

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تبارك 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:

رابطه سلامت و معنویت

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

پایگاه تزکیه‌ای، علمی، بصیرتی و مهارتی نُمُو

nomov.ir

قال الله تبارک و تعالی: وَ لَا تَتَسَّ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا (قصص، ۷۷)

ترجمه: سهم خود را از دنیا فراموش مکن.

عَنْ عَلِيٍّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فِي قَوْلِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ « وَ لَا تَتَسَّ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا » قَالَ:

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

ترجمه: امیرالمؤمنین (ع) در مورد آیه "لا تتس نصيبك من الدنيا" فرمودند یعنی سلامتی و توان جسمی و فراغت (استراحت کردن) و جوانی و نشاطت را فراموش نکن تا با آنها آخرت را بدست بیاوری.

عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: يَا رَبِّ يَا رَبِّ يَا رَبِّ، قَوِّ عَلَى خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي.

ترجمه: ای پروردگار من؛ اعضای جسمم را برای خدمت به تو توانمند گردان

فَمَا أَدْرِي يَا إِلَهِي أَيُّ الْحَالَيْنِ أَحَقُّ بِالشُّكْرِ لَكَ وَ أَيُّ الْوَقْتَيْنِ أَوْلَى بِالْحَمْدِ لَكَ أَوْ قُتِ الصِّحَّةِ الَّتِي هُنَّائِي فِيهَا طَيِّبَاتِ رِزْقِكَ، وَ نَشْطَتِنِي بِهَا لِابْتِغَاءِ مَرْضَاتِكَ وَ فَضْلِكَ، وَ قَوِّئِنِّي مَعَهَا عَلَى مَا وَفَّقْتَنِي لَهُ مِنْ طَاعَتِكَ، أَمْ وَقُتِ الْعِلَّةِ الَّتِي مَحَّضْتَنِي بِهَا، وَ النَّعْمِ الَّتِي أَنْحَفْتَنِي بِهَا، تَخْفِيفاً لِمَا ثَقُلَ بِهِ عَلَيَّ ظَهْرِي مِنَ الْخَطِيئَاتِ، وَ تَطْهِيراً لِمَا انْعَمَسْتُ فِيهِ مِنَ السَّيِّئَاتِ، وَ تَنْبِيهاً لِتَنَاوُلِ التَّوْبَةِ، وَ تَذْكِيراً لِمَحْوِ الْحَوْبَةِ بِقَدِيمِ النُّعْمَةِ [۱].

ای خداوند، ندانم کدام يك از این دو حالت سزاوارتر به سپاسگزاری توست و کدام يك از این دو وقت به شکر تو اولی است، آیا آن روزگاران تندرستی که مرا از نعم پاکیزه و گواری خود روزی من ساختی و به طلب خشنودی و فضل خویش به تلاش و می‌داشتی و برای فرمانبرداری خود توفیق می‌دادی و نیرو می‌بخشیدی، یا اکنون که بیمارم و مرا به این بیماری آزموده‌ای و این دردها را چونان نعمتی بر من ارمغان داشته‌ای، تا بار گناهانم را که بر پشتم سنگینی می‌کند سبک گردانی و از گناهانی که در آن غرقه گشته‌ام پاکیزه سازی و مرا به توبه هشدار دهی و یاد کرد نعمت قدیم را سبب زدودن گناهان کنی؟ [۲]

عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الرِّضَا عليه السلام: أَنَّ قُوَى النَّفْسِ تَابِعَةٌ لِمِزَاجَاتِ الْأَبْدَانِ [۳].

قوای نفس تابع مزاج های بدن هستند

امام خمینی (ره):

فرح و شادی و غم و غصه و گرفتگی مزاجشان و صحت و سلامت بدنشان، همه در خلقت و خُلق اولاد دخیل می‌باشند. [۴]

انسان دو جنبه دارد: یکی جنبه معنوی و یک جنبه ظاهری و مادی. انسانها در جنبه‌های معنوی يك نحو تعلیمات دارند، و در جنبه‌های ظاهری و مادی يك نحو دیگر. و اگر این دو تا با هم جمع بشوند، يك انسان به تمام معنا به وجود خواهد آمد. من از این خوشحالم که کسانی جهت معنوی را تقویت می‌کنند و اشخاصی هم جهت مادی را؛ و امید است هر دو آنها، دو جنبه مادی و معنوی را جمع بکنند. شما معلمان محترم و آقایان ورزشکاران عزیز اگر این دو جنبه را تقویت کنید، و همچنین در همه قشرهای کشور اگر این دو جنبه تقویت بشود: جنبه معنوی با آن تعلیمات معنوی که اسلام آورده است و جنبه‌های مادی با آن طرزهایی که لازم است، این ملت سعادت‌مند می‌شود. آنها که جنبه ورزشکاری و مادی را دارند، آنها جوانهایی هستند که قوای جسمی‌شان به خاطر همین ورزش نشاط و آمادگی پیدا می‌کند؛ آن وقت روح آنها معنویات و ایمان را زودتر قبول می‌کند [۵].

[۱] صحیفه سجادیه مناجات پانزدهم

[۲] الصحیفة السجادیة / ترجمه آیتی، ص: ۹۸

[۳] طب الإمام الرضا علیه السلام (الرسالة الذهبية)، النص، ص: ۴۷

[۴] تقریرات فلسفه، ج ۳، ص: ۳۳۵

[۵] صحیفه امام، ج ۸، ص: ۲۲۳