجب بروز حساسیت در بیمار می شود.

۸- هنگام ورود به اتاق بیمار در بزنید و از او اجازه ورود بگیرید.

۹- از ابراز تردید در مورد پزشک، داروها و بیماری او، خودداری کنید.

۱۰- از بردن کودکان یا افراد بیمار نزد بیمار، خودداری کنید.

۱۱- در هنگام صحبت با بیمار موضوعاتی را انتخاب کنید که خوش آیند بیمار باشد و موجب ناراحتی او نشود و از موضوعاتی صحبت کنید که فرح انگیز باشد. صحبت های او را گوش کرده و تایید کنید.

۱۲- هنگام عیادت بیمار در بیمارستان نظم و سکوت را رعایت کرده و کنار تخت او ازدحام نکنید.

*آداب حضور در مجالس عروسی و عزا - شادی و غم

۱- قبل از ورود به مجلس، لباس مناسب آن مجلس را انتخاب کنید، زیرا لباس مراسم شادی با لباس مراسم عزا از نظر شکل ظاهر و رنگ تفاوت دارد.

۲- پیش از موعد و یا با تاخیر در مجلس حاضر نشوید که رنج انتظار، میزبان را ناراحت می کند.

۳- هنگام ورود به مجلس سعی کنید که نظر صاحب خانه را در مورد محل نشستن اجرا کنید و در بالای مجلس ننشینید، چون صدر مجلس متعلق به بزرگان فامیل و ریش سفیدان مجلس است.

۴- هنگام ورود به مجلس با سلام و احترام گذاشتن به کل مجلس، آغاز کنید و هنگامیکه در جای خود قرار گرفتید با اطرافیان خود سلام و احوالپرسی کنید.

۵- اگر مورد ناخوشایندی را در مجلس دیدید به روی خود نیاورید و آن را ندیده بگیرید. بعضی افراد عادت به عیب گیری دارند و از غذا و مکان و خوراکی ها عیب گیری می کنند. توجه کنید که میزبان زحمت خود را کشیده است. در هر کاری ممکن است معایبی پیش بیاید که خارج از توانایی میزبان باشد.

۶- از میزبان بخواهید که اگر کمکی لازم دارد به او کمک کنید.

۷- در طول مراسم سعی کنید که مواظب فرزندان خود باشید و آداب مراسم را به آنها آموزش دهید.

۸- سر میز غذا ، هنگام کشیدن غذا مراقب دیگران هم باشید و اجازه دهید که آنها هم از غذاهای مختلف استفاده کنند. بعضی از افراد بدون ملاحظه دیگران، بیش از سهم خود غذا بر می دارند، و به دیگران غذا نمی رسد.

۹- با آرامش و متانت غذا بخورید و با سر و صدای دهان و تند غذا خوردن، اطرافیان را به تعجب وادار نکنید.

۱۰- در جمع آوری میز غذا، چنانچه میزبان اجازه داد، کمک کنید.

۱۱- اگر غذاهای سر میز را دوست ندارید با رفتارهای خاص آن را بروز ندهید و سعی کنید خود را با خوراکیهای دیگر مشغول کنید تا صرف غذای دیگران به پایان برسد.

۱۲- تا میزبان سر میز حاضر نشده شروع به غذا خوردن نکنید. و صبر کنید تا او هم سر میز حاضر شود.

۱۳- بعد از صرف غذا هنگام پایان مهمانی از صاحب خانه برای رفتن اجازه بگیرید.

۱۴- اگر نسبت به شما قصوری در مهمانی صورت گرفت آن را نادیده بگیرید.

* آداب برخورد با دیگران و معاشرت

منظور از معاشرت، رعایت قراردادهای و ضوابط اجتماعی در رفت و آمدها و نیز ارتباط با دیگران جهت پند و اندرز و عبرت گیری است.

۱- در معاشرت، به دیگران خیره نشوید. زلزدن و چشم چرانی نوعی تعرض به دیگران است و آنها را ناراحت می کند.

۲- هنگام صحبت کردن با یک خانم در چهره و لباس او خیره نشوید. سعی کنید نگاهتان بیشتر به پایین باشد.

۳- وقتی دیگری صحبت می کند صحبت او را قطع نکنید. به اصطلاح وسط صحبت او نپرید. این کار نشانه بی خود خواهی و از خود راضی بودن است، صبر کنید صحبت طرف مقابل که تمام شد با اجازه، نظر خود را بیان کنید.

۴- وقت شناس باشید، اگر قراری با کسی دارید، سر ساعت حاضر شوید. در جلسات و گردهمایی ها سر ساعت و حتی چند دقیقه زودتر حضور یابید.

۵- اسرار زندگی خود را برای دیگران شرح ندهید حتی اگر طرف مقابل با سخن چینی و حيله های گوناگون خواست از شما حرف بکشد. رازهای خود را برای خود حفظ کنید چون اگر به کسی بگویید دیگر راز نیست و همه از آن مطلع خواهند شد، و یا چه بسا ممکن است روزی رابطه ی بدی با شما پیدا کند؛ بهمین خاطر از افشا کردن مسایل داخلی خانواده پیش دیگران حتی اعضای فامیل خودداری کنید چون آنها نمی توانند هیچ کمکی به شما بکنند.

۶-هیچگاه در کوچه و خیابان آب دهان نیندازید این کار نشانه بی ادبی و بی فرهنگی است. میکرووبهای دهان شما در قالب گرد و غبار به همه از جمله خود شما سرایت خواهد کرد.

۷-به اشتباهات دیگران نخندید و آنها را مورد تمسخر قرار ندهید. انسان زیاد اشتباه می کند و شما هم روزی همین بلا به سرتان خواهد آمد و خنده دیگران را خواهید دید، اغلب همیشه از اشتباهات دیگران چشم پوشی کنید. ۸-هنگام داخل شدن به مکان های سر بسته کلاه خود را بردارید و پالتو و دستکش خود را بیرون بیاورید.

۹-هیچگاه با لباس راحتی خانه (پیژامه) و دم پایی در کوچه و خیابان ظاهر نشوید که این کار نشانه بی مبالاتی شما و دور از ادبمی باشد.

۱۰-هنگامی که مهمان به خانه شما می آید با لباس رسمی از او استقبال کنید و هرگز با لباس راحتی خانه (پیژامه) به پیشواز او نروید.

۱۱- در خانه با لباس زیر، نزد دیگران حاضر نشوید. لباس زیر فقط مخصوص رختخواب و اتاق خواب است.

۱۲- از فخر فروشی، لاف زدن، به رُخ کشیدن توانایی های خود بپرهیزید. بگذارید دیگران شما را کشف کنند و به تعریف شما بپردازند.

۱۳- هنگامیکه در جمعی نشسته اید مرتباً "به ساعت خود نگاه نکنید. این کار نشانه خستگی و بی حوصلگی شماست و نسب به جمع توهین تلقی می شود.

- ۱۴- در میان جمع مرتباً " با تلفن همراه خود مشغول نباشید که این کار نشانه اضطراب شما و بی احترامی به دیگران و عدم تحمل جمع می باشد.
- ۱۵- در مهمانی ها همیشه، زمان را در نظر بگیرید. بعضی نیامده به مهمانی از جا بلند می شوند و بعضی آنقدر می نشینند که صاحب خانه را خسته می کنند.
- ۱۶- در جمع که نشسته اید، پرحرفی نکنید و اجازه دهید دیگران هم صحبت کنند.
- ۱۷- همیشه عطر و ادکلن استفاده کنید و از پوشیدن لباس های کثیف که بوی عرق می دهد، پرهیز کنید.
- ۱۸- همیشه کفش های خود را واکس زده و با لباس اتو کشیده در جمع حضور یابید. بعضی از افراد به ظاهر خود توجه ندارند و متوجه نیستند که ظاهر هر فرد در نگرش دیگران چه تاثیری دارد.
- ۱۹- در مهمانی ها از جمع جدا نشوید، و با یکی دو نفر دیگر به اتاق دیگری نرفته و جلسه جداگانه ای ترتیب ندهید که این کار نشانه بی احترامی به جمع است.
- ۲۰- با مطالعه سیره و روش پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار (ع) و بزرگان دین از حالات و رفتارهای آنها در مسائل مختلف درس بیاموزیم.
- ۲۱- از تفریحات سالم و تقویت کننده اراده مثل کوهنوردی استفاده کنید.
- ۲۲- از حساسیت بیش از اندازه در هر موردی پرهیز نمائید.

۲۳- در تصمیم گیری ها حتی الامکان با افراد عاقل و پخته مشورت کنید و از اقدامات عجولانه و مطالعه نشده پرهیزید.

۲۴- بیشتر با افراد خوش خلق و غیر عصبی معاشرت کنید، تا زمینه آرامش در شما بیشتر فراهم شود.

رفتارهایی که نشان دهنده عدم آگاهی شما از آداب معاشرت است:

۱- ندادن جای خود به افراد مسن و مخصوصاً "خانم های مسن در اتوبوس و مکان هایی که صندلی برای نشستن کم است.

۲- چون هر شخص ابتدا به ظاهر فرد توجه می کند و بعد قضاوت مقدماتی انجام می دهد، بنابراین سعی کنید که همیشه با ظاهری آراسته و کفش واکس زده و مرتب در جامعه ظاهر شوید.

۳- در خیابان و اجتماعاتی که به منظور هدفی غیر از خوردن تشکیل شده غذا نخورید.

۴- هنگام غذا خوردن دهان خود را کاملاً "بسته و آرام غذا را بجوید به طوریکه از دهان صدایی بیرون نیاید.

۵- افراد همراهمان را به دیگران معرفی کنید. البته ابتدا فرد کوچکتر که دارای مقام پایین تر است معرفی شود و سپس فرد بزرگتر معرفی می گردد.

- ۶- هنگامیکه در جمع حضور دارید به گوشی همراه خود مشغول نشوید و چنانچه کسی به شما تلفن کرد فوراً از جمع دور شوید. در سخنرانی‌ها و جلسه‌های رسمی تلفن خود را خاموش کنید.
- ۷- در رستوران، برای صورت حساب بحث نکنید و اگر مهمانی غذای مورد علاقه خود را سفارش داد، با مناعت طبع برخورد کنید، همیشه در پرداخت صورت حساب پیش قدم باشید.
- ۸- با پرسنل خدماتی، برخورد محترمانه داشته باشید و هرگز غذای رستوران را پس نفرستید.
- ۹- پر حرفی و یا سکوت در جمع، هر دو خوب نیست، بهتر آن است که متعادل باشید و به اندازه صحبت کنید.
- ۱۰- هر جا که هستید چه در مهمانی و چه در پیک نیک، سعی کنید به محیط زیست توجه لازم را داشته باشید و هوا و خاک را آلوده نکنید.
- ۱۱- در اجتماعات بلند بلند حرف نزنید و با صدای بلند خود فضا را پوشش ندهید، سعی کنید آرام و با متانت و شمرده صحبت کنید و اگر طرف مقابل از شما دور است شما به او نزدیک شوید.

* آداب همنشینی و مصاحبت با دیگران

- همنشین تو از تو به باید تا تو را عقل و دین بیفزاید "سعدی"
- هر کسی با بدان بنشیند، اگر نیز طبیعت ایشان در او اثر نکند به طریقت ایشان متهم گردد. "گلستان سعدی"
- ۱- هنگامی که در کنار کسی قرار گرفتید به محبت و نرمی او را پذیرید و با او رفتار محبت آمیز داشته باشید.
 - ۲- هنگام همصحبتی با او رعایت انصاف را کنید و به او هم اجازه دهید که با شما صحبت کند.
 - ۳- هنگام جدا شدن از او، ادب اقتضا می کند که از او اجازه خواسته و آنگاه خداحافظی کنید.
 - ۴- اگر هنگام هم صحبتی و همنشینی، از او خاطره و یا رفتار دلگیر کننده دیدید گذشت کرده، و آن رفتار را فراموش کنید.
 - ۵- محبت های او را فراموش نکنید و همیشه در صدد جبران آن باشید.
 - ۶- در مجلسی که به گناه آلوده است و کارهای غیر خدایی و خلاف فرمان خدا صورت میگیرد، شرکت نکنید. چون انسان از محیط تاثیر می پذیرد.
 - ۷- با افرادی که دهانشان با الفاظ زشت و ناسزا آلوده است معاشرت نکنید. چون خداوند بر انسان فحش دهنده و هرزه گو بهشت را حرام کرده است.
 - ۸- با افراد تبهکار و هرزه در گفتار و رفتار دوست و همنشین نشوید.
 - ۹- با افراد زیر معاشرت نکنید و از آنان دوری گزینید:

الف: افراد دروغگو که حقیقت را از تو پنهان و دروغ را حقیقت جلوه می دهند.

ب: افراد فاسد و توطئه گر که انسان را به لقمه ای نان می فروشند.

ج: افراد بخیل و خسیس که هنگام نیاز از تو کمک می گیرند ولی هنگامی که نیاز داری به تو کمکی نمی کنند.

د: افراد سخن چین و دو بهم زن (قاطع رحم) که ارتباط با نزدیکان را قطع می کنند، زیرا اینگونه افراد مورد لعن خداوند در قرآن قرار گرفته اند.

ه: با افراد که در گفتار و رفتار، وقیح و بی حیا هستند.

***آداب پرهیز از خشونت و عصبانیت**

همانطور که میدانید در مغز انسان ، مرکز خشم و عصبانیت و استرس با مرکز تعقل و تفکر و استنتاج و تصمیم گیری متفاوت است. در انسان تمام حرکات فیزیکی و آنی تحت نظارت مغز انجام می شود. کودک انسان از هنگام تولد به تدریج با رشد مغز می آموزد که چگونه از مراکز گوناگون مغز بهره گیری کند و از چه راه مغز پیشانی را بر دیگر بخش های هشیار مغز حاکم کرده و مدیریت آنها را به عهده بگیرد. در این فرآیند محیط اجتماعی کودک، آموخته های او، برخوردهای اطرافیان و توجه به نیازهای عاطفی او بسیار اهمیت دارد. کودکی که در شرایط نامناسبی همچون خشونت پدر، مادر یا بستگان، دوستان و یا معلمان قرار گیرد، خشونت و عدم تحمل را یاد می گیرد. این یادگیری در بزرگسالی باز تولید می شود و همان رفتار را در مورد دیگران بکار خواهد گرفت.

در هر حال همه ی ما نمی دانیم که در دوره خردسالی بر ما چه گذشته است؟ آیا همه با ما درست برخورد کرده اند یا بسیاری از رفتارها و برخوردها ناصحیح بوده است. اما اینک می توانیم با آموختن آداب برخورد با شرایط تحریک آمیز و خشونت انگیز، خود را تغییر داده و کنترل رفتارمان را در مغز پیشانی متمرکز سازیم. در این صورت است که هیچگاه عصبی و برانگیخته نخواهیم شد و با روش های خود کنترلی، رفتارهای خود را می توانیم تعدیل ببخشیم.

هنگام برخورد با شرایط تحریک کننده عصبی چه کنیم؟

از آنجا که خشونت تاثیرات بسیار بر رشد جسمی و ذهنی و اجتماعی و روانی نوجوان به جا می گذارد، لازم است که همیشه حالات عاطفی خود را با روش های صحیح کنترل کنیم و هنگامیکه با شرایط خشم انگیز روبرو می شویم باید کنترل خشم را یاد بگیریم تا متوسل به خشونت نشویم.

موارد لازم در برخورد با خشونت

- ۱- هنگامیکه در شرایط خاص تحریک آمیز قرار می گیرید، خونسردی خود را حفظ کرده و به خود بگویید من نباید عصبانی شوم، سپس سعی کنید با آرامش و صبوری طرف مقابل را آرام کرده و با او با صمیمیت صحبت کنید. این کار باعث فروکش کردن خشم او می شود.
- ۲- بعضی از افراد هنگام خشم مانند مواد انفجاری هستند و نباید زیاد با آنها بحث کرد. به طرف مقابل تان بگویید به نظر می رسد شما خیلی عصبانی هستید، بهتر است وقت دیگری با هم صحبت کنیم، آنگاه محل را ترک کنید و از او دور شوید. در این هنگام عصبانیت خود را با نفسهای عمیق و نوشیدن آب کاهش دهید.
- ۳- برای کنترل خشم و عصبانیت خود ورزش کنید، چون هنگام ورزش هورمونهای مفیدی در بدن ترشح می شود که برای سیستم عصبی ما مفید است.
- ۴- کلمات و جمله هایی که هنگام عصبانیت و خشم بیان می کنید روی کاغذ بنویسید و مرتباً "آن را مرور کنید و با خود عهد کنید که دیگر آنها را تکرار نکنید.

۵- سعی کنید از روبرو شدن با کسی که شما را عصبانی می کند و یا قبلاً شما را ناراحت کرده است پرهیزید.

۶- خشم خود را کنترل کرده و بیرون نریزید. چون این کار شما را عادت می دهد که نتوانید خشم خود را کنترل کنید. عدم کنترل خشم ممکن است پیامدهای جبران ناپذیر داشته باشد.

۷- هنگام عصبانیت به جای داد زدن، سعی کنید آرام حرف بزنید، چون عمل داد زدن باعث بیشتر تحریک شدن شما می شود، سعی کنید آرام صحبت کنید و به حرف های طرف مقابل دقیقاً گوش دهید.

۸- سعی کنید به اثرات خشم و عصبانیت و آسیب هایی که عصبانیت به جسم و روان شما میزند آگاهی یافته و همیشه به آن فکر کنید. وقتی شما عصبانی و خشمگین می شوید سیستم ایمنی بدن شما ضعیف شده و آماده ابتلا به بیماریهای گوناگون می شوید.

۹- با بکار انداختن قدرت تفکر خود، ببینید چه راه حل های دیگری وجود دارد و از میان آنها بهترین راه حل را انتخاب کنید. به عنوان مثال:

الف) آیا بهتر است وقتی آرام شد با او صحبت کنید؟

ب) آیا باید با مدیر و معاون مدرسه مشکل را در میان بگذارید؟

ج) آیا بهتر است محل را فوراً ترک کنید؟

د) آیا بهتر است با او درگیر و گلاویز شوید؟

۱۰- گاه بعضی شرایط را نمی توان تغییر داد و بهتر است در این مواقع خود

را با شرایط تطبیق دهی

*آداب رفتار نیکو با همسایگان

حق همسایه این است که در غیاب وی آبرو و امکانات او را نگاهبان باشی، در حضورش احترام وی را نگاه داری و همواره یاری اش دهی، در صدد عیب جویی او و کنجکاوی در لغزش هایش نباشی. اگر اتفاقاً "عیبی از او مشاهده کردی آن عیب را در سینه ات نهان داری. اگر همسایه ات با کسی رازی گوید، سعی نکن تا از آن مطلع شوی. در سختی ها تنهائش مگذار، در نعمت ها بر او رشک میر. از خطاهایش درگذر. به بدگو مجال و زمینه ی بدگویی نده. با همسایه ات خوش رفتار باش." رساله حقوق امام سجاد (ع) "

۱- با همسایگان با احترام و ادب برخورد کنید و هنگام غیبت او از شخصیت و آبرو و امکانات او و افراد خانواده اش و نیز خانه اش نگاهبانی کنید.

۲- هنگامی که مورد ستم و هجوم ناروای دیگران قرار گرفته باشد به یاری او بشتابید.

۳- از عیب های او سخن نگوئید و مانند خداوند متعال ستار العیوب (پوشاننده عیب ها) باشید.

۴- اگر در حق شما بدی کرده است آن را پنهان کرده و آن را برای دیگران افشاء نکنید. و چه خوب است که او را فراموش نکنید و رابطه خود را با او حفظ کنید که بخشندگی از صفات خداوند متعال است.

۵- اگر احتیاج به نصیحتی یا تذکری دارد آنرا به طور خصوصی مطرح کنید و هیچگاه نزد دیگران کسی را نصیحت نکنید.

- ۶- در سختی ها به او کمک کنید و دیگر او را فراموش نکنید و او را هیچگاه تنها نگذارید.
- ۷- در نظافت و تمیزی محیط اطراف منزل نهایت تلاش را داشته باشید، چون نظافت و پاکیزگی نشانه ادب و شخصیت انسان است.
- ۸- روحیه تعاون و همکاری را با همسایه ها داشته باشید و در امور عمومی به آنها کمک نمائید.

***آداب دوستی**

- ۱- دوستی با کسانی سزاوار است که منشاء فواید دنیایی و اخروی باشند، راه های رسیدن به عمل درست را به ما بیاموزند و آنچه را که در دنیا و آخرت انسان را زیان می رساند، نسبت به آن آگاه باشند و هم خود را بر حذر دارند هم دوست خود را.
- ۲- دوست خوب کسی است که عاقل و دور اندیش باشد، انسان اگر عقل و خرد را راهبر اعمال خویش قرار بدهد، کارهای ناپسند و ناصواب را انجام نمی دهد. دور اندیشی و نگاه عمیق به آینده و توجه به نتیجه کارها انسان را دچار گزند و آسیب نمی کند.
- ۳- دوست خوب کسی است که خیرخواه باشد، همیشه اعمال و رفتار انسان پیامد خوب و بد بدنبال خواهد داشت، خیرخواهی بهمراه اندیشه درست نتایج مثبتی ببار می آورد. دوست باید خیر خود و دیگرانی را که با او در رابطه هستند، در نظر بگیرد.
- ۴- دوست خوب باید عیب و نقص دوست خود را همان طور که هست بیان کند (مطابق با واقع)، یعنی همیشه مراقب رفتار خود و دوست خود باشد. بیهوده ظاهر سازی نکند، تعریف و تمجید غیر منطقی که خود مصداق چاپلوسی است نباید بخاطر خوش آمدی دیگران بر زبان براند. دوست منتقد راستین کسی است که کارهای خوب را تحسین می کند و کارهای ناپسند را با زبان نرم و ملایم به نقد می کشد و آنرا تذکر می دهد.

۵- دوست کسی است که خوش خلق و با ادب باشد. حضرت علی (ع)

می فرماید: "ادب نشانه حرکت بسوی انسانیت است."

مسلماً " شما عزیزان با کسانی برخورد کرده اید که بسیار خوش اخلاق و خوش برخورد هستند و در ضمن رفتار آنها نسبت به ما متین و سنگین است. بقول معروف می توانیم روی شخصیت آنها حساب باز کنیم و به آنها اعتماد کنیم، زیرا حُسن ادب آنها در ما نیز تاثیر درست خواهد داشت.

۶- دوست خوب کسی است که به عهد خود وفا کند. همه ی ما در

برخورد با آشنا و غریبه متوجه یک نکته مهم می شویم و آن قول و وعده دادن به همدیگر است. گروهی را می بینیم که قول می دهند و وفا نمی کنند. پیمان می بندند ولی پایبند نیستند. در دوستی خود باید نسبت به دیگران پیمان شکن نباشیم. وفای به عهد را در زندگی سرلوحه ی کردار و گفتار خود قرار بدهیم.

۷- دوست خوب کسی است که آگاه و عالم باشد. دانستن و آگاهی از

مسائل روز، آگاه بودن و مسلط بودن به مسائل علمی نیز نشانه ی انسانی منطقی و موفق است. کسی که دوست ما باشد اولین نکته ای که در گفتار او نمایان می شود با سواد ی یا کم سواد ی او می باشد. چنین فردی نه راهنمای خوبی می تواند باشد و نه فرد موفق ی در کار خودش.

۸- دوست باید راز نگه دار باشد. یقیناً "هر کدام از ما دارای اسراری هستیم که برای خودمان دارای ارزش است و می خواهیم آنرا حفظ کنیم. این اسرار نه به کسی ضرر می رساند و نه برای ما سودی و زیانی می تواند در برداشته باشد. ولی رازی است که گاهی با خدای خود در میان می گذاریم ولی به دلیلی دوست داریم و مایل هستیم آنرا برای دوست دیگری بیان کنیم. شاید بتواند راهنمای ما باشد. در این صورت هیچگاه نباید رازهای همدیگر را موقعیکه عصبانی و ناراحت می شویم، برملا کنیم و به عنوان نقطه ضعف علیه او بکار ببریم. رازداری از ویژگی عالی باریتعالی است.

۹- دوست نباید در سختی ها و گرفتاری، دوست خود را ترک کند. همه انسان ها در روند زندگی دچار گرفتاری و ناراحتی می شویم، دوست باید احساس همدردی کند، سنگ صبور باشد با فکر و تامل در چنین شرایطی که مغز و ذهن ما پریشان است، به ما کمک کند زیرا اندیشه ما در گیر است ولی دوست نسبت به ما آزادی فکر دارد و می تواند بما کمک کند.

۱۰- روحیه بخشش و کرم یکی دیگر از ویژگی و نشانه های انتخاب دوست می باشد. خداوند بخشنده و بخشاینده است و ما نیز باید چنین خصوصیتی را در حد توانایی داشته باشیم. اگر از نظر مالی یا فکری یا هر امکان دیگر، دست ما باز باشد، باید به دیگران عموماً"

و به دوستان خصوصا " کمک کنیم نه بطور مستقیم، بلکه به نحوه ی که غرور و شخصیت انسان رعایت شود.

۱۱- امام باقر(ع): بدترین دوست کسی است که تو را به هنگام بی نیازیت (هنگامی که انسان هیچ نیاز مالی ندارد) حفظ کند و به وقت تنگدستی تو را رها سازد. " میزان الحکمه جلد ۱ ص ۵۳ "

دوست آن باشد که گیرد دست دوست
در پریشان حالی و درماندگی

۱۲- دوست خوب کسی است که به هنگام عصبانیت بدگویی تو را ننماید. امام صادق(ع) می فرماید: دوستی که سه بار از تو عصبانی شد ولی بدگویی تو را ننمود و کلام ناسزا از دهانش خارج نشد او را برای خود نگه دار. " بحارالانوار ج ۷۸ ص ۲۵۱ "

۱۳- دوست خوب کسی است که به هنگام نماز، به آن اهمیت دهد، قرآن می فرماید: ای اهل ایمان با آن گروه از اهل کتاب و کافران که دین شما را به بازیچه گرفتند دوستی نکنید، زمانی که شما ندای نماز، بلند می کنید آن را به مسخره و بازی می گیرند، زیرا آن قوم مردمی نادان و بی خردند. "سوره ی مائده آیه ۵۷"

۱۴- دوست خوب کسی است که در هنگام از بین رفتن یا ضعیف شدن توانایی، دوستیش از بین نرود. امام علی(ع): هنگام از بین رفتن قدرت انسان، دوست از دشمن شناخته می شود. " غررالحکم "

۱۵- اگر دوستی‌ها بخاطر خدا باشد مثل علاقه‌ای که به اولیای دین و برادران ایمانی است، این دوستی‌ها عبادت و از بهترین اعمال است.

هل الدین الا الحبّ: آیا دین جز محبت و دوستی است؟

و اگر دوستی‌ها به جهت مال و جمال و یا کشش‌های عزیزی باشد، و موجبات سد راه برای خدا فراهم می‌گردد و انسان را به انحراف می‌کشاند، خطرناک‌ترین دام برای شیطان است.

*آداب شاداب زیستن

کسی که وسیله‌ی خشنودی تو را فراهم آورده و خداوند از طریق او تو را مسرور گردانیده است، حَقّش این است که اگر انگیزه اصلی او شادمان ساختن تو بوده است، محبّت خدای را شکر گویی و سپس از خود آن شخص قدردانی نمایی و در فکر جبران لطف او باشی و اگر منظور او مسرور کردن تو نبوده است و کار را به هدف و انگیزه‌ی دیگری انجام داده است، ولی در نهایت به نفع تو تمام شده است، باز هم خدا را سپاس بگویی و بدان که اراده الهی در رسیدن این شادی به تو نقش داشته است. و بهر حال آن شخص را نیز وسیله لطف الهی در حق تو قرار داده، هر چند نیت آنرا نداشته است. " رساله حقوق امام سجّاد (ع) "

۱- خندیدن (خنده بر هر درد بی درمان دواست). گفته اند: یک دقیقه خندیدن معادل نیم ساعت ورزش است.

۲- خوب خوابیدن.

۳- شنیدن موسیقی آرام.

۴- منظم و با برنامه بودن در زندگی.

۵- نگاه به گل و گیاه و بوئیدن گیاهان خوشبو و رفتن به جنگل و دیدن آبشار و مناظر عالی آن.

۶- ورزش کردن. بطور مرتّب و منظم در طول هفته و در هر روز حداقل نیم ساعت.

- ۷- دوستان خوب و بانشاط داشتن
- ۸- تلقین های مثبت و سازنده به خود و همچنین تقویت روحیه اعتماد به نفس به خود.
- ۹- پناه بردن به مکان های آرام که باعث آرامش روحی انسان می شود (امامزاده، کتابخانه، جنگل و...).
- ۱۰- در نعمتهای خوب خداوند فکر کردن و شکرگذاری از آن نعمت ها داشتن.
- ۱۱- از خواندن خبر حوادث تلخ که خاطرات غم انگیز به همراه دارد در روزنامه ها و مجلات خودداری نمائید.
- ۱۲- از کتاب، فیلم، CD که جنبه طنز دارد جهت ایجاد روحیه نشاط و شادابی استفاده نمائید.
- ۱۳- استفاده از رنگ های شاد و با نشاط در داخل منزل و یا در محیط کار (به کتاب "روان شناسی رنگ ها" مراجعه شود).
- ۱۴- استفاده از لباس هایی با رنگ شاد و با نشاط که هم جنبه شادابی انسان را در بر دارد و هم برای دیگران شادابی را به همراه می آورد.
- ۱۵- در محیط منزل و یا در محل کار از گل های مختلف که باعث نشاط روح و روان است استفاده شود.
- ۱۶- استفاده از عطر زمینه نشاط و شادابی برای فرد و دیگران را فراهم می کند.

*آداب دانش اندوزی در کلاس درس

- ۱- دانش آموز، غیبت و تاخیر در کلاس درس نداشته باشد.
- ۲- انجام دادن مرتّب تکالیف درسی توسط دانش آموز در منزل.
- ۳- داشتن تمرکز حواس و تقویت راه های تمرکز حواس در کلاس درس.
- ۴- یادگیری شیوه صحیح مطالعه از مشاورین مدرسه (مطالعه، آداب و روشی دارد که اگر خوب بکار گرفته شود موجبات یادگیری پایدار را فراهم می نماید).
- ۵- مطالعه کردن درس های تدریس شده در همان روز و انجام تمرین های آن
- ۶- استفاده منطقی و معقول از وسایل تصویری. (استفاده بیش از ۲ الی ۳ ساعت در شبانه روز از وسایل تصویری موجبات درگیری سیستم های عصبی و نیز تبدیل زمینه پرخاشگری و مقاومت را فراهم می کند).
- ۷- شرکت در کلاس های تقویتی که از طرف مدرسه تشکیل می شود.
- ۸- استفاده از شبکه آموزش سیما که بعد از ظهرها پخش می شود.

۹- استفاده از سایت آموزشی رشد، دفتر تالیف کُتب درسی وزارت آموزش و پرورش (انجمن های درسی).

۱۰- استفاده از CD های درسی در طول سال.

۱۱- از راهنمایی ها و هدایت های مشاورین مدرسه همیشه بهره‌مند گردید، بخصوص در برنامه ریزی و شیوه صحیح درس خواندن.

۱۲- بررسی روند افت یا رشد درسی خود در طی ماه های سال تحصیلی.

*آداب احترام دانش آموز در مقابل معلّم:

معلّم، شکل دهنده و تقویت کننده افکار و اندیشه و نیز روح و روان انسان است. بهمین منظور به او لقب پدر معنوی داده اند. معلّم مبنای دانایی و آگاهی، فضائل اخلاقی، شخصیت و ادب انسان است. بدین جهت دارای شان و جایگاه بسیار رفیع و ارزشمند است و برهمگان لازم است نهایت احترام و ادب را نسبت به آنها داشته باشند. نخستین آموزنده و معلّم خداوند است و به تبع او تمام انبیاء الهی برای معلّمی مبعوث شده اند. برای تبیین این جایگاه به چند مورد اشاره می شود:

(الف) اول معلّم خداوند است و نیز اولین آیاتی که بر پیامبر اکرم (ص) نازل شده در خصوص علم و دانش است.

(ب) تمامی پیامبران معلّم بودند و پیامبر اکرم (ص) فرمود: من فقط برای معلّمی مبعوث شدم و اساس رسالتم برای علم و دانش است.

(ج) امام علی (ع) می فرمایند: اگر کسی به من حرفی بیاموزد، من را بنده ی خود ساخته است.

(د) در آیات قرآن علم و بیان مقدّم بر خلقت انسان است، چون ماهیّت وجود انسان با علم و دانش معنا و مفهوم پیدا میکند.

(ه) سیّد رضی (ره) گردآورنده نهج البلاغه، از قبرستانی عبور می کرد برای احترام به مقام معلّم خود (البته معلّم او مسلمان نبود)

در حالی که سوار بر الاغ بود پیاده شد و با پای پیاده مسیر را طی کرد.

و) امام حسین (ع) وقتی شنید معلّم به فرزندش سوره حمد را آموخت، مردم مدینه را جمع کرد و فرمود، دهان این معلّم را باید پر از دُر (مروارید) کرد.

ز) امام سجاد (ع) به فردی که قصد قصاص نسبت به معلّم خود را داشت فرمود: " آنچه او به تو تعلیم داد از خونی که ریخته شده است بهتر و بالاتر است."

با توجه به شان و منزلت رفیع معلّم که اشاره شد لازم است برخی آداب رفتاری بصورت ریزتر اشاره شود.

- ۱- او را تعظیم کنی (شخصیت او را بزرگ بینداری)
- ۲- در مجلس درس او با وقار حضور داشته باشی
- ۳- به سخنش خوب گوش کنی و تمام توجه به سوی او باشد
- ۴- صدایت را بلندتر از او نکنی
- ۵- در نزد معلّم غیبت کسی را نکنی
- ۶- از معلّم دفاع کنی
- ۷- اگر عیب هایی دارد، عییش را بیوشانی
- ۸- نیکی هایش را همیشه آشکار و شمارش کن و با دشمنانش نشینی
- ۹- اگر درسش طول کشید مجلس درسش را ترک نکنی

- ۱۰- برای صحبت کردن در کلاس ابتدا دست بلند کرده،
اجازه گرفته و سپس سخن بگویید.
- ۱۱- در وسط حرف معلم صحبت کردن صحیح نمی
باشد اگر سئوالی باشد پس از پایان سخن، از او پرسیده
شود.
- ۱۲- در حضور معلم، نزاکت و ادب را در گفتار و
حرکات خود رعایت کرده و شخصیت والایی از خود
نشان دهید.
- ۱۳- اگر از معلم انتقادی دارید ابتدا با دست
اندر کاران مدرسه در میان گذاشته و یا با معلم خود
بصورت انفرادی و بصورت معتدل مطرح کنید.

* آداب بحث و گفتگو

"انسان باید هم حرف خوب بزند و هم باید خوب حرف بزند."

یعنی باید سخن ما از جهت محتوا خوب و پر بار باشد و هم از جهت چگونگی باید زیبا و سنجیده باشد به گونه ای که سخن خوب ما موجب آزار دیگران نشود و پشیمانی بدنبال نداشته باشد.

وقتی می خواهید در مورد موضوعی خاص با فردی یا گروهی بحث کنید ابتدا در مورد موضوع مورد نظر کمی فکر کنید و آنرا در ذهن خود گسترش دهید.

هنگامی که خوب موضوع را در ذهن خود بررسی کردید به توضیح مفاهیم مورد بحث پردازید و ببینید که آیا طرف شما نیز از موضوع همین برداشت را دارد یا او موضوع را طور دیگری فهمیده است. هنگامی که متوجه شدید هر دو برداشت یا مجموعه برداشتها از موضوع یکی است آنگاه به بحث درباره موضوع پردازید.

۱- هنگام بحث و گفتگو از چیزی که اطلاع ندارید سخن نگوئید زیرا ممکن است به راه خطا بروید. قرآن کریم می فرماید: از چیزی که علم ندارید سخن نگوئید.

۲- هنگام بحث از کلمات و جملات سنجیده و حساب شده استفاده کنید و از بیان کلمات و جملاتی که خارج از قوانین بحث و گفتگو است استفاده نکنید.

۳- گفتگو و بحث را پله پله پیش ببرید و هنگامی که در مورد یک موضوع به توافق رسیدید به پله بعدی بحث صعود کنید.

۴- از لفاظی و مغالطه و بحث های حاشیه ای جدا "پرهیزید زیرا اینگونه روش (جدال) انسان را، از مسیر بحث دور می کند.

۵- در گفتگوها و مباحث حالت جدل و هیاهو و دعوا به خود نگیرید چون این روش شخصیت شما را زیر سؤال می برد.

۶- از روش علمی و روش های منطقی در گفتگوها و مباحث استفاده کنید و از جملاتی نظیر می گویند فلان کس گفته است نظر من اینست پرهیزید و سعی کنید نظریات شما حاصل تحقیقات دقیق علمی و مستدل باشد.

دلایل قوی باید و معنوی نه رگهای گردن به حجت قوی

۷- سخن و گفته های شما از ذهن شما سرچشمه می گیرد و ذهن هر انسان بر اساس شرایط محیطی او سازمان یافته است. بنابراین از

سخن گفتن یک انسان می توان به خصوصیات شخصیتی او دست یافت. شیخ سعدی (ره) می فرماید:

تا مرد سخن نگفته باشد عیب و هنرش نهفته باشد

۸- هنگام بحث و گفتگو سعی کنید سخن طرف مقابل را خوب گوش کنید و سخن گفتن او را قطع نکنید و اجازه دهید که او صحبت خود را تمام کند و آنگاه شما جواب دهید.

۹- در بحث و گفتگو درک و فهم و خصوصیات روحی طرف مقابل را در نظر بگیرید و طوری نگویید که موجب مگدر شدن خاطر دیگران و عدم ادراک او گردد.

۱۰- هنگام بحث و گفتگو به علایق طرف مقابل توجه کنید و بحث را از موضوعات مورد علاقه او شروع کنید و کم کم بین موضوع مورد علاقه او و مطلب مورد نظر خود رابطه ایجاد کنید و بحث را به این قسمت منتقل نمائید.

۱۱- اگر در بحث و گفتگو مطالب حق را در سخنان طرف مقابل یافتید با کمال تواضع و فروتنی آن را بپذیرید و از داشتن روحیه ی لجاجت و مقاومت در مباحث علمی خودداری کنید.

۱۲- در بحث و گفتگوها همیشه شخصیت و احترام دیگران را حفظ کنید و هیچگاه به خود اجازه ندهید که با کلمات یا حرکات شما به شخصیت دیگری توهین شود.

۱۳- اگر در بحث و گفتگوها مرتکب خطا و اشتباه شدیم با کمال تواضع و فروتنی آن را بپذیریم و در صدد تکرار اینگونه خطاها و اشتباهات نباشیم.

* آداب صحیح مطالعه

خواندن: بعضی افراد، بسیار کندمطلب را می خوانند و روی هر واژه بیش از حد تمرکز می کنند. به عبارت دیگر، «ردیف اول درختان مانع از آن می شود که فرد جنگل را ببیند». این افراد بهتر است کمی آهنگ مطالعه خود را تندتر کنند حتی اگر یک یا دو نکته را از دست بدهند. عده ای دیگر، آن قدر مطالب را سریع می خوانند که درست متوجه مطالب نمی شوند. این نوع خواندن نیز باعث عدم یادگیری و در یاد ماندن مطالب می شود.

بهترین روش صحیح مطالعه

الف - پیش خوانی: مطالب به سرعت خوانده شود و بیشتر به عناوین، تیتراها و تقسیم بندی ها توجه شود. به این ترتیب، اطلاعات دقیق را هنوز کسب نکرده اید ولی یک برداشت کلی از آن بخش دارید.

ب - پس خوانی: فرد با مطالعه مجدد، سوالاتی از خود می پرسد و سعی می کند که به آنها جواب دهد. اگر نتوانسته باشد به این سوال ها جواب دهد مشخص می شود که یادگیری صورت نگرفته است.

ج - یادداشت برداری در کلاس: در کلاس درس یادداشت برداری های دقیقی داشته باشید. این یادداشت برداری ها به شما کمک می کند که تمرکز و توجه و دقت خود را افزایش دهید.

د - حفظ کردن: یکی از مهم ترین توانایی های انسان داشتن حافظه است. حافظه اساس و ابزار کار کسی است که به فعالیت های تحصیلی و

ذهنی مشغول است. با این حال اشتباه نکنید، حافظه، فقط یک نعمت خدادادی یا یک استعداد فطری نیندازید. شما می توانید با استفاده از تکنیک ها و روش های خاص، حافظه ی خود را کارآمدتر و قوی تر سازید. به یاد داشته باشید که فرآیند حفظ کردن، فرآیندی بسیار فعال است و مطالب بدون تلاش و درگیر شدن در حافظه ی انسان نمی مانند. بنابراین، تلاش کنید تا مطالب را حفظ کنید. در این جا، تعدادی از روش های تقویت حافظه ارائه می شود:

❖ **خلاصه برداری کنید:** مطالب مهم را روی برگه هایی به صورت منظم و با خط خوانا بنویسید.

❖ **مطالب را بفهمید:** طوطی وار مطالب را حفظ نکنید چون به سرعت فرار می کنند. بلکه سعی کنید آنها را به درستی بفهمید.

❖ **خوشه بندی کنید:** سعی کنید مطالب را به صورتی منطقی تقسیم بندی کنید و مطالب شبیه یکدیگر را درون خوشه های واحد قرار دهید. (مثل درخت دانش)

❖ **از فنون یادیار استفاده کنید:** فنون یادیار تکنیک های مختلفی هستند که به وسیله ی آنها می توان حافظه را تقویت کرد. مثلاً با **چسباندن حروف اول** مجموعه ای از اسامی به یک دیگر می توان واژه ی اختصاری به دست آورد که به وسیله ی آن تمام اسامی یک مجموعه را به راحتی به یاد آورد. مثال: نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران (ناجا) یکی دیگر از این روش ها **تقطیع** است. با استفاده از تقطیع می توانید

گنجایش حافظه خود را به نحو موثری افزایش دهید. بدین منظور به جای آن که تعداد زیادی موضوع را حفظ کنید آنها را به قسمتهای کوچکتری شکسته و به یاد می سپارید. مثلاً به جای آن که عدد ۲۳۳۹۸۱۷۵۶ را به خاطر سپارید که عددی نه رقمی است آن را به چند قسمت تقسیم می کنید. مانند ۲۳۳-۹۸۱-۷۵۶ به این ترتیب راحت تر از قبل می توانید نه رقم را به خاطر بیاورید.

تکنیک دیگر استفاده از **تصوّرات و تجسّمات** است برای این که کلمه ی خاصی را به ذهن بسپارد که برای شما معنای چندانی ندارد می توانید قسمت های مختلف آن کلمه را به تصوّرات و تجسّمات مختلف تبدیل کنید و با به یاد آوردن آن تجسم ها بهتر می توانید کلمه را به خاطر آورید. مثلاً اگر می خواهید این موضوع را حفظ کنید که زاینده رود، رودی است که از اصفهان می گذرد و هر چه که بیشتر پیش می رود زاینده گی بیشتری به بار می آورد. و همه پل ها، شهرها و... در اثر این زاینده گی حاصل شده اند.

❖ **از خود سوال کنید:** سعی کنید سوال هایی مطرح کنید و به آنها جواب دهید. هر چه اینکار را بیشتر تمرین کنید حافظه بهتری خواهید داشت.

❖ **مطالب را با فاصله از یکدیگر مطالعه کنید:** یکی از دلایلی که درس خواندن شب امتحان ارزش چندانی ندارد به این دلیل است که مطالب بدون فاصله با یکدیگر مطالعه می شوند. تحقیق و پژوهش های

دقیق نشان می دهد میزان کارآیی شما بیشتر در زمانی خواهد بود که به صورت مستمر به مطالعه می پرداختید.

*آداب رفتار با پدر و مادر

حق مادر: این است که بدانی او تو را به گونه ای نگهداری کرده، رشد داده و پروریده است که نظیر و مانند ندارد. از شیر ی وجودش به تو خورنده است و این کاری است که جز مادر کسی در حق دیگری انجام نداده و نمی دهد. مادر با تمام وجودش از تو حمایت و مراقبت کرده و تمام سختی های دوران بارداری را بر خویش هموار ساخته است. تا تو گام بر زمین نهاده ای. مادر دلخوش بود که تو را سیر کند هر چند خودش گرسنه بماند، تو را بپوشاند و بر سرت سایه افکند هر چند خود طعم آفتاب را بچشد، خود سختی کشد و تو را به ناز پرورد، بیدار ماند و تو را بخواب ببرد. آری مادر تنش ظرف وجود توست، دامنش آرامگاه تو و جانش، سپر بلای تو است. سرد و گرم جهان را به خاطر تو به جان خرید و تو باید در خور چنین فداکاری و محبتی شکرگذار و حق شناس وی باشی و البته این حق شناسی را با چنین وسعت و ژرفایی جز به توفیق و کمک خداوند نتوانی. "رساله حقوق امام سجاد (ع)"

حق پدر: حق پدر این است که بدانی اصل توست و تو شاخه وجود او هستی اگر او وجود نداشت تو نیز گام به عالم وجود نمی گذاشتی، پس هرگاه ارزشی در زندگی و وجود خود یافتی بدان که آن نعمت را، از پدر داری پس بدین پایه و در خور شان او قدردان و سپاسگزارش باش. "رساله حقوق امام سجاد (ع)"

اگر بخواهیم چند نفر از نزدیکترین و صمیمی ترین و خیرخواه ترین افراد نزدیک خود را نام ببریم در راس آنان پدر و مادر قرار می گیرند. زیرا آنان فرزند را پاره تن می دانند. بنابراین جهت ادای احترام و ادب نسبت به پدر و مادر لازم است که به موارد زیر توجه شود:

۱- احسانکردن به پدر و مادر: منظور از احسان، نیکی و خدمت به آنها قبل از آنکه آنان از شما چیزی یا کاری را بخواهند مثلاً "اگر پدر یا مادر بیمارند همیشه قبل از آنکه از شما بخواهند، نیاز آنان را برطرف کنید یا در تمام کارهایی که توانایی انجام آنها ندارند قبل از آنکه نیاز خود را بیان کنند، شما نیاز آنان را برآورده سازید.

۲- دوری کردن از بی احترامی نسبت به آنان ، حتی بیان کلمه یا جمله ای که آنان را آزرده خاطر سازد.

۳- با آنان با احترام و محبت صحبت کنید و حتی از کلمات زیبای عاطفی که نشانه محبت شماست استفاده نمائید. و طوری صحبت کنید که آنان احساس کنند شما آنان را دوست دارید.

۴- هیچگاه با حالت خیره و سؤال آمیز و حالت پرسش گرانه و مغرورانه به پدر و مادر خود نگاه نکنید.

۵- سعی کنید با نگاه محبت آمیز و پذیرنده (اطاعت آمیز) با آنان روبرو شوید که اینگونه نگاه عبادت محسوب می شود.

۶- در برابر پدر و مادر خشمگین نشوید و با صدای بلند جواب ندهید. بلکه با نرمی و محبت و بصورت شمرده پاسخ دهید که خداوند در قرآن کریم در مورد احترام به پدر و مادر سفارش های بسیاری کرده است.

۷- پیامبر اکرم (ص)، نیکی به پدر و مادر را بهترین نیکی ها می داند و به نقل قول از ائمه (ع) آمده است که نیکی به پدر و مادر برتر از جهاد در راه خداست.

۸- همیشه در برابر پدر و مادر آداب نشستن و راه رفتن را رعایت کرده و در مقابل آنان درست بنشینیم. جلوتر از آنها راه نروید و همیشه آنها را با احترام کامل صدا کنید. مانند: پدر جان، مادر عزیزم و ...

نقل میکنند: روزی یکی از وزیران به اتفاق پدرش خدمت امام خمینی (ره) رسیدند و در هنگام ورود به اتاق ابتدا وزیر وارد شد و سپس پدرش، در هنگام معرفی کردن پدرش به امام، امام فرمودند اگر پدرت دوست پس چرا اول تو وارد اتاق شدی؟

۹- رفتار و گفتارمان در ارتباط با دیگران باید چنان باشد که دیگران در حق پدر و مادرمان دعا کنند که چنین فرزندی تربیت کردند و کاری نکنیم که خدای ناکرده پدر و مادر ما مورد نفرین و لعنت دیگران قرار گیرند.

۱۰- دعای پدر و مادر در حق فرزند سریعاً "مستجاب می شود، پیامبر اکرم (ص) فرمود دعای پدر و مادر برای فرزند همانند دعای پیامبران برای امت خود می باشد. و نفرین آنان (آق والدین) موجب تباهی آینده فرد شده و خداوند هرگز او را نخواهد بخشید حتی اگر مقام شهادت را پیدا کرده باشد.

۱۱- همچنان که شما در کودکی و نوجوانی به دلیل ناتوانی و نیازمندی به کمک آنها سخت احتیاج داشتید و آنها بدون منت و از سر اخلاص و دلسوزی با وجود تمام مشکلات زندگی، نیازهای شما را برطرف کردند، در دوره پیری و سالمندی و ضعف به کمک و توجه شما بیش از اندازه نیاز دارند و لازم است که در این دوره به کمک آنان بشتابید.

* آداب حفظ محیط زیست

منظور از محیط زیست، محیطی است که کلیه موجودات زنده (چه امروز و چه در آینده) در آن زندگی می کنند و این محیط شامل هوا، خشکی ها، آبها، فضا و کلیه منابع زیر زمینی و تمام موجودات زنده می شود.

میدانیم که بسیاری از امکانات و منابع کره زمین تجدید پذیر نیستند و بسیاری از آنها، اگر تجدید پذیر هم باشند، تجدید آنها بسیار کند و مشکل انجام می شود. از سوی دیگر افزایش جمعیت جهان با توجه به محدود بود منابع طبیعی، ایجاب می کند این منابع را نابود نکنیم و نگهداری از آن را به عنوان یک امانت الهی و انسانی و اخلاقی و وظیفه خود بدانیم و در انجام این وظیفه کوشا باشیم.

به عنوان یک انسان آگاه و تحصیل کرده وظیفه داریم که موارد ذیل را رعایت کنیم.

۱- از آلوده کردن هوا از راه های گوناگون باید اجتناب کرد مثل

استفاده از مشتقات کربن در ایجاد انرژی مثل نفت، بنزین،

گازوئیل، روغن های صنعتی که در نتیجه احتراق با اکسیژن

ترکیب می شوند و نه تنها از اکسیژن زمین می کاهند بلکه با ایجاد

گازهای گوناگون موجب پارگی لایه ازون شده و در نتیجه درجه

حرارت زمین را بالا می برند. بالا رفتن درجه حرارت زمین یعنی

کم شدن آبها، خشکسالی و خشک شدن دریاها و دریاچه ها و رودخانه ها و از میان رفتن پوشش گیاهی زمین و نابود شدن منابع غذایی و زیستی موجودات زنده و از بین رفتن آنان باعث کم شدن ذخیره اکسیژن هوا می شود، به این ترتیب زنجیره حیات که زندگی همه موجودات تحت نظم آن می باشد بهم میخورد و نسل موجودات زنده به تدریج در معرض نابودی قرار می گیرد.

۲- آداب حفظ کره خاک: زمینی که در آن زندگی می کنیم سرشار از منابع گوناگون گیاهی، معدنی، جانوری و غذایی است. با توجه اینکه فقط یک زمین داریم در حفظ و نگهداری آن باید دقت کنیم. منابع آن را بی محابا استخراج و مصرف نکنیم، این منابع فقط به ما تعلق ندارد و نسل های آینده هم در آن سهم دارند. منابعی مانند نفت، فلزات، سنگها و کانی ها تجدید ناپذیرند. بنابراین باید در استفاده از آن نهایت دقت و صرفه جویی شود. گیاهانی که روی این خاک روئیده اند هوای تنفسی ما را تامین می کند با قطع درختان و استفاده از آن در کالاهای مصرفی و یا سوزاندن آن برای گرم شدن و ایجاد حرارت، به این منبع مهم حیاتی صدمه می زند و به خاطر سود مختصر و موقتی با استفاده از مواد شیمیایی و رها کردن آن در خاک و رودخانه ها و دریاچه ها، این مواهب طبیعی را آلوده نکنیم، و موجودات زنده ای را که حیات آنان از آب و خاک سالم، تامین می شود نابود نکنیم.

استفاده از مواد شیمیایی موجب آلودگی آبهای زیر زمینی می شود که از طریق این آبها، تشنگی و عطش خود را رفع می کنیم و یا از این آبها در تهیه ی مواد غذایی خود استفاده می کنیم. در نتیجه گرفتار انواع بیماری لاعلاج مثل سرطان می شویم. استفاده از اسپری های ضد حشرات و حیوانات موذی نه تنها چرخه طبیعی حیات را به خطر می اندازد بلکه با ورود میلیونها تن مواد سبک سمی به جو کره زمین عمر لایه ازون روزه روز کمتر می شود.

۳- دریا بزرگترین منبع تامین حیات ما انسانها و تمام حیوانات و گیاهان می باشد. میلیونها نوع موجود زنده اعم از گیاهان و حیوانات، حیاتشان به آب دریاها بستگی دارد و بسیاری از این حیوانات در دریا زندگی می کنند و بصورت گروهی بسیار بزرگ در کنار هم از این آب استفاده میکنند و بسیاری از آنان منبع غذایی بزرگی برای ما انسانها هستند. امروزه، این منبع بزرگ حیات در معرض خطر نابودی است. لکه های نفتی بزرگ، کشتی های غول پیکر آلوده کننده آبها، ناوگان اتمی، حفر چاه های نفت در دریا ها، انتقال لوله های نفت از میان دریاها، فاضلاب ریخته شده در رودخانه ها و ... همه رفتارهای غلطی هستند که ما انسانها با دریا می کنیم. ایجاد سدهای مهارکننده آب رودخانه ها و استفاده غلط از آبها در آبیاری زمینهای کشاورزی موجب خشک شدن

دریاچه ها و رودخانه شده و اقلیم ها اطراف این دریاچه ها و رودخانه ها دچار دگرگونی شده است. نمونه این رفتار، خشک شدن دریاچه ی بایکال در روسیه، دریاچه هامون در ایران و کاهش شدید آب دریاچه ارومیه است.

۴- نقش زباله ها نیز در آلوده کردن محیط زیست و نابود کردن آب بسیار با اهمیت است. روزانه در جهان هزاران تن زباله های غیر قابل بازیافت مثل ترکیبات شیمیایی و پلاستیکی در کره زمین رها می شود بعضی از انواع آن مثل کیسه های زباله و مواد پلاستیکی چند صد سال طول میکشند تا جذب طبیعت شوند. معلوم نیست عاقبت کار موجودات زنده چه خواهد شد. حال شما به این زباله ها، زباله های سمی کارخانه ها، زباله های اتمی و زباله های دیگر کارخانه ها را هم اضافه کنید و تصور کنید که چه فاجعه ای در راه است.

۵- این روزها که بشر پا به فضا گذاشته و از طریق موشکها و سفینه های فضایی و قمرهای مصنوعی به مطالعه جهان پرداخته و جایگاه تازه ای برای خود در کرات دیگر جستجو میکند باید متوجه خطراتی که سقوط قمرهای مصنوعی و لاشه موشکها روی کره زمین و نیز سرگردانی این وسایل در فضا و خطراتی که آلوده شدن فضا را تهدید می کند نیز باید مورد توجه قرار گیرد.

۶- یکی از منابعی که محیط زیست ما انسانها و حیوانات را آلوده میکند، آلودگیهای صوتی است. صدای موتور و بوق اتومبیلها، صدای بلندگوها و وسایل صوتی، صدای هواپیماها و امواج مافوق صوت، صدای کارخانه ها و بوق کشتی ها سر و صدای زیاد انسانها در اجتماعات همه و همه محیطزندگی ما انسانها را آلوده می کنند و به سیستم عصبی ما آسیب می زنند. این آسیبها به تدریج سلسله اعصاب را حساس و انسانها را کم تحمل و عصبی و گوشه گیر می کنند. بروز انواع بیماریهای عصبی و رواج آن، نتیجه این زندگی شهرنشینی و استفاده نادرست از وسایل و لوازم صدازا است. ما انسانها می توانیم با توجه به خطرات آلودگی های صوتی تا آنجا که می توانیم از تولید این صداها پرهیز کرده و محیط زندگی خود را آرام نگهداریم.

خطراتی که محیط زیست را تهدید می کنند و باید از آن پرهیز کنیم.

- ۱- زباله ها و زباله های صنعتی بیمارستانی، خانگی و کلیه وسایلی که فرسوده می شوند و بازیافت پذیر نیستند.
- ۲- در نتیجه کم آبی و از بین رفتن پوشش گیاهی و خشکسالی، زمینه ی پیدایش بیابان (بیابان زایی) فراهم می شود.

- ۳- صید بی رویه حیوانات دریایی و زمینی و هوایی بدون آنکه به چرخه حیات آنان توجه شود.
- ۴- استفاده بی رویه از منابع زیرزمینی به علت گرایش مردم به مصرف انبوه.
- ۵- آلوده شدن هوا توسط اتومبیلها، کارخانه ها، وسایل خانگی، هواپیماها، کشتی ها که موجب بیماری و نابودی انسان و دیگر موجودات می گردد.
- ۶- استفاده بی رویه از سموم شیمیایی برای گیاهان که موجب آلودگی و نابودی انسانها، آبها، جانوران و گیاهان می شود.
- ۷- استفاده از انرژی های ناپاک مثل مشتقات نفت و چوب و... از انرژی های طبیعی مثل آفتاب و باد و آبها.
- ۸- نابود کردن جنگلها و تبدیل شدن آنها به زمینهای کشاورزی و کاهش منابع اکسیژن و نابودی حیات حیوانات جنگلی.
- ۹- مملو شدن محیط شهرها به آلودگی صوتی مثل بوق اتومبیلها، آژیرها، صدای موتورها و بالاخره ترافیک.
- ۱۰- آلوده شدن هوای شهرهای بزرگ به ریزگردها و دود و وسایل آلوده کننده هوا که همه روزه موجب مشکلات تنفسی و نیز مرگ انسانها و پرندگان و حشرات می شود.

مجموعه این خطرات ما را بر آن می‌دارد که به عنوان یک انسان تا
آنجا که می‌توانیم از محیط زیستمان حفاظت و نگهداری کنیم و در
پالایش آن بکوشیم.

*آداب استفاده از تلفن همراه

تلفن همراه یک وسیله ارتباطی مهم در جهان امروز است که ضرورت آن دقیقاً "احساس می شود. اما برای استفاده آن باید از قوانین و مقررات اخلاقی و انسانی برخوردار باشیم، تا این ابزار وسیله آرامش ما در زندگی باشد و نه وسیله مخرب و ویرانگر. توجه نکردن به این قوانین و هنجارها و یا فرهنگ خاص در استفاده از تلفن همراه می تواند مشکلات زیادی را برای افراد، گروه ها و جامعه ایجاد می کند.

۱- باید به این نکته توجه شود که تلفن همراه می تواند اثرات

مثبت یا منفی در شخصیت و هویت انسان داشته باشد.

۲- به استفاده از تلفن همراه عادت نکنید، همیشه ساعاتی را

برای استراحت، مطالعه و تفکر و تعامل با دیگران

اختصاص دهید و تلفن همراه خود را برای مدتی خاموش

کنید.

۳- در مکالمات به سه عنصر توجه شود:

۱- کوتاه باشد، ۲- گویا باشد ۳- همراه با نزاکت و ادب سخن

بگوئیم.

۴- پرهیز از درج اطلاعات و تصاویر خصوصی و خانوادگی

در گوشی های همراه و مراقبت از سرقت آن.

۵- هرگز عکس یا فیلم فردی را بدون کسب اجازه از وی

نگیرید و در گوشی تلفن همراه خود ذخیره نکنید.

- ۶- در مهمانی‌ها و مجلس‌ها بدون اجازه فیلم نگیرید.
- ۷- استفاده از تلفن همراه در اماکن عمومی مثل کتابخانه، مساجد، بیمارستان و مدارس ممنوع می‌باشد و همیشه شرایط خاص آن محیط را باید در نظر گرفت و چنانچه ضرورت به فیلم گرفتن است، با کسب اجازه از دست اندرکاران آن موسسه اقدام شود.
- ۸- استفاده بیش از حد از وسایل تصویری از جمله تلفن همراه ضمن اتلاف وقت، موجبات آسیب رساندن به کسب و کار و تحصیل و ... می‌شود.
- ۹- استفاده بیش از حد از تلفن همراه بتدریج سیستم‌های عصبی ما را مختل می‌سازد.

* آداب اصلاح الگوی مصرف

وضعیت اقتصادی کشور، پایین آمدن ارز ناشی از کاهش قیمت نفت، رشد نگران کننده مصرف انرژی در کشور، مشکلات واحدهای تولیدی، عدم تناسب بین تولید و مصرف، کم آبی و ادامه خشکسالی، تجمل گرایی در زندگی فردی و اجتماعی، عدم فرهنگ درست و صحیح در مصرف و... ضرورت اصلاح الگوی مصرف را برای ما گوشزد می نماید. ما در مصرف آب، نان، برق، گاز، تلفن و... مسرف ترین کشور در دنیا می باشیم بطوری که:

۱- استفاده و مصرف بنزین و گازوئیل بین ۲ تا ۴ برابر متوسط کشورهای جهان است، مصرف ما ۶ لیتر و در کشورهای دیگر ۲ لیتر است.

۲- در استفاده ی پول و سرمایه هم به شدت اسراف داریم. مصرف پول در دستگاه های اجرایی، بانک ها، طرح های عمرانی، بخش های تولیدی و تجاری باید مدیریت شود. اعتبارات به جهت اینکه در پایان سال برگشت نخورد و نیز از دلایل موفقیت یا عدم موفقیت دستگاه ها محسوب می شود، زمینه ی اسراف اعتبارات و هدر رفتن سرمایه پولی کشور فراهم می شود.

۳- اصلاح در مصرف مصالح ساختمانی، نوع آجر، مهندسی داخل ساختمان، سیستم های گرمایشی و سرمایشی، شیشه دو جداره، اصلاح جای پنجره ها، مقررات مربوط به مهندسی ساختمان و

... ساختمانی ساخته نشود که برای گرما و سرمای آن دو برابر انرژی مصرف شود که این هدر رفت سرمایه عظیم ملی است، یا اتاق مهمانی که فقط در طول سال یک بار یا دو بار مصرف می شود نمودی از اسراف است.

۴- اصلاح مصرف در شبکه آبیاری کشاورزی، بیشترین مصرف آب در بخش کشاورزی است. ۸۵٪ آب در بخش کشاورزی بصورت غیر صنعتی و سنتی استفاده می شود، و بیشترین آن کاشت برنج است، که نیازمند آب زیاد است. با توجه به بحران آب در آینده، این امر نیازمند مدیریت صحیح می باشد.

۵- اصلاح مصرف در شبکه آبرسانی روستایی و شهری لازم است، مثل تعویض لوله های فرسوده، جلوگیری از هدر رفت سریع آب بواسطه ترکیدگی لوله ها، شستن ماشین، حیاط، دادن آب به باغ و گل باغچه ها، پر کردن آب استخرها، وسواس در تمیزی و شستشوی دائمی، چکه کردن شیر آب و...

۶- اصلاح مصرف در امکانات و وسایل شخصی و خانوادگی ضروری است باید از لباس، کفش، کیف تا زمانی که قابلیت استفاده را دارند بهره گیری داشته باشیم.

۷- استفاده از وسایل و لوازم منزل تا زمانی که قابلیت استفاده دارند، و عدم تاثیرپذیری از فرهنگ چشم هم چشمی و شرکت نداشتن در رقابت های تجملی و فرهنگ مصرف گرائی.

۸- استفاده درست و صحیح از وسایل و امکانات شخصی و خانوادگی مثل تلویزیون، ماشین، یخچال، مبل، ماشین لباسشویی و ...

۹- اصلاح استفاده از وسایل ارتباطی مثل تلفن، تلفن همراه با کم کردن برخی لغت ها و نیز حذف جملات تکراری از کاربرد اضافی آن کاسته و از جهت هایی می توان صرفه جویی کرد.

۱۰- در استفاده از وسایل تصویری، اینترنت، ماهواره، تلویزیون با توجه به اینکه امواج مغزی با امواج الکترونیکی بصورت نزدیک درگیر می شود. لذا در شبانه روز نباید بیش از ۳ ساعت باشد. در این صورت انسان دچار غش تصویری می شود و به تدریج کم حوصله، تندخو، پرخاشگر، عصبانی و ... می شود. و در این مورد استفاده ی کودکان در شبانه روز، در حد ۲ ساعت است.

۱۱- در ادارات و دستگاه های دولتی و شخصی ضرورت حذف مکاتبات اضافی از طریق اتوماسیون فراهم گردد و در ماموریت های اداری در استفاده از وسایل نقلیه صرفه جویی شود.

۱۲- یک فرد مسلمان نباید وقت ها و فرصت های خود را بیهوده تلف نماید. چون به تعبیر قرآن، وقت و زمان که از بین می رود، قابل ذخیره و برگشت نیست و زیان بزرگی برای انسان به همراه

دارد. (تامل در سوره والعصرشود) بنابراین طبق آموزه های دینی باید وقت و فرصت به چهار بخش اصلی تقسیم می گردد. الف) بخشی از وقت خود را صرف کار و تامین معاش زندگی نماید.

ب) بخشی از وقت خود را در شبانه روز صرف خودسازی روحی و معنوی و ارتباط با خالق هستی نماید.

ج) بخشی از وقت و فرصت خود را برای تفریح و گردش صرف نماید تا سیستم های عصبی انسان آرامش لازم را پیدا نماید.

د) بخشی از وقت را صرف خانواده نماید، تا زمینه های صفا و صمیمیت بیشتر فراهم گردد.

۱۳- خوردن و آشامیدن مطابق با نیاز طبیعی بدن باید باشد و بیش از نیاز طبیعی استفاده کردن (غذای بیش از نیاز) اسراف است.

۱۴- پرهیز از تنوع طلبی و مصرف گرایی که از طریق تبلیغات کاذب برای فست فود، چیپس، پفک و ... انجام می گیرد.

۱۵ - پرهیز از برخی مراسم های غیرضروری و پرهزینه در زندگی مثل ختنه سورانی، جشن های تولد و دادن سوغاتی ها و هدایای گران بها توام با مراسم سنگین

۱۶- تخریب اموال عمومی مثل اتوبوس، سطل آشغال های واقع در خیابان ها، صندوق های پستی، صندوق صدقات، وسایل داخل پارک ها، صندلی برای استفاده عموم، تابلوها.

۱۷- استفاده بیش از حد از منابع طبیعی و ذخایر زیر زمینی مثل نفت، گاز، بنزینو نیز استفاده بیش از حد از غذا، آب، برق، گاز، تلفن و...

۱۸- استفاده ناقص از دفتر، خودکار، کیف و کفش، وسایل و لوازم خانگی و...

خداوند اسراف کاران را دوست ندارد و آنها را جزء برادران شیطان می داند و غذاب سخت آخرت برای آنهاست. اسراف کاران از جمله ی محبان و دوستداران خداوند خارج هستند و انسان را از حد اعتدال خارج می کند و موجبات فقر و تنگدستی را فراهم می سازد.

راه حل نهایی این است که:

الف: خودمان اسراف نکنیم و بطور جدی مظاهر اسراف را در زندگی لیست برداری کرده و از آن ها جلوگیری نمائیم.

ب: فرهنگ صحیح مصرف را ترویج دهیم. و اطلاع رسانی مناسب برای آحاد اقشار جامعه داشته باشیم.

ج: اگر کسی عادت به اسراف کرد، به تدریج او را از آن فرهنگ دور نمائیم.

د : با زبان خوب و خوش و چهره ی شاد و بشاش ، فرهنگ
سازی در امر اعتدال داشته باشیم.

*آداب اعتدال

انسان کامل کسی است که اعتدال و میانه روی را در تمام مسائل زندگی خود رعایت کند، برخی از این اصول به اختصار اشاره می شود:

۱- اگر انسان امید بیش از اندازه (افراط) در زندگی داشته باشد باعث گستاخی فرد می شود و در عین حال اگر بیش از اندازه بیم و ترس (تفریط) داشته باشد، باعث می شود فرد در زندگی متوقف شود. بهترین عمل، اعتدال در بیم و امید می باشد.

۲- زیاده روی در عبادت (افراط)، اگر چه خلقت انسان در عبادت است، اما باعث دوری از خانواده و زندگی های روزمره می شود و از طرف دیگر کاهلی و سستی باعث می شود که ارتباط انسان با خالق هستی که منبع اصلی انرژی معنوی برای انسان است، قطع و از بین برود.

۳- انسان در دوستی ها باید اعتدال را حفظ نماید و زیاده روی در دوستی صحیح نمی باشد. زیرا ممکن است، روزی به دشمنی کشانده شود که به زیان انسان خواهد بود.
امام علی (ع) می فرماید: در دوستی میانه رو باش چون ممکن است روزی دشمنت گردد.

۴- اعتدال در مسائل مالی از ضرورت های دنیای امروز است. امروزه دنیاگرایی و رفاه زدگی لغزش هایی بزرگ را در

زندگی بوجود آورده و لازم است که انسان بجای این همه افراط، به تلاش های اقتصادی، کسب روزی حلال، قناعت، عزت نفس، توسعه رزق برای اهل و عیال، تلاش نماید و از حرام خوری، تجاوز به حقوق دیگران، مال اندوزی، خست و تنگ نظری، تجمل گرایی و اسراف و ولخرجی های بیهوده پرهیز نماید و مهارت " نه " گفتن را نسبت به این ارزش های منفی رداشته باشد.

۵- خواب از نعمت های بزرگ خداوند است که افراط و تفریط در آن، زیان هایی را در زندگی به همراه دارد، پرهیزی، خوابی، انسان را از به دست آوردن منابع مادی و معنوی باز می دارد. و همچنین کم خوابی باعث می شود تعادل جسمی و روانی انسان بهم بریزد.

۶- سخن ابزار اندیشه انسان است، و با آن شخصیت انسان سنجیده می شود.

کم گوی و گزیده گوی چون دُر تا ز اندک تو جهان شود پُر
تا مرد سخن نگفته باشد عیب و هنرش نهفته باشد
سخن همچون طلا می باشد که انسان باید خوب از آن مراقبت نماید
تا لغو و بیهوده سخن نگوید.
معصوم می فرماید: کسی که بسیار سخن می گوید، خطا و اشتباهش بسیار خواهد بود.

۷- کسی که در خوردن زیاده روی می کند، فشار شکم او را ناراحت می سازد و موجبات چاقی و قیافه نامتعادل را بوجود می آورد، و نیز بیماری های گوناگون چون فشار خون، دیابت، آرتروز، ناراحتی های کبدی و... را باعث می شود. بطور کلی افراط در هر امری زیان آور است و امکان دارد ریشه هایی در اختلال رفتار داشته باشد. مثلاً "افراط در کارکردن، افراط در ورزش، افراط در مطالعه، افراط در خرید، افراط در نظافت و شستشوی (وسواس)

