



سازمان آموزش و پرورش استثنای کشور

جدول سجاده

پایه یازدهم متوسطه دوم

گروه با آسیب شنوایی

معاونت آموزشی، پرورشی و تربیت بدنی
سال تحصیلی ۱۴۰۵ - ۱۴۰۴



سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور

اللهم ارحم الراحمين

hagh.ir

سجده ی سجاد آموزش صحیفه سجادیه

زین العابدین علیه السلام

پایه یازدهم متوسطه دوم گروه با آسب شنوایی

ناظر : دکتر پروین قربانیان
مشاور علمی : فاطمه اژدری

کارگروه تدوین :
سمیه امیدی - راحله فرهمندی - صدرا طیبی - متین حسنی

معاونت آموزشی، پرورشی و تربیت بدنی

سال تحصیلی ۱۴۰۵ - ۱۴۰۴





سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور

سجده ی سجاد

علیه السلام

آموزش مفاهیم صحیفه سجادیه

پایه یازدهم متوسطه دوم گروه با آسبب شنوایی

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۲	 مقدمه
۳	 آشنایی با زندگی نامه امام سجاد (ع)
۴	 صحیفه سجادیه
۵	 عزت نفس
۷	 دعای مکارم اخلاق
۸	 فراز دوازدهم
۹	 فراز سیزدهم
۱۱	 فراز نوزدهم
۱۴	 فراز یازدهم
۱۵	 منابع



خدای بزرگ و مهربان با حکمت و دانش بی پایان خود، پیامبران زیادی را برای راهنمایی ما انسان ها فرستاده است تا راه درست زندگی کردن را به ما نشان دهند. حضرت محمد (ص) آخرین **فرستاده خدا** و پیامبر ما مسلمانان است. بعد از رحلت پیامبر اکرم (ص)، امامان معصوم (ع)، رهبری جامعه اسلامی را برعهده گرفتند. همه‌ی امامان معصوم (ع) برای هدایت مردم به راه راست تلاش می کردند، آنها از هر فرصتی برای راهنمایی مردم استفاده می کردند و با اخلاق و رفتار خود مسیر درست زندگی کردن را به مردم نشان می دادند.

امام چهارم، امام سجاد (ع) هم مانند دیگر امامان، با رفتار و شیوه زندگی بی نظیر خود الگوی خوبی برای ما مسلمانان است. ایشان در هنگام راز و نیاز با خدا، دعاهای زیبا و آموزنده ای **بیان می کردند**. "صحیفه ی سجادیه" نام کتابی است که دعاهای امام سجاد (ع) در آن جمع آوری شده است. خواندن این دعاها هم به ما آرامش می دهد و هم بر اخلاق و رفتارمان تأثیر خوبی می گذارد.

بخشی از دعاهای امام سجاد (ع)، جهت آشنایی دانش آموزان عزیز با آسیب شنوایی به زبان ساده و قابل فهم در این محتوای آموزشی گردآوری شده است و امید بر آن است که چراغ راهی برای روشن تر شدن مسیر زندگی شما عزیزان باشد.



نگاهی به زندگی نامه امام سجاد(ع)

امام سجاد (ع) امام چهارم ما شیعیان است.

نام امام چهارم : علی

۲ لقب مشهور امام چهارم: سجاد - زین العابدین

نام پدر امام چهارم: امام حسین (ع)

نام مادر: شهربانو (دختر یزدگرد آخرین پادشاه ساسانی)

تاریخ ولادت : پنجم شعبان سال ۳۸ هجری در شهر مدینه

تاریخ شهادت: ۲۵ محرم سال ۹۵ هجری در شهر مدینه

مدت عمر: ۵۷ سال

مدت امامت: ۳۴ سال

محل دفن: قبرستان بقیع - شهر مدینه



صحیفه سجادیه

یکی از چیزهای ارزشمندی که از امام سجاد (ع) به ما رسیده است کتاب صحیفه سجادیه است که شامل دعاهای امام سجاد (ع) است. تعداد دعاهای صحیفه سجادیه ۷۵ دعا است که توسط دو فرزند ایشان امام محمد باقر (ع) و زید شهید نوشته شده است. بیست و یک دعا از دعاهای صحیفه سجادیه به دلایل نامعلومی از بین رفته است و تنها ۵۴ دعا به دست ما رسیده است.

نام های دیگر صحیفه سجادیه، اخت القرآن، انجیل اهل بیت، زبور آل محمد، صحیفه کامله است.

امام سجاد (ع) در صحیفه سجادیه دین و اخلاق را به صورت دعا آموزش داده اند. در اینجا شما با ۱۰ فراز دوم دعای مکارم الاخلاق (دعای بیستم) این کتاب ارزشمند آشنا می شوید.

مطابق با درس شانزدهم دین و زندگی ۲



عزت حالتی است که مانع مغلوب شدن انسان می شود (حالت شکست ناپذیری) و عزت نفس هم باور و اعتقادی است که فرد درباره ارزش و اهمیت خود دارد.

عزت نفس مایه آزادی و بالا رفتن همت انسان است برای همین است که انسان هایی که عزت نفس دارند هرگز به ذلت و بندگی دیگران تن نمی دهند و شرافت و آزادی خود را با هیچ قیمتی معامله نمی کنند.

با بررسی مشکلاتی که افراد یک جامعه خصوصا جوانان به آن دچار هستند می توان متوجه شد که ریشه بسیاری از مشکلات در نبود عزت نفس و باور نداشتن به خود است. اگر ما به توان بالقوه ای که خداوند در وجود هر یک از ما به شکل خاص خود نهاده است توجه کافی نداشته باشیم و به دنبال رشد و شکوفا کردن آن نباشیم و یا حتی در شناخت آن دچار اشتباه شویم، بدون شک راه رسیدن به کمال برایمان سخت تر می شود و شاید حتی با این شناخت ناقص از مسیر دورتر هم شویم.

بنابراین آشنایی کافی با خود و جدا کردن خواسته ها و باور داشتن خود برای پیمودن مسیر کمال امری لازم و قطعی است.



عزت نفس می تواند در انگیزه و موفقیت ما در طول زندگی نقش بسزایی داشته باشد.

عزت نفس پایین می تواند ما را از موفقیت تحصیلی یا موفقیت در هر کار دیگری باز دارد، زیرا که باور نداریم که می توانیم موفق شویم.

در مقابل، داشتن عزت نفس سالم، می تواند به ما در رسیدن به موفقیت کمک کند زیرا در این صورت، نگرشی مثبت و جرأت مندانه در زندگی داشته و باور داریم که توانایی رسیدن به اهدافمان را داریم و همین موضوع نیروی محرکه ای برای تلاش بیشتر در همان جهت خواهد بود. با کمی تفکر می توان متوجه شد، شخصی که با باور داشتن به خود و نیروهایی که خداوند در اختیارش نهاده است، روز به روز تلاش می کند تا از قبل بهتر شود و از صبر و تلاش کردن نمی ایستد و دائم به دنبال پیشرفت خود و جامعه است با کسی که بدون توجه به این مسائل فقط روز خود را می گذراند و بدون برنامه و پیشرفت است، هرگز قابل مقایسه نیست.

انسان کمال طلب به دنبال عزت نیز هست و خوب می داند که ریشه تمام عزت ها خداست پس تمام تلاش خود را برای رسیدن به قرب الهی به کار می بندد.

اگر هر یک از ما بخواهد راه های رسیدن به کمال نهایی که همان قرب الهی است را نام ببریم با بررسی پاسخ ها می توانیم به نتیجه برسیم که انسان برای رسیدن به کمال می تواند مسیرهای مختلفی را طی کند اما بدون شک مطمئن ترین راه رسیدن به کمال، آیات قرآن و رفتار اهل بیت است و بهترین زمان آن دوران سبز جوانی است.

صحیفه سجادیه هم مانند اقیانوس بیکرانی است که با دقت و تفکر در مضمون دعاهاى این کتاب ارزشمند که از امام سجاد (ع) برای ما به یادگار مانده است می توان مسیر کمال را طی کرد و به مقصد نهایی رسید.



دعای مکارم الاخلاق

دعای مکارم الاخلاق، دعای بیستم صحیفه سجادیه است.

این دعا به دلیل داشتن آموزش های انسان ساز جهت کسب اخلاق نیک و انجام کارهای پسندیده به دعای مکارم الاخلاق معروف شده است.

امام سجاد (ع) در این دعا بسیاری از ویژگی های بد اخلاقی و گناهان را نام می برد و همچنین بسیاری از ویژگی های خوب اخلاقی را هم بیان می کند و از خداوند می خواهد که به آن صفات اخلاقی خوب آراسته شود.

در دعای مکارم الاخلاق امام سجاد (ع) با بیان سخنانی بسیار زیبا، راه های رسیدن به کمال را نیز بیان کرده اند.

در ادامه این مطلب برخی از عبارت های فراز یازدهم، دوازدهم، سیزدهم و نوزدهم دعای مکارم الاخلاق را با هم می خوانیم.



"الهی! چنان کن که با نیرو و قدرت تو به سختی ها حمله کنم
و به وقت نیاز به گدایی از تو برخیزم
و در بیچارگی به پیشگاه تو بنالم
و مرا به کمک خواستن از غیر خود، وقتی درمانده شوم
و به فروتنی برای چیزی خواستن از غیر خود، وقتی ندار شوم
و به زاری کردن به درگاه غیر خود وقتی بترسم، گرفتار مکن
که به آن خاطر سزاوار خواری و دوری از رحمت و بی اعتنایی از جانب تو شوم
ای مهربان ترین مهربانان....."

همان گونه که مشخص است در این فراز امام سجاد (ع) تمام خواسته های خود را ز مخاطب خاص خود یعنی خداوند بزرگ و مهربان می خواهد و از خداوند درخواست می کند که به غیر از خدا مبتلا نشود که این همان معنی آیه "ایاک نستعین" یعنی "تنها از تو یاری می جویم" است. همه عزت برای خداست پس طبیعی است که در هر قدمی که بر می داریم از خداوند متعال کمک بخواهیم زیرا که درخواست از غیر خداوند به تدریج عزت نفس انسان را کم می کند و زمینه را برای سایر گناهان فراهم می کند. البته باید توجه داشت که طبع بلند و بی نیازی وجود انسان نیز در این مسیر بی اهمیت نیست اما خود این طبع بلند و بی نیازی انسان هم از توکل و خلوص نیت انسان ناشی می شود و باعث عزیز ماندن او می شود.

کسی که فقط به خدا امید دارد و از غیر او بریده است، بلندترین همت را دارد و هر گز در برابر غیر خدا خودش را کوچک نمی کند.

فراز سیزدهم

ترجمه:

"الهی! عنایت کن که به جای آنچه شیطان در دلم می افکند

از آرزوی باطل و بدگمانی و حسد، یاد عظمت تو کنم

و در قدرت تو اندیشه نمایم و در دور کردن دشمنان تو چاره سازی نمایم

و به جای آنچه شیطان بر زبانم جاری می سازد

از فحش و بدگویی و ناسزا یا شهادت ناحق یا غیبت از مومن غایب یا دشنام به شخص حاضر

و

سخن در سپاس تو گویم و زیاده روی در ستایش تو نمایم

و با تمام وجود خود ستایش بزرگی تو کنم و شکر نعمت تو به جای آورم

و اعتراف به احسان تو نمایم

و به شمردن نعمت های تو مشغول گردم."



برای دوری از وسوسه های شیطان در مسیر کمال و مغلوب ساختن شیطان باید اصولی را رعایت کرد که برگرفته از دستورات قرآن و بزرگان دینی ما است از جمله:

۱- عزم و اراده قوی برای دور کردن شیطان.

۲- توبه از گناهان و قصد جدی برای عدم ارتکاب گناهان.

۳- رعایت احکام دین و پیاده کردن آن در زندگی روزمره.

۴- باور به توانایی انسان در دوری از شیطان.

۵- عدم غفلت از یاد خدا در تک تک لحظات زندگی.

۶- تفکر در مورد عاقبت خوش دوری از شیطان و لذت انس با خدا.

۷- عجله داشتن در دوری از وسوسه های شیطانی و هواهای نفسانی و بازگشت به سوی خداوند به ویژه در ایام جوانی.

امام خمینی (ره) می فرمایند: "شیخ جلیل و عارف بزرگ ما آقای شاه آبادی فرمودند: "تا

قدرت جوانی و نشاط باقیست در مقابل مفسد اخلاقی بهتر می توان قیام کرد و وظایف انسانی را

بهتر می توان انجام داد. مگذارید این قوا از بین برود و روزگار پیری برسد که در آن حل موفق

شدن مشکل است و بر فرض موفق شدن هم زحمت اصلاح خیلی زیاد است."



ترجمه:

"خدایا! از نفس من آنچه که او را رهایی و نجات می دهد

برای خود دریافت کن

و برای نفس من از نفس من

آنچه که او را اصلاح می کند

باقی گذار

همانا نفس من در معرض هلاکت است

مگر این که تو حفظش کنی."

انسان برای رشد و شکوفایی باید شناخت بیشتری از خود و خواسته های خود از هر نوعی داشته باشد و بداند که در این مسیر عواملی مانند نفس انسان تاثیر گذار است.

نفس انسان حالت مار افعی دارد. مار افعی در زمستان حالت یخ زدگی و کرخی پیدا می کند و اگر انسان به آن دست هم بزند تکان نمی خورد و اگر بچه ای با آن بازی کند او را نیش نمی زند و انسان خیال می کند که این مار به خوبی رام شده است، اما وقتی گرمی آفتاب به بدن مار می تابد یک مرتبه عوض شده و چیز دیگری می شود.



علمای اخلاق در یک تقسیم بندی اولیه برای نفس سه مرحله قائلند:

نفس اماره: که همان نفس سرکش است که انسان را به گناه وا می دارد.

نفس لواحه: بعد از تعلیم و تربیت و پیگیری، نفس به این مرحله ارتقا پیدا می کند. البته ممکن است در این مرحله مرتکب خطا شود ولی بلافاصله پشیمان می شود و به دنبال جبران آن خطا بر می آید.

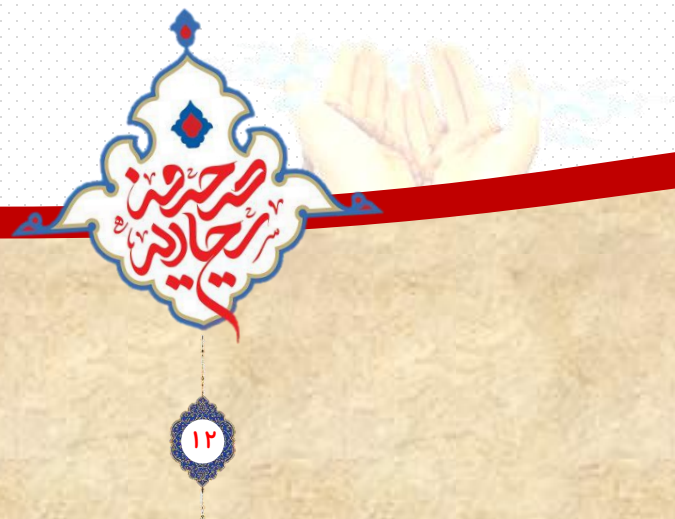
نفس مطمئنه: این همان مرحله ای است که غرایز سرکش انسان در برابر او رام می شوند زیرا عقلی که صاحب نفس مطمئنه است آنچنان قوی است که هوی و هوس در برابر آن توانایی ندارند و این همان مرحله آرامش است.

اصلی ترین راه مبارزه با نفس اماره تصمیم به پایداری و استقامت در برابر آن است. هر بار که انسان با نفس مبارزه کند قدرت شیطان برای فریب او کمتر و بر عکس با هر گناه خطرناک تر می شود.

برای ورود به میدان مبارزه با نفس ابتدا باید نقاط ضعف خود را بشناسیم و هر گناهی را متناسب با نوع آن گناه درمان کنیم.

قدم اول انجام ندادن و ترک اطاعت از نفس اماره است که این مرحله همراه با توبه ظاهر می شود و در صورتی که دچار خطا شویم درصدد جبران بر می آییم.

در مرحله بعد باید فرمانی بر خلاف فرمان نفس اماره انجام داد و در اندیشه عواقب حاصل از گناه بود و از این طریق زمینه های گناه را از خود دور کرد، البته باید توجه داشت یاد خدا و دوری از غفلت سرآمد تمام این مراحل است.

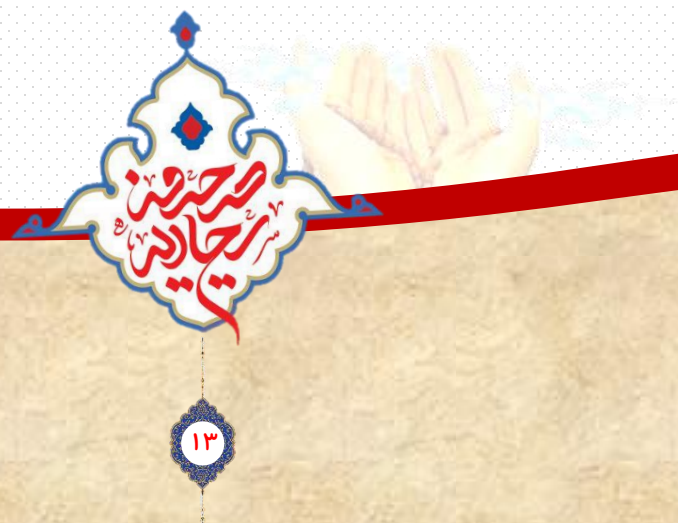


بنابراین برای رسیدن به کمالات انسانی اول باید ویژگی های بد اخلاقی را از خود دور کنیم و بعد به ویژگی های اخلاقی خوب آراسته شویم و به اصطلاح اول تخلیه و بعد تحلیه (آرایش و زینت دادن)

امام علی (ع) می فرماید: "اصحاب و یاران پیامبر از جهاد بر می گشتند که پیامبر (ص) به آن ها فرمود: "آفرین به مردمی که از مبارزه برگشتند و جهاد بزرگ هنوز به عهده ان ها باقیست."

گفتند: "ای رسول خدا جهاد بزرگ چیست؟"

پیامبر فرمود: "جهاد با نفس و مبارزه با طغیان و خواهش های دل."



ترجمه:

"بار خدایا! بر محمد و آلش درود فرست

و گشاده ترین روزی را به وقت پیری نصیب کن

و نیرومند ترین قوت خود را به هنگام درماندگی بهره من بفرما

و مرا در راه عبادت دچار سستی منما

و از تشخیص راهت نایبنایم مساز

و به ارتکاب خلاف محبت دچار مکن

و مپسند که به کسی که از تو دور است نزدیک شوم

و از آن که با تو همراه است جدا گردم."

صلوات بر محمد و آل محمد

امام سجاد (ع) هر فراز از دعای مکارم الاخلاق را با صلوات بر پیامبر آغاز می فرمایند
آن هم در زمانی که حکومت بنی امیه به شدت ایشان را تحت نظر داشتند. بدین
ترتیب ایشان هم از آثار صلوات بهره می بردند و هم جایگاه حقیقی اهل بیت را به
شیوه غیر مستقیم به دیگران یاد آوری می کردند.

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. صحیفه سجادیه، دعا‌های امام زین‌العابدین (ع)، ترجمه و شرح.
۳. مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار، انتشارات دارالکتب الاسلامیه.
۴. مطهری، مرتضی، آشنایی با سیره امامان معصوم (ع)، انتشارات صدرا.
۵. مرکز پژوهش‌های اسلامی، زندگی و سیره امام سجاد (ع).
۶. کتب درسی آموزش قرآن و دین و زندگی دوره متوسطه دوم.

