

بسم الله الرحمن الرحيم

www.ketab.ir

☐ رمز سلامت
و طول عمر

موضوع:
گوناگون: ۳۹ (گوناگون: ۴۰)

گروه مخاطب:
- تخصصی (طلاب و دانشجویان)
- عمومی

شماره انتشار کتاب: (چاپ اول): ۲۱۳۱
مسلسل انتشار (چاپ اول و باز - پ): ۵۴۶۸

www.ketab.ir

حسینی، حسین، ۱۳۳۱ -
رمز سلامت و طول عمر / حسین حسینی. - قم: مؤسسه بوستان کتاب (مرکز چاپ و نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم)،

۱۳۹۱

[۳۶۴] ص. - (مؤسسه بوستان کتاب: ۲۱۳۱) (گوناگون: ۴۰، گوناگون: ۳۹)

ISBN 978-964-09-1266-9

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Hussein Hasani. The secret of a healthy and long life

ص. ع. به انگلیسی:

کتابنامه: ص. [۳۵۱] - ۳۶۰؛ همچنین به صورت زیرنویس.

۱. سلامتی. ۲. سلامتی - تأثیر تغذیه. ۳. سلامتی - جنبه‌های مذهبی - اسلام. ۴. تغذیه. ۵. تغذیه - جنبه‌های مذهبی - اسلام. الف. دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم. مؤسسه بوستان کتاب. ب. عنوان.

۶۱۳

RA ۷۷۶/ج ۵ ر ۸

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۲۸۳۹۹۴۳

۱۳۹۱

رمز سلامت و طول عمر

حسین حسینی

بوستان کتاب
۱۳۹۱

www.ketab.ir

رئيس مؤسسه
اسماعيل اسماعيل

فهرست مطالب

مقدمه ۱۹

نفس و نفس ۲۴

فصل اول:

تغذیه NOURISHMENT

تغذیه و تمنیات انسانی ۲۸

تعارض تمنیات و مصلحت ۲۹

تغذیه و افزایش وزن ۳۰

الزامات جامعه مدرن و پر خوری ۳۱

خلقت بشر و مصرف متعادل غذا ۳۲

غذاهای ترکیبی ۳۴

زیان باری سوء تغذیه ۳۶

الف: پر خوری ۳۷

ب: کم خوری ۴۱

۴۲	پ: بدخوری
۴۴	بدخوری و سن

فصل دوم:

اسلام، طب و تغذیه

۴۸	الف. تغذیه در قرآن
۵۱	تعادل در تغذیه
۵۲	تغذیه، طغیان فساد
۵۳	ب. تغذیه در سنت و سیره
۵۸	پیام‌های پنهان آب، در دایره آشپزی و زندگی

فصل سوم

بهداشت تن و روان

۶۴	بهداشت تغذیه
۶۴	رموز تغذیه سالم
۶۷	بهداشت دارو
۶۹	بهداشت فردی
۷۳	بهداشت روان (Mental Health)
۷۴	راضی به رضا
۷۵	عدم رضایت، دلهره و پیری
۷۸	مداوای روح
۸۱	صُور دیگر مداوای روح
۸۲	مدیریت استرس

۸۶	مدیریت استرس، و مدیریت کلان
۸۷	انقلاب سلامت، راهی برای مقابله با انقلاب صنعتی
۸۸	سلطه فن آوری و پیچیدگی مدیریت استرس
۸۹	اعتیاد، عادت به استرس
۹۰	ضرورت انقلاب سلامت
۹۲	انقلاب سلامت و فرد
۹۴	اشتغال و سوء بهداشت
۹۸	اشتغال، مسئولیت و سوء بهداشت
۱۰۰	محیط زیست، نیم زندگی یا تمام زندگی؟

فصل چهارم:

تحرک ورزش و کار

۱۰۶	حدود تحرک
۱۰۸	چاره فقر حرکتی
۱۰۹	کارکردهای چندگانه پیاده روی
۱۱۱	ورزش، پدیده ای نو و انگیزه ای برای تحرک
۱۱۲	ورزش کردن سخت است
۱۱۳	ورزش سلامت
۱۱۶	۱۰ فرمان ورزش سلامت
۱۲۲	فواید ورزش سلامت
۱۲۳	کارکردهای ورزش سلامت
۱۲۳	۱. هضم و جذب غذا
۱۲۴	۲. جذب غذایی بیشتر و وزن کمتر

۳. دفع مواد زاید بدن ۱۲۵
۴. رقت مواد و باز شدن منافذ بدن ۱۲۶
۵. افزایش قدرت دفاعی بدن ۱۲۶
۶. اكمال متابولیسم و تعدیل درجه حرارت بدن ۱۲۸
۷. تقویت قلب و بهبود گردش خون ۱۲۹
۸. افزایش ظرفیت تنفس ۱۳۲
۹. تقویت عضلات ۱۳۳
۱۰. تقویت استخوان‌ها ۱۳۵
۱۱. تنظیم چرخه خواب و بیداری ۱۳۹
۱۲. پیش‌گیری از سرطان ۱۴۰
- سرطان، تداوم و تحرک ۱۴۲
۱۳. انطباق با محیط و سازگاری با سستی‌ها، رنج‌ها ۱۴۳
۱۴. خرمی و نشاط ۱۴۵
۱۵. پیش‌گیری از اعتیاد، الکل و کج‌روی ۱۴۷
۱۶. افزایش طول عمر و جلوگیری از پیری زودرس ۱۴۹
- کار، گوهر وجود در تداوم ذات ۱۵۱
- کم‌کاری، سلامت نیست ۱۵۱
- جنون کار ۱۵۳
- اعتدال در کار ۱۵۴
- امید به زندگی و هم‌بستگی ۱۵۵
- سلامت و کار ۱۵۶
- اعجاز تحرک: بررسی یک مثال عینی ۱۵۸
- پرده اول ۱۵۸

۱۵۹ پرده دوم

۱۵۹ پرده سوم

فصل پنجم:

دین، معنویت، اخلاق

۱۶۱ اول: دین

۱۶۳ عقل و اعتدال

۱۶۴ ساخت پراگماتیک دین

۱۶۵ بحران بی دینی

۱۶۵ ابزارهای سفارشی دین

۱۶۶ نماز

۱۶۷ دیدگاه روان شناختی نماز

۱۶۹ نماز و تغذیه

۱۷۰ روزه

۱۷۱ مصونیت های زیستی - تغذیه ای روزه

۱۷۴ مصونیت های روحی - روانی روزه

۱۷۵ اجتماعیت روزه

۱۷۷ تطهیر

۱۷۹ بهداشت دهان و دندان

۱۸۱ صله رحم

۱۸۱ دیدگاه جامعه شناختی و صلت رُحما

۱۸۶ صله رحم؛ برآوردن حاجت

۱۸۷ نیکی و احسان

۱۸۷	دیدگاه مادی احسان
۱۸۸	دیدگاه معنوی احسان
۱۸۹	خوشبینی
۱۹۰	بدبینی ها ملال آورند
۱۹۱	فراتر از بدبینی
۱۹۳	گذشت
۱۹۴	تحلیل روان شناسانه گذشت
۱۹۵	گذشت و زیست مادی
۱۹۷	گذشت، تعارض، اتحاد
۱۹۸	دعا و نیایش
۲۰۰	بداء در تقدیر
۲۰۱	دوم: معنویت
۲۰۲	صفات معنوی اضطراب را زایل می کند
۲۰۳	سوم: اخلاق
۲۰۴	سلامت انسان اخلاقی

فصل ششم:

علم، آگاهی، نظام آموزش

۲۰۸	می توان با یک دست دو هندوانه برداشت
۲۰۹	حیات آگاهانه
۲۱۱	نظام آموزش و تغییر توارث
۲۱۱	کارکردهای مدرسه و دانشگاه
۲۱۳	عاداتی که ترک آن موجب مرض است

فصل هفتم:

هنجارها، قواعد، و قراردادها

۲۱۶	قراردادها، آزادی، سلامت
۲۱۸	هنجارها و انطباق اجتماعی
۲۱۹	تأثیر وفاق اجتماعی

فصل هشتم:

محیط اجتماعی

۲۲۱	الف: جامعه
۲۲۲	ادله دیدگاه فردگرایی و جامعه گرایی
۲۲۲	حمایت اجتماعی همان دوستی است
۲۲۳	اندازه نگه دار، که اندازه نکوست
۲۲۴	معاشرت یا تنهایی؟
۲۲۵	محیط اجتماعی شروانگیز
۲۲۶	خنده
۲۲۷	خنده و شادی افراطی
۲۲۹	برخی اخموها
۲۲۹	جامعه، درد، سلامت
۲۳۱	جامعه و رنج پیری
۲۳۲	ب: ارتباط اجتماعی و فرهنگ
۲۳۳	اجتماعی متخلق
۲۳۴	بخوش اخلاقی، نیمی از دین

۲۳۵..... سرمایه اجتماعی و سلامت

فصل نهم:

رفاه و آسایش

۲۳۷..... زمانی که سکوت آرام بخش است

۲۳۸..... آسایش تن و روان

۲۳۹..... رفاه یا رفاه طلبی؟

۲۳۹..... رفاه طلبی، اضافه وزن و.....

۲۴۱..... کفایت خواب

۲۴۲..... اختلال های خواب

۲۴۴..... خواب، دارویی که خورده می شود

۲۴۶..... تفریح همت می خواهد، نه هزینه

۲۴۶..... سیر و سفر، مجوزی برای فراموشی رنج ها

۲۴۸..... زیارت یا سیاحت؟

۲۴۸..... توفیق زیارت

۶۶۲

فصل دهم:

اقتصاد سلامت

۲۵۱..... اقتصاد درآمد

۲۵۳..... فراخنای زندگی و اقتصاد نامرغه

۲۵۶..... «اختلال های روانی، عقب نشینی بدن در برابر ثروت و رفاه»

۲۵۷..... «باید های» مختل کننده

۲۵۸..... اشتغال در اقتصاد سلامت

۶۶۲

۲۵۹	بایدهای شغل سالم
۲۶۰	نیایدهای شغل سالم
۲۶۱	بی‌کاری، بد مصیبتی است
۲۶۳	کارکردهای زیستی بیکاری
۲۶۴	باید خیلی مراقب بود

فصل یازدهم:

صنعت و فن‌آوری

۲۶۷	فن‌آوری انجام گسترده فرصت و تهدید
۲۶۷	الف: فرصت‌های فن‌آوری
۲۶۸	کارکرد حیاتی
۲۷۱	ب: تهدیدهای فن‌آوری
۲۷۱	تهدیدهای فیزیکی فن‌آوری
۲۷۶	اختاپوسی به نام ماشین
۲۷۹	فن‌آوری، ذهن، فن‌آوری (تهدیدهای زیستی)
۲۸۱	تهدیدهای شیمیایی فن‌آوری
۲۸۳	اهتمام بر اساس وجدان بیدار

فصل دوازدهم:

خانواده، وراثت، و ژنتیک

۲۸۶	ژن و وراثت
۲۸۷	وراثت، هویت و منش
۲۸۹	ژنتیک و منش ناخواسته

۲۹۰	 هویت، تعلق، تعهد
۲۹۱	 خانواده، سلامت و طول عمر
۲۹۱	 رفاه و آبرومندی خانواده
۲۹۲	 خانواده هسته‌ای یا گسترده؟
۲۹۴	 نیازها در سال خورده‌گی
۲۹۵	 خانواده، ایمان و معنویت
۲۹۶	 خانواده اخلاقی
۲۹۷	 تعداد فرزندان
۲۹۸	 زمان تولد، طبقه عمر
۲۹۹	 بهداشت خانواده
۳۰۱	 سازگاری با تغییرات استرس‌زا
۳۰۳	 خانواده سنتی یا متجدد

فصل سیزدهم:

عوامل و مسائل اجتماعی

۳۰۵	 فشار
۳۰۷	 صبر و استقامت
۳۰۸	 صبر، یک منش اجتماعی
۳۰۹	 گذشته‌گان و آینده‌گان
۳۰۹	 الف: گذشته‌گان
۳۱۱	 ب: آینده‌گان
۳۱۲	 تقدیر
۳۱۴	 زمان را از دست ندهیم

سلطه بر مکان	۳۱۶
قدرت، لازمه بقا	۳۱۸
تزايد و اثبات ظرفيت	۳۱۹
فضايل اربعه (چهارهٔ تران)	۳۲۰
۱. عدالت و تعادل	۳۲۱
۲. عفت	۳۲۲
۳. شجاعت:	۳۲۵
۴. حکمت	۳۲۷
نکات اساسی	۳۲۹
کتابنامه	۳۵۱

مقدمه

جان نباشد چرخ خبر در آزمون هر که را افزون خبر، جانش فزون
جان ما از جان حیوان بیشتر از چه؟ ز آن رو که فزون دارد خبر^۱
حیات در مفهوم عام آن، شرط لازم وجود است، و بقا شرط اساسی تداوم حیات
برای اثبات موجودیت. بیش از همه برای انسان تدبیری و تعقلی، بقا و تلاش برای
دوام هر چه بیشتر حیات یک ارزش است.

واقعیتی به نام بقا، چیزی مثل زمان و مکان، نوع و جنس نمی‌شناسد. این همان
است که می‌گوییم: زندگی و زنده ماندن در همه تاریخ، همه جا، برای انسان و حیوان
و نبات، و حتی جماد یک اصل عام و اهم است. حب ذات و زندگی غریزی است، اما
طول زندگی، تعقلی و ارادی.

علم و عقل تا حدودی دامنه حیات را تغییر می‌دهد. یعنی اراده و علم مقوم آن
نسبت زندگی را تعیین می‌کند، نه مطلق آن را. علم از طریق فرضیه نسبت اینشتین^۲، با

۱. مثنوی معنوی، دفتر ۲، ابیات ۳۳۲۶ و ۳۳۲۷.

۲. فرضیه نسبیت اینشتین: اساس این فرضیه ارتباط بین ماده، انرژی و حرکت است. اینشتین در سال ۱۹۰۵ گفت:
گرما دارای جرم است، به عبارتی یک جسم گرم، به نسبتی سنگین‌تر از یک جسم سرد است. اینشتین رابطه بین
جرم و انرژی را در فرمول $E=mc^2$ بیان کرد. در این رابطه، E انرژی، m جرم و c سرعت نور است.

تولید بمب هسته‌ای، زندگی جمعیت هیروشیما^۱ را محدود می‌کند و از طریق فن‌آوری نانو به تولید قطعات یدکی بدن انسان و دوام بیشتر حیات او می‌پردازد. تلاش داریم و اقدام‌های بی‌شمار انسان‌ها به گونه‌ای آگاهانه و ناآگاهانه در راستای تداوم زندگی و بقاست، برخی اقدام‌ها، مثل خور و خواب، خشم و شهوت، غریزی و ناآگاهانه و برخی مانند اشتغال، کار، رعایت قواعد اخلاقی و حقوقی، آگاهانه، عقلی و مدبرانه است.

تفاوت بین انسان و سایر موجودات از حیث عقل و اراده، دست انسان را مانند بهایم (چارپایان) نمی‌بندد. او آزاد است برای انتخاب طول و عرض زندگی از شیوه‌های طبیعی و ماورای طبیعی استفاده کند و حتی حیات دیگر موجودات را دگرگون سازد.

شیوه‌های تدبیری تداوم حیات دامنۀ شناخت فرد را نه انفرادی، بلکه در ارتباط او با دیگران افزایش می‌دهد. از این رو اقدام‌های افراد برای بقای بیشتر و طولانی‌کردن عمر، معنای ارزش‌ها، هنجارها، قراردادهای اخلاقی اجتماعی را می‌دهد که به نوعی رفتارشناسی انسانی می‌انجامد.

وسعت و پیچیدگی رفتار فردی و جمعی انسان به دلیل شرایط متعدد و گوناگون حول آدمی و تأثیرات دائماً دگرگون شونده آن‌هاست. بر این اساس هر واقعیتی قابل تصور، می‌تواند بر دوام نسبی و حیات انسان تأثیر بگذارد. واقعیات قابل تصور، گاه به تنهایی و گاه اشتراکی تأثیرگذارند. به دیگر سخن، ممکن است یک عامل یا یک واقعه همه رشته‌های فرد را برای تداوم حیات پنبه کند. این همان است که می‌گوییم: «عمر دست خدا است»، یا: «دست تقدیر است».

۱. هیروشیما: از شهرهای ژاپن است، که در جریان جنگ جهانی دوم نخستین بمب اتمی توسط آمریکا در این شهر فرو افکنده شد. این شهر در اوایل قرن نوزدهم رشد صنعتی فراوانی کرد، و در جریان جنگ جهانی دوم یک مرکز نظامی عمده بود.

به رغم پیدایی عواملی چون توسعه علم طب و بهداشت، فن آوری و رفاه در عصر جدید، و تأثیر مثبت آن‌ها بر افزایش عمر، به نظر می‌رسد مرگ و میرها کاهش نیافته، بلکه نوع آن‌ها متحول شده است. اگر بیماری‌های واگیر، مثل وبا^۱، و سل^۲ در برخی جوامع ریشه کن شده‌اند، امراضی دیگر پدید آمده‌اند که مایوس‌کننده هستند و هم‌چنان همراه فن آوری مدرن حیات انسان را تهدید می‌کنند. سن امید به زندگی در جوامع افزایش یافته، اما بشر یقین دارد می‌تواند، و می‌کوشد که باز هم آن را افزایش دهد.

دغدغه‌های آدم‌ها برای روزی، خوراک، حساسیت زایدالوصف به بیماری‌ها، پرهیز از گناهان، مشکلات زندگی، تفکرات و حرص میان‌سالی و ترس از پیری، به این دلیل است که زندگی و اقدام آن برای بشر اصلی‌ترین مسئله است.

گرچه نگرش مادی و معنوی به نگرش علمی و عامیانه در این امر متفاوت است، مادی‌گرایان و معنوی‌گرایان نیز مثل عالمان و عوام‌الناس^۳ برای بقا و دوام حیات تلاش می‌کنند. این تلاش‌ها گرچه گوناگون و متغیرند، اما معنوی‌گرایان و عالمان به نسبتی، بهتر می‌توانند اقدام‌های تعالی حیات را میسر سازند.

یک تعارفی در حیات وجود دارد که برخی ابراز می‌دارند که: بیشتر مقید به عرض عمر هستند تا طول آن. این دیدگاه چندان ربطی به نگرش فلسفی یا عقیدتی ندارد. فی‌المثل هم مادی‌گرایان این عقیده را ابراز می‌کنند و هم معنوی‌گرایان.

۱. وبا: مرضی مسری و همه‌گیر است که در اثر آلودگی هوا و آب به وجود می‌آید، عدم بهداشت دست‌ها، غذای آلوده، و وجود مردار حیوان در آب از مهم‌ترین علل شیوع ویاست.

۲. سل: عفونت ریه، که به دنبال زکام یا سرفه یا عفونت طولانی مدت حادث می‌گردد.

۳. عوام‌الناس: مردم عادی، بی‌سواد، معمولی.

دیدگاه اپیکوریسم^۱ یا لذت‌گرایی، زندگی محدود و کوتاه را نمی‌خواهد، اما لذت‌گرایانی هستند که زندگی کوتاه همراه با خوشی و سرمستی را بر زندگی طولانی و توأم با درد و رنج ترجیح می‌دهند.

وفا کنیم و ملامت کشیم و خوش باشیم

که در طریقت ما کافری ست رنجیدن^۲

عرفا و سالکان طریقت حق نیز عطایای دنیا را به لقایش می‌بخشند، حدیث زندگی آنان ماورایی و تصعیدی^۳ است و مدینه فاضله‌شان از فسق و فجور^۴، ضلالت و بی‌عدالتی و حتی تبدل و مبادله مبرا است.

اینان در جهت تبری از طاعات منافی اخلاق به خلوت عام (عزلت) می‌پردازند، و آن عبارت است از کرده‌گیری از غیر اهل‌الله از مردمان... عوام و ارباب عقول ضعیفه^۵ و اهل عصیان و طالبین دنیا که به قدر حاجت و ضرورت^۶.

در آیین سالکان، احتراز از مشتهیات^۷ و ندر استطاعات^۸ و دوری از آمال و تمنیات دنیایی تا آن‌جا که به ریاضت نینجامد اقدامی در جهت قرب الی‌الله است. آخوند ملا احمد نراقی در معراج السعاده می‌نویسد:

۱. اپیکوریسم که در غرب به معنای لذت جسمانی و انسان لذت‌جوی استعمال می‌گردد، برخاسته از نظریات اپیکور، فیلسوف یونانی سده چهارم قبل از میلاد است. براساس این اندیشه لذت برترین خیرهاست. اپیکوریسم را نمی‌توان مکتب فحشا و بلهوسی تعریف کرد. نک: سید محمود اختریان و دیگران، بخش اول، ص ۶۸۲ به بعد.

۲. حافظ.

۳. تصعیدی: صعود شونده، بالا رونده.

۴. فسق و فجور: فسق: نافرمانی خدا، کار بد، گناه؛ فجور: مرتکب گناه، زنا، زناکاری.

۵. ارباب عقول ضعیفه: صاحبان عقل ضعیف، آنان که کمتر خردمندند.

۶. سید مهدی طباطبایی، رساله سیر و سلوک...، ص ۱۶۰.

۷. مشتهیات: آنچه که انسان آرزوی (اشتهای) آن را داشته باشد. مشتهیات نفسانی: آرزوهای نفسانی، آمال.

۸. همان، ص ۱۶۳.

هیچ پیغمبر و وصی پیغمبری نیست مگر این که در زمانی گوشه نشینی و عزلت اختیار کرده، یا در ابتدای زمان خود یا در آخر.^۱

ربیع بن خثیم گوید:

اگر توانی در موضعی باشی که تو کسی را شناسی و کسی تو را نشناسد، چنان کن، و در گوشه نشینی محافظت اعضا و جوارح است از معاصی و استراحت دل است و سلامت زندگانی است و شکستن سلاح شیطان است و دوری از هر بدی است و فراغت خاطر است.^۲

غایت انسان ها رسیدن به کمال و سعادت است و تحصیل سعادت برای برخی تک بُعدی است که از طریق معنویت کسب می گردد و یا به وسیله مادیات. و برای برخی دو بُعدی و جامع لاطراف است و اینان تلاش می کنند از ابعاد جسمانی و روحانی به کمال و سعادت برسند.

دیدگاه مادی و دیدگاه دو بُعدی هر دو به جسم و حیات مادی انسان بهای می دهند و در راستای فطرت و سرشت طبیعی آدمی برای سعادت دنیوی و گاه اخروی تلاش می نمایند.

حیوان آنسی (انسان) [به قول فارابی] در مجاورت با یکدیگر تسکین جماعتی را می دهد تا از طریق آن بهتر بتواند هم به طول، و هم به عرض عمر خود بیفزاید.

شیوه های گوناگون زندگی، کاربری ابزارهای هم جوار انسان، استفاده از عقل و اراده، دین و اخلاق، همگی اصول اولیه در رفتارها و ایده های آدمی است که هم بتواند طول و عرض عمر را توسعه دهد و هم جامعه ایده آل را عینیت بخشد.

۱. ملا احمد نراقی، معراج السعاده، ص ۵۹۶.

۲. همان.

نَفَس و نَفَس

در نگرش واقع‌گرایانه، معمولاً نَفَس، نَفَس‌گیر است. انسان اسیر نَفَس در مواردی عدیده نمی‌تواند با عقل و تجربه مثبت انسانی به تفاهم برسد و آنچه را امیال روبنایی و سطحی دنبال می‌کنند اجابت می‌نماید.

پس شرط اول انتقال و اعمال تجارب بشری در عمر طویل، مبارزه با نَفَس و اقدام‌های دل‌خواهانه و سبک‌سرانه است. آدمی که تسلیم پرخوری، عصبانیت و تنبلی است، اولین قدم‌ها را برای کوتاهی عمر برداشته است.

نَفَس در در-بالت بر نَفَس و تداوم حیات اثر می‌گذارد. یک حالت آن، ضدیت با عقل و ایمان، و در نتیجه ناب‌کرد منفی آن در سلامت و زندگی است، و یک حالت آن مثبت است که می‌تواند کارکردهای مناسبی برای تطوّر و تحول زندگی داشته باشد. حبّ ذات که لایه‌ای از نَفَس است، انسان را به گونه‌ای ناخودآگاه به تحرک، بقا و طول عمر تحریک می‌کند.

در ارتباط بین نَفَس و نَفَس (حیات) از یک سو شناخت نَفَس امر و ناهمی، و از سوی دیگر تعادل بین نَفَس و عقل از اصول اساسی است. به عبارت دیگر، «عدالت بر خود» و تعادل در زندگی شرط حیاتی تداوم و تزیاید سلامت است.

وقتی می‌گوییم ورزش در سلامت جسم و روح تأثیر دارد، اکثریت تقریبی اهمیتی نمی‌دهند، یا گاه به گاه به ورزش می‌پردازند، و اقلیت افراطی ممکن است از مواد نیروزا برای نموّ خود، یا حلّ مسئله استفاده کنند، و یا در سن بالاتر همان‌گونه ورزش کنند که در جوانی می‌کرده‌اند. داور فوتبالی که در ۵۵ سالگی بنخواهد هم‌چنان به ورزش خود نیز اهمیت دهد، به دلیل افراط نمی‌تواند در حرفه خود موفق شود و ممکن است در زمین بازی سلامت و عمر خود را از دست بدهد.

رابطه متعادل با خویش از طریق حِسبه یا محاسبهٔ دایم و وضعیت مادی و معنوی حیات امکان‌پذیر می‌گردد. در مخالطت^۱ و ارتباط جمعی، دیگران یک اصل‌اند، اما اصل اساسی‌تر، مراقبتِ نفسی یعنی پارسایی است که در آن ابتدا نصیحتِ خویش قرار دارد و سپس اشتیاق به اندرز دیگران. بدون مراقبهٔ خویش آشتی بین نفس و نفس برقرار نمی‌گردد.

www.ketab.ir

۱. مخالطت: مخلوط شدن، با کسی در آمیختن، آمیزش و انس.