عنوان:

رابطه سلامت و معنویت

|  |
| --- |
| شناسنامه مطلب |
| کد مطلب | t-202 |
| رده | تزکیه‌ای/تقوای عمومی/در آستان بندگی/سلامتی جسم |
| برچسب | سلامتی، معنویت، مسائل عملی، تربیت، تزکیه نفس، آیات و روایات، امام خمینی |
| توضیحات |  |

قال الله تبارک و تعالی: وَ لا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيا ( قصص ، 77 )

ترجمه : سهم خود را از دنيا فراموش مكن‏.

عَنْ عَلِيٍّ فِي قَوْلِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ « وَ لا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيا » قَالَ:

لَا تَنْسَ صِحَّتَكَ وَ قُوَّتَكَ وَ فَرَاغَكَ وَ شَبَابَكَ وَ نَشَاطَكَ‏ أَنْ تَطْلُبَ بِهَا الْآخِرَةَ.

ترجمه:أمیرالمؤمنین (ع)در موردآیه"لاتنس نصیبک من الدنیا"فرمودند یعنی سلامتی و توان جسمی و فراغت(استراحت کردن)و جوانی و نشاطت را فراموش نکن تا باآنها آخرت را بدست بیاوری.

عَن اَمِیرِالمُؤمِنینَ : يا رَبِّ يا رَبِّ يا رَبِّ، قَوِّ عَلى‏ خِدْمَتِكَ جَوارِحِي‏.

ترجمه:ای پروردگارمن؛أعضای جسمم را برای خدمت به تو توانمند گردان

فَمَا أَدْرِي يَا إِلَهِي أَيُّ الْحَالَيْنِ أَحَقُّ بِالشُّكْرِ لَكَ وَ أَيُّ الْوَقْتَيْنِ أَوْلَى بِالْحَمْدِ لَكَ أَ وَقْتُ الصِّحَّةِ الَّتِي هَنَّأْتَنِي فِيهَا طَيِّبَاتِ رِزْقِكَ، وَ نَشَّطْتَنِي بِهَا لِابْتِغَاءِ مَرْضَاتِكَ وَ فَضْلِكَ، وَ قَوَّيْتَنِي مَعَهَا عَلَى مَا وَفَّقْتَنِي لَهُ مِنْ طَاعَتِكَ أَمْ وَقْتُ الْعِلَّةِ الَّتِي مَحَّصْتَنِي بِهَا، وَ النِّعَمِ الَّتِي أَتْحَفْتَنِي بِهَا، تَخْفِيفاً لِمَا ثَقُلَ بِهِ عَلَيَّ ظَهْرِي مِنَ الْخَطِيئَاتِ، وَ تَطْهِيراً لِمَا انْغَمَسْتُ فِيهِ مِنَ السَّيِّئَاتِ، وَ تَنْبِيهاً لِتَنَاوُلِ التَّوْبَةِ، وَ تَذْكِيراً لِمَحْوِ الْحَوْبَةِ بِقَدِيمِ النِّعْمَة[[1]](file:///C%3A%5CUsers%5Ckarimelaptop%5CDesktop%5C%D8%B3%D8%A7%DB%8C%D8%AA%5C%D8%AC%D8%B2%D9%88%D8%A7%D8%AA%5C%D8%AA%D8%AD%D9%88%D9%84%20%D9%85%D8%B9%D9%86%D9%88%DB%8C%20%D9%88%DB%8C%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%AA3.docx#_ftn1).

اى خداوند، ندانم كدام يك از اين دو حالت سزاوارتر به سپاسگزارى توست و كدام يك از اين دو وقت به شكر تو اولى است، آيا آن روزگاران تندرستى كه مرا از نعم پاكيزه و گواراى خود روزى من ساختى و به طلب خشنودى و فضل خويش به تلاش وا مى‏داشتى و براى فرمانبردارى خود توفيق مى‏دادى و نيرو مى‏بخشيدى، يا اكنون‏ كه بيمارم و مرا به اين بيمارى آزموده‏اى و اين دردها را چونان نعمتى بر من ارمغان داشته‏اى، تا بار گناهانم را كه بر پشتم سنگينى مى‏كند سبك گردانى و از گناهانى كه در آن غرقه گشته‏ام پاكيزه سازى و مرا به توبه هشدار دهى و ياد كرد نعمت قديم را سبب زدودن گناهان كنى؟[[2]](file:///C%3A%5CUsers%5Ckarimelaptop%5CDesktop%5C%D8%B3%D8%A7%DB%8C%D8%AA%5C%D8%AC%D8%B2%D9%88%D8%A7%D8%AA%5C%D8%AA%D8%AD%D9%88%D9%84%20%D9%85%D8%B9%D9%86%D9%88%DB%8C%20%D9%88%DB%8C%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%AA3.docx#_ftn2)

عَن اَبی الحَسَن الرِّضَا : أَنَّ قُوَى النَّفْسِ تَابِعَةٌ لِمِزَاجَاتِ الْأَبْدَان‏[[3]](file:///C%3A%5CUsers%5Ckarimelaptop%5CDesktop%5C%D8%B3%D8%A7%DB%8C%D8%AA%5C%D8%AC%D8%B2%D9%88%D8%A7%D8%AA%5C%D8%AA%D8%AD%D9%88%D9%84%20%D9%85%D8%B9%D9%86%D9%88%DB%8C%20%D9%88%DB%8C%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%AA3.docx#_ftn3).

قوای نفس تابع مزاج های بدن هستند

امام خمینی (ره):

فرح و شادى و غم و غصه و گرفتگى مزاجشان و صحت‏ و سلامت‏ بدنشان، همه در خلقت و خُلق اولاد دخيل مى‏باشند.[4]

انسان دو جنبه دارد: يكى جنبه معنوى و يك جنبه ظاهرى و مادى. انسانها در جنبه‏هاى معنوى يك نحو تعليمات دارند، و در جنبه‏هاى ظاهرى و مادى يك نحو ديگر. و اگر اين دو تا با هم جمع بشوند، يك انسان به تمام معنا به وجود خواهد آمد. من از اين خوشحالم كه كسانى جهت معنوى را تقويت مى‏كنند و اشخاصى هم جهت مادى را؛ و اميد است هر دو آنها، دو جنبه مادى و معنوى را جمع بكنند. شما معلمان محترم و آقايان ورزشكاران عزيز اگر اين دو جنبه را تقويت كنيد، و همچنين در همه قشرهاى كشور اگر اين دو جنبه تقويت بشود: جنبه معنوى با آن تعليمات معنوى كه اسلام آورده است و جنبه‏هاى مادى با آن طرزهايى كه لازم است، اين ملت سعادتمند مى‏شود. آنها كه جنبه ورزشكارى و مادى را دارند، آنها جوانهايى هستند كه قواى جسمى‏شان به خاطر همين ورزش نشاط و آمادگى پيدا مى‏كند؛ آن وقت روح آنها معنويات و ايمان را زودتر قبول مى‏كند[5].

[[1]](file:///C%3A%5CUsers%5Ckarimelaptop%5CDesktop%5C%D8%B3%D8%A7%DB%8C%D8%AA%5C%D8%AC%D8%B2%D9%88%D8%A7%D8%AA%5C%D8%AA%D8%AD%D9%88%D9%84%20%D9%85%D8%B9%D9%86%D9%88%DB%8C%20%D9%88%DB%8C%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%AA3.docx#_ftnref1) صحیفه سجادیه مناجات پانزدهم

[[2]](file:///C%3A%5CUsers%5Ckarimelaptop%5CDesktop%5C%D8%B3%D8%A7%DB%8C%D8%AA%5C%D8%AC%D8%B2%D9%88%D8%A7%D8%AA%5C%D8%AA%D8%AD%D9%88%D9%84%20%D9%85%D8%B9%D9%86%D9%88%DB%8C%20%D9%88%DB%8C%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%AA3.docx#_ftnref2) الصحيفة السجادية / ترجمه آيتى، ص: 98

[[3]](file:///C%3A%5CUsers%5Ckarimelaptop%5CDesktop%5C%D8%B3%D8%A7%DB%8C%D8%AA%5C%D8%AC%D8%B2%D9%88%D8%A7%D8%AA%5C%D8%AA%D8%AD%D9%88%D9%84%20%D9%85%D8%B9%D9%86%D9%88%DB%8C%20%D9%88%DB%8C%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%AA3.docx#_ftnref3) طب الإمام الرضا عليه السلام (الرسالة الذهبية)، النص، ص: 47

[[4]](file:///C%3A%5CUsers%5Ckarimelaptop%5CDesktop%5C%D8%B3%D8%A7%DB%8C%D8%AA%5C%D8%AC%D8%B2%D9%88%D8%A7%D8%AA%5C%D8%AA%D8%AD%D9%88%D9%84%20%D9%85%D8%B9%D9%86%D9%88%DB%8C%20%D9%88%DB%8C%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%AA3.docx#_ftnref4) تقريرات فلسفه، ج‏3، ص: 335

[[5]](file:///C%3A%5CUsers%5Ckarimelaptop%5CDesktop%5C%D8%B3%D8%A7%DB%8C%D8%AA%5C%D8%AC%D8%B2%D9%88%D8%A7%D8%AA%5C%D8%AA%D8%AD%D9%88%D9%84%20%D9%85%D8%B9%D9%86%D9%88%DB%8C%20%D9%88%DB%8C%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%AA3.docx#_ftnref5) صحيفه امام، ج‏8، ص: 223