جلسات طب سنتی اسلامی، جلسه اول، حکیم خیراندیش، همایش سبک زندگی مهدوی، قم، جمکران، تاریخ 12 / 7 / 97

در حوزه ی کار ما وقتی سبک زندگی گفته می شود انتظار دارند که بحث بهداشت و درمان هم در سبک زندگی لحاظ شود.

اگر تنه درخت را از دین بگیریم.. و تغذیه ی آن را از طب بگیریم. میوه های مهدوی از آن می آید

ابزار زیست، ابزاری باشد که با طبیعت سازگاری داشته و از شرع الهام گرفته و با توکل و اعتماد به خدا زیست کند در آنصورت میوه مهدوی می آید

6 ضرورت در طب سنتی گفته شده است. ولی من قانع نشدم که این شش ضرورت کافی باشد برای سبک زندگی. هر چند مسائل روحی هم در این شش ضرورت آمده است.

لذا ما یک ضرورت اضافه کردیم و آن

آب و هوا

خواب و بیداری

سکون و آرامش

تخلیه و تطهیر

عبادت ضرورت هفتم است. که فلسفه کل خلقت است.

اگر درخت زندگی را بر یک ستون و تنه سوار کنیم که این تنه هفت رکن داشته باشد این زندگی سالم و کامل خواهد بود.

اگر از طبیعت بهره گیری کاملی داشته باشیم به سلامت اساسی می رسیم.

عبادت را جزء غذای روح و نفس تعبیر کرده اند. ولی فقط غذای روح نیست بلکه جسم را هم تغذیه می کند.

انسان های مومن از نظر جسمی قویتر هستند.

کسانیکه عبادت می کنند در آزمایش های بالینی و سلولی، ایمنی بدنشان قویتر است.

عبادت، ایمنی بدن را افزایش می دهد. پس عبادت هم روی جسم و هم روی روح تأثیر می گذارد. پس عبادت فقط غذای روح نیست. در طب نمی توان روح و جسم را تفکیک شده نگاه کرد. این دو روی هم اثر متقابل می گذارند. لذا در سبک زندگی مهدوی که همان سبک زندگی دینی ، محمدی و اسلامی هست از ابتدا باید عبادت در زندگی افراد تعریف شود. در غذاهایی مختلف حدود و ثغوری وجود دارد. کی بخوریم، با چی بخوریم و...

در حوزه ی عبادت حدود و ثغور وجود ندارد و سقف ندارد. واذکروالله ذکرا کثیرا. گویا تمام ابزار زندگی در یک ظرفی مشخص است که با یک پوشش کاملا پر هست.

ما دو وعده غذا داریم و سه وعده نماز

ایمنی در حوزه ذکر تأمین می شود نه در حوزه غذا

اگر بخواهیم ببینیم چه غذایی ایمنی را بیشتر می کند اینست که هر چه غذا گرم تر باشد، ایمنی قویتر و بیشتر خواهد شد و بالعکسش در غذای سرد

آب و هوا رکن اصلی و طبیعی است. هوا در مرحله اول و آب در مرحله دوم.

خواب و بیداری و حرکت وسکون هم تنظیم می کنند. و بعد با غذا و بعد با تنظیم نفسانیت

به لحاظ بدیهی و همه جانبه و همیشه در دسترس بودن آب و هوا معمولا این دو به شکل خیلی جدی در زندگی تعریف نشده اند. در حالیکه در پیدایش و ادامه سلامت نقش بسیار اساسی دارند

لطافت و کثافت و آلودگی هوا نقش اساسی را در سلامت یا بیماری دارد.

هوای لطیف خون لطیف پدید می آورد و هوای کثیف خون کثیف.

خون لطیف موجب تفکر لطیف هست. و خون کثیف اندیشه کثیف و آلوده بوجود می آورد. تفکرات واهی پدید می آورد و انسان ها را بی نشاط روحی می کند.

اولین ابزار حیات، هوا می باشد.

ما از طریق بینی و دهان نفس می کشیم ولی تمامی پوست ما منافذی هستند برای تنفس

وقتی در حمام کیسه می کشید، احساس می کنید که تمام پوست شما در حال تنفس هستند ولی وقتی کیسه نمی کشید، کل منافذ تنفسی بدن را بسته اید.

انسان های خوش فکر در محل های خوش آب و هوا بوده اند.

آقای سید اسماعیل جرجانی در فصل اول کتابش از آب و هوای جرجان می گوید و می گوید اینجا جای نوشتن کتاب طب هست. در غار کهک تمرکز می گیرد و فکرش را سر و سامان می دهد.

تمامی آن هایی که گامی برای بشر برداشته اند ابتدا یک مکانی خوش آب و هوا و خلوت و با معنویت را انتخاب می کنند. و یک حضور مستمری پیدا می کنند و بعد تراوشات ذهنی اتفاق می افتد.

نمی شود از مکان صرف نظر کرد. اگر می خواهیم تولید فکری دهیم.

محل اقامت ما یکسال در خانه ای هر چه کردم نتوانستم حتی یک صفحه بنویسم. بعد از 5 روز که منزل عوض شد، از همان ابتدا توانستم انرژی بگیرم برای مطالعه و فکر کردن.

مکان مهم است. یک طرحی مهمی می خواستم بنویسم گفتم استارت نوشتن این طرح را در مسجد جمکران می زنم و آمدم که از آنجا شروع کنم.

مکان ها که ظرف تنفس و زیست هستند نقشی اساسی دارند. رسول اکرم قبل از بعثت چرا حضور مستمر در غار حرا داشت. آیا خود این مکان و موقعیت تنفس عمیق موجب نمی شد که تأثیرگذاری بیشتر شود.

ظرف زیست، هوا می باشد. اولین غذای انسان هوا هست.

می بایست برای هوا یک تعریف کامل و یک تدارک کامل بیاندیشیم و آن را در زندگی جدی بگیریم.

اخیرا توجه کرده ایم که آب یخ نخوریم و نان غیرسالم نخوریم و.. ولی چقدر به هوا توجه کرده ایم.

هوا آنقدر نقش اساسی دارد که اگر کسی در تهران اگزما دارد، سه روز به شمال برود، این اگزمای او درمان می شود. فقط هوا خورده است. هوا رکن اول است. از موقعیت کشوری و استانی و شهری شروع می کنیم تا منزل خودمان. هوا باید خشکی و رطوبش به اندازه باشد. اگر خشکی اش زیاد و رطوبت کم باشد در داخل منزل یک حوضچه ای در زیرزمین یا اتاق یا حیاط می گذارند که رطوبت را تأمین کند. مثلا در حیاط 100 متری حدود 20 متر را حوض بدون عمق درست می کنند.

اگر رطوبت هوا بیشتر از اندازه خودش باشد، خواب بیش از اندازه هست و مغز خمود می شود.

سه چهارم کره زمین آب هست و یک چهارم خشکی است. همین نسبت در همه جا خوب است. خشکی باید حداقل شود در غیراینصورت خشکی در رفتار می شود و در برخورد لطافت نیست و زیبایی در پوست هم بروز نمی کند. زیبایی در پوست بخاطر رطوبت هست. اطفال چون رطوبت بدنشان بیشتر است، زیبایی آن ها بیشتر است و اگر این رطوبت حفظ شود، این زیبایی هم حفظ می شود

آب

آب همان خودش غذاست و هم بال رسانده غذا به بدن می باشد.

اگر آب لطیف باشد، کل ساختار بدن انسان مناسب خواهد بود و الا ناسالم خواهد بود.

محل زندگی روستایی ما یک چشمه ای داشت که همه آب خوردنشان را از آنجا می گرفتند. این آب را می خواستند لوله کشی کنند، لذا این آب کم بود برای منبع و یک چاهی کندند. کم کم آب چاه لوله کشی که سنگین و پر املاح بود را مردم خوردند و آب چشمه را حیوانات

بعد از 30 سال دیدم اکثر مردمی که در این روستا برای بدرقه کربلایی آمده بودند، پاهایشان پرانتزی بود. همه آن ها یک شکایت داشتند؛ نفخ معده، مشکلات گوارشی، پادرد

80 درصد مردم شکایت مشکلات گوارشی و پادرد دارند.

اخیرا شورای آن روستا یک تلاشی کرد که یک شاخه ای از آب زاینده رود را برای آنجا بگیرند. در اولین سفر بعد از استفاده از این آب، دیدم شکایت مشکل گوارشی آن ها برطرف شده است.

در قدیم پیرمردها پیرمردهای این روستا صاف می ایستادند و قد آنها خم نبود و پای آنها صاف بود. تنها اتفاق این بود که آبشان تغییر کرده بود.

نوشیدنی هایمان را غذای اصلی تلقی کنیم.

اگر نمی توانیم آب سالم بیاوریم حتما آب جوشیده استفاده کنیم.

یا در دولیتر آب، یک قاشق سرکه بریزیم و بهم بزنیم که کل املاح آب ته نشین می شود.

آب و هوا بیشترین مصرف را در زندگی دارد اگر اصلاح شود.

آب معدنی که در ایران داریم. برخی از آن ها بهترین شربتی است که در دنیا شبیه آن نیست. مثلا آب معدنی ای در اردبیل هست که سنگ شکن هست.

من در ابزار انتقال این ها حرف دارم. این ابزار انتقال باید اصلاح شود. اینکه چون خراب می شود باید مواد نگهدارنده بزنند. تکرار خوردن این مواد نگهدارنده در طول مدت زیاد، عوارض سنگینی دارد. باید برای این موضوع یک فکر کرد که چطور این آب را بنوشیم که مواد نگهدارنده نباشد و در بطری پلاستیکی نباشد.

فعلا باید رعایت کنیم که آب جوشیده بخوریم.

در اینصورت از حوزه آب خارج می شود و غذا می شود.

آنهایی که بدنبال جوشانده هستند ابتدا آب را بجوشانیم و آب جوش خوردن را رسم کنیم و بعد برویم سراغ اینکه در این آب جوشیده چه بریزیم.

در روایت آمده که : ما انفع من الماء الغلی

هیچ جیزی با نفع تر از آب جوشیده نیست

نمی خواهیم خیلی بجوشد که بقول بوعلی لطافت آب از دست برود بلکه همینکه یک جوش خورد کافی است.

اینکه آب جوش بخورد و بدود یکی را راههای درمان تمام بیماری های سوداوی از پوستی تا تومور تا سودای رسوب کرده درونی که دیابت می شود. برای از بین بردن سودای نفوذ کرده یا منتشره (مثل فشار خون که هم غلبه دم و هم سودای منتشره هست) باید از آبجوش خوردن و دویدن استفاده کنیم.

در آب یخ مجبور است از حرارت تن بگیرد لذا اندام ها سرد می شود، کلیه سرد می شود پس سنگ ساز می شود. ولی آب جوش از حرارت تن نمی گیرد.

ولی در آبجوش خوردن یک شستشوی سلولی ایجاد می شود.

آن هایی که پرخاشگری دارند، آبجوش خوردن و دویدن یک آرامش ویژه ای به آنها می دهد.

شیرازی ها حتی عرقیات را هم می جوشانند. عرق بهارنارنج را می جوشاندند و سر سفره می آوردند.

برای نفخ معده وقتی عرق نعنای گرم بدهیم دوبرابر عرق نعنای سرد تأثیرگذار هست برای رفع نفخ معده.

عرق بهارنارنج دوبرابر نشاط آور هست نسبت به سردش

اگر ظرف انتقال غذا به تن شما بزاق باشد ، جذب بهتر انجام می شود. لذا آب را بعد از غذا ، با یک فاصله ای بنوشیم. آب را جرعه جرعه بنوشیم . بطوریکه مزه آن را بفهمیم.

آب سرد به هیچ وجه ننوشیم. باید مقابله کنیم با آب یخ. ولی آب خنک اشکال ندارد

آب یخ زیان بخش است

دیالیز و سنگ کلیه زمینه اصلی اش زیاد خوردن آب یخ هست .

مسئول بهداشت گفته بود: ما در ده سال آینده تمام تخت های بیمارستان ها را باید به دیالیز بدهیم و برای دیگر بیماران تخت درست کنیم.

چاقی بیشتر از حد، بی اشتهایی ، کبد چرب، خون غلیظ، چهره تیره و... همه بخاطر آب یخ خوردن هست. مجاری صفراوی را می بندد و خون صفرا می شود ضد گذر خون

سنگ کیسه صفرا، سنگ کلیه، سنگ مثانه و... بخاطر آب یخ خوردن هست.

مقدار آب به مقدار عطش هست. بیش از حد عطش، زیان بخش هست. به مقدار نیاز یعنی اینکه صفراوی ها آب بیشتر و بلغمی ها آب بیشتری بنوشند.

در روایت به صراحت می فرماید آب زیادی، تن را می میراند. عطش عامل نیاز به آب هست. همان بلغمی که نیاز به آب ندارد وقتی غذای تند می خورد، عطش و حرارت زیاد می شود و احساس نیاز به آب می کند. زیاده روی در مصرف آب چه خوردنی چه شناور شدنی زیان بخش است.

شما وقتی از استخر می آیی ، دوست داری که بیافتی. چون رطوبت در جانت اثر گذاشته و بی حالی بیشتر می شود. لذا اگر هفته ای دوبار این کار را کنی، به مرور زمان از حرارت ذاتی ات کم می شود لذا عمرت کم می شود. در روایت هم داریم که در حمام زیاد نمانید چون عمر را کم می کند. در استخر نشاط اولیه ، انسان را فریب می دهد خصوصا انسان های صفراوی خیلی نشاط می گیرند ولی این نشاط ادامه ندارد . در ادامه می افتی . و هر چه بیشتر بیافتی، یعنی از حرارت ذاتی بدنتان کم شده است. این آب جذبی هست که در استخر اتفاق می افتد و از عمر انسان می کاهد.

آب دریا برخلاف این استخر است. چون آب دریا آغشته به نمک است. اگر می خواهیم آب استخر بی زیان و بی ضرر باشد باید 20 درصد آب باید به همراه نمک باشد. هم موجب نگهداری آب می شود و استخر آلوده نمی شود هم موجب گرمی آب می شود.

دستگاه های آب شیرین کن هم مانعی ندارد جهت مصرف.

اگر می خواهید شنا کنید، افراط نکنید. لطافت را از آب بگیرید ولی سردی را به بدنتان نفوذ ندهید. حتی اگر آب هم گرم باشد، استفاده زیاد موجب جذب سردی آب می شود.

نرم کنندگی ای که از آب می گیرید را از روغن بگیرید. تن را نرم می کند ولی زیان به تن نمی رساند. روغن هایی مثل بادام تلخ که برای آرتروز. ترمیم مفاصل مثل سیاهدانه. نرم کننده عضلات مثل زیتون. روغنی که بافت های مفصلی را نرم می کند مثل روغن کنجد .

آب جوشیده اگر خنک هم شود اشکالی ندارد و خوش گوارا تر است.

سردی جاذب گرمی است. وقتی آب یخ می خورید صفرای معلق جذب به سمت معده می شود. و لذا تشنگی بیشتر می شود. لذا در قدم در قم و کاشان در فصل گرما و درو برای کاهش تشنگی شان چای می خوردند. رطوبت می دهد ولی صفرای جدید از سراسر بدن فراخوان نمی کند. ولی وقتی آب یخ می خورید دائم می خواهید بخورید. اگر با آب یخ افطار کنید، دائم باید آب یخ بخورید و دیگر جایی برای غذا نمی ماند. در اینجا مراد از چایی محلول آب جوش هست (جدای از اینکه داخلش چه باشد)

بعضا بعد از افطار دو الی سه لیتر آب خورده است. چون روزه موجب کاهش رطوبت و بالارفتن صفرا هست لذا مشکلش با خوردن آب یخ که فراخوان صفرا می کند بیشتر می شود. پس باید نوشیدن مرطوب و گرم انجام داد.

بیشتر آب مصرفی چاه هست که سنگین است که با جوشاندن قبل از مصرف مشکلش حل می شود. هر 6 ماه کف سماور جداره می گیرد. اگر آب سرد بخورید، همین جداره در کلیه ایجاد می شود. پس حتما آب را بجوشانید که این موارد را بگیرید. اگر بخواهید سماور را تمییز کنید یا رسوب ها را بشکنید یا یکبار در آن آب سرکه بریزید تا رسوب ها را بشکند و بعد بیرون بریزید.

حالا اگر داخل در بدن و کلیه این رسوب اتفاق افتاده باشد، می گوییم همین سرکه را بخورید.

لذا بهترین درمان زدایش گر مجموع زوائد خوراکی ها و نوشیدنی های مختلف سرکنگبین هست.

و صفرای زیادی را هم از بین می برد.

مصداق حدیثی می شود که در سر سفره ای که سرکه نباشد، برکت نیست.

سرکه یک پالایش کننده لطیف هست. سرکه سازی را یک اخلاق عمومی خانه داری کنید. یک ظرف سفالی در گوشه ی خانه وجود داشته باشد. وقتی هندوانه خوردید و مانده هست و ترشیده است. در همان ظرف سرکه بریزید. روز بعد خیار، روز دیگر سیب و همینطور....

معدل زباله های غذایی دوکیلو در ماه هست. به راحتی می توانید سرکه کنید. نه فقط انگور. تمام میوه ها را می توانید سرکه کنید. یک مقدار در کنارش هم گلاب بریزید که سرکه ی گرم می شود. و مزاجش از سردی اش کاسته می شود. در کنار نوشیدنی ها می توانید بخورید که کلسترول و تری گلیسرید را پایین می آورد.

در آب و هوا اگر بخواهیم بگوییم، بحث زیادی هست. من فقط 12 ساعت بحث آب را گفتم.

خواب و بیداری

از ارکان دیگر ضرورت های شش گانه هست.

خواب یک غذای بی همتا برای تن و روان هست که هیچ جایگزینی ندارد. شما نمی توانیم بجای خواب از غذا استفاده کنید که کاستی تن را جبران کند. خواب باید پیوسته باشد و الا اثرات اساسی را ندارد. حداقل پیوستگی خواب باید 4 ساعت باشد. بعد از 4 ساعت، خواب ناپیوسته ایرادی ندارد و می توانید آن را بچشید. خواب رطوبتی لطیف به مغز می دهد که این رطوبت را از هیچ غذایی نمی شود گرفت. اگر بناباشد که بدخوابی ای وجود داشته باشد باید از طریق غذای لطیف گرفت. مثل مصرف کاهو که جالینوس از کاهو این رطوبت لطیف را قبل از خواب با خوردن کاهو سکنجبین تأمین می کرد.

خواب در موقع سردی شب، و سردی اول. بین ساعت 10 تا 4 صبح

وقتی مزاج شب خیلی سرد می شود از این سردی باید بکاهیم. نباید بخوابیم. چون دو سردی با هم ، هم تن و هم روان را خیلی سرد می کند. مزاج خواب سرد است لذا اگر این فعل در زمان سرد باشد دو سردی می شود وبرای بدن زیان بخش می شود. لذا در اسلام گفته می شود که باید بیدار شوی و به عبادت بپردازی. بیداری گرم است و عبادت هم گرم است که سردی فضای شبانگاه را جبران می کند. لذا وقتی به انتهای شب می رسی باید بیداری وجود داشته باشد. این زندگی باعث باهوشی، خوش اخلاقی و ذهن شفاف می شود. در تمام عمر سرحال هستند. آن هایی که در این مقطع می خوابند، مغزشان سرد می شود. لذا در سن سردی از 60 سال به بعد مغزشان کارایی لازم را نداردو دچار فراموشی می شوند. علت اینکه فراموشی در شرائط کنونی توسعه پیدا کرده است بدخوابیدن هست. چون خواب انتهایی شب، سردی بیش از اندازه می دهد. تمام کهن سالانی که زندگی خوب دارند و باهوش هستند می بینید که شب زنده دار و سحر خیز هستند. این نکته خیلی مهم است.

تمام کسانیکه با شکایت فراموشی مراجعه می کنند خوابشان مشکل دارد

خواب قیلوله بین 11 تا 12 قبل از ظهر، خواب فرح بخش هست. (قبل از اذان ظهر)

در اینجا در سراسر مغز بلور صفرا می شود. در سراسر مغز رگه هایی از صفرا مغز را درگیر کرده که موجبات تمرکز و اطلاعات هست. این صفرای معلق موجود در مغز که مثل توری مغز را دربرگرفته باید لطیف باشد. این صفرا با گرمای ظهر خشک می شود و موجب فراموشی برشی و مقطعی بگیرید. (یک نقطه کوچک را فراموش کرده است). این نوع فراموشی با خواب ظهر دفع می شود. رطوبتی که از خواب ظهر پدید می آید، صفرا را لطیف می کند. این خواب چشیدنی هست. حتی اگر 8 دقیقه باشد یک انرژی ویژه ای می دهد. بخصوص کسانیکه کار مغزی و فکری دارند. اگر این خواب با تمرکز همراه شد حتی با 5 دقیقه هم نتیجه می دهد. حالت ریلکس و دراز کش باشد که ضربان قلب هم تنظیم شود. این خواب تا بعد از اذان هم مشکلی ندارد. ولی هر چه به غروب نزدیک تر شود بدتر است

بوعلی می گوید که اوج تابش در ظهر هست. در بازتابش هم که اوجش تا دوساعت بعد از ظهر هست، حرارت زیاد است ولی بعدش خوب نیست.

نباید با شکم پر خوابید. لذا می گویند که شام را سر شب بخورید تا خواب عمیق خوبی داشته باشید. بخور و بخواب، خواب را عمیق نمی کند چون توانایی بدن صرف هضم و جذب غذا می شود و مغز خوب استراحت نمی کند. لذا موقع نماز صبح که باید بدن سرحال شده باشد و خستگی اش برطرف شده باشد، اوج خستگی هست و می خواهد آن موقع بیشتر بخوابد.

جهت گیری خواب خیلی ارزش دارد. اگر بی جهت بخوابید خوابتان سنگین می شود. رو به قبله بخوابید که وقتی می خواهید بلند شوید، روبه قبله باشید. کسانیکه ناراحتی اعصاب و روان دارند باید بیشتر رعایت کنند، ما بعضی افراد را با همین دستورالعمل بیماری اعصاب و روانشان را برطرف کردیم.

در سبک زندگی مهدوی سعی کند که خوابش را به عبادت تبدیل کند. لذا وضو بگیر و بخواب. قبل از خواب ذکر جامع بگو. حمد و قدر و آیة الکرسی.

اگر به این خواب یک دستوری اضافه کنیم و عادت شود موجب برکت در عمر می شود و آن دستور اینست که : در حال خواب که وضو داری و چشمانت را بسته ای، از اول صبح تا شب کل فیلم زندگی ات را تماشا کن و ببین که چه کردی؟! از خودت حساب بکش. تمازت چگونه بوده، سر سفره، نانوایی و .... با دیگران چطور برخورد کردی و... از همه صحنه ها گذر کن و اگر خطایی بوده توبه کن و اگر خوبی ای بوده توفیق استمرارش را بخواه. اگر این عادت تکرار شود موجب تعدیل تن و روان و طول عمر و سلامتی است. بهترین ادب و محاسبه اینست که خودمان را ادب کرده و از خودمان حساب بکشیم. حاسبوا قبل ان تحاسبوا

این عادت را من داشتم و موجب شد که در مدت 10 سال، به اندازه 100 سال کار کردم.

اگر این عادت و دستور و رفتار در جامعه مهدوی تکرار شود...

اگر به این عادت و رفتار، بعد از نماز صبح هم 110 تا صلوات بفرستید.

اولین بار که برای راه اندازی کارهای طب سنتی اسلامی با یک تعدادی از افراد به ارمنستان رفتیم. یک شب گفتم: امشب شما دوستان میهمان من. رفتیم مسجد مسلمانان و دعای کمیل هم خوانیدم. یکی از اعضاء شب خواب دید و فردای آن برای من تعریف کرد. خواب دیدیم در این مسجد داریم پشت امام زمان نماز می خوانیم. از امام زمان عج الله در خواب خواسته بود که آقا یک شیرینی به ما بدهید ، حضرت فرمودند که روزی 110 تا صلوات بفرستید.

تعبیرش این بود که کار ما که طبابت بود، اقتدای به امام زمان و یک عبادت هست و تکمیلش به صلوات هست. به مجموعه دستورات اخلاق پزشکی باید این صلوات را هم اضافه کنیم در هر روز

بعد از فرستادن این 110 صلوات، کل کارهای روزتان را را بنویسید. حتی کارهای ریز را بنویسید. معمولا وقتی کارهای ریز می ماند، درشت می شود. لذا فراموش نکردن امور ریز، با تمرکز میسر هست. اگر بدهی ای داریم پرداخت کنیم. بیشتر حق کم ها را باید رعایت کنیم که اینها طلب های آخرتی سخت برعلیه ما می شود. اگر زیاد هست و می ماند، اولویت بندی کنیم. اگر عادت کنیم تمام ریز زوایای زندگی و نواقص مختلف علمی و غیرعلمی و... همه مورد توجه قرار می گیرد.

فکّر قبل ... قبل از کار فکر کن (روایت)

اگر موضوع مهمی بود: شاور قبل ... ( قبل از انجام، مشورت کن)

بیداری را باید با طراوت بگذرانیم. مثلا 18 ساعت را باید سه قسمت کنیم.

هر 6 ساعت را با یک استراحتی در بینش داشته باشیم. برخی می گویند هر 4 ساعت بینش استراحت باشد. پیوسته کار کردن باعث می شود که عمر کوتاه شود و کارایی و کیفیت کار هم پایین بیاید خصوصا در ساعت های انتهایی.

بخصوص اگر مدیر هستید این را رعایت کنید.

سوال کرده بود آقا شما چه جوی می تو

من قبل از اینکه خسته شوم به استقبال خستگی می روم. هر 4 ساعت دراز می کشم و ریلکس می شوم و یک جوکی می خوانم و خستگی از تنم در بیاید. این 4 ساعت و یک ربع استراحت موجب انرژی است

والا سکته ها، فشار خون ها که باعث پارگی عروق می شود و... بخاطر خستگی هست. اگر این خستگی را برمی داشت این اتفاق نمی افتاد. مهم نیست که کار چقدر باشد.

یک ربع خوابیدن بعد از هر 4 ساعت بسیار انرژی می دهد.

در رانندگی و... رعایت کنید. بزنید کنار و چند دقیقه بخوابید.

در حالت خستگی وقتی دیگران با شما حرف می زنند، تحمل ندارید.

این همان خوابی است که حضرت علی علیه السلام می فرماید خواب را در زندگی مزه کنید. به پشت بخوابید. پشت که خوابیده شود، گرم می شود. زمانش تا وقتی است که ضربان قلب کم شود. چون در ابتدا که می خوابید ضربان قلب زیاد است.

بعضی وقت ها از فرط و شدت خستگی خوابش نمی برد. این خستگی بد است. خواب های بعد از این خستگی ها بعضا موجب بیماری های سخت و سکته و ... می شود. ولی اگر قبل از رسیدن به این حد خستگی یک خواب کوتاه و کمی داشته باشد، مشکلاتش پیشگیری و برطرف می شود.

گاهی، اصل موضوع بیماری بی خوابی است نه قطع دارو و موارد دیگر.