

# بهداشت

در آموزه های امام علی علیه السلام

۱. درباره آیه **وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا** یعنی سهم خود را از دنیا فراموش مکن فرمود: [یعنی] سلامتی، توانایی، فرصت، جوانی و شادابی ات را فراموش مکن، تا با آنها، آخرت را به دست آوری<sup>۲</sup>.
۲. ارزش چهار چیز را جز چهار گروه نمی شناسند: جوانی را جز پیران، آسایش را جز گرفتاران، سلامتی را جز بیماران و زندگی را جز مردگان<sup>۳</sup>.
۳. سلامتی بهترین نعمت است<sup>۴</sup>.
۴. پوشش زن برای سلامتی اش مفیدتر است و زیبایی او را با دوام تر می کند<sup>۵</sup>.
۵. حسادت، بدن را فرسوده و بیمار می کند<sup>۶</sup>.
۶. نتیجه تفریط و کوتاهی، پشیمانی است و ثمره دوراندیشی سلامت<sup>۷</sup>.
۷. خیری که به دنبال آن آتش باشد، خیر نیست و شری که به دنبال آن بهشت باشد، شر نیست. هر نعمتی جز بهشت ناچیز است و هر بلایی جز آتش، سلامتی<sup>۸</sup>.
۸. دو نعمت است که ارزش آنها را نمی داند مگر کسی که آنها را از دست داده باشد: جوانی و تندرستی<sup>۹</sup>.

۱- الفصص: ۲۸

۲- امالی صدوق، ص ۲۹۹، ح ۳۳۶.

۳- مواظب العدویه، ص ۲۷۵.

۴- غررالحکم، ح ۱۰۵۰.

۵- غررالحکم، ح ۵۸۲۰.

۶- غررالحکم، ح ۹۴۳.

۷- محاضرات، ج ۲، ص ۳۱۳.

۸- نهج البلاغه، حکمت ۳۸۷.

۹- غررالحکم، ۵۷۶۴.

۱۰- غررالحکم، ص ۲۳۸، جمله ۱۱۱۴۸.

۱۱- بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۳۷.

۱۲- نهج البلاغه، حکمت شماره ۳۸۸.

۱۳- غررالحکم، ح ۴۸۴.

۱۴- غررالحکم، ح ۴۸۴.

۱۵- غررالحکم، ح ۴۸۴.

۱۶- غررالحکم، ح ۴۸۴.

۱۷- غررالحکم، ح ۴۸۴.

۱۸- غررالحکم، ح ۴۸۴.

۱۹- غررالحکم، ح ۴۸۴.

۲۰- میزان الحکمه، ج ۱، ص ۱۸۴.

۲۱- میزان الحکمه، ج ۱، ص ۱۸۸.

۹. گواراترین نصیب ها سلامتی است<sup>۱۰</sup>.

۱۰. هرکسی در دنیا سلامت داشته باشد ایمن می شود و

هرکس (به سبب کوتاهی) بیمار شود پشیمان خواهد

شد<sup>۱۱</sup>.

۱۱. آگاه باشید که یکی از بلاها فقر است و سخت تر از

فقر، بیماری تن و سخت تر از بیماری بدن، بیماری دل

است. آگاه باشید که از نعمت ها، وسعت مالی و بالاتر

از وسعت مالی، سلامت بدن و بالاتر از سلامت بدن،

تقوای دل است<sup>۱۲</sup>.

۱۲. چه بسا دارو موجب بیماری می شود<sup>۱۳</sup>.

۱۳. هیچ پیشگیری همچون تأمین سلامت مؤثر نیست<sup>۱۴</sup>.

۱۴. دست یابی به تندرستی جز با پرهیز میسر نیست<sup>۱۵</sup>.

۱۵. مصیبتی بزرگ تر از دوام بیماری نیست<sup>۱۶</sup>.

۱۶. هیچ لذتی در زندگی گواراتر از سلامت نیست<sup>۱۷</sup>.

۱۷. بیماری یکی از دو زندان برای آدمی است<sup>۱۸</sup>.

۱۸. سلامت گواراترین نعمت هاست<sup>۱۹</sup>.

۱۹. کم خوردن، جان را گرمی تر و تندرستی را پایدارتر

می کند<sup>۲۰</sup>.

۲۰. هر که در خوردن اندازه نگه دارد تندرستی اش فزونی

می گیرد و اندیشه اش سالم می ماند<sup>۲۱</sup>.

۳۴. خواب میان مغرب و عشا و خواب پیش از طلوع خورشید، فقر می آورد ۱۴ .
۳۵. خودتان را با آب [بشوید] و از بوی نامطبوعی که مایه آزار دیگران است پاکیزه سازید. به [سر و وضع] خودتان برسید؛ زیرا خداوند عزوجل از بندگانی که نشستن با آنان ایه بیزاری است، نفرت دارد ۱۵ .
۳۶. با کم خوردن و کم نوشیدن با هوای نفس خود مبارزه کنید تا فرشتگان در کنار شما حضور یابند و شیطان و سوسه هایش از شما بگریزد ۱۶ .
۳۷. کسی که درد نهفته خود را کتمان کند، طبیبش از درمان او ناتوان شود ۱۷ .
۳۸. شگفت است که حسودان از تندرستی غافلند ۱۸ .
۳۹. لباس تمیز، غم و اندوه را می برد و موجب پاکیزگی نماز است ۱۹ .

<http://aghadir.blog.ir>

۰۲۶۳۲۲۰۳۲۳۴  
۰۹۳۸۲۴۴۱۸۷۹

بنیاد بین المللی غدیر  
نماینده کی استان البرز

کرج بلوار امام زاده حسن خ شهید نصرانی، روبروی دفتر نماینده ی محترم ولی فقیه در استان البرز و امام جمعه شهر کرج. انتهای بوستان نهج البلاغه

### تهیه و تنظیم:

بنیاد بین المللی غدیر استان البرز

<http://aghadir.blog.ir>

- ۱۳- میزان الحکمه، ج ۳، ص ۱۰۶ .
- ۱۴- میزان الحکمه، ج ۹، ص ۱۹۱ .
- ۱۵- میزان الحکمه، ج ۱۲، ص ۲۳۷ .
- ۱۶- میزان الحکمه، ج ۲، ص ۸۵۶ .
- ۱۷- میزان الحکمه، ج ۱۰، ص ۴۶۷ .
- ۱۸- میزان الحکمه، ج ۳، ص ۱۰۷ .
- ۱۹- میزان الحکمه، ج ۱۲، ص ۲۳۹ .

۲۱. منظور خداوند از آیه ای که در آن می فرماید: و شما را با بد و خوب می آزمایشیم خوبی، همان تندرستی و توانگری است و بدی، همان بیماری و ناداری است<sup>۱</sup>.
۲۲. زکات تندرستی، کوشیدن در طاعت خداست<sup>۲</sup> .
۲۳. کامل ترین نصیب، تندرستی است<sup>۳</sup> .
۲۴. تندرستی، برترین نعمت هاست<sup>۴</sup> .
۲۵. با تندرستی، لذت کامل می شود<sup>۵</sup> .
۲۶. امام علی علیه السلام در سفارش به فرزندش امام حسن علیه السلام فرمود: پسر من! تنگدستی، بلا است؛ سخت تر از آن، ناتندرستی؛ و از آن سخت تر، بیماری دل است<sup>۶</sup> !
۲۷. شب زنده داری، مایه تندرستی است<sup>۷</sup> .
۲۸. تندرستی، دل پذیرترین لذت هاست<sup>۸</sup> .
۲۹. روزه، نیمی از تندرستی است<sup>۹</sup> .
۳۰. خواب مایه آسودن از درد و رنج است<sup>۱۰</sup> .
۳۱. خور و خواب زیاد، جان آدمی را تباه می سازد و زیان به بار می آورد<sup>۱۱</sup> .
۳۲. هر که در خوردن اعتدال داشته باشد، تندرستی اش فزونی می گیرد و اندیشه اش سالم می ماند<sup>۱۲</sup> .
۳۳. حسود، همیشه ناراحت است، هر چند جسمش سالم باشد<sup>۱۳</sup> .

- ۱- میزان الحکمه، ج ۲، ص ۴۱ .
- ۲- میزان الحکمه، ج ۵، ص ۵۰ .
- ۳- میزان الحکمه، ج ۶، ص ۱۷۰ .
- ۴- میزان الحکمه، ج ۶، ص ۱۷۰ .
- ۵- میزان الحکمه، ج ۶، ص ۱۷۰ .
- ۶- میزان الحکمه، ج ۹، ص ۱۶۵ .
- ۷- میزان الحکمه، ج ۶، ص ۳۳۷ .
- ۸- میزان الحکمه، ج ۶، ص ۱۷۰ .
- ۹- میزان الحکمه، ج ۶، ص ۲۸۹ .
- ۱۰- میزان الحکمه، ج ۱۲، ص ۴۴۳ .
- ۱۱- میزان الحکمه، ج ۱، ص ۱۸۶ .
- ۱۲- میزان الحکمه، ج ۱، ص ۱۸۸ .