



درسنامه‌ی درس ۱۱:

راه تندرستی



مفاهیم سلامتی و تندرستی:

- ♦ ورزش، خواب کافی و تغذیه برای حفظ سلامتی بسیار اهمیت دارند. باید در کنار ورزش، تغذیه و خواب مناسب هم داشته باشیم. یعنی صبحانه، ناهار و شام را به موقع و کامل بخوریم و شب هنگام زود بخوابیم. ضمناً یک برنامه‌ی منظم ورزشی داشته باشیم.
- ♦ بی‌توجهی به این موارد بدن ما را ضعیف می‌کند و توان ما را در برابر بیماری‌های مختلف کاهش می‌دهد. در دین ما، ضعف و ناتوانی و سستی و تنبلی، نکوهش شده و به مسلمانان توصیه شده است تا بر توانمندی خود بیفزایند. امام حسین(ع) در این باره می‌فرمایند:

"در تمام عمر برای تندرستی و سلامت بدنتان تلاش کنید."

امام سجاد(ع) نیز در یکی از دعاهای خود در کتاب **صحیفه سجادیه** می‌فرمایند:

"فدایا! به من سلامت و توانایی جسمی بده."

ورزش‌های رایج آن زمان که پیشوایان دینی، ما را به یادگیری آن‌ها سفارش کرده‌اند، عبارت

نکته:

بودند از: **سوار کاری، شنا، تیراندازی و گشتی**

چرا پیشوایان دینی در کنار دعا برای تقویت ایمان و اخلاق، برای سلامت و تندرستی نیز دعا کرده‌اند؟

سوال:

مهم

* **پاسخ:** کسی که بیمار و ناتوان می‌شود، مجبور است بخشی از کارها و وظایف فردی و اجتماعی خود را رها کند تا بهبودی پیدا کند و اگر بیماری‌اش طولانی شود برنامه‌هایش برهم می‌ریزد. در صورت نیاز نمی‌تواند در جهاد با دشمنان خدا یا کارهای خیری که به توانمندی نیاز دارد، شرکت کند. ضمناً سلامت و تندرستی بیشتر، نشاط بیشتری همراه دارد که باعث می‌شود، علاقه و انگیزه‌ی ما برای انجام دادن کارهای مختلف بیشتر شود.

نمونه‌هایی برای شکرانه‌ی سلامت:

- ۱ وقتی دوستان بیمار می‌شود به عیادتش برویم و به او کمک کنیم.
- ۲ هنگام غذا خوردن، خداوند را شکر کنیم.
- ۳ به افراد ضعیف و ناتوان جامعه کمک کنیم.
- ۴ از بزرگان پیر و ناتوان خود مراقبت کنیم و به آن‌ها احترام بگذاریم.

فواید ورزش کردن:

- ۱ ایجاد روحیه‌ی شاد و پر نشاط
- ۲ گذراندن اوقات شاد و پر نشاط
- ۳ حفظ سلامتی و تندرستی

پیامبر اکرم(ص) می‌فرمایند:

نکته:

"دو نعمت است که ارزش آنها نزد مردم ناشناخته است: **سلامتی و امنیت**"

دعای کمیل یکی از دعاهای بسیار معروف است که حضرت علی(ع) به یکی از یارانشان به نام کمیل یاد داده و به ایشان فرمودند: "این دعا در شب‌های نیمه‌ی شعبان و در هر شب جمعه خوانده می‌شود و برای دوری از گزند دشمنان و گشوده شدن درهای روزی و آمرزش گناهان سودمند است." در اصل این دعا از دعاهای حضرت خضر است.

نکته:



درسنامه‌ی درس ۱۲:

سفرهای با برکت



امکام نماز در سفر:

دین اسلام برای نماز مسافر دستورات ویژه‌ای تعیین کرده است. در مسافرت، در صورت وجود شرایط خاص، نماز **شکسته** خوانده می‌شود.

یعنی باید نمازهای چهار رکعتی **ظهر**، **عصر** و **عشا** را **دو رکعتی** بخوانیم. *

امکام نماز مسافر:

* کمتر از ۲۲/۵ کیلومتر: **کامل**

اگر کمتر از ده روز در آن جا بماند: **نماز شکسته**

* بیشتر از ۲۲/۵ کیلومتر:

اگر ده روز و بیشتر در آن جا بماند: **نماز کامل**

نماز مغرب و نماز صبح هیچ وقت شکسته خوانده نمی‌شوند.

نکته:



امکام روزه در مسافرت:

* روز شروع سفر: { پیش از ظهر از شهرش حرکت کند : روزه اش باطل است.
بعد از ظهر از شهرش حرکت کند : روزه اش صحیح است.

* روز بازگشت از سفر: { پیش از ظهر به شهرش برسد : روزه ی آن روز صحیح است.
بعد از ظهر به شهرش برسد : روزه ی آن روز باطل است.

* در طول سفر:

❖ اگر مسافت طی شده کمتر از ۲۲/۵ کیلومتر باشد: روزه اش صحیح است.

❖ اگر مسافت بیشتر از ۲۲/۵ کیلومتر باشد: { کمتر از ده روز در آن جا بماند : روزه باطل است.
ده روز و بیشتر در آن جا بماند : روزه صحیح است.

اگر کسی چند روز ماه رمضان را به خاطر مسافرت نتواند روزه بگیرد، بعد از ماه رمضان باید قضای آن را به جای آورد. یعنی باید به تعداد روزهایی که نتوانسته روزه بگیرد، بعد از ماه رمضان، روزه بگیرد.

مکان هایی که مسافر در هر شرایطی می تواند نمازش را کامل بخواند، حتی اگر بیش از ۲۲/۵ کیلومتر و کمتر از ده روز سفر کرده باشد، عبارتند از:

۲ مسجد النبی

۱ مسجد المرام

۴ کنار ضریح امام مسین(ع)

۳ مسجد کوفه