

سکوت : امام علی علیه السلام : سکوت مایه راحتی و آسایش است.

بسم الله الرحمن الرحيم

سلام و روز شما بخیر

امروز ۹۵/۱۰/۱۹ جلسه سیزدهم

عوامل سلامت

کنترل غذا خوردن و رعایت بهداشت

هرکس غذای پاکیزه بخورد و به خوبی آن را بجود و پیش از سیر شدن از غذا دست بکشد و به موقع تخلی خودداری نکند ، جز به مرض مرگ ، بیمار نگردد. امام علی علیه السلام به امام حسن علیه السلام فرمودند : می خواهی ۴ خصلت به تو بیاموزم تا از زحمت درمان بی نیاز گردی؟ عرض کرد : آری. فرمود: بر سر سفره منشین مگر آنگاه که گرسنه ای و از کنار سفره بر نخیز مگر وقتی که هنوز اشتها داری و جویدن غذا را به نیکی انجام ده ، و پیش از خوابیدن به دستشویی برو. هرگاه این ها را رعایت کردی از درمان بی نیاز می شوی. امام رضا علیه السلام می فرماید : اگر مردم کم غذا بخورند بدن هایشان اعتدال و استواری یابد. و معصوم علیه السلام فرمود : هر کس کم غذا بخورد بدنش سالم ماند و قلبش صفا یابد.

رسول خدا صلی الله علیه و آله : معده حوض بدن است و رگ ها به آن پیوسته اند ، پس هرگاه معده سالم باشد رگها سلامتی صادر می کنند و هرگاه معده بیمار باشد رگها بیماری صادر می کنند. و فرمود: معده ، خانه هر دردی است و پرهیز ، پایه هر درمانی است ، پس چیزی بخور که به تو سازگار باشد.

سفر: رسول خدا صلی الله علیه و آله : مسافرت کنید تا تندرست باشید. امام سجاد علیه السلام : به حج و عمره بروید تا صحت بدن داشته باشید.

شب زنده داری : امام علی علیه السلام : شب زنده داری مایه سلامتی بدن است.