

اللَّهُ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ



# حفظ احادیث موضوعی

مرتبط با مفاهیم ورزش و جوانان

## وزارت ورزش و جوانان

عنوان کتاب: حفظ احادیث موضوعی (مرتبط با مفاهیم ورزش و جوانان)

صفحه آرایی: زهرا شیرخانزاده

معاونت فرهنگی آموزش و پژوهش

اداره کل فرهنگی

## فهرست:

.....	دیباچه
.....	جوان
.....	جوان و اهمیت تزکیه نفس
.....	جوان و ازدواج
.....	جوان و آینده نگری
.....	جوان و اطاعت از پروردگار
.....	جوان و ذهن برتر
.....	جوان و مباحثه
.....	جوان و الگوگیری
.....	جوان و توبه
.....	جوان و نیکی به پدر و مادر
.....	جوان و پاکدامنی
.....	جوان و ارزش جوانی
.....	جوان و راستگویی
.....	جوان و برپایی نماز
.....	جوان و مهمان نوازی
.....	جوان و دعا
.....	جوان و علم آموزی
.....	جوان و تشخیص حق از باطل
.....	جوان تلاوت قرآن
.....	جوان و ذکر صلوات
.....	جوان و انتظار ظهور
.....	جوان و پیروی از ولایت
.....	جوان و دوستی با اهل بیت(ع)
.....	جوان و صدقه
.....	جوان و اخلاق نیکو
.....	جوان و روزه داری

..... جوان و توکل

..... جوان و شوخ طبعی

..... جوان و فرو خوردن خشم

..... جوان و پذیرفتن نصیحت

..... جوان و مبارزه با نفس

..... جوان و کنترل شهوت

..... جوان و تقوای پیشگی

..... جوان و شکرگزاری

..... جوان و صبوری

..... جوان و کنترل نگاه

..... جوان و رازداری

..... جوان و آزادگی

..... جوان و فروتنی

..... جوان و پاکدامنی

..... جوان و ایثار

..... جوان و امر به معروف

..... جوان و جهاد

..... جوان و اهمیت قرض

..... جوان و انتخاب دوست

..... جوان و وفای به عهد

..... جوان و اهمیت گذشت

..... جوان و اهمیت پاکیزگی

..... جوان و تجربه سفر

..... جوان و پرهیز از غیبت

..... جوان و پرهیز از سخن چینی

..... جوان و پرهیز از ناسزاگویی

..... جوان و پرهیز از تهمت

..... جوان و پرهیز از تمسخر

..... جوان و پرهیز از کینه‌توزی

جوان و پرهیز از حسادت .....  
جوان و پرهیز از خشونت .....  
جوان و پرهیز از اسراف .....  
جوان و پرهیز از ربا .....  
جوان و پرهیز از تنبلی .....  
جوان و پرهیز از تکبر .....  
ورزش .....  
ورزش و چالاکی .....  
ورزش و اراده قوی .....  
ورزش؛ بهترین سرگرمی .....  
ورزش و سلامتی .....  
ورزش؛ بهترین درمان .....  
ورزش و دوری از خشونت .....  
ورزش و پرهیز از زورگویی .....  
ورزش و پرهیز از چاقی .....  
ورزش و خوشبختی .....  
ورزش و تداوم تمرین .....  
ورزش و حق فرزند .....  
ورزش و ورزیدگی .....  
ورزش و حق‌پذیری در مسابقه .....

## دیباچه

از روزی که خداوند بشر را خلق فرمود، نیاز به تربیت قوای جسمانی از جانب این مخلوق به خوبی حس شد؛ چه از جنبه دفاع شخصی و یا کسب معاش و چه از جهت مقابله و رویارویی با طبیعت پیرامون.

نیاز بشر به ورزش و تربیت بدنی در طول روزگاران همواره وجود داشته و هیچ‌گاه نبوده که انسان خویش را از داشتن بدنی قوی، بی‌نیاز ببیند.

## ورزش از دیدگاه اسلام:

اسلام به ورزشکار به دیده احترام می‌نگرد. زیرا در این دین الهی هر عملی که انسان را در راه رسیدن به کمال یاری نماید ارزشمند خواهد بود بنابراین اگر ما غرض از خلقت انسان را قرب به خداوند متعال بدانیم باید نقش و تأثیر ورزش را در رسیدن به این هدف عالی انسانی مورد توجه قرار دهیم.

## ورزش در قرآن:

قرآن کریم در مورد ورزش و اهمیت آن می‌فرماید:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ؛ سوره انفال آیه ۶۰ هر مقدار که می‌توانید در برابر دشمنان توانایی و قدرت کسب کنید وَ زَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَ الْجِسْمِ؛ (سوره بقره آیه ۲۴۷) خداوند حضرت طالوت را از نظر علم و قدرت بدنی وسعت بخشیده است. خداوند در آیات فوق نیرومندی و قوای جسمی را کنار و قرین با جایگاه علم آورده گویا از نظر قرآن نوعی ارتباط بین کمال جسمی و آمادگی جهت کسب دانش، بینش، حکومت و قضاوت وجود دارد و نمونه بارز این آیات اینکه تمام پیامبران و حتی جانشینان آنها مثل حضرت علی(ع) که از قدرت بدنی بالایی برخوردار بودند و در جنگها کسی توان مقابله با او را نداشت.



## ورزش در احادیث:

اسلام برای تندرستی و سلامتی ارزش زیادی قائل است و به همین خاطر احادیث زیادی از ائمه و بزرگان دین وارد شده است.

پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: مؤمنی که قوی و نیرومند باشد از مؤمن ضعیف، بهتر و دوست داشتنی‌تر است: (الاسلام و الطب ص ۲۶۳) پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: خوشبختی برای کسی است که دین اسلام را پذیرفته و در آمدش او را تأمین می‌کند و دارای بدنی توانا و قوی است. (بحارالانوار ج ۷۲)

حضرت علی (ع) می‌فرمایند: تندرستی و سلامتی از برترین نعمت‌هاست. (غررالحکم ج ۱)  
امام حسین (ع) می‌فرمایند: در تمام مدت عمر خود برای سلامتی و حفظ تندرستی بدن‌های خود کوشا باشید (تحف العقول)

در دوران قبل از اسلام نیز ورزش از جایگاه خوبی برخوردار بوده به عنوان نمونه ورزش کشتی یادگار انبیاء و اولیاء الهی می‌باشد که حضرت آدم این علم را داشته و حضرت یعقوب فرزندان خود را به کشتی گرفتن تشویق می‌فرمودند.

## ورزش در اوایل اسلام

تیراندازی: پیامبر (ص) می‌فرمایند: به فرزندان خود تیراندازی یاد بدهید که موجب سرشکستگی دشمن می‌شود که آن را می‌توان به آموزش نظامی تعبیر کرد (کنز العمال ج ۱۶ ص ۴۴۳)

اسب سواری: پیامبر اسلام (ص) می‌فرمایند: بهترین بازیها ورزش‌ها در نظر خداوند متعال مسابقه اسب‌سواری و تیراندازی است (کنز العمال ج ۴ - ص ۳۴۴)

شنا: پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: شنا کردن را به فرزندان‌تان بیاموزید.

دوومیدانی و پیاده‌روی: عالی‌ترین ورزش اسلامی پیاده‌روی می‌باشد تا جایی که سعی بین صفا و مروه خانه خدا، خود نمادین و تمثیلی از پیاده‌روی به سوی حق می‌باشد.

کشتی: پیامبر اکرم (ص) امام حسن (ع) و امام حسین (ع) را به کشتی تشویق می‌کرد. ورزش کشتی از جمله ورزش‌هایی است که در آن صفات خوب انسانی مثل تواضع، ایثار، و از خودگذشتگی، احترام و به علاقمندان آموزش داده می‌شود.

وزنه‌برداری: روزی پیامبر(ص) از کنار گروهی می‌گذشت دیدند که شخصی سنگ بزرگی را بر می‌دارد که همه از کار او شگفت زده می‌شوند و کسی جز او توانایی این کار را ندارد، پیامبر نزدیک رفته و فرمودند آیا می‌خواهید بگویم پهلوان چه کسی است پهلوان واقعی کسی است که در برابر جسارت و توهین شخص دیگر خویشتن‌داری نموده و صبر کند و بر نفس خود غلبه کند و با این کار شیطان نفس خود را توهین کننده را بشکند. (معانی الاخبار حدیث ۳۴۸)

### انتظار قرآن و اسلام از ورزشکار (اخلاق ورزشی)

اوج توان جسمی و قدرت ورزشکار باید به جایی برسد که عمل به ارزش‌های انسانی را برای خود تکلیف و سرمشق بداند و سرلوحه زندگی خود قرار دهد؛ و ما اکنون به گونه‌ای که قرآن و اسلام انتظار دارد می‌پردازیم.

تقوا: گرمی‌ترین شما نزد خداوند با تقواترین شماسست پس فرقی بین ملیت، رنگ پوست و لهجه زبان و مرد و زن نیست.

دانش و بینش: یک ورزشکار باید دارای دانش و بینش وسیع باشد قدرت جسمی ورزشکار و علم او مثل دو بال پرنده است داشتن یک بال هر چند قوی برای پرواز به قله سعادت کافی نیست

گذشت و بخشش: یک ورزشکار باید در اوج قدرت و توانایی خود یک انسان می‌باشد، یعنی اینکه وقتی کسی بر او پیروز شد، در صدد انتقام‌جویی و صدمه زدن بر او نباشد. به همین خاطر حضرت علی(ع) می‌فرماید: هرگاه بر دشمن پیروز شدی به شکرانه این پیروزی او را مورد بخشش و گذشت قرار بدهد.

حمایت از مظلوم: حضرت علی(ع) می‌فرماید ای فرزندم (حسن(ع) و حسین(ع)) همواره دشمن ظالم و یاور مظلوم باشید (نهج البلاغه ص ۹۷۷)

شکرانه بازوی توانا      بگرفتن دست ناتوان است

غلبه بر هوای نفس: یک ورزشکار باید بتواند در اوج قدرت بر هوای نفس خود غلبه پیدا کند. پیامبر(ص) می‌فرماید: همانا پهلوان و شجاع کسی نیست که بر مردم پیروز شده است بلکه پهلوان کسی است که بر نفس خود پیروز گردیده است.

توجه به ارزش‌های انسانی و اخلاقی: با ظهور اسلام و آمدن دین مبین اسلام که دینی کامل برای جهان و جهانیان می‌باشد یک مسلمان مخصوصاً ورزشکاران که از نعمت قدرت و سلامتی جسم بهره‌مند هستند باید فرمانهای دین مبین اسلام را جامه عمل بپوشانند یکی از این فرمانها داشتن روحیه پهلوانی و انسانی است یعنی اقدام به هم‌نوعان، کمک به دیگران، توجه به ضعیفان.

در این صورت است که یک ورزشکار سبب جلب رضایت و خشنودی حق تعالی شد، بلکه به مقام و منزلتی خواهد رسید که حتی بعد از مرگ هم نامش و رفتارش سرلوحه دیگران می‌شود.

گر بر نفس خود امیری مردی      بر کور و کر از نکته نگیری مردی

مردی نبود فتاده بر پای زدن      گر دست فتاده‌ای بگیری مردی

پس یک ورزشکار قبل از اینکه قهرمان شود باید قهرمان در اخلاق و رفتار باشد و زکات پیرویش را نیکی کردن به دیگران و احسان و گذشت قرار دهد.

### بهترین ورزشها و اثرات معجزه آسای آن

پیاده‌روی: پیاده‌روی تنها ورزشی است که از آن می‌توان به عنوان یک ورزش مشترک در بین تمام سنین نام برد حتی برای خانمهای خانه‌دار پیاده‌روی بهترین ورزش به شمار می‌رود، در قرآن و روایات و علم پزشکی تاکید زیادی به پیاده‌روی شده زیرا که در این ورزش به دلیل فشار کم به بدن و مفاصل، قلب و اندام بدن موقعیت بهتری را برای رشد و تقویت عضلات ماهیچه دارند.

دوبدن یا دوی آرام: روش صحیح این ورزش بدین صورت است که به آرامی صورت می‌گیرد و هر چه ورزشکار رو به پایان می‌رسد از سرعت خود کاسته تا جایی که می‌تواند یک یا دو دقیقه پایانی ورزش خود را به صورت راه رفتن انجام دهد و این ورزش را مادر ورزشها نامیده‌اند هنگام دوبدن تمام بدن مستقیم و گردن کشیده، سینه را به طرف جلو داده، آرنج‌های هر دو دست به پهلو چسبیده باشد با نوک پنجه برود قدمها متوسط و آهسته باد و از راه بینی نفس کشیده و مقابل خود را نگاه کند و کسی که تازه شروع کرده باید از روزی ۳۰ دقیقه شروع کند و به روزانه بیست دقیقه ختم کند.

شنا: پیامبر(ص) می‌فرماید بهترین سرگرمی برای مرد با ایمان شنا است. (میزان الحکمه حدیث ۱۸۰۶۹)

## ورزش از نگاه علما و اندیشمندان بزرگ:

امام خمینی(ره):

مملکت ما همین طور که به علماء و دانشمندان احتیاج دارد، به قدرت شماها [ورزش کاران] هم احتیاج دارد. این قدرت وقتی با ایمان باشد، پشتوانه یک ملت است.

مقام معظم رهبری:

ورزش در زنجیره حرکات انسان در محیط اسلامی و در جامعه ای که زیرساز نظام ارزشی آن اسلامی است، یک نردبان برای تکامل است.

ابن سینا:

ورزش، حرکتی است تابع اراده، در ورزش، تنفس بلند و بزرگ و پی درپی می آید (مراد، تنفس عمیق و شدت تنفس در اثر بالا رفتن مقدار اکسیژن مصرفی است) هر کسی بتواند با اسلوب صحیح و متناسب با اعتدال مزاجش و در وقت و هنگام مناسب ورزش کند، از چاره جویی (پیشگیری) و مداوای بیماری های مزاجی که در دنباله آن می آید، بی نیاز می گردد. این بهره برداری از ورزش هنگامی میسر است که دستورات دیگر بهداشتی را به کلی مراعات کند.

خواجه نصیرالدین طوسی:

در فراگیری [ممارست و تجربه حاصل کردن] هر فنی، ریاضت [ورزش و بازی] که تحریک حرارت غریزی و حفظ صحّت و نفی کسالت و بلادت [کند فهمی] و حدّت ذکا [شدت هوشیاری و سرعت انتقال و سرعت فهم] و بعث نشاط [برانگیخته شدن سرور و بشاشیّت جسمی و روانی] لازم است که به عادت گیرند.

افلاطون:

جوانی پرزور و زیبا بوده است. شانه های پهن او موجب شد که به وی لقب افلاطون دهند. مردم به او به عنوان یک سرباز جنگجو نگاه می کردند و در بازی های ایستن مید دو دفعه

برنده جایزه این بازی ها شد... افلاطون به این ورزش ذهنی (بازی دیالکتیک سقراط) علاقه مندی خاصی نشان می داد، همانند علاقه ای که به ورزش خشن کشتی گراییده بود.

### سقراط:

آندره کرسون، نویسنده کتاب فلاسفه بزرگ می نویسد:

سقراط در میان کارهایی که شایسته توجه می دانست، در درجه اول تمرینات بدنی و به خصوص تمرینات نظامی را قرار داده و می گفت که اگر تمرینات نظامی در ملاً عام انجام نمی گیرد، برای خواص دلیلی نمی شود که از آن غفلت ورزند و در کمال توجه بدان نپردازند. بدانید که در هیچ پیکار و در هیچ کاری پشیمان نخواهید شد از این که قوای خود را تقویت کنید. در کلیه اعمال، بدن ما به کار ما می آید و قدرت و سلامت آن در درجه اول اهمیت قرار دارد، حتی در کارهایی که شما می پندارید بدن کمتر دخیل می باشد، یعنی کارهای فکری. کیست که نداند چه اشتباهاتی اشخاص به علت ورزشیده نبودن بدن مرتکب می گردند.

جوانی چنین گفت روزی به پیری

که چون است با پیریت زندگانی

بگفت، اندرین نامه حرفی است مبهم

که معنیش جز وقت پیری ندانی

تو، به کز توانائی خویش گوئی

چه میپرسی از دوره‌ی ناتوانی

جوانی نکودار، کاین مرغ زیبا

نماند در این خانه‌ی استخوانی

متاعی که من رایگان دادم از کف

تو گر میتوانی، مده رایگانی

## جوان و اهمیت تزکیه نفس

پیامبر صلی الله علیه و آله :

فَضْلُ الشَّابِّ الْعَابِدِ الَّذِي تَعَبَدَ فِي صِبَاهُ عَلَى الشَّيْخِ الَّذِي تَعَبَدَ بَعْدَ مَا كَبُرَتْ سِنُهُ كَفَضْلِ الْمُرْسَلِينَ عَلَى سَائِرِ النَّاسِ .

برتری جوان عابدی که در کمی سنش بندگی ورزد بر پیری که پس از سالمندی رو به بندگی آرد همچون برتری پیامبران بر دیگر مردم است .

جامع الصغیر، ج ۲، ص ۲۱۳، ح ۵۸۵۶

## جوان و ازدواج

حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم :

مَا مِنْ شَابٍ تَزَوَّجَ فِي حَدَاثَةِ سِنِّهِ إِلَّا عَجَّ شَيْطَانُهُ : يَا وَيْلَهُ ، يَا وَيْلَهُ ، يَا وَيْلَهُ ! عَصَمَ مِنِّي ثُلُثِي دِينِهِ ، فَلْيَتَّقِ اللَّهَ الْعَبْدُ فِي الثُّلُثِ الْبَاقِي ؛

هر جوانی که در سن کم ازدواج کند ، شیطان فریاد بر می آورد که : وای بر من ، وای بر من ! دو سوم دینش را از دستبرد من ، مصون نگه داشت . پس بنده باید برای حفظ یک سوم باقی مانده دینش ، تقوای الهی پیشه سازد

نوادر (راوندی) ص ۱

رسول اکرم صلی الله علیه و آله :

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ عَلَيْكُمْ بِالْبَاهِ فَإِنْ لَمْ تَسْتَطِعُوهُ فَعَلَيْكُمْ بِالصَّيَامِ فَإِنَّهُ وِجَاءُ ؛

ای گروه جوانان! ازدواج کنید. اگر نمی توانید، روزه بگیرید، که روزه مهرا شهوت است.

کافی (ط-الاسلامیه) ج ۴، ص ۱۸۰، ح ۲

## جوان و آینده‌نگری

امام علی علیه السلام:

أُولَى الْأَشْيَاءِ أَنْ يَتَعَلَّمَهَا الْحَدَاثُ الْأَشْيَاءُ الَّتِي إِذَا صَارُوا رِجَالاً أَحْتَا جُوا إِلَيْهَا؛  
شایسته‌ترین چیزهایی که نوجوانان باید بیاموزند، آن چیزهایی هستند که هنگام بزرگسالی  
به آنها نیاز دارند.

شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید ج ۲۰، ص ۳۳۳، ۸۱۷

## جوان و اطاعت از پروردگار

رسول اکرم صلی الله علیه و آله:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الشَّابَّ الَّذِي يُفْنِي شَبَابَهُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ؛

خداوند جوانی که جوانی اش را در اطاعت از او بگذراند دوست دارد.

نهج الفصاحه ۳۱۶، ح ۸۰۰

## جوان و ذهن برتر

امام علی علیه السلام:

إِذَا احْتَجَّتْ إِلَى الْمَشُورَةِ فِي أَمْرٍ قَدْ طَرَأَ عَلَيْكَ، فَاسْتَبِدْهُ بِبِدَايَةِ الشُّبَّانِ، فَإِنَّهُمْ أَحَدُ أَذْهَانَا  
وَأَسْرَعُ حَدْسَا، ثُمَّ رُدَّهُ بَعْدَ ذَلِكَ إِلَى رَأْيِ الْكُهُولِ وَالشُّيُوخِ لَيْسَتْ عَقْبُوهُ وَيُحْسِنُوا، الْإِخْتِيَارَ  
لَهُ فَإِنَّ تَجْرِبَتَهُمْ أَكْثَرُ؛

هنگامی که در پیش آمدی احتیاج به مشورت داشتی ابتدا به جوانان مراجعه نما زیرا که  
آنان ذهنی تیزتر و حدسی سریع تر دارند سپس (نتیجه) آن را به نظر بزرگسالان و پیران  
برسان تا پیگیری نموده، عاقبت آن را بسنجند و راه بهتر را انتخاب کنند زیرا تجربه آنان  
بیشتر است.

شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید ج ۲۰، ص ۳۳۷، ح ۸۶۶

## جوان و مباحثه

امام علی علیه السلام:

مُرُوا الْأَحَادِثَ بِالْمِرَاءِ وَالْجِدَالِ وَالْكَهُولَ بِالْفِكْرِ وَالشُّيُوخَ بِالصَّمْتِ؛

جوانان را به مباحثه و مناظره، و میان سالان را به اندیشیدن، و پیران را به سکوت، فرمان دهید

شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید ج ۲۰، ص ۲۸۵، ح ۲۶۰

## جوان و الگوگیری

رسول اکرم صلی الله علیه و آله:

خَيْرُ شَبَابِكُمْ مَنْ تَزَيَّا بِزِيِّ كَهُولِكُمْ وَ شَرُّ كَهُولِكُمْ مَنْ تَزَيَّا بِزِيِّ شَبَابِكُمْ؛

بهترین جوانان شما آنان اند که خود را به سبک بزرگسالان بیارایند و بدترین بزرگسالان، کسانی اند که خود را شبیه جوانان کنند.

ارشاد القلوب الی الصواب (دیلمی) ج ۱، ص ۴۱

## جوان و توبه

پیامبر صلی الله علیه و آله:

الْعَدْلُ حَسَنٌ وَ لَكِنْ فِي الْأُمَرَاءِ أَحْسَنُ، وَالسَّخَاءُ حَسَنٌ وَ لَكِنْ فِي الْأَغْنِيَاءِ أَحْسَنُ، الْوَرَعُ حَسَنٌ وَ لَكِنْ فِي الْعُلَمَاءِ أَحْسَنُ، الصَّبْرُ حَسَنٌ وَ لَكِنْ فِي الْفُقَرَاءِ أَحْسَنُ، التَّوْبَةُ حَسَنٌ وَ لَكِنْ فِي الشَّبَابِ أَحْسَنُ، الْحَيَاءُ حَسَنٌ وَ لَكِنْ فِي النِّسَاءِ أَحْسَنُ؛

عدالت نیکو است اما از دولتمردان نیکوتر، سخاوت نیکو است اما از ثروتمندان نیکوتر؛ تقوا نیکو است اما از علما نیکوتر؛ صبر نیکو است اما از فقرا نیکوتر، توبه نیکو است اما از جوانان نیکوتر و حیا نیکو است اما از زنان نیکوتر.

نهج الفصاحه ص ۵۷۸، ح ۲۰۰۶



## جوان و نیکی به پدر و مادر

پیامبر صلی الله علیه و آله :

الْصَّدَقَةُ عَلَى وَجْهِهَا وَاصْطِنَاعُ الْمَعْرُوفِ وَبِرُّ الْوَالِدَيْنِ وَصَلَةُ الرَّحِمِ تُحَوِّلُ الشَّقَاءَ سَعَادَةً وَتَزِيدُ فِي الْعُمُرِ وَتَقِي مَصَارِعَ السُّوءِ؛

صدقه بجا، نیکوکاری، نیکی به پدر و مادر و صلّه رحم، بدبختی را به خوش بختی تبدیل و عمر را زیاد و از پیشامدهای بد جلوگیری می کند.

نهج الفصاحه ص ۵۴۹، ح ۱۸۶۹

## جوان و پاکدامنی

رسول اکرم صلی الله علیه و آله :

يَا مَعْشَرَ شَبَابِ قُرَيْشٍ احْفَظُوا فُرُوجَكُمْ، أَلَا مَنْ حَفِظَ فَرْجَهُ فَلَهُ الْجَنَّةُ؛

ای جوانان قریش! پاک دامنی پیشه کنید. بدانید هر کس خود را در برابر شهوت حفظ کند ، بهشت از آن اوست .

المعجم الأوسط، ج ۷، ص ۶۱

## جوان و ارزش جوانی

امام علی علیه السلام :

أَرْبَعَةٌ أَشْيَاءٌ لَا يَعْرِفُ قَدْرَهَا إِلَّا أَرْبَعَةٌ: الشَّبَابُ لَا يَعْرِفُ قَدْرَهُ إِلَّا الشُّيُوخُ وَالْعَافِيَةُ لَا يَعْرِفُ قَدْرَهَا إِلَّا أَهْلُ الْبَلَاءِ وَالصَّحَّةُ لَا يَعْرِفُ قَدْرَهَا إِلَّا الْمَرْضَى وَالْحَيَاةُ لَا يَعْرِفُ قَدْرَهَا إِلَّا الْمَوْتَى؛

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.

مواعظ العدديّه، ص ۲۷۵

## جوان و راستگویی

امام صادق علیه السلام:

لَا تَغْتَرُّوا بِصَلَاتِهِمْ وَلَا بِصِيَامِهِمْ، فَإِنَّ الرَّجُلَ رُبَّمَا لَهَجَ بِالصَّلَاةِ وَالصَّوْمِ حَتَّىٰ لَوْ تَرَكَهُ اسْتَوْحَشَ، وَ لَكِنِ اخْتَبَرُوهُمْ عِنْدَ صِدْقِ الْحَدِيثِ وَأَدَاءِ الْأَمَانَةِ؛

فربین نماز و روزه مردم را نخورید، زیرا آدمی گاه چنان به نماز و روزه خو می کند که اگر آنها را ترک گوید، احساس ترس می کند، بلکه آنها را به راستگویی و امانتداری بیازمایید.

کافی (ط-الاسلامیه) ج ۲، ص ۱۰۴، ح ۲

امام علی علیه السلام:

الصَّادِقُ عَلَىٰ شَفَا مَنجَاةٍ وَ كَرَامَةٍ وَ الْكَاذِبُ عَلَىٰ شَرَفٍ مَهْوَاةٍ وَ مَهَانَةٍ  
راستگو در آستانه نجات و بزرگواری است و دروغگو در لبه پرتگاه و خواری.

نهج البلاغه (صبحی صالح) ص ۱۱۷، خطبه ۸۶

## جوان و برپایی نماز

امام علی علیه السلام:

لَوْ يَعْلَمُ الْمُصَلِّي مَا يَعِشَاهُ مِنَ الرَّحْمَةِ لَمَا رَفَعَ رَأْسَهُ مِنَ السُّجُودِ؛

اگر نمازگزار بداند تا چه حد مشمول رحمت الهی است هرگز سر خود را از سجده بر نخواهد داشت.

تصنیف غررالحکم و درر الکلم ص ۱۷۵، ح ۳۳۴۷

## جوان و میهمان نوازی

رسول اکرم صلی الله علیه و آله :

لَا تَزَالُ أُمَّتِي بِخَيْرٍ مَا تَحَابَبُوا وَ أَقَامُوا الصَّلَاةَ وَ آتَوْا الزَّكَاةَ وَ قَرَّوْا الضَّيْفَ ... ؛

اُمّت همواره در خیر و خوبی اند تا وقتی که یکدیگر را دوست بدارند، نماز را برپا دارند، زکات بدهند و میهمان را گرامی بدارند...

امالی (طوسی) ص ۶۴۷ ح ۱۳۴۰

## جوان و دعا

رسول اکرم صلی الله علیه و آله :

الدُّعَاءُ مِفْتَاحُ الرَّحْمَةِ وَ الْوُضُوءُ مِفْتَاحُ الصَّلَاةِ وَ الصَّلَاةُ مِفْتَاحُ الْجَنَّةِ

دعا کلید رحمت و وضو کلید نماز و نماز کلید بهشت است.

نهج الفصاحه ص ۴۸۵، ح ۱۵۸۸

## جوان و علم آموزی

امام صادق (ع):

لَسْتُ أُحِبُّ أَنْ أَرَى الشَّابَّ مِنْكُمْ إِلَّا غَادِيًا فِي حَالَيْنِ: إِمَّا عَالِمًا أَوْ مُتَعَلِّمًا.

دوست ندارم جوانی از شما [شیعیان] را جز بر دو گونه ببینم: دانشمند یا دانشجو.

(امالی طوسی ص ۳۰۳)

امام علی علیه السلام:

جَالِسِ الْعُلَمَاءَ تَسْعَدُ

با علما هم‌نشینی کن تا سعادت‌مند شوی

(غرر الحکم، ج ۳۳۶)

قال رسول الله (ص):

أَعْلَمُ النَّاسِ مَنْ جَمَعَ عِلْمَ النَّاسِ إِلَى عِلْمِهِ؛

داناترین مردم کسی است که دانش دیگران را به دانش خود بیفزاید.

(من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۹۵)

### جوان و تشخیص حق از باطل

امام کاظم علیه السلام:

قُلِ الْحَقُّ وَ إِن كَانَ فِيهِ هَلَاكُكَ فَإِنَّ فِيهِ نَجَاتَكَ... اتَّقِ اللَّهَ وَ دَعْ الْبَاطِلَ وَ إِن كَانَ فِيهِ نَجَاتُكَ فَإِنَّ فِيهِ هَلَاكُكَ؛

حق را بگو اگر چه نابودی تو در آن باشد، زیرا که نجات تو در آن است... تقوای الهی پیشه کن و باطل را فرو گذار هر چند [به ظاهر] نجات تو در آن باشد، زیرا که نابودی تو در آن است.

تحف العقول، ص ۴۰۸

امام علی علیه السلام:

مَنْ رَكِبَ الْبَاطِلَ أَهْلَكَهُ مَرْكَبُهُ.

کسی که بر باطل سوار شود، مرکبش او را هلاک خواهد کرد.

تصنیف غرر الحکم و درر الکلم ص ۷۱، ج ۱۰۳۲

امام صادق علیه السلام :

لَيْسَ مِنْ بَاطِلٍ يَقُومُ بِإِزَاءِ الْحَقِّ إِلَّا غَلَبَ الْحَقُّ الْبَاطِلَ وَ ذَلِكَ قَوْلُهُ: «بَلْ نَقْذِفُ بِالْحَقِّ عَلَى الْبَاطِلِ فَيَدْمَغُهُ...»؛

هیچ باطلی نیست که در برابر حق بایستد مگر آن که حق بر باطل چیره می شود و این سخن خداوند است: «بلکه حق را بر سر باطل می زنیم که آن را در هم می کوبد...».

کافی (ط-الاسلامیه) ج ۸، ص ۳۴۲

### جوان و تلاوت قرآن

رسول اکرم صلی الله علیه و آله:

يَا بُنَيَّ لَا تَغْفُلْ عَن قِرَاءَةِ الْقُرْآنِ - إِذَا أَصْبَحْتَ، وَ إِذَا أَمْسَيْتَ - فَإِنَّ الْقُرْآنَ يُحْيِي الْقَلْبَ الْمَيِّتَ وَ يَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَ الْمُنْكَرِ؛

فرزندم از خواندن قرآن غافل مباش، زیرا که قرآن دل مرده را زنده می کند و از فحشاء و زشتی باز می دارد.

البرهان فی تفسیر القرآن ج ۱، ص ۱۹

امام صادق علیه السلام :

مَنْ قَرَأَ الْقُرْآنَ وَ هُوَ شَابٌّ مُؤْمِنٌ اِخْتَلَطَ الْقُرْآنُ بِلَحْمِهِ وَ دَمِهِ وَ جَعَلَهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ مَعَ السَّفَرَةِ الْكِرَامِ الْبَرَّةِ، وَ كَانَ الْقُرْآنُ حَاجِزًا عَنْهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ؛

هر جوان مؤمنی که در جوانی قرآن تلاوت کند، قرآن با گوشت و خونس می آمیزد و خداوند عزوجل او را با فرشتگان بزرگوار و نیک قرار می دهد و قرآن نگهبان او در روز قیامت، خواهد بود.

کافی (ط-الاسلامیه) ج ۲، ص ۶۰۳

رسول اکرم صلی الله علیه و آله:

أَدَّبُوا أَوْلَادَكُمْ عَلَى ثَلَاثِ خِصَالٍ: حُبِّ نَبِيِّكُمْ وَحُبِّ أَهْلِ بَيْتِهِ وَقِرَاءَةِ الْقُرْآنِ؛

فرزندان خود را به کسب سه خصلت تربیت کنید: دوستی پیامبرتان و دوستی خاندانش و قرائت قرآن.

قاموس قرآن، المقدمة، ص ۲

رسول اکرم صلی الله علیه و آله:

خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ

بهترین شما کسیست که قرآن را بیاموزد و آموزش دهد.

نهج الفصاحه ص ۴۷۳، ج ۱۵۲۴ - وسایل الشیعه ج ۶، ص ۱۶۷، ح ۷۶۴۱

رسول اکرم صلی الله علیه و آله:

إِنَّ الْبَيْتَ إِذَا كَثُرَ فِيهِ تِلَاوَةُ الْقُرْآنِ كَثُرَ خَيْرُهُ وَاتَّسَعَ أَهْلُهُ وَأَضَاءَ لِأَهْلِ السَّمَاءِ كَمَا تُضِيءُ نُجُومُ السَّمَاءِ لِأَهْلِ الدُّنْيَا؛

خانه ای که در آن قرآن فراوان خوانده شود، خیر آن بسیار گردد و به اهل آن وسعت داده شود و برای آسمانیان بدرخشد چنان که ستارگان آسمان برای زمینیان می درخشند.

کافی (ط-الاسلامیه) ج ۲، ص ۶۱۰

## جوان و ذکر صلوات

امام صادق علیه السلام:

أَثْقَلُ مَا يَوْضَعُ فِي الْمِيزَانِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ الصَّلَاةُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَاهْلِ بَيْتِهِ.

سنگین ترین چیزی که روز قیامت در ترازوی اعمال قرار داده می شود صلوات بر محمد و اهل بیت اوست.

وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۱۹۷

امام صادق علیه السلام:

مَا مِنْ عَمَلٍ أَفْضَلَ يَوْمَ الْجُمُعَةِ مِنَ الصَّلَاةِ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ.

در روز جمعه هیچ عملی برتر از صلوات بر محمد و خاندان او (ع) نیست.

الخصال ص ۳۹۴

## جوان و انتظار ظهور

امام موسی کاظم علیه السلام:

أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ بَعْدَ الْمَعْرِفَةِ إِنْتِظَارُ الْفَرَجِ؛

بهترین عبادت بعد از شناختن خداوند، انتظار فرج و گشایش است.

تحف العقول ص ۴۰۳

امام علی علیه السلام:

أَلَا فَمَنْ ثَبَّتَ مِنْهُمْ عَلَى دِينِهِ وَ لَمْ يَقْسُ قَلْبُهُ لِطَوْلِ أَمَدٍ غَيْبِيَّةٍ إِمَامِهِ فَهُوَ مَعِيَ فِي دَرَجَتِي  
يَوْمَ الْقِيَامَةِ

بدانید آنان که در زمان غیبت حجت خدا در دین خود ثابت مانده و به خاطر طول مدت غیبت منکرش نشوند، روز قیامت با من هم درجه خواهند بود.

بحار الانوار (ط-بیروت) ج ۵۱ ص ۱۰۹

## جوان و پیروی از ولایت

امام صادق علیه السلام:

أثافي الاسلام ثلاثة: الصلوة و الزكوة و الولاية، لا تصح واحدة منهن الا بصاحبتيها؛

سنگهای زیربنای اسلام سه چیز است: نماز، زکات و ولایت که هیچ یک از آنها بدون دیگری درست نمی شود.

کافی (ط-الاسلامیه) ج ۲، ص ۱۸

## جوان و دوستی با اهل بیت (ع)

امام رضا علیه السلام:

لَا تَدْعُوا الْعَمَلَ الصَّالِحَ وَالْإِجْتِهَادَ فِي الْعِبَادَةِ اتِّكَالًا عَلَى حُبِّ آلِ مُحَمَّدٍ (ص) وَلَا تَدْعُوا حُبَّ آلِ مُحَمَّدٍ (ص) لِأَمْرِهِمْ اتِّكَالًا عَلَى الْعِبَادَةِ فَإِنَّهُ لَا يَقْبَلُ أَحَدُهُمَا دُونَ الْآخَرِ؛  
 مبدا اعمال نیک را به اتکای دوستی آل محمد (ص) رها کنید، مبدا دوستی آل محمد (ص) را به اتکای اعمال صالح از دست بدهید، زیرا هیچ کدام از این دو، به تنهایی پذیرفته نمی شود.  
 فقه الرضا ص ۳۳۹ - بحار الانوار (ط-بیروت) ج ۷۵، ص ۳۴۷ و ۳۴۸

## جوان و آزمایش الهی

امام باقر علیه السلام:

إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَيَتَعَاهَدُ الْمُؤْمِنَ بِالْبَلَاءِ كَمَا يَتَعَاهَدُ الرَّجُلُ أَهْلَهُ بِالْهَدِيَّةِ مِنَ الْغَيْبَةِ وَيَحْمِيهِ الدُّنْيَا كَمَا يَحْمِي الطَّبِيبُ الْمَرِيضَ.

خداوند عزیز و با جلال از بنده مؤمنش با رنج و بلا دلجویی می کند، همچنان که شخص با هدیه ای که از سفر آورده، از خانواده اش دلجویی می کند و خدا مومن را از دنیا پرهیز می دهد، همچنان که طبیب بیمار را (از بعضی خوردنی ها و آشامیدنیها) پرهیز می دهد.  
 اصول کافی (ط-الاسلامیه)، ج ۲، ص ۲۵۵ (باب شدة ابلاء المومن حدیث ۱۷)

## جوان و صدقه

امام باقر علیه السلام:

الْبِرُّ وَالصَّدَقَةُ يَنْفِيَانِ الْفَقْرَ وَيَزِيدَانِ فِي الْعُمْرِ وَيُدْفَعَانِ عَنِ صَاحِبَيْهِمَا سَبْعِينَ مِائَةَ سُوءٍ؛  
 کار خیر و صدقه، فقر را می بَرند، بر عمر می افزایند و هفتاد مرگ بد را از صاحب خود دور می کنند.

من لا يحضره الفقيه ج ۲، ص ۶۶ - ثواب الاعمال (ترجمه حسن زاده) ص ۶۸۸



## جوان و اخلاق نیکو

پیامبر صلی الله علیه و آله :

أَوَّلُ مَا يَوْضَعُ فِي مِيزَانِ الْعَبْدِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حُسْنُ خُلُقِهِ؛

نخستین چیزی که روز قیامت در ترازوی اعمال بنده گذاشته می شود، اخلاق خوب اوست.

قرب الإسناد (ط-الحديثه) ص ۴۶، ح ۱۴۹

## جوان و روزه داری

حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها :

مَا يَصْنَعُ الصَّائِمُ بِصِيَامِهِ إِذَا لَمْ يَصُنْ لِسَانَهُ وَ سَمْعَهُ وَ بَصَرَهُ وَ جَوَارِحَهُ

روزه داری که زبان و گوش و چشم و جوارح خود را حفظ نکرده روزه اش به چه کارش خواهد آمد.

دعائم الاسلام ج ۱ ، ص ۲۶۸ - بحار الانوار (ط-بیروت) ج ۹۳ ، ص ۲۹۵ ، ح ۱۵

امام محمد باقر علیه السلام :

بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسَةِ أَشْيَاءَ عَلَى الصَّلَاةِ وَ الزَّكَاةِ وَ الْحَجِّ وَ الصَّوْمِ وَ الْوَلَايَةِ

اسلام بر پنج چیز استوار است، بر نماز و زکات حج و روزه و ولایت (رهبری اسلامی).

کافی (ط-الاسلامیه) ج ۴ ، ص ۶۲ ح ۱ {شبهه این حدیث در تفسیر نور الثقلین ج ۱ ، ص ۳۷۲ ، ح ۲۷۹}

## جوان و توکل به خداوند

امام علی علیه السلام :

التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ نَجَاةٌ مِنْ كُلِّ سُوءٍ وَ حِرْزٌ مِنْ كُلِّ عَدُوٍّ؛

توکل بر خداوند، مایه نجات از هر بدی و محفوظ بودن از هر دشمنی است.

بحار الأنوار (ط-بیروت) ج ۷۵ ، ص ۷۹ ، ح ۵۶

امام باقر علیه السلام:

مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ لَا يُغْلَبُ وَمَنْ اعْتَصَمَ بِاللَّهِ لَا يُهْزَمُ؛

هر کس به خدا توکل کند، مغلوب نشود و هر کس به خدا توسل جوید، شکست نخورد.

جامع الاخبار (شعیری) ص ۱۱۸

امام موسی کاظم علیه السلام:

مَنْ أَرَادَ أَنْ يَكُونَ أَقْوَى النَّاسِ فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ

هر که می خواهد که قویترین مردم باشد بر خدا توکل نماید.

فقه الرضا ص ۳۵۸

## جوان و شوخ طبعی

امام محمد باقر (ع):

إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يُحِبُّ الْمُدَاعِبَ فِي الْجَمَاعَةِ بِمَا رَفَتْ؛

خداوند عز و جل کسی را که در میان جمع، بدون ناسزاگویی شوخی کند، دوست دارد.

کافی (ط-الاسلامیه) ج ۲، ص ۶۶۳، ح ۴

رسول اکرم صلی الله علیه و آله:

الْمُؤْمِنُ دَعِبٌ لِعَبٍّ وَالْمُنَافِقُ قَطِبٌ غَضِبٌ؛

مؤمن شوخ و سنگ است و منافق اخمو و عصبانی.

تحف العقول ص ۴۹

امام صادق علیه السلام:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ يُدَاعِبُ وَلَا يَقُولُ إِلَّا حَقًّا؛

رسول اکرم صلی الله علیه و آله شوخی می کردند ولی جز حق چیزی نمی گفتند.

مستدرک الوسائل ج ۸، ص ۴۰۸، ح ۹۸۱۸

### جوان و فرو خوردن خشم

پیامبر صلی الله علیه و آله:

مَنْ دَفَعَ غَضَبَهُ دَفَعَ اللَّهُ عَنْهُ عَذَابَهُ وَ مَنْ حَفِظَ لِسَانَهُ سَتَرَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ؛

هر کس خشمش را برطرف سازد، خداوند کیفرش را از او بردارد و هر کس زبانش را نگه دارد، خداوند عیبش را بپوشاند.

نهج الفصاحه ص ۷۶۷، ح ۳۰۰۴

### جوان و پذیرفتن نصیحت

امام علی علیه السلام:

مَنْ قَبِلَ النَّصِيحَةَ سَلِمَ مِنَ الْفَضِيحَةِ؛

هر کس نصیحت را بپذیرد، از رسوایی به سلامت می ماند.

عیون الحکم و المواعظ (ایشی) ص ۴۴۷، ح ۷۹۱۱

امام جواد علیه السلام:

الْمُؤْمِنُ يَحْتَاجُ إِلَى ثَلَاثِ خِصَالٍ تَوْفِيقٍ مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَ وَاِعْظِ مِنْ نَفْسِهِ وَ قَبُولِ مِمَّنْ يَنْصَحُهُ.

مؤمن نیازمند سه چیز است: توفیقی از پروردگار، پند دهنده ای از درون خویش و پذیرش از نصیحت کنندگان.

مستدرک الوسائل ج ۸، ص ۳۲۹، ح ۹۵۷۶ - بحار الأنوار (ط-بیروت) ج ۷۵، ص ۳۵۸، ح ۱

امام صادق علیه السلام:

**مَنْ آتَاهُمْ أَخَاهُ فِي دِينِهِ فَلَا حُرْمَةَ بَيْنَهُمَا**

هر کس به برادر دینی خود تهمت زند حرمتی میان آن دو به جا نمی ماند

الکافی، ج ۲، ص ۳۶۱

### جوان و مبارزه با نفس

امام علی علیه السلام:

**كَثْرَةُ الْأَكْلِ وَالنَّوْمِ تُفْسِدَانِ النَّفْسَ وَتَجْلِبَانِ الْمَضْرَّةَ.**

فراوانی خواب و خوراک، نفس را تباه می کند و زیان می آورد.

تصنیف غررالحکم و دررالکلم ص ۳۶۰، ح ۸۱۶۴

امام صادق علیه السلام:

**ذَكَرُ الْمَوْتِ يُمَيِّتُ الشَّهَوَاتِ فِي النَّفْسِ وَ يَقَطَعُ مَنَابِتَ الْعُقَلَةِ وَيُقَوِّي الْقَلْبَ بِمَوَاعِدِ اللَّهِ  
تَعَالَى وَ يَرِقُّ الطَّبَعُ وَ يَكْسِرُ أَعْلَامَ الْهَوَى وَ يُطْفِئُ نَارَ الْحِرْصِ وَ يُحَقِّرُ الدُّنْيَا**

یاد مرگ، خواهش های نفس را می میراند و رویشگاه های غفلت را ریشه کن می کند و دل را با وعده های خدا نیرو می بخشد و طبع را نازک می سازد و پرچم های هوس را درهم می شکند و آتش حرص را خاموش می سازد و دنیا را در نظر کوچک می کند.

بحار الأنوار (ط-بیروت) ج ۶ ص ۱۳۳، ح ۳۳ - مصباح الشریعه ص ۱۷۱

امام علی علیه السلام:

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ جَاهَدَهَا، مَنْ جَهِلَ نَفْسَهُ أَهْمَلَهَا؛

هر که نفس خود را شناخت، به جهاد با آن برخاست و هر که آن را نشناخت، به حال خود رهایش ساخت.

عیون الحکم و المواعظ (لیثی) ص ۴۵۳، ح ۸۱۲۳ و ۸۱۲۴

امام علی علیه السلام:

مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ سَعِدَ؛

هر که نفس خود را محاسبه کند، خوشبخت شود.

تصنیف غرر الحکم و درر الکلم ص ۲۳۶، ح ۴۷۴۴

## جوان و کنترل شهوت

امام صادق علیه السلام:

إِيَّاكُمْ وَالنُّظْرَةَ فَإِنَّهَا تَزْرَعُ فِي الْقَلْبِ الشَّهْوَةَ وَكَفَى بِهَا لِصَاحِبِهَا فِتْنَةً؛

از نگاه [ناپاک] بهره‌بیزید که چنین نگاهی تخم شهوت را در دل می‌کارد و همین برای فتنه‌ی صاحب آن دل بس است.

تحف العقول ص ۳۰۵

امام علی (ع) فرمودند:

كَمْ مِنْ شَهْوَةٍ سَاعَةٍ أَوْرَثَتْ حُزْنَ طَوِيلًا؛

چه بسیار خواهش‌های نفسانی لحظه‌ای، که اندوه طولانی و درازی را در پی دارد.

کافی (ط-الاسلامیه) ج ۲، ص ۴۵۱، ح ۱

## جوان و تقواییبشگی

امام علی علیه السلام:

إِنَّ التَّقْوَى مُنْتَهَى رِضَى اللَّهِ مِنْ عِبَادِهِ وَ حَاجَتِهِ مِنْ خَلْقِهِ فَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِنْ أَسْرَرْتُمْ  
عِلْمَهُ وَإِنْ أَعْلَنْتُمْ كِتَبَهُ

نهایت خشنودی خداوند از بندگانش و خواسته او از آفریدگانش تقواست، پس تقوا از خداوندی بکنید که اگر پنهان کنید می داند و اگر آشکار سازید می نویسد.

عیون الحکم و المواعظ (لیثی) ص ۱۵۴، ح ۳۳۵۸

امام علی علیه السلام:

لَوْ أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا عَلَى عَبْدٍ رَتَقًا ثُمَّ اتَّقَى اللَّهَ لَجَعَلَ لَهُ مِنْهَا مَخْرَجًا وَ رِزْقًا  
مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ.

اگر آسمان ها و زمین راه را بر بنده ای ببندند و او تقوای الهی پیشه کند، خداوند حتما راه گشایی برای او فراهم خواهد کرد و از جایی که گمان ندارد روزی اش خواهد داد.

عیون الحکم و المواعظ (لیثی) ص ۴۱۶، ح ۷۰۶۸

## جوان و شکرگزاری

قال الحسين عليه السلام:

شُكْرُكَ لِنِعْمَةٍ سَالِفَةٍ يَتَقَضَى نِعْمَةً آتِيَةً؛

شکر تو بر نعمت گذشته، زمینه ساز نعمت آینده است.

نزهُة الناظر و تنبيهه الخاطر ص ۸۰

قال الجواد علیه السلام :

نِعْمَةٌ لَا تُشْكِرُ كَسَيْتَهُ لَا تُغْفَرُ؛

نعمتی که سپاسگزاری نشود مانند گناهی است که آمرزیده نشود.

عیون الحکم و المواعظ (لیثی) ص ۴۹۷، ح ۹۱۶۴

## جوان و صبوری

امام علی علیه السلام :

الْحِلْمُ حِجَابٌ مِنَ الْآفَاتِ.

بردباری، مانعی در برابر آفت هاست.

عیون الحکم و المواعظ (لیثی) ص ۲۴، ح ۲۲۸

امام حسن علیه السلام:

الْخَيْرُ الَّذِي لَا شَرَّ فِيهِ، الشُّكْرُ مَعَ النِّعْمَةِ وَالصَّبْرُ عَلَى النَّازِلَةِ؛

خیری که هیچ شری در آن نیست، شکر بر نعمت و صبر بر مصیبت ناگوار است .

تحف العقول ص ۲۳۴

## جوان و کنترل نگاه

امام صادق علیه السلام :

إِيَّاكُمْ وَالنَّظْرَةَ فَإِنَّهَا تَزْرَعُ فِي الْقَلْبِ الشَّهْوَةَ وَكَفَى بِهَا لِصَاحِبِهَا فِتْنَةً

از نگاه [ناپاک] بپرهیزید که چنین نگاهی تخم شهوت را در دل می‌کارد و همین برای فتنه‌ی صاحب آن دل بس است.

تحف العقول ص ۳۰۵

## جوان و رازداری

امام علی علیه السلام:

لَا تَخُنْ مَنْ اِتَمَّنَكَ وَ اِنْ خَانَكَ وَلَا تُدْعِ سِرَّهُ وَ اِنْ اَذَاعَ سِرَّكَ؛

به کسی که تو را امین قرار داده است خیانت مکن هر چند او به تو خیانت کرده باشد و راز او را فاش مساز اگر چه او راز تو را فاش ساخته باشد.

بحار الأنوار (ط-بیروت) ج ۷۴، ص ۲۰۸ - مستدرک الوسائل ج ۹، ص ۱۳۶، ح ۱۰۴۷۶

## جوان و آزادگی

امام صادق علیه السلام:

خَمْسُ خِصَالٍ مَنْ لَمْ تَكُنْ فِيهِ خِصْلَةٌ مِنْهَا فَلَيْسَ فِيهِ كَثِيرٌ مُسْتَمْتَعٍ أَوْلَاهَا الْوَفَاءُ وَ التَّائِبَةُ  
التَّوْبَةُ وَ التَّائِبَةُ الْحَيَاءُ وَ الرَّابِعَةُ حُسْنُ الْخُلُقِ وَ الْخَامِسَةُ وَ هِيَ تَجَمُّعُ هَذِهِ الْخِصَالِ الْحُرِّيَّةُ.

پنج خصلت است که در هر کس یکی از آنها نباشد خیر و بهره زیادی در او نیست: اول: وفاداری دوم: توبه سوم: حیا چهارم: خوش اخلاقی و پنجم: - که چهار خصلت دیگر را نیز در خود دارد - آزادگی.

خصال ص ۲۸۴، ح ۳۳

امام علی علیه السلام:

لَا تَكُنْ عَبْدَ غَيْرِكَ وَ قَدْ جَعَلَكَ اللَّهُ حُرًّا؛

بنده دیگری مباش که خدا تو را آزاد آفرید.

تحف العقول ص ۷۷



## جوان و فروتنی

امام صادق علیه السلام:

فِيمَا أَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَى دَاوُدَ يَا دَاوُدُ كَمَا أَنَّ أَقْرَبَ النَّاسِ مِنَ اللَّهِ الْمُتَوَاضِعُونَ كَذَلِكَ أَبْعَدُ النَّاسِ مِنَ اللَّهِ الْمُتَكَبِّرُونَ.

از جمله وحی های که خدای عزوجل به داود این بود: ای داود همچنان که نزدیک ترین مردم به خدا انسان های فروتن هستند، دور ترین مردم از خدا نیز متکبران اند.

کافی (ط-الاسلامیه) ج ۲، ص ۱۳۳، ح ۱۱

## جوان و پاکدامنی

امام علی علیه السلام:

الْعِفَّةُ أَفْضَلُ الْفِتْوَى؛

عفت، برترین جوانمردی است.

غررالحکم و دررالکلم ص ۳۷، ح ۵۸۲

امام علی علیه السلام:

الْعَفَافُ يَصُونَ النَّفْسَ وَيُنْزِعُهَا عَنِ الدُّنْيَا؛

عفت، نفس را مصون می دارد و آن را از پستیها دور نگه می دارد.

تصنیف غررالحکم و دررالکلم ص ۲۵۶، ح ۵۴۲۰

## جوان و ایثار

امام علی علیه السلام:

الإِثَارُ أَعْلَى الْمَكَارِمِ

ایثار، عالی ترین خصلت اخلاقی است.

عیون الحکم و المواعظ (لیثی) ص ۹۱، ح ۱۹

امام علی علیه السلام:

الإِثَارُ أَحْسَنُ الْإِحْسَانِ، وَأَعْلَى مَرَاتِبِ الْإِيمَانِ

ایثار، بهترین احسان و بالاترین مرتبه ایمان است.

تصنیف غررالحکم و دررالکلم ص ۳۹۶، ح ۹۱۶۲

## جوان و امر به معروف

رسول الله صلى الله عليه وآله :

مَنْ أَمَرَ بِالْمَعْرُوفِ وَ نَهَى عَنِ الْمُنْكَرِ فَهُوَ خَلِيفَةُ اللَّهِ فِي الْأَرْضِ وَ خَلِيفَةُ رَسُولِهِ

هر کس امر بمعروف و نهی از منکر نماید، جانشین خدا در زمین و جانشین رسول اوست.

مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل ج ۱۲، ص ۱۷۹، ح ۱۳۸۱۷

امام علی علیه السلام :

أَصْلِحِ الْمُسَىءَ بِحُسْنِ فِعَالِكَ وَ دَلَّ عَلَى الْخَيْرِ بِجَمِيلِ مَقَالِكَ

آمد بدکار را به وسیله کار نیک خود اصلاح کن، و با سخن زیبایت دیگران را به کار خیر رهنمون باش.

تصنیف غررالحکم و دررالکلم ص ۲۵۵، ح ۵۳۷۱

## جوان و جهاد

امام علی علیه السلام:

جَاهِدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَيْدِيكُمْ فَإِنْ لَمْ تَقْدِرُوا فَجَاهِدُوا بِالسِّنْتِكُمْ فَإِنْ لَمْ تَقْدِرُوا فَجَاهِدُوا بِقُلُوبِكُمْ؛

در راه خدا با دستهای خود جهاد کنید، اگر نتوانستید با زبانهای خود و اگر باز هم نتوانستید با قلب خود جهاد کنید.

دعائم الإسلام ج ۱، ص ۳۴۳

امام علی علیه السلام:

إِنَّ اللَّهَ كَتَبَ الْقِتْلَ عَلَى قَوْمٍ وَالْمَوْتَ عَلَى آخِرِينَ وَكُلُّ آتِيهِ مَنِيئُهُ كَمَا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ فَطُوبَى لِلْمُجَاهِدِينَ فِي سَبِيلِهِ وَالْمَقْتُولِينَ فِي طَاعَتِهِ؛

براستی که خداوند برای گروهی کشته شدن را مقدر فرموده و برای دیگران مردن را. هر گروهی با همان سرنوشت که خداوند مقدر کرده است می‌رسد. پس، خوشا به سعادت مجاهدان در راه خدا و کشته شدگان در راه طاعت او.

شرح نهج البلاغه (ابن ابی الحدید) ج ۳، ص ۱۸۴

## جوان و اهمیت قرض

پیامبر صلی الله و علیه و آله و سلم:

مَنْ أَقْرَضَ مَلْهُوفاً فَأَحْسَنَ طَلَبْتَهُ اسْتَأْنَفَ الْعَمَلَ وَ أَعْطَاهُ اللَّهُ بِكُلِّ دِرْهَمٍ أَلْفَ قِنْطَارٍ مِنَ الْجَنَّةِ؛

هر کس به گرفتار و در مانده ای قرض بدهد و در پس گرفتن آن خوشرفتاری کند [گناهانش پاک شده] اعمالش را دوباره شروع می کند و خداوند در برابر هر درهم، هزار قنطار (ثروتی فراوان) در بهشت به او عطا کند.

ثواب الاعمال و عقاب الاعمال ص ۲۸۹

## جوان و انتخاب دوست

امام علی علیه السلام:

مَنْ لَمْ يُقَدِّمْ فِي اتِّخَاذِ الْإِخْوَانِ الْإِعْتِبَارَ دَفَعَهُ الْإِغْتِرَارُ إِلَى صُحْبَةِ الْفُجَّارِ؛

هر کس در انتخاب برادران (دوستان) امتحان را مقدم ندارد، فریب خوردگی او را به مصاحبت با بدکاران می کشاند.

تصنیف غررالحکم و دررالکم ص ۴۱۶، ح ۹۴۹۵

امام صادق علیه السلام:

مَنْ غَضِبَ عَلَيْكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ وَ لَمْ يَقُلْ فِيكَ سَوْءً فَاتَّخِذْهُ لِنَفْسِكَ خَلِيلًا

هر کس سه بار بر تو خشم گرفت ولی به تو بد نگفت، او را برای خود به دوستی انتخاب کن.

معدن الجواهر ص ۳۴

## جوان و وفای به عهد

امام حسن علیه السلام:

الْمَسْئُولُ حُرٌّ حَتَّى يَعِدَّ ، وَ مُسْتَرْقٍ حَتَّى يَنْجَزَ؛

انسان تا وعده نداده، آزاد است. اما وقتی وعده میدهد زیر بار مسؤولیت می رود، و تا به وعده اش عمل نکند رها نخواهد شد.

بحار الانوار (ط-بیروت) ج ۷۵، ص ۱۱۳

## جوان و اهمیت گذشت

امام حسین علیه السلام:

إِنَّ أَعْفَى النَّاسِ مَنْ عَفَا عِنْدَ قُدْرَتِهِ؛

با گذشت ترین مردم، کسی است که در زمان قدرت داشتن، گذشت کند.

الدرة الباهرة ص ۲۳

## جوان و اهمیت پاکیزگی

رسول اکرم صلی الله علیه و آله :

تَنْظِفُوا بِكُلِّ مَا اسْتَطَعْتُمْ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى بَنَى الْإِسْلَامَ عَلَى النَّظَافَةِ وَلَنْ يَدْخُلَ الْجَنَّةَ إِلَّا كُلُّ نَظِيفٍ؛

خودتان را با هر وسیله ای که می توانید پاکیزه کنید، زیرا که خدای متعال اسلام را بر پایه پاکیزگی بنا کرده است و هرگز به بهشت نرود مگر کسی که پاکیزه باشد.

نهج الفصاحه ص ۳۹۱، ح ۱۱۸۲

رسول اکرم صلی الله علیه و آله :

إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ، سَخِيٌّ يُحِبُّ السَّخَاءَ، نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ؛

خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد، بخشنده است و بخشش را دوست دارد، پاکیزه است و پاکیزگی را دوست دارد.

نهج الفصاحه ص ۲۹۳، ح ۶۹۰

## جوان و تجربه سفر

امام علی علیه السلام :

تَغَرَّبْ عَنِ الْأَوْطَانِ فِي طَلَبِ الْعُلَى  
وَسَافِرْ فِي الْأَسْفَارِ خَسُ فَوَائِدَ  
تَفَرُّحْ هَمٌّ وَ اِكْتِسَابُ مَعِيشَةٍ  
وَعِلْمٌ وَ آدَابٌ وَ صُحْبَةُ مَا جَدَ

برای کسب بلند مرتبگی از وطن خود دور شو و سفر کن که در مسافرت پنج فایده است: برطرف شدن اندوه، بدست آوردن روزی و دانش و آداب زندگی، و هم‌نشینی با بزرگواران.

مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل ج ۸، ص ۱۱۵، ح ۹۱۹۹

## جوان و پرهیز از غیبت

رسول اکرم صلی الله علیه و آله :

مَنْ اغْتَابَ مُسْلِمًا أَوْ مُسْلِمَةً لَمْ يَقْبَلِ اللَّهُ صَلَاتَهُ وَ لَا صِيَامَهُ أَرْبَعِينَ يَوْمًا وَ لَيْلَةً إِلَّا أَنْ يَغْفِرَ لَهُ صَاحِبُهُ؛

هر کس از مرد یا زن مسلمانی غیبت کند، خداوند تا چهل شبانه روز نماز و روزه او را نپذیرد مگر این که غیبت شونده او را ببخشد.

بحار الأنوار (ط-بیروت) ج ۷۲، ص ۲۵۸ ح ۵۳

## جوان و پرهیز از سخن چینی

امام صادق علیه السلام :

إِنَّ مِنْ أَكْبَرِ السَّحْرِ النَّمِيمَةَ يُفَرِّقُ بِهَا بَيْنَ الْمُتَحَابِّينَ وَ يُجَلِبُ الْعَدَاوَةَ عَلَى الْمُتَصَافِيينَ وَ يُسْفِكُ بِهَا الدَّمَاءَ وَ يُهْدِمُ بِهَا الدُّوْرَ وَ يُكْشِفُ بِهَا السُّتُورَ وَ النَّمَامُ أَشْرٌ مِنْ وَ طِئِ الْأَرْضِ بِقَدَمٍ

از بزرگ‌ترین جادو، سخن چینی است؛ زیرا با سخن چینی، میان دوستان جدایی می‌افتد، دوستان یکدل با هم دشمن می‌شوند، به واسطه آن خون‌ها ریخته می‌شود، خانه‌ها ویران می‌گردد و پرده‌ها دریده می‌شود. سخن چینی، بدترین کسی است که روی زمین راه می‌رود.

احتجاج (طبرسی) ج ۲، ص ۳۴۰ - بحار الأنوار (ط-بیروت) ج ۶۰، ص ۲۱، ح ۱۴

## جوان و پرهیز از ناسزاگویی

پیامبر صلی الله علیه و آله:

لَا تَسُبُّوا النَّاسَ فَتَكْتَسِبُوا الْعَدَاوَةَ بَيْنَهُمْ؛

به مردم ناسزا نگوئید، که با این کار در میان آنها دشمن پیدا می‌کنید.

کافی (ط-الاسلامیه) ج ۲، ص ۳۶۰، ح ۳

امام صادق علیه السلام:

الْفُحْشُ وَ الْبِدْءُ وَ السَّلَاطَةُ مِنَ التَّفَاقِ؛

دشنامگویی و بد زبانی و دریدگی از (نشانه های) نفاق است.

کافی (ط-الاسلامیه) ج ۲، ص ۳۲۵، ح ۱۰

### جوان و پرهیز از تهمت

رسول اکرم صلی الله علیه و آله :

هَلْ تَدْرُونَ مَا الْغَيْبَةُ قَالُوا اللَّهُ وَ رَسُولُهُ أَعْلَمُ قَالَ ذَكَرْتُكَ أَخَاكَ بِمَا يَكْرَهُ قِيلَ أَرَأَيْتَ إِنْ كَانَ فِي أَخِي مَا أَقُولُ قَالَ صَ إِنْ كَانَ فِيهِ مَا تَقُولُ فَقَدْ اغْتَبْتَهُ وَ إِنْ لَمْ يَكُنْ فِيهِ فَقَدْ بَهْتَهُ

آیا می دانید غیبت چیست؟ عرض کردند: خدا و پیامبر او بهتر می دانند. فرمودند: این که از برادرت چیزی بگویی که دوست ندارد. عرض شد: اگر آنچه می گویم در برادرم بود چه؟ فرمودند: اگر آنچه می گویی در او باشد، غیبتش کرده ای و اگر آنچه می گویی در او نباشد، به او تهمت زده ای.

مجموعه ورام ج ۱، ص ۱۱۸

### جوان و پرهیز از تمسخر

امام سجاد علیه السلام :

وَ الذُّنُوبُ الَّتِي تُنَزَلُ النَّقَمُ عِصْيَانُ الْعَارِفِ بِالْبَغْيِ وَ التَّطَاوُلُ عَلَى النَّاسِ وَ الْإِسْتِهْزَاءُ بِهِمْ وَ السُّخْرِيَّةُ مِنْهُمْ؛

گناهانی که باعث نزول عذاب می شوند، عبارت اند از: ستم کردن شخص از روی آگاهی، تجاوز به حقوق مردم، و دست انداختن و مسخره کردن آنان.

وسائل الشیعه ج ۱۶، ص ۲۸۱، ح ۲۱۵۵۶

## جوان و پرهیز از کینه‌توزی

امام علی علیه السلام:

سَبَبُ الْفِتَنِ الْحَقْدُ

علت فتنه‌ها و آشوب‌ها کینه‌توزی است.

تصنیف غررالحکم و دررالکلم ص ۲۹۹، ح ۶۷۸۱

امام حسین علیه السلام:

إِنَّ شِيعَتَنَا مَنْ سَلِمَتْ قُلُوبُهُمْ مِنْ كُلِّ غِشٍّ وَ غِلٍّ وَ دَغَلٍ

بی‌گمان شیعیان ما دل‌هایشان از هر خیانت، کینه و فریبکاری پاک است.

تفسیر منسوب به امام حسن عسکری ص ۳۰۹، ح ۱۵۴

## جوان و پرهیز از حسادت

امام علی علیه السلام:

الْحَسَدُ لَا يَجْلِبُ إِلَّا مَضْرَّةً وَ غَيْظًا يُوهِنُ قَلْبَكَ وَ يَمْرِضُ جِسْمَكَ

حسادت نتیجه‌ای جز زیان و ناراحتی که دلت را سست و تنت را بیمار می‌گرداند به بار نمی‌آورد.

بحار الأنوار (ط-بیروت) ج ۷۰، ص ۲۵۶، ح ۲۹

امام صادق علیه السلام:

يَقُولُ إِبْلِيسُ لِجُنُودِهِ اتَّقُوا بَيْنَهُمُ الْحَسَدَ وَ الْبَغْيَ فَإِنَّهُمَا يَعْدِلَانِ عِنْدَ اللَّهِ الشَّرَّكَ

شیطان به سپاهیان‌ش می‌گوید: میان مردم حسد و تجاوزگری بیاندازید چون این دو، نزد خدا برابر با شرک است.

کافی (ط-الاسلامیه) ج ۲، ص ۳۳۷، ح ۲



## جوان و پرهیز از خسونت

پیامبر صلی الله علیه و آله:

أَلَا إِنَّ خَيْرَ الرَّجَالِ مَنْ كَانَ بَطِيءَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الرِّضَا؛

بدانید که بهترین انسان ها کسانی هستند که دیر به خشم آیند و زود راضی شوند.

نهج الفصاحه ص ۲۴۳، ح ۴۶۹

امام صادق علیه السلام:

لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَمْلِكْ نَفْسَهُ عِنْدَ غَضَبِهِ؛

کسی که هنگام خشم خوددار نباشد، از ما نیست.

کافی (ط-الاسلامیه) ج ۲، ص ۶۳۷ ح ۲

## جوان و پرهیز از اسراف

امام علی علیه السلام:

فَدَعَ الْإِسْرَافَ مُتَّصِدًا وَ اذْكُرْ فِي الْيَوْمِ غَدًا وَ اَمْسِكْ مِنَ الْمَالِ بِقَدْرِ ضَرُورَتِكَ وَ قَدِّمِ الْفُضْلَ لِيَوْمِ حَاجَتِكَ

اسراف را رها کن و میانه روی در پیش گیر و امروز به یاد فردا باش و از مال به اندازه ضرورت نگه دار و اضافی آن را برای روز نیازمندیت (قیامت) پیش فرست.

تصنیف غررالحکم و دررالکلم ص ۳۵۹، ح ۸۱۲۸ - نهج البلاغه (صبحی صالح) ص ۳۷۷

، از نامه ۲۱

امام صادق علیه السلام:

إِنَّ السَّرْفَ يورِثُ الْفَقْرَ وَإِنَّ الْقَصْدَ يورِثُ الْغِنَى؛

اسراف باعث فقر و میانه روی موجب بی نیازی می شود.

کافی (ط-الاسلامیه) ج ۴، ص ۵۳، ح ۸- من لا یحضره الفقیه ج ۳، ص ۱۷۴، ح ۳۶۵۹

### جوان و پرهیز از ربا

رسول اکرم صلی الله علیه و آله:

إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَعَنَ آكِلَ الرِّبَا وَ مُؤَكِّلَهُ وَ كَاتِبَهُ وَ شَاهِدِيهِ

خدای عز و جل رباخوار و ربا دهنده و نویسنده و شاهد بر آن را لعنت کرده است.

من لا یحضره الفقیه ج ۴، ص ۸، ح ۴۹۶۸- امالی (صدوق) ص ۴۲۵، ح ۱

### جوان و پرهیز از تنبلی

امام علی علیه السلام:

مَنْ دَامَ كَسَلُهُ خَابَ أَمَلُهُ

کسی که پیوسته تنبلی کند، در رسیدن به آرزویش ناکام ماند.

تصنیف غررالحکم و دررالکلم ص ۴۶۳، ح ۱۰۶۲۷

امیر المومنین علی علیه السلام:

أَفَّةُ التُّجَحِّ الْكَسَلِ

آفت موفقیت تنبلی است

تصنیف غررالحکم و دررالکلم ص ۴۶۳، ح ۱۰۶۱۷

## جوان و پرهیز از تکبر

امام محمد باقر علیه السلام:

الْجَبَّارُونَ أَبْعَدُ النَّاسِ مِنْ اللَّهِ عَزُّو جَلَّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ؛

دورترین مردم از خداوند عزّو جل در روز قیامت سرکشانِ متکبر هستند.

وسائل الشعیه ج ۱۵ ، ص ۳۸۱ - ثواب الاعمال (ترجمه ی حسن زاده) ص ۶۸۸

## ورزش و چالاکی

رسول اکرم صلی الله علیه و آله

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ جَالِسًا مَعَ أَصْحَابِهِ ذَاتَ يَوْمٍ فَنَظَرَ إِلَى شَابٍّ ذِي جَلَدٍ وَ قُوَّةٍ قَدْ بَكَرَ يَسْعَى فَقَالُوا: وَيْحَ هَذَا لَوْ كَانَ شَبَابُهُ وَ جَلَدُهُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ تَعَالَى؟ فَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ لَا تَقُولُوا هَذَا، فَإِنَّهُ إِنْ كَانَ يَسْعَى عَلَى نَفْسِهِ لِيُكْفَهَا عَنِ الْمَسْأَلَةِ وَ يُغْنِيهَا عَنِ النَّاسِ فَهُوَ سَبِيلُ اللَّهِ، وَ إِنْ كَانَ يَسْعَى عَلَى أَبْوَيْنِ ضَعِيفَيْنِ أَوْ ذُرِّيَّةٍ ضِعَافٍ لِيُغْنِيَهُمْ وَ يَكْفِيَهُمْ فَهُوَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَ إِنْ كَانَ يَسْعَى تَفَاخُرًا وَ تَكَاثُرًا فَهُوَ فِي سَبِيلِ الشَّيْطَانِ؛

روزی پیامبر صلی الله علیه و آله، در میان یاران خود نشستند. چشمشان به جوانی چالاک و نیرومند افتاد که از صبحگاهان، تلاش می کرد. یاران گفتند: وای بر او! چه می شد اگر جوانی و چالاکی اش در راه خدا بود؟ پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: چنین نگوئید. اگر او برای خود تلاش می کند تا از مردم بی نیاز شود و نزد آنان دست دراز نکند، در راه خدا کار می کند. اگر برای پدر و مادر ناتوان و یا فرزندان ناتوان خویش تلاش می کند، تا آنان را بی نیاز و زندگی شان را اداره کند، کار او در راه خداست، ولی اگر برای ثروت اندوزی و فخر فروشی تلاش می کند، کار او در راه شیطان است.

المحجّة البيضاء، ج ۳، ص ۱۴۰

## ورزش و اراده قوی

امام صادق(ع):

مَا ضَعَفَ بَدَنٌ عَمَّا قَوِيَتْ عَلَيْهِ النَّيَّةُ؛

اگر اراده قوی باشد، هیچ بدنی برای انجام دادن کار، ناتوان نیست.

من لایحضره الفقیه ج ۴، ص ۴۰۰، ح ۵۸۵۹

## ورزش و حق فرزند

رسول اکرم (ص) فرمود:

حَقُّ الْوَالِدِ عَلَى الْوَالِدِ أَنْ يُعَلِّمَهُ الْكِتَابَةَ، وَالسَّبَّاحَةَ، وَالرِّمَّيَّةَ، وَأَنْ لَا يَرْزُقَهُ إِلَّا طَيِّبًا  
حق فرزند (پسر) بر عهده پدرش این است که به او نوشتن، شنا کردن و تیراندازی را آموزش  
دهد و روزی او را تنها از راه حلال و پاکیزه تهیه نماید.

نهج الفصاحه: ۲۹۳ / ح ۱۳۹۴

## ورزش و ورزیدگی

امام علی (ع):

مَنْ يَعْمَلْ يَزِدُّ قُوَّةً، مَنْ يَقْصِرْ فِي الْعَمَلِ يَزِدُّ فَتْرَةً

هر کس کار (بدنی) کند قوی تر شده، و هر کس در کار کردن کوتاهی نماید، ضعیف تر  
خواهد شد.

غرر الحکم: ۵ / ۲۰۴

## ورزش و پرهیز از چاقی

امام صادق (ع):

وَلَا تَسْمَنُوا تَسْمَنَ الْخَنَازِيرَ لِلذَّبْحِ

از چاق شدن همانند خوکهایی که برای ذبح، چاق (و نگهداری) می شوند پرهیزید.

الکافی: ۶ / ۲۷۰، والحياه: ۴ / ۲۰۶

## ورزش و خوشبختی

پیامبر اکرم (ص):

طُوبَى لِمَنْ أَسْلَمَ وَكَانَ عَيْشُهُ كِفَافًا وَقَوَاهُ شِدَادًا

خوشبخت کسی است که اسلام را پذیرفته و به قدر معاش خود، درآمد دارد قوای بدنش نیرومند است.

بحار الانوار: ۶۷ / ۷۳

## ورزش و تداوم تمرین

رسول اکرم (ص):

مَنْ تَرَكَ الرَّمِيَّ بَعْدَ مَا عَلِمَهُ رَغْبَةً عَنْهُ فَإِنَّهَا نِعْمَةٌ كَفَّرَهَا

کسی که پس از یاد گرفتن تیراندازی از روی میل و رغبت، آن را ترک کند، نعمتی از نعمت‌های خدا را کفران نموده است.

میزان الحکمة، ج ۴، ص ۱۸۲

## ورزش؛ بهترین سرگرمی

حضرت محمد (ص):

عَلَيْكُمْ بِالرَّمِيِّ فَإِنَّهُ مِنْ خَيْرِ لَهْوِكُمْ

به تیراندازی روی آورید، زیرا یکی از بهترین سرگرمی‌ها شما است.

میزان الحکمة، ج ۴، ص ۱۸۳

## ورزش و سلامتی

حضرت علی (ع)

الصِّحَّةُ أَفْضَلُ النَّعْمِ

سلامتی بالاترین نعمت است

تصنیف غررالحکم، حدیث ۱۱۱۴۸

## ورزش؛ بهترین درمان

رسول الله (ص):

خَيْرُ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْمَشْيُ

بهترین چیزی که خود را با آن درمان کنید، پیاده روی است

نهایه، ابن اثیر، ج ۴، ص ۳۳۵ و لسان العرب، ج ۱۵، ص ۲۸۳

## ورزش و دوری از خسونت

حضرت محمد (ص):

الْهُوَا وَ الْعُبُوءَا فَاِنِّي اَكْرَهُ اَنْ يُرَى فِى دِينِكُمْ غِلْطَةٌ.

تفریح و بازی کنید زیرا دوست ندارم، در دین شما خسنتی دیده شود

نهج الفصاحه، ص ۱۰۵، حدیث شماره ۵۳۱

## ورزش و پرهیز از زورگویی

امام علی(ع):

لَا تَكُنْ قَوِيًّا عَلَىٰ ضَعِيفٍ

برای افراد ضعیف، قوی مباش (و به آنها زورگویی و ستم مکن)

غررالحکم، ج ۶ ص ۴۳۶

## ورزش و حق پذیری در مسابقه

امام سجاد(ع):

إِنَّ النَّبِيَّ أَجْرَى الْأَبْلِ مُقْبِلَةً مِنْ تَبُوكٍ فَسَبَقَتِ الْعَضْبَاءُ، عَلَيْهَا أُسَامَةُ فَجَعَلَ النَّاسُ يَقُولُونَ:  
سَبَقَ رَسُولُ اللَّهِ وَرَسُولُ اللَّهِ يَقُولُ سَبَقَ أُسَامَةُ

امام سجاد - علیه السلام - فرمود: پیامبر اکرم - صلی الله علیه و آله - در مسیر بازگشت از جنگ تبوک در حالی که بر شتری سوار بود با اسامه که بر شتری به نام «عَضْبَاء» سوار بود مسابقه داد. «عَضْبَاء» (از شتر پیامبر - صلی الله علیه و آله - پیشی گرفت. مردم (تماشاگر فریاد زده و) می گفتند: رسول خدا - صلی الله علیه و آله - برنده شد. ولی رسول خدا - صلی الله علیه و آله - می فرمود: (این طور نیست، بلکه من باختم و) اسامه برنده شد.

بحار الانوار، ج ۲۰۱، ص ۰۹۱، و وسائل الشیعه، ج ۳۱، ص ۱۵۳