



قال الله تبارک و تعالی:

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّهَا﴾

سوره مبارکه شمس، آیه ۹

امام خامنه‌ای مدظله العالی:

درس خواندن و تهذیب اخلاق و هوشیاری سیاسی همراه با تلاش‌های انقلابی،
وظائفی هستند که دختران و پسران این نسل باید آنها را هرگز فراموش نکنند. ۱۳۹۸/۹/۲۴

عنوان:

پرهیز از بی‌اعتنایی به جسم و رسیدگی به آن

شناسنامه مطلب	
t-201	کد مطلب
تزکیه‌ای/تقوای عمومی/اصلاح اندیشه/آشنایی با مسیر/ویژگی‌های مسیر	رده
صحت مزاج، دنیا، سلامتی، تربیت نفس، عبودیت	برچسب
	توضیحات

پایگاه تزکیه‌ای، علمی، بصیرتی و مهارتی **نُمو**

nomov.ir

برخی تصور می‌کنند که در مسر بندگی و اخلاق باید بر جسم سخت گرفت و به آن بی اعتناء بود؛ و این تفکر اشتباه برای افراد بسیار ضرر می‌زند. و اساساً در روش تربیتی نفس، صحت مزاج یکی از وظایف مهم شخص بوده و از ضروریات این مسیر می‌باشد. عدم صحت مزاج در قوه خیال و وهم آثار سوئی می‌گذارد. انسان برنامه‌هایی را که در این حالت عمل می‌کند، ناقص بوده، امور را با هم خلط می‌کند و در نتیجه اثر حقیقی خود را نخواهد گذاشت و اشتباهات متعددی خواهد داشت، که اهل باطل از آن سوء استفاده می‌کنند. معصومین علیهم السلام ما را به اهمیت صحت مزاج توجه می‌دهند تا از این اشتباهات مصون باشیم. و بدین ترتیب از برکات مراقبه و محاسبه و برنامه‌های جنبی، بطور نورانی و حقیقی استفاده کنیم.

امام حسین علیه السلام درباره اهمیت رسیدگی به سلامتی جسم می‌فرماید:

«بادروا بصحة الاجساد». (تحف العقول - کلمات قصار امام حسین علیه السلام)

یعنی اینکه به صحت و سلامتی بدنهایتان پردازید.

امام علی علیه السلام در دعای کمیل به خدای متعال عرضه می‌دارد:

يَا رَبِّ قَوِّ عَلَى خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي؛ یعنی پروردگارا اعضاء و جوارح مرا برای خدمتت قوی کن.

و طبق آیه «رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً» می‌توان فهمید که ساختن دنیا پایه است؛ و اگر طبق ضوابط اسلامی جسم، تغذیه و غرایز انسان تامین شود، عطش علم، معرفت و حقیقت جویی و کشش خداخواهی از فطرت او زبانه خواهد کشید.