

# اب هسلج ۵.

## نیرصبتسم

### (۱۳۹۲/۰۳/۰۹)

و بالط هب ییاهه یصوت : هسلج ناو نع ۱۳۹۲ ه ام داخ ۰۹، ه بنشچنپ - (۱۳۹۲-۱۳۹۱) یلی صحت لاس  
تائارق ددعت

- هدی کچ رات فگشیپ
- یلی صفت هصالخ

# (هدی کچ) رات فگشی پ

یارب هژیووب، دنراد دیکأت ملع لیصحت رانک رد اوقت و یلمع قالخا تیمها هب هسلج نیار داتسا، دنک لمع قالخا بتک دننام دناوتیم (امالعلال مجارت) املع همانیگدنز هعلاطم. ینید مولع بالط رظن نیار و دوشیم ثحب نآرق تائارق ددعت هرابرد، نینچمه. دناهدوب یقالخا لئاضف مسجت نانآریز نآزین اهقف و هدیما ناشن ار نآرق لامک هکلب، تسین ناصقن اهنت هن، ددعت نیار هک ددرگیم حرطم رکاذ لمع توافت و دوشیم هراشا ملع لیصحت رد ییادختین تیمها هب، نایاپ رد. دننادیم زاجم ار ددرگیم نایب ینابز رکاذ اب یعقاو.

# ی لی صفت ه صالخ

## املع مجارت هعلاطم تیمها بسک رد (ناملاع یهمانی گدنز) قالخا

- هعجارم هلزنم هب ار املع مجارت هب هعجارم " هک دننکیم لقن هر تجه هب هلاطای از داتسا " منادیم قالخا بتک
- هب هعجارم زارنالاب ار املع مجارت " ناشدوخ یارب یتح و هدرک دیأت ار هاگدی نی ناشیا " دننادیم "قالخا بتک
- اما دننکیم حرطم ار لئاذر و لئاضف ییوگیلک تروص هب قالخا بتک : یرترب لیلد رد مه و لئاذر زا یروود و هلاضاف قالخا هب ققحت رد مه ؛ دناهدیشخب "مسجت" ار قالخا ، ناملاع رتسخبم اهلا رایسب لامک هدیوچ یارب قالخا مسجت نی . ناشدوچو رد قالخا نی راثا روهظتسا .
- بتارم و اهتوافت ات دننکیم کمک ناسنا هب املع مجارت هب هعجارم : املع بتارم تخانش ملع ، اوقت ، تفرعم زا هکلب ، دیآیمن ششوپ زار تیناحور دنادب و دنک کرد ار ناملاع فلتخم دریگیم تاشن لامک و

## و لماع ناملاع زای یاهه نومن اهنآ تافص

## یناهفصا نیسح دمحم خیشا موحرم (نایبلادجم ریسفت بحاص)

- لاس ۵۰ هب شرمع و درک تافو (یگللاس ۴۸ ای ۴۲) یناوچ نینس رد هک دوب یملاع ناشیا دیسرن
- یناهفصا هلاارون اقاچا ، ناشردارب ، تسرا هتشارد بیجعی تامارک و تالاج ، مک نس دوجو اب ، تافای تافو سسپس و دناوخ رعش تیب کی ، تافو ماگنه رد ناشیا هک دننکیم لقن وا زا

- "درکیمی اشامت رود زا و دم‌آیم شاک / درکیمی ام نتخوس سوه مئاد هکنآ": تافو ماگنه رعش
- ییاهن بولطم هب و هتسناد ار دوخ رمع ردق ناشیا هک ددیم ناشن رعش نیا: رعش یانعم تالامک و دیشاب ناسنا": دیوگیمی نارگید هب ییوگ .تسا هدیسر دوخ (تقلخ تیاغ) فلت ار ناترمع ادابم .دیورب ار هار نیمه مه امش ،میدرک هچ ام هک دینیبب ار یناسنا "دینک
- مئاد ،تابتع هب رفس رد نیسرح دمحم خیشآ هک دنکیمی لقن ناشردارب :یونعم تالاح ییوگ هک تشادیتلح ؛درکیمی تبحص شردارب اب مک و تخیریم کشا ،دوب دوخ للاح لوغشم تالاح زا دُرک ریاشع و مدرم ،هانشنامرک رد یمامح رد یتح .دوش فارطا هجوتم تسناوتیمن .دوب قالخا مسجت ،لماع ملع نیا .دندرکیمی هیرگ وا اب و هدش رثأت ناشیا

## و لئاسر بحاص) یراصنا خیش (بساکم

- اهپش هک فیعض مشچ کی و انیبان مشچ کی) ییانیب رد صقن دوجو اب ناشیا زا یگرتس و گرزب یملع راثآ هک دیسر تیملع زا یاهرد هب ،(دنک هعلاطم تسناوتیمن و رمع زا و ایناردق یهدنه‌دناشن نیا .(بساکم و لئاسر دننام) تشاذگ یاج هب دوخ .تسا شیهشالت
- یونعم تالاح و تامارک:
  - ترایز :دادیم ماچنا ار بحتسم لمع هس هنازور یراصنا خیش هک تسا هدش لقن رایط رفعج زامن و ،هعماج ترایز ،اروشاع
  - (ع) نینموملاریما هب لسوت اب و دشیمیمن هجوتم خیش سرد رد هک یاهبلط ناتساد ،دش رادیب وا و دندناوخ و شوگ رد میحرلا نمحرلا هلالا مسب ،باوخ رد ترضح تفرح یور ردقنیا": دیوگیمی و شوگ رد ،هبلط نیا تالاکشا ندینش اب یراصنا ار دمحم هروس نیلاضلالوات ،دومرف وت شوگ رد ار هلالا مسب هک یسک نآ .نکن رارصا تیاده و لسوت زا یهباشم هبرجت زین خیش ددیم ناشن نیا . "دومرف نم شوگ رد .تسا هتشادیهلا
- لمحت تشیعم و یگدنز رد ار یدایز یاهیتخس یراصنا خیش :یگدنز یاهیتخس رد ربص .دنتسین نایب لباق اهنآ زا یخرب هک تسا هدرک

## و بالط یارب یلمع یاهه‌یصوت م‌لع ناگ‌دنیوج

### یرادربتشاددای و هعلاطم

- دینک یرادربتشاددای هعلاطم نیح ردّامتح هک دننکیمی دیکأت داتسا
- هد رد و دینک هعلاطم هقیقد تسیب ،دینکیمی هعلاطم تعاس مین رگا :یداهنشپ هوجن بللاطم یشومارف زا راک نیا .دینک هصالخ رطس هس ود رد ار هقیقد تسیب نآ ،هقیقد

دنگیم مهارف ار عیرس رورم ناکم و هدرک یریگولج

## نآ تایاور و تایآ یروآعماج و اوقت

- تس اوقت، یلمع قالخا یلصا روحم.
- صاصتخا اوقت هب طوبرم تایاور و تایآ یروآعماج یارب یرتفد هک دنگیم هیصوت داتسا دیده.
- دنگیم کمک اوقت قیداصم و موهفم اب ییانشآ هب راک نیا.
- تس اوقت هب بیغرت و تلخیص هعلاطم یارب یمیطع عب نم هغالبلاجهن.
- هب یناسفن تبغرات تس اوقت تیمها رد ناسنا تفرعم ندرب الاب، یروآعماج نیا زا فده، دوش داجیا شدوج و رد نآ ققحت.

## تدابع و لیصحت یدنبتیولوا

- تیمها نیلوا دنیوگیم (دندوب ناشلامعا دهاش دوخ هک) هر تجهب هلالاتیآ زا لقن هب داتسا، دندادیم لیصحت و سرد هب ار.
- بش زامن رگم، دندرکیم عنم تابحتسم رد طارفا زا ربالط، فجن خیشم زا لقن هب.
- ادخ دای و سرد رب زکرمت نیب ناوتیم هنوگچ هک لاوس نیا: ادخ دای و سرد نیب ضقانت لح، تساجیار تالوس زا، درک عمج.
- فرح رد ندرک رکف، نندنواخ سرد دوخ، دیناوخیم سرد ادخ رطاخ هب یتقو: داتسا خساپ، تیاضر یارب هک یراک ره، رگید ترابع هب، تسا "ادخ یلمع رکذ" همه، بلاطم کرد و، داتسا بوسحم "یلمع رکذ"، دشابن ادخ رکذ ینابز تروص هب هطحل نآ رد رگا یتح، دوش ماجنا ادخ، دوشیم.
- دندیم تیمها دایز تایاور نیا هب هر تجهب هلالاتیآ: "همالا هده اهقیطت ال هثالث" تایاور و، ناوخال تاساوم، هسفن نم سانلا فاصنا: درادن ار نآ تقاطت ما نیا هک تس زیچ هس" رکذ" هکلب، تسین ینابز رکذ اهنت، لاج ره رد هلالا رکذ زا روظنم، لاج لک یلع هلالا رکذ ار یلمع و ندوب ادخ دای هب، ادخ مارح و لالاج اب ههجاوم رد ینعی، تسا "همارح و هلالح دنع هلالا"، تسا یلمع رکذ، نداد ماجنا دندسپیم ادخ هک.
- فالتخا زورب تروص رد، دشابن ادخ یارب هتجابم هزیگنا رگا: هتجابم رد ییادخ تین تیمها، آفرص ای تسا مصخ رب یزوریپ شفده ایآ هک دندیم ناشن آروف صخش راتفر، عازن ای، تسادخ شراک روحم هک تسایبلق هباشن، مئاد رافغتسا، دناوخیم سرد ادخ یارب.

## میرک نآرق تائارق شحب

- زا لوزن قفاوم نآرق تائارق مادک هک تس نیا هدش حرطم مهم تالوس زا یکی: لاوس تیمها، دداد شزومآ ار نآ شور دنچ هب ربمایپ و هدرک لزان هنوگ دنچ هب ار نآرق ادخ ایآ و تس دناوخ، تسا؟
- تایاور و لاوقا و تس رابرب و عیسو رایسب عبانم رطن زا شحب نیا: عبانم عونت و هعس، دراد دوجو هنیمز نیا رد املع زا یفلتخم.

# ذاش و روهشم تائارق

- دناهدش لقن رتاوت هب هعبس عارق زا اهن آيات تفه هك ،تسات هك روهشم تائارق
- مارج ای تدب ار نآ و دنهاتشادن تائارق ددعت زا عنم ،نونك ات هباحص نامز زا ناناملسم
- دناهدرك ظفح ناگدنی آعالطا یارب زین ار ذاش تائارق ،نیرس فم یتح .دناهتسناندن

## "فرحاه عبس یلع نأرق لزلن" تیاور

- رارق یفلتخم یاهریسفت دروم ،تسا هدش لزلن "فرح تفه" رد نأرق هك روهشم تیاور نیای
- .تسا هتفرگ
- دننادیم نیفدارتم ای یوغل فلتخم هوجو یانعم هب ار نآ یخرپ
- ریغتناکما یانعم هب "فرح تفه" هك ار ریسفت نیای ،هعیش تایاور رد (ع) رقاب ماما اما
- "دحاو دنعم لزلن دحاو وه امن" :دناهدومرف و دناهتسناند "بذک" ،تسا نأرق تاملك
- طسوت "فرحاه عبس" ،تسین هجو دنچ ،هدروآ یحو كلم هك یطفل هك تسانعم نادب نیای
- تائارق هن ،تسا هدش ریسفت "رگید هوجو" ای "فارطا" یانعم هب نیرس فم

## تیب لهه تائارق

- "تیب لهه انت عارق یف" :دناهدومرف ددعتم تایاور رد (ع) همئا
- هك دینش فیرش رب ق زا و دوب نأرق تائارق لوغشم (ع) اضر ماما مرح رد هك یصخش ناتساد
- اهدعب .دش تائارق "نومرحم لاقاسی و" تروص هب "ادرو من هج یلا نیمرحم لاقوسن و" هی آ
- .تسا هدش لقن تیب لهه تائارق رد تائارق نیای هك درك دیأت یررد یایراق
- زین ناشی نامز رد هك دهیم ناشن نیای . "سانلا أرقی امك اوورقا" :دناهدومرف (ع) قداص ماما
- دننادیم مدرم جیار تائارق هب ننداوخ هب روتسد همئا و هتشاد دوجو یفلتخم تائارق

## ددعت زا سدقم عراش عنم مدع ییاریچ تائارق

- دنراد داقتعناش دوخ و ؟تلوهس ای تسا صقن نیای ای آهك دننکیم حرطم ار لاوس نیای داتسا
- .تسا نأرق لامك رطاخ هب هكلب ،تسین صقن نیای هك
- تسا راوتسا تماص فورح رب نآ تاملك هك) یبرع نابز راتخاس هك دنتسه دقتعم ناشی
- هن تائارق ددعت هك تسا یاهنوگ هب (دهیم نآ هب یفلتخم هوجو\_تاکرح\_ توصم فورح و
- دهیم ناشن ار نآ "قمع و تعسو" هكلب ،دروآیم نییاپ ار نآ اهنت
- ددعت ،دشیم دراو هملك نتم رد توصم فورح هك دوب یسیلگنا دننام یبرع نابز رگا
- .تفریم نیب زا ادتبا زا تائارق
- دناهداد هزاجا ار "عبس لاقاسی دحابه عارق لاقاسی زوجت" یعامجا تروص هب زین اهقف

## مصاع زا صرفح تائارق

- دناهدش میظنت مصاع زا صرفح تائارق ساسا رب اهفحصم رثکا ،رضاح لاج رد

- به‌عش و صفح: دراد یوار ود مصاع
- (یملس نمحرلادبع) شداتسا زا ار دوخ تئارق و هدوب هعیش مصاع هک دندقتعم یخرب  
تسا هتفرگ (ع) یلع ترضح زا زین وا هک هتفرگ
- هکلب، دندادیمن رارق ریسفت ساسا ناونع هب ار مصاع زا صفح تئارق یمیdq یاهریسفت  
دندروآیم مه رانک رد ار تئارق همه
- هک یلاح رد، تسا جیار (هنیدم یراق) عفان زا شرو تئارق (برغم، ریازجلا) اقیرفآ لامش رد  
تسا هتفای جاور قرش رد رتشیب (یفوک) مصاع زا صفح تئارق
- یتح و یطخ یاهتوافت یاراد (ینامثع یاههخسن ای "ماما فحصم") نآرق هیلوا یاههخسن  
ظفح زین هط نامثع طخ دننام یطخ یاهشراگن رد اهدعب هک دناهوب ناخسان زا یاهابتشا  
دنمامب هدروخنتسد هیلوا فحصم طخ لصات دناهوش
- هک "نیدلا موی کلام" ای "نیدلا موی کلم" دننام ییاهتئارق دروم رد زین رضاح لاح رد اهقف  
دندادیم حیحص ار ود ره، دناهدمآ هعبس ءارق رد
- لصف" و "یرایس" باتک و، "اضرلا رابخا نویع"، "نایبلعامج" دننام ییاهباتک هب داتسا  
دناهتخادرپ اهنآ تافالتخا و تئارق ثحب هب هک ددنکیم هراشا "باطخال