گفتار یازدهم

تربیت بدنی

اعتدال در تقویت بدن و روح — نظافت — تغذیه — مقدار غذا شرط نیست بلکه قوت و هضم آن شرط است — اشتها غیر از گرسنگی است — جوهر حیات بواسطهٔ تنفس داخل بدن ما میشود — نور و حرارت مایهٔ صحت و قوت است — ورزش و پیش آهنگی — بازی چوگان از ایران باروپا آمده است — پیکر ساز یونانی قیافهٔ ایرانی را نمونه قرار داده است

نوع بشر در قوس دایرهٔ تکامل هنوز بآن درجه نرسیده است که از بدن قالبی و مادی خود بی‌نیاز گردد و بناچار هنوز محتاج تربیت بدن است. روح ما در عالم مادی تنها بوسیلهٔ بدن میتواند وظایف خود را انجام دهد و تجربه‌هائی را که برای تعالی و صعود خود بمرکز اصلی خویش لازم دارد، جمع کند و بجا بیاورد. ازین حیث است که بدن را حامل و مرکب و معبد روح گفته‌اند. پس هر قدر این مرکب را قوی‌تر و چابک‌تر و تندرست‌تر سازیم برای ایفای وظیفهٔ راکب سزاوارتر است و هرچه این معبد را پاک‌تر و مقدس‌تر نگاه داریم برای روح ما شایسته‌تر خواهد شد.

برای این کار هیچ چیز بهتر از رعایت شرایط اعتدال نیست چه اغلب حکما و فلاسفهٔ جهان و برآورندگان ادیان آنرا توصیه و امر کرده‌اند پس ما نه تمام سعی خودمانرا صرف تغذیه و تزئین بدن کرده و زندگیرا عبارت از خورد و خواب و شهوت فرض باید کنیم و

معبد را معبود قرار دهیم چنانکه اکثریت ساکنین کرهٔ زمین امروز درین حالند و نه باید بدن را مایهٔ ذلت و لکهٔ حیات و لاشه فرض کرده بکثیف نگاهداشتن و فانی کردن آن بکوشیم و مانند ریاضت کشان مفرط، عبادت و سعادت را در عاطل گذاشتن وجود تصور و از بدن صرف نظر نمائیم بلکه چنانکه بارها گفته‌ام باید درجهٔ اعتدال را که یگانه مایهٔ کمال است پیدا کرد! لیکن پیدا کردن این درجه سخت‌ترین کارهاست و پس از پیدا کردن نگاهداری آن از همه سخت‌تر و ازین سبب است که‌اکثر مردم این عالم بدبخت و ناخرسندند چونکه حد اعتدال را نمیتوانند پیدا کنند و همیشه در خارج از آن حد میمانند و گرفتار غولان افراط و تفریط می‌شوند!

اهمیت و فایدهٔ صحت بدن‌را هر کس میداند لیکن شرایط آن را بسیاری از مردم نمیدانند و یا میدانند و عمل نمیکنند. هر کس بتجربه میفهمد که صحت بدن یکی از بزرگترین نعمتها و مایهٔ خوشبختی است چه می‌بیند که هر وقت انحراف مختصری در مزاجش پدید میآید دنیا در چشمش تاریك می‌شود، بدین وسیله و نومید میگردد و روح او هم در عذاب میافتد و از ادای تکالیف خود و از تعقیب حظوظ زندگی باز میماند. آیا میدانید که هزارها نفوس هستند که تمام ثروت خود را برای چند ماه و حتی چند روز صحت بدن می‌بخشند ولی دسترس نمی‌شوند؟

این کتاب، مساعد بذکر شرایط و چگونگی حفظ صحت نیست و این را در کتابهای مخصوص باید مطالعه کرد و حتی برای حفظ‌الصحهٔ مدارس نیز کتابهای جداگانه نوشته‌اند که وزارت معارف ایران باید بترجمه و چاپ رساند و توزیع کند. با وجود این من درینجا لازم میدانم که اولاً مناسبت صحت بدن را با تعلیم و تربیت بیان کنم و

ثانیاً مهمترین عناصر صحت را که غالباً اهمال می‌شود یادآوری و عقاید و نصایح اطبای نامی را در آنباب بطور اجمال گوشزد نمایم.

چون ما انسانها درین دورهٔ تکامل که رسیده‌ایم برای ادامهٔ حیات خود یعنی برای جذب مواد ملایم و دفع مواد ناملایم از عالم طبیعت جز اجزای همین بدن یعنی حواس و قوه‌ها وسایل دیگر نداریم پس ناگزیریم ازینکه این حواس و قوا را همیشه بیدار و تر و تازه و قوی نگاه داریم و الا هیچ یك از زحمات ما نتیجه نمیدهد و حتی مؤثرترین تعلیمات و تربیت هم بی‌ثمر میشود. تکالیف ما در بارهٔ حفظ صحت از روز نخستین ولادت شروع و تا روز مرگ باقی میماند و هیچ آنی تصور نتوان کرد که ازین تکالیف آزاد باشیم.

چنانکه هر یك از اعضای بدن ما وظیفهٔ معینی دارد همانطور هر یك از آنها هم شرایطی برای حفظ صحت خود دارا میباشد که هر وقت در آن شرایط نقصانی پدید آمد آن عضو یا از کار میافتد و یا بخوبی از عهدهٔ کار خود برنمیآید و مزاج را مختل میسازد.

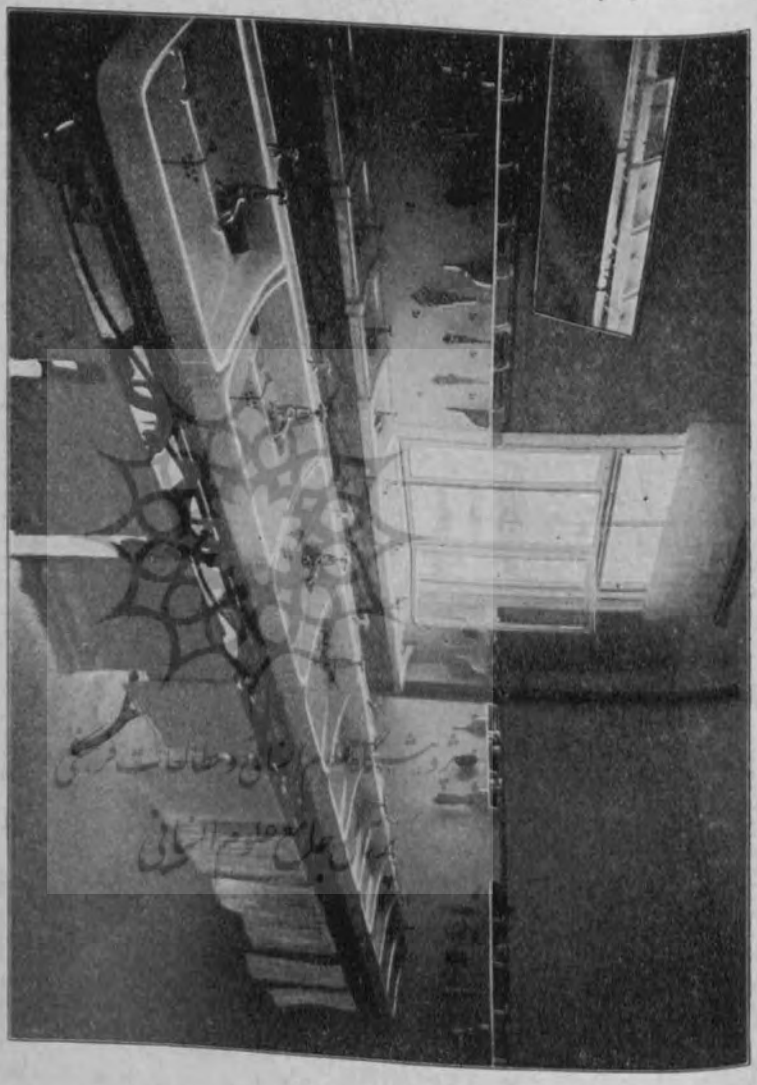
شرایط صحت اعضا در کتب وظایف اعضا (فیزیولوژی) و کتب حفظ‌الصحه مبسوطاً شرح داده شده است و این شرایط نسبت بمزاج و سن و هوا و شغل و محل سکنی و طبیعت نژادی افراد مختصراً فرق میکند لیکن بعض شرایط اساسی هست که رعایت آنها در خانه و مخصوصاً در مدارس و در همهٔ ادوار زندگی واجب است مانند قواعد تغذیه و تنفس و حرکت و نظافت و غیره که بزرگترین شرایط صحت و حیات‌اند و مردم کمتر ملتفت اهمیت آنها هستند و لذا من شرایط این چند مسئله را درینجا مختصراً یادآوری میکنم:

۱ - نظافت

نخستین و مهم‌ترین شرط صحت و سعادت برای یك فرد و یك ملت، نظافت است و بدبختانه این شرط بیش از هر چیز در ایران اهمال شده است و مسئول آن زمامداران سیاسی و روحانی ایران می‌باشد. تا آغاز سلطنت پهلوی پادشاهان و رجال دولت ایران در راه حفظ الصحهٔ مملکتی قدمی بر نداشته‌اند و از آنرو افراد ایرانی رویهم رفته نا توان و ناخوش و لاغر و علیل و بی‌اراده بار آمده‌اند و از طرف دیگر روحانیان ایران هم طوری مردم را بترك سعی در تحصیل معاش و صحت و حفظ زندگانی تشویق کرده و سعادت دنیوی را تقبیح نموده‌اند که اکثریت مردم از صحت و نظافت گریزان و متنفر گشته و حتی پاکیزگی و جمال و تندرستی را مخالف دین می‌پندارند و بلکه از علایم کفر و از خصایص کافران می‌شمارند و هر کس کثیف‌تر و لاغرتر باشد او را مقدستر و مؤمن‌تر می‌انگارند. با اینکه ددین اواخر از توجهات شاهنشاه دل آگاه و توانای ایران و با مساعی آقای دکتر بهرامی رئیس کل صحیهٔ مملکتی در حفظ الصحهٔ عمومی اقدامات جدی بعمل آمده و اطبای مخصوص با آلات و لوازم و سروم‌ها باکناف مملکت فرستاده شده هنوز از کثرت نادانی و حماقت بعضی از اهالی دهات و قصبه‌ها از قبول آبله‌کوبی و تنظیف شهرها و خانه‌ها از طرف مامورین صحیه امتناع میورزند و حتی چنانکه در جراید خوانده شد ساکنین بعض دهات بمحض شنیدن ورود مأمورین صحیه خانه و لانهٔ خود را ترك کرده و میگریزند.

ملت ایران تا کنون مظهر تجلی دو دین بزرگ گشته یکی زردشتی

و دیگری اسلام که هر دو جامع علم و عمل و معاد و معاش بوده و صحت و جمال و نظافت یعنی پاکی باطنی و ظاهری را تعلیم



اطاق روشوری مدرسهٔ « شوارتزاتال » در آلمان
The wash room-Pedag. Schwarzatal, Bad Blakenburg.

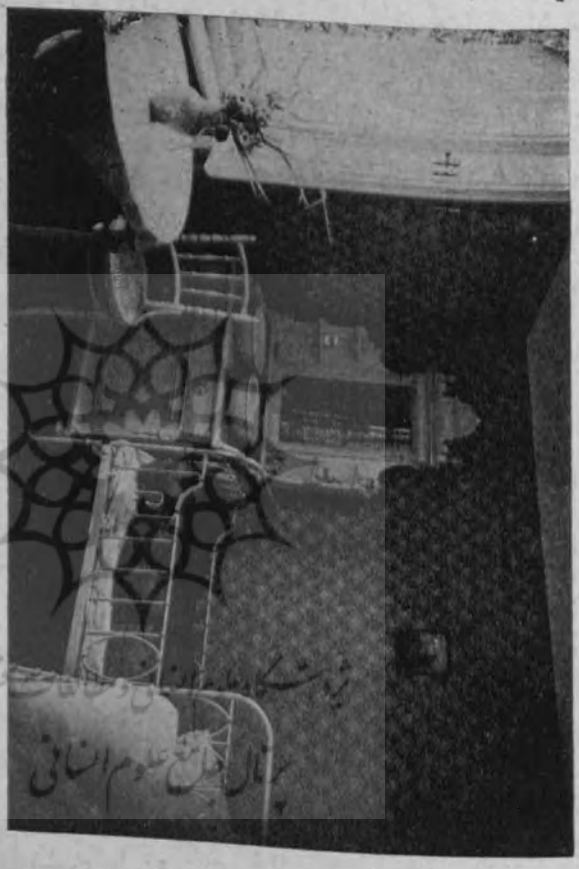
نموده‌اند چنانکه بزرگترین احکام دین شت زردشت همانا پاکی اندیشه و گفتار و کردار است و از هر سطر اوستا این حقیقت هویدا ست (۱) و در دین مبین اسلام نیز بنظافت کمتر اهمیت داده نشده و علاوه بر اخبار و احادیث مانند ان‌الله جمیل یحب الجمال و خلق الله آدم علی صورته و غیره خود مؤسس اسلام و اعضای خانوادهٔ او و ائمه و اولیاء صاحبان جمال جسمانی بودند و هر گز تصور نتوان کرد که امت خود را از فیض نعمت صحت و جمال بی‌بهره خواسته باشند و خدائی که یك قسمت از بندگان خودرا محکوم بامراض و کثافت و زشتی و پلیدی کرده باشد و یا اینها را دوست بدارد سزاوار پرستش نمی‌تواند شود و یك چنین عقیده خود کفر محض و برخلاف دین اسلام و مولود جهالت است و بس و برای بر انداختن ریشهٔ آنها وسیلهٔ یگانه تعلیم و تربیت صحیح است. ازین حیث عظمت تکالیف مدارس و معارف عموماً درینباب بخوبی ظاهر می‌شود و باید معارف ایران با وزارت صحیهٔ مملکتی دست بهم داده این کثافات مادی و معنوی را ازین خاك پاك نمایند.

و چون معارف و صحیه بنظافت داخلی خانه‌ها و بگوشهای تاریك زندگانی فامیلی هنوز نفوذ و مداخله نمیتواندکند، لهذا وظایف مدارس بدین خصوص اهمیت مخصوصی کسب مینماید زیرا محصلین باید شرایط صحت و نظافت را در خانواده‌ها تعمیم دهند و برای این باید خود مدارس هم نمونهٔ زیبا و عملی از محسنات صحت و نظافت باشد بطوریکه در ممالك متمدنه معمول و نمونه‌های آن درین کتاب مندرج است.

---

(۱) رجوع شود بکتاب «گاتها» سرودهای مقدس پیغمبر ایران حضرت سپنتمان زرتشت که قدیمترین قسمتی است از نامهٔ مینوی اوستا و بتازگی از طرف آقای پور داود تألیف و ترجمه و در ضمن انتشارات انجمن زرتشتیان ایرانی و ایران لیگ در بمبی با تصاویر و متن و ترجمهٔ انگلیسی بچاپ رسیده است.

پس باید شرایط عمومی حفظ صحترا در مدارس بشاگردان آموخت و حتی عملاً نشان داد. اولاً خود مدارس باید نمونهٔ نظافت و صحت باشدو ثانیاً معلمان و هیئت مدیره و مستخدمین همه نظیف و پاك و تمیز و تندرست و بقواعد حفظالصحه آشنا



اطاق خواب یك محصل در مدرسهٔ « والدزبورسدورف » در آلمان
A bedroom. Pedagogium Wald-Siversdorf, Germany.

باشند و ثالثاً بنظافت وصحت شاگردان اعتنا و دقت نموده مخصوصاً مسائل تغذیه و تنفس را بآنها حالی باید کرد. در مدارس آمریکا و مدارس آزاد آلمان حتی شستن و پاك کردن دندانها و نفس کشیدن را هم از روی عمل یاد میدهند و در اغلب مدارس قبل از شروع

بدرس بچه‌ها را معاینه میکنند تا به بینند شرایط نظافت را در لباس و در بدن خود و مخصوصاً در تمیزی دماغ و گوشها و چشمها و ناخنها بجا آورده‌اند یا نه و مانند سایر دروس برای نظافت نیز نمره میدهند و گاهی نیز مسابقه‌های نظافت و صحت ترتیب داده جایزه‌ها می‌بخشند. این مسائل در مدارس ایران بیش‌تر از سایر ممالك اهمیت دارد چونکه در خانواده‌ها هم اینها را نمیدانند و رعایت نمیکنند و اگر جوانان ما در مدارس اینها را بیاموزند یقیناً آنها را در خانوادهٔ خود هم یاد خواهند داد و باین طریق فواید این تعلیمات بسیار وسیع و بزرگ خواهد شد.

۲ - تغذیه

برای تجدید قوت اعضا که در نتیجهٔ کار کردن آن را صرف و تلف میکنیم ناچار از تغذیه هستیم و با این غذا مقداری مواد مایع و درشت وارد بدن ما می‌شود. جنس و مقدار این مواد غذائیه را که بدن ما لازم دارد اطبا معین کرده‌اند ولی اکثر مردم در سه نکته غفلت زیاد میکنند و از آنرو گرفتار بسیار امراض و اختلال مزاج می‌شوند. یکی این است که تصور میکنند با زیاد خوردن قوی‌تر می‌شوند در صورتیکه زیادی غذا شرط صحت نیست بلکه مقوی بودن غذا شرط است و گرنه اگر کسی چیزهای غیر مغذی را دو سه برابر غذای هر روزی هم بخورد باز قوت و صحت نخواهد داشت همچنین بسیاری از مردم خیال میکنند که غذائیت تنها در گوشت است و اگر ترك گوشتخوارگی کنند ضعیف می‌شوند و میمیرند. اینهم از خطایای جهالت است و خوشبختانه

روز بروز اطبا و علما بی بفواید سبزی خوارگی برده و آن را توصیه میکنند و مردم از اکثر امراض مصون میمانند. پس از خوردن غذای مقوی هضم کردن آنهم شرط اساسی است و الا اگر جوهر حیات و مقوی‌ترین غذاها را بخورید و هضم نکنید نه تنها قوت نمیدهد بلکه ثقلت و کسالت میآورد و تولید مرض میکنـد.

این نکتهٔ اخیررا در تغذیهٔ قوای فکری هم رعایت باید کرد آنچه ما میخوانیم و یاد میگیریم قوت در هضم کردن آن است نه در مقدار آن و ازین جهت است که مساعی و زحمات بسیاری از مردم در تحصیل علم بی‌اثر میماند چونکه آنچـه را یاد میگیرند هضم نمیدهند یعنی عمل نمیکنند و لذا قوت نمیبخشد و دماغرا خسته و علیل می‌سازد. پس کم خوردن و هضم کردن همیشه بهتر از زیاد خوردن بی هضم است. همچنین در تعلم، کم و خوب یادگرفتن بهتر از زیاد یادگرفتن و فراموش کردن و بکار نبردن است. چنانکه در فصلهای گذشته گفتم یکی از معایب طرز تعلیم و تربیت در نزد نژاد لاتینی و در ایران این است که معلومات بی‌اندازه بدمـاغ جوانان بار میکند که صدی پنجاه و بلکه بیشتر آن بی‌فایده است و ابداً در دورهٔ زندگانی بدرد آنان نخواهـد خورد!

نکتهٔ دوم این است که مردم تصور میکنند هروقت اشتها دارند میتوانند و باید بخورند در صورتیکه اشتها غیر از گرسنگی است و ما باید گرسنگی را تسکین کنیم نه اشتها را. اشتها یك گرسنگی دروغی است و یا بعبارت ساده نتیجهٔ تحریك اعصاب و غدد ماست چنانکه غالباً می‌بینیم کسیکه در موقع طعام خوردن سیر نشده و میل دارد باز هم بخورد همینکه چنـد دقیقه امساك کرد می‌بینید کـه دیگر اشتهـا ندارد و واقعاً سیر شده و یا به اصطلاح معروف اشتهایش قهر کرده است! اغلب مردم چشمهایشان

را سیر میکنند نه شکم‌شان را یعنی هر چه می‌بینند میخواهند بخورند و برای غذا چشم خودشانرا اندازه میگیرند نه شکم شانرا و البته این نادانی محض است. پس ما باید وقتی غذا بخوریم که واقعاً گرسنه هستیم و آنوقت هر چه بخوریم قوت می‌شود و لذت میدهد چنانکه در مثلها گفته‌اند: گرسنگی بهترین خورشهاست.(۱)

نکتهٔ سیم عبارت است از نقصان مواد مایع که هر روز باید وارد بدن شود. بدن ما هر روز اقلاً دو لیتر آب لازم دارد که قسمتی از آن در ضمن غذاها و میوه‌جات داخل می‌شود و قسمت دیگر را هم باید بخوریم. مایعات، بدن ما را می‌شورند و هر چه سمیات در بدن جمع می‌شود آنها را بوسیلهٔ ادرار و عرق بیرون میریزند لذا از خوردن آب کافی مخصوصاً قبل از خواب وپس از بیدار شدن مضایقه نباید کرد. اما آب را یکمرتبه و بقدر زیاد فرو بردن خوب نیست باید کم کم،جرعه بجرعه و بفاصله‌های زیاد خورد. آب باید پاك و تازه و اگر ممکن است مقطر باشد.

آب تازه و هوا خورده فایده‌اش بیشتر است. اطبا ثابت کرده‌اند که در آب تازه و هوا خورده چیزی هست که قابل وزن و تحلیل نیست اما اثرات زندگی بخش دارد که در آب کهنه و مانده پیدا نمی‌شود با اینکه در حین تحلیل هر دو آب یکی است. این چیز غیر تحلیلی که در آب تازه هست همان جوهر حیات است که آفتاب برای ما میفرستد و بوسیلهٔ هوا داخل آب می‌شود و او را زنده نگاه میدارد. بدین جهت توصیه کرده‌اند که اگر مجبور بخوردن آب مانده و جوشیده هستید باید قبل از خوردن آن را از یك ظرفی بظرف دیگری از هوا بریزید تا جریان هوا داخل

---

(۱) رجوع کنید بمقاله‌های صد دستور برای صحت و طول عمر در شماره‌های ۶ و ۷ سال چهارم ایرانشهر.

آن شود و آن را مملو از قوهٔ جوهر حیات سازد. البته اینرا هم فراموش نباید کرد که خود هوا هم باید پاك و آزاد باشد!

همچنین اثرات آب تازه و جاری در حین حمام و آبتنی کردن بمراتب بیشتر از آب راکد و ساکت است و ازین جهت آبهای انبارها و حمامهای ما گرچه رنگ و بویش هم تغییر نیافته باشد علاوه براینکه معدن ملیونها میکروبهای مضر است تا یك درجه از جوهر حیات هم خالی است یعنی آب مرده است نه زنده. لهذا اطبا توصیه میکنند که پس از پر کردن لگن بزرگ حمام — چنانکه در اروپا معمول است — باید آب را با دستها قدری بهم زد و هوادار کرد و آنوقت داخل آن شد!

چنانکه در فصلهای گذشته دیدیم اکثر مدارس آمریکا علاوه بر حمامهای پاك و زیبا حوضهای شنا نیز دارند که شاگردان در آنجا فن شنا را یاد میگیرند! در بعضی از حمامهای عمومی اروپا نیز حوضهای شنا امواج مصنوعی در حوضهای شنا کنندگان بقدر ورزش و ماساژ مفید می‌باشد.

بنا برین بمسئلهٔ آب باید اهمیت کافی داد و پاکی و تازگی آن همت گماشت و بقدر کافی آب صاف و هوادار خورد و فراموش نکرد که تأثیر و قوت آب بیشتر از تأثیر سایر غذاهاست زیرا چند روز و چند هفته بی‌خوراك میتوان بسر برد اما بی آب یعنی بی مادهٔ مایع و آبدار بیش از یك روز نمیتوان بی‌خطر زنده ماند.

۳ – تنفس

علمای فن حفظ‌الصحه میگویند که در هر نفس کشیدن باید تقریباً سه لیتر هوا داخل جگرها کنیم که ازینقرار در هر دقیقه

شصت لیتر و در ۲٤ ساعت هشتاد و شش هزار و چهار صد لیتر هوا داخل بدن ما می‌شود و هوائی که برای ۲٤ ساعت لازم است محلی را که پنج متر عمق و چهار متر عرض و چهار متر طول داشته باشد پر میکند یعنی اگر کسی در یك چنین اطاقی که از هیچ جا منفذی نداشته باشد بماند تمام هوای آنجا را در ۲٤ ساعت تنفس و تمام میکند و دیگر آن هوا قابل تنفس نیست و اگر دو نفر در آنجا بماند در ۱۲ ساعت و سه نفر در ۸ ساعت هوای آنجا را فاسد میکنند! لهذا خوابیدن چند نفر در یك اطاق کوچك و بی‌منفذ و همچنین کشیدن سر بزیر لحاف بسیار مضر است.

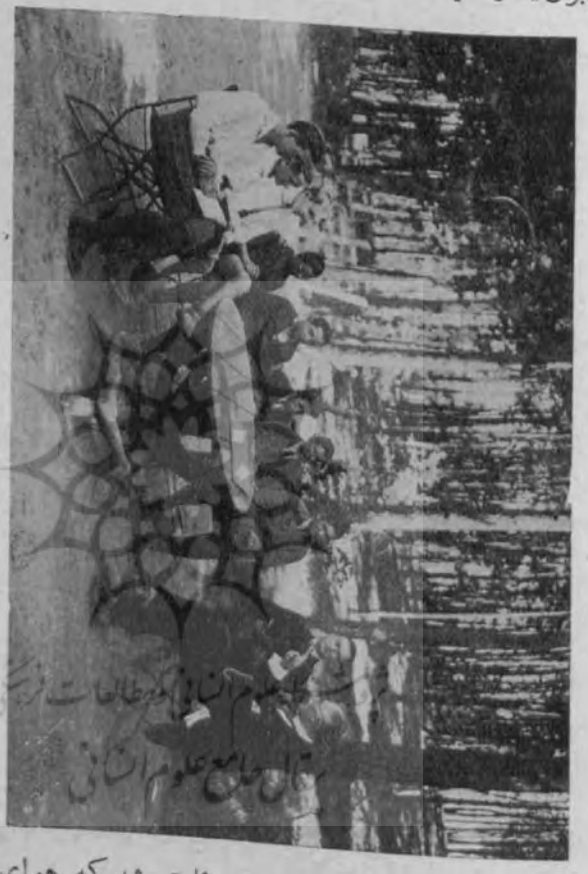
ازین مقدار هوا ریه‌های ما در ۲٤ ساعت پانصد لیتر یعنی معادل ۷٤٤ گرام «اوکزیژن» بلع میکنند و ٤۵۰ لیتر (۹۰۰) گرام «کاربون» و نیم لیتر بخار آب بیرون میدهند.

در مدارس جدید اروپا و آمریکا نه تنها بر وسعت و هوا داری و نظافت کلاسها اهمیت فوق‌العاده میدهند بلکه بقدری که هوا اجازه دهد در هوای آزاد و در میان سبزه کاریها و چمنهای باغ مدرسه تدریس میکنند و در کلاسها نیز غالباً پنجره‌ها را باز میگذارند و یا هوا را زود زود تجدید مینمایند.

اطبای جدید که غالباً با علفیات و وسایل طبیعی تداوی میکند و روز بروز بر شمارهٔ آنان میافزاید بمسئلهٔ تنفس نیز اهمیت بزرگ میدهند و میگویند که اغلب مردم کمتر از حد طبیعی نفس میکشند و این تنفس هم بقدر لازم عمیق نیست و خون را تصفیه نمیکند و بعضی امراض از بی کفایتی تنفس حاصل و با تنفس صحیح رفع می‌شود.

همان جوهر حیات که تمام کرهٔ ما را پر و احاطه کرده

و بیرون از دایرهٔ تجربه و امتحان علمای شیمی است قهراً هوا را هم مملو میکند. برای اثبات اینمسئله بعض نباتات و حیوانات را با هوای مصنوعی یعنی هوائی که از «اوکزیژن» و «هیدروژن» و «کاربون» و غیره ساخته‌اند تغذیه نمودند پس از مدت معین



یکدرس در هوای آزاد جنگل - مدرسهٔ «والدیورسدورف» در آلمان
A lesson in the open air-Pedag. Wald-Siversdorf. Germany.

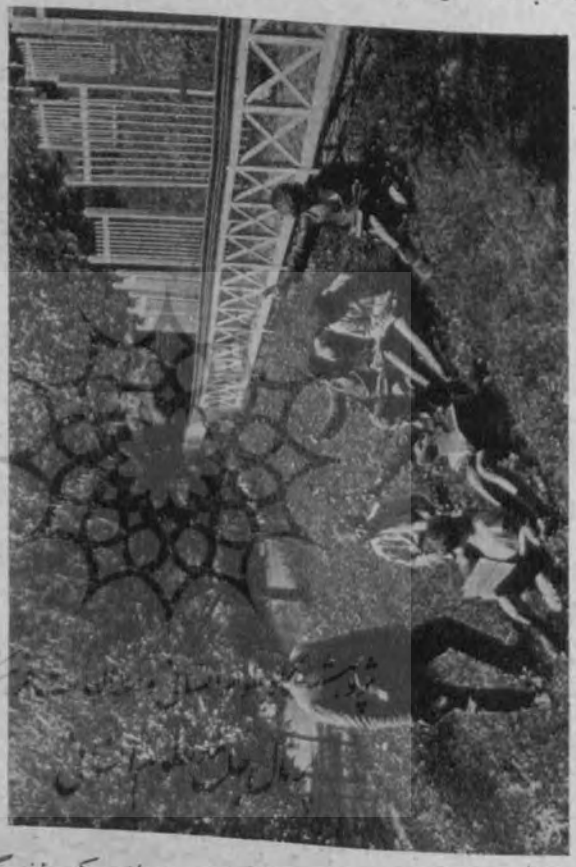
نباتات پژمرده و حیوانات هم مردند و ثابت شد که هوای ما غیر از این مواد شیمیائی که آنرا از آنها مرکب میدانیم یك چیز دیگری را هم حایز است که بهیچ وسیله وجود او را درك نمیتوان کرد و آن جوهر حیات است که تمام ذرات کاینات را در آغوش خود

گرفته و می‌پرورد. این قوه و جوهر حیات در نزد علما و فلاسفهٔ قدیم هند معروف بوده و در زبان سانسکریت آنرا «پرانا» می گفتند که ترجمهٔ آن عیناً «نفخهٔ حیات» است و علمای امروز کم کم اینرا تصدیق میکنند. این همان قوه است که در دانهٔ گندم که چند هزار سال محفوظ مانده باشد باز خودنمائی میکند چنانکه گندمهائی که از قبور فراعنهٔ مصر بیرون آورده‌اند و بیش از سه هزار سال عمر داشته بمحض کاشتن روئیده و سبز شدند. این مسئله عقیدهٔ علمای مادیون را که جهان ما جز ماده چیز دیگر ندارد رد و باطل میکند چه همه چیز را از روی ترکیبات شیمیائی میتوانند بسازند اما روح و حیات و قوهٔ نمو نمیتوانند بدهند.

اهمیت هوا در محافظهٔ صحت و زندگی بقدری بزرگ است که برای آن یك کتاب جداگانه لازم است همینقدر میتوان فهمید که بدون هوا بیش از چند ثانیه نمیتوان زنده ماند مگر اینکه شخصی از روی قواعد مخصوص سالها مشق کند و ریاضت کشد بطریقی که جوگیان هند میکنند و موفق میشوند باینکه نه تنها چند دقیقه و چند ساعت بلکه روزها و هفته‌ها هم بی‌تنفس میمانند و دوباره نفس کشیده زنده می‌شوند و حتی از قراریکه چند نفر از مدققین اروپائی تحقیق و مشاهده کرده‌اند بعضی ریاضت کشندگان هند که بسیار نادر است دو تا سه ماه نفس خود را حبس کرده و قطع حیات میکنند و او را بقبر میگذارند و در روز معین از قبر بیرون میآورندو آهسته شروع به تنفس کرده از نو زنده می‌شود. شرح این را در بعضی از کتب اروپائی داده‌اند و جای انکار ندارد. اینکه در نزد عرفا و متصوفه نیز به تنفس و حبس آن اهمیت داده و شرایطی و ترتیباتی وضع کرده‌اند برای اینست که بوسیلهٔ همان نفخهٔ حیات پارهٔ قوای مخفی و عالی که در وجود انسانی مکنوز

است بیدار می‌شود و شخص را بحقایق و اسرار عالم طبیعت واقف می‌سازد. در آینده فنون مثبته نیز ازینراه فواید بیشمار کسب خواهد کرد.

در مبحث هوا باید اهمیت نور و مخصوصاً نور و حرارت



تدریس در باغچهٔ مدرسه ـ مدرسهٔ « والدزیورسدورف » در آلمان
A class in the orchard. Pedag. Wald-Siversdorf Germany.

آفتاب را هم ذکر کرد و البته هرکسی میداند که زندگی تمام موجودات در کرهٔ زمین وسایر کواکب منظومهٔ شمسی از آفتاب است و اثرات روح بخش نور و حرارت آن احتیاج بذکر و دلیل ندارد و در ممالك غرب نیز بیش از بیش باهمیت فواید عدیدهٔ

نور و حرارت آفتاب برده آنرا در تداوی پارهٔ امراض بکار میبرند و حتی آفتاب مصنوعی ساخته با اشعهٔ آن اغلب امراض جلدی و غیره را تداوی میکنند چنانکه با تجربه‌های عدیده ثابت کرده‌اند که هر یك از اشعهٔ رنگین طیف شمسی خواصی برای خود دارد و لهذا بوسایل فنی آن اشعه را از هم جدا میکنند و هر یك را نسبت بخواص خود جداگانه بکار میبرند، بطوریکه یك رشتهٔ جدید باسم تداوی بآفتاب (هلیوتراپی) بفن طبابت مزید شده است. و نیز بهمین جهت مردم را هم همیشه به‌استفاده از نور و حرارت آفتاب تشویق مینمایند و برای اثبات فواید بی‌شمار آن کتابها نوشته‌اند و این است که مردم اروپا بخصوص ممالکی که آفتاب کم می‌بینند بیش از ما شرقیان که خود زادهٔ نور و پروردهٔ آفتاب هستیم آفتاب را بدرجهٔ پرستش دوست دارند و حمامهای آفتاب ساخته خود را بزیر اشعهٔ زندگی بخش آن پهن کرده از آن منبع قدرت کسب فیض و قوت میکنند و یا در روزهای تعطیل چون مور و ملخ بالای کوهها و تپه‌ها و جنگلها و صحراها رفته در جلو آفتاب دراز میکشند و از مکیدن اشعه و حرارت مقوی او قوای تحلیل رفتهٔ بدن را تجدید میکنند. لیکن ما شرقیان بجهت نداشتن علم و ندانستن طرق استفاده از آفتاب بجای فواید کثیره مضرات زیاد از حرارت و نور آن نیر اعظم می‌بینیم و این نعمت عظمی برای ما نقمت و نکبت میگردد! چند نفر از اروپائیان که بمناسبت جنگ بین‌المللی در داخل ایران سیاحت کرده‌اند در کتابهائیکه پس از مراجعت نوشته‌اند از آب و هوای ایران خیلی تمجید کرده و لرستان را سویس ایران نامیده‌اند در صورتیکه اهالی آنجا همه وحشی و لخت و فقیر و چادرنشین بوده و اغلب دهات عبارت از گودهائی است که مانند حیوانات در زیر زمین

کنده و با کاو و کوسفند در آنجا بسر میبرند و نمونهٔ یك زندگی قرون ابتدائی بشر را نشان میدهند. و در حقیقت اگر این آب و هوای ایران نبود یقیناً در نتیجهٔ این کثافت و ناپاکی که در شهرها و خانه‌های ماست تمام مردم تلف می‌شدند. (۱)

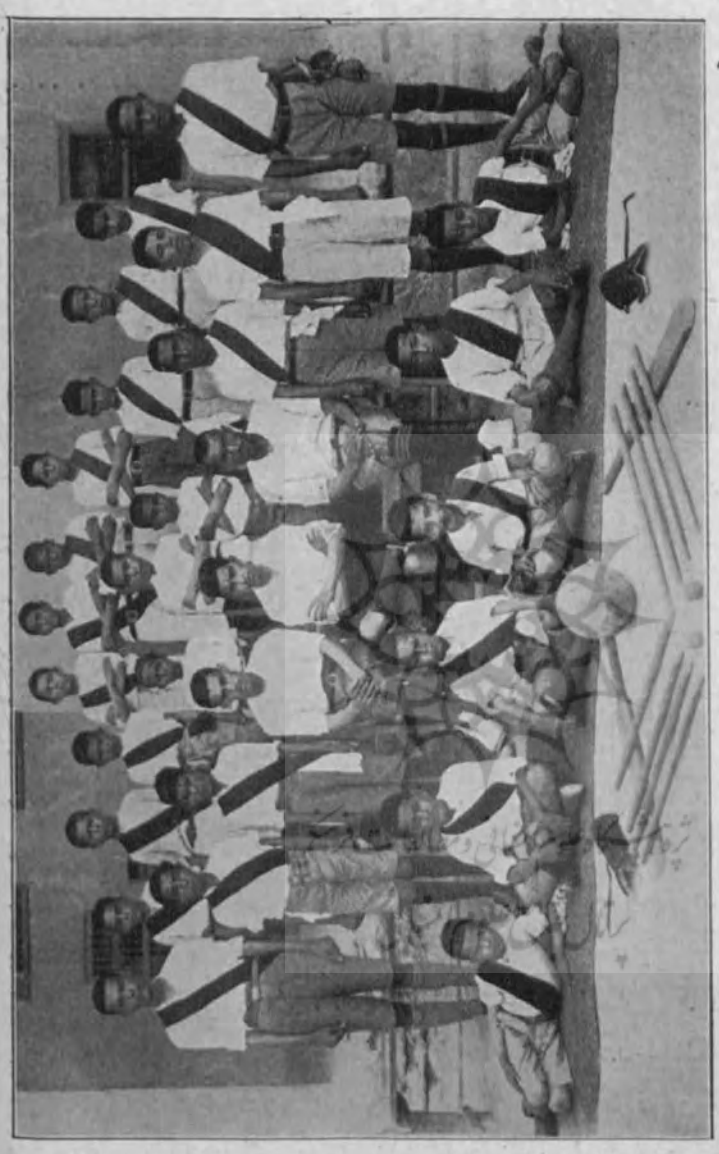
٤ - ورزش و پیش آهنگی

فواید ورزش و اسپورت‌را دیگر امروز در مملکت ما هم کسی نمیتواند انکار کند و اگر موافق قواعد فنی اجرا شود نه تنها صحت بدن را حفظ کرده بر تناسب اندام و جمال جسمانی میافزاید بلکه بی‌تأثیر در اخلاق و کمال معنوی نیز نمیماند.

از آنجا که ورزش و اسپورت مرد را قوی و تندرست میکند و معتاد بانتظام و سرعت عمل و حرکت می‌سازد و همچنین حس رقابت را تحریك و اعصاب را تقویت مینماید لذا اینها هم مربی اخلاق او شده برفع عادات زشت و صفات ذمیمه مانند تنبلی، غیر منظمی، کندکاری، سستی و خستگی خدمت میکند و چنانکه در فصل مخصوص بتربیت اجتماعی نوشته‌ام تعمیم ورزش برای قلع ریشهٔ بلای خانه برانداز تریاك نیز بسیار کمك میتواند کند.

امروز که در مدارس ایران ورزشرا قانوناً اجباری کرده‌اند بسیار فواید جسمی و روحی از آن گرفته خواهد شد چنانکه در اغلب مدارس ایران عملیات ورزش بخوبی ترقی کرده و ضمناً این اقدام بجوانان دیگر مملکت نیز سرایت نموده است و در بعضی

(۱) اگر مردم ایران میفهمیدند که چقدر امراض از کثافت و ناپاکی هوا و آب تولد میابدیقیناً در مجامع خود و مخصوصاً در مساجد که خانهٔ خدا و محل عبادت است دخانیات صرف نمیکردند!



هیئت ورزندگان مدرسهٔ اخوت اسلامی در بهمنی نزدیك بوشهر .

Training club of the school Okhowat
at Bahmani near Boushir.

از شهرها کلوبهای اسپورت و فوتبال تشکیل داده‌اند و نیز در طهران یك دارالمعلمین ورزش تأسیس یافته است ولی این همهٔ تأسیسات بشرطی مثمر خواهد شد که اسباب و آلات و لوازم

گردش محصلین متوسطهٔ رشت.
Scholars of Recht at a picnic party.

متنوعهٔ ورزش و اسپورت را فراهم سازند و ورزش مدارس ما هم مانند تدریسات دیگر و بخصوص علم طب بی‌آلات و همه‌اش نظری نباشد . یکی از اسباب تفوق نژاد انگلوساکسون همانا اعتیاد آنهاست بورزش و اسپورت چنانکه در دارالفنونهای انگلستان غالباً بعد از ظهر درس نیست مگر در یك دو رشته و شاگردان اوقات بعد از ظهر را با اسپورت میگذرانند !

یاد دارم که در سال اول جنگ جهانگیر که در شهر «کمبریج» انگلستان بودم و اطاقی داشتم که پنجره‌های آن بروی رودخانهٔ «کم» که از شهر میگذرد باز می‌شد هر روز صبح که بیدار میشدم میدیدم سربازان انگلیسی با وجود سرما در رودخانه آبتنی میکنند و بعضیها هم در کنار رودخانه نشسته و آب را آینهٔ خود قرار داده ریش خودشان را میتراشند !

پیش آهنگی که بتازگی بهمت آقایان سید علیخان و امین زاده در ایران شروع شده یکی از وسایل زندگی بخشی است برای جوانان ما و نه تنها شاگردان مدارس باید شرکت کنند بلکه باید ترتیباتی فراهم آورد که بزرگان و بخصوص مأمورین دولتی نیز از آن استفاده کنند اگر زورخانه‌های ایران را هم اصلاح کنند و با آلات و ادوات جدید مجهز سازند آنها هم بی‌تأثیر نمیماند و کم کم شکل کلوب‌های ژیمناستیك گرفته طبقات متوسط ملت را از فواید ورزش و اسپورت بهره‌مند می‌سازد. در شمارهٔ ٤٤٥ جریدهٔ «بیستون» منطبعهٔ کرمانشاه مقالهٔ بعنوان «پیش آهنگی — آخرین طرز تربیت» بقلم آقای وحیدپور یکی از معلمان پیش آهنگی بنظرم رسید که بسیار مفید است و چند سطر از آنرا اقتباس میکنم :

«پیش آهنگی یك ترتیب جامعی است که محصلین مدارس را از هر حیث کامل و مرد زندگانی بار آورده و آنها را برای مبارزهٔ

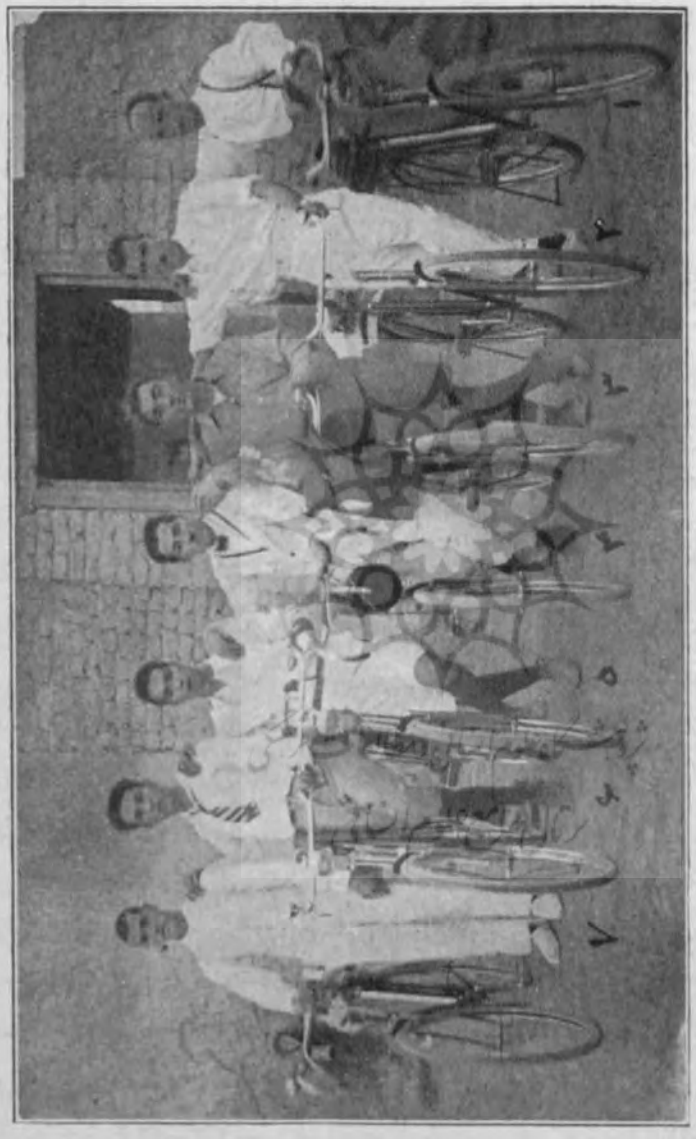
زندگانی و تنازع بقا آماده می‌سازد. در پیش آهنگی اخلاق و فکر و بدن توأماً تربیت می‌شوند.

«مانیکه اعصابش ضعیف، قلبش ضعیف و روحش ضعیف است نمیتواند دراین قرن بیستم، دراین عصر تنازع زندگانی نماید.

«عملیات صحرائی پیش آهنگان و گردش در جنگلها، کوهها، دشتها، مسافرت از شهری بشهری دیگر، پختن خوراك، دوختن لباس، تهیهٔ هیزم از درختهای جنگل، حرکت و سفر در نصف شب اعمالی هستند حقیقةً یك جوان دوازده سیزده ساله را مرد زندگانی شجاع، عامل، کاردان، معتمد بر نفس تربیت میکند مقاومت با حیوانات جنگلی، ایستادگی در مقابل سختیها، مسافرت در آفتاب، چادر زدن در بیابان، خوابیدن در روی سنگها، کشیك کشیدن در شبها در زیر قطرات باران و بالاخره رفع تمام احتیاجات خویشتن با دست خویش یعنی اجراء عملیات حیاتی پیش آهنگی، جوان محصل را مقوائی، ناتوان، بیچاره، ساکن، جامد، وعزیز پدر و مادر بار نمی‌آورد بلکه آدم قرن بیستم مینماید تا بتواند در این دوره که وسایل زندگانی آن با ادوار پیش فرق کامل دارد زندگانی کند. در هر زمان باید بسلاح آن زمان متوسل شد. غالب محصلین از مدارس با روح پژمرده و مأیوس و اتکالی خارج میشوند و همیشه از دهر و فلك نالانند. آنها تقصیری ندارند. اساس متوجه اصول تربیت قدیم فرانسه است که بمحصل هیچیك از ملکات اخلاقی را نمی‌بخشد فقط بجامعه کتابخانه‌های متحرك و فونوگرافهای خویش صوت که اسامی شهرها و رودخانه‌ها یا اسماء رجال تاریخ را تکرار کند تقدیم مینماید. جامعه جوانانی می‌خواهد که برای اجراء هر گونه عمل حیاتی آماده باشد.

«پیش آهنگان، وقت عصر مشغول اجراء انواع صنایع

می‌شوند. قسمتی از پیش آهنگان، مقدمات طب و پرستاری، قسمتی تجاری، عدهٔ آهنگری، بعضی اتومبیل رانی، برخی نوشتن با



اعضای کلوب کاویانی در دزداب ۱ — آقای هادی معبد آبادی ۲ — خسرو منوچهری ۳ — تقی ناظمی ناظم کلوب ۴ — حسین خندان دوست ۵ — جهانبخش داوری مؤسس کلوب ۶ آلدره سربازدی ایرانی ۷ — غلامحسین.

Members of the sport club Kaviani at Duzdab.

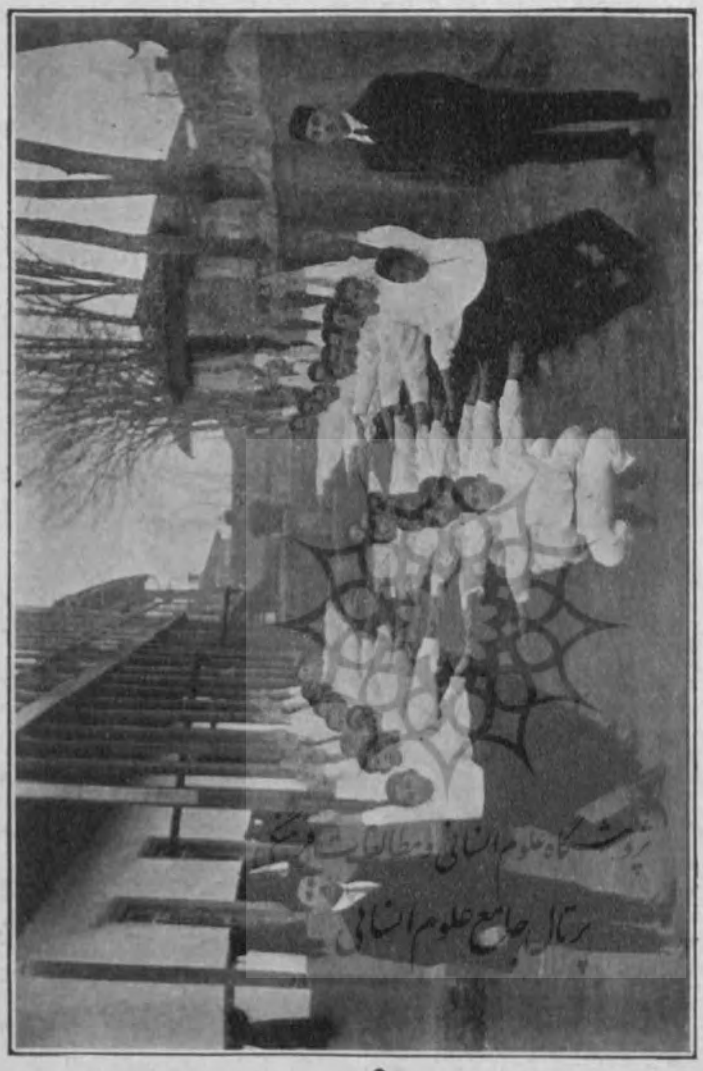
ماشین تحریر و غیره را میآموزند تا وقتیکه وارد مرحلهٔ زندگانی اجتماعی می‌شوند گیج و پکر نباشند. اینها رجال عمل و کاردان می‌شوند.»

فواید پیش آهنگی بی‌اندازه است و حتی میتوان گفت که برای ملت ایران قبول و اجرای آن واجبتر و مفیدتر از ورزش است و در ممالك اروپا و آمریکا دایرهٔ پیش آهنگی آنقدر وسعت یافته است که تقریباً تمام جوانان مملکت عضو هیئت‌های پیش آهنگی هستند و در آمریکا دختران کارگر و محصلات نیز دسته‌ها و انجمنهای پیش آهنگی دارند و گاهی دیده می‌شود که در سواحل رودخانه‌ها و در جنگلها چادرهای آنها زده شده است.

مسیو «فرمن روز» مینویسد:

«فوت‌بال یك بازی ملی آمریکاست و مانند بازیهای اولمپ در یونان جوانان را زنده‌دل میکند. میدان فوت‌بال دارالفنون کالیفورنی جاهای مخصوص برای سی هزار تماشاچی دارد و در نزدیکی میدان یکی از متمولین معارفپرور بخرج خود عمارت تیاتری برای دارالفنون ساخته است که بازیگر معروف فرانسه مادام «سارابرنار» در آنجا روزی قطعهٔ «فدر» را بازی کرد ولی وجد و حظ مداومین تیاتر بپای وجد و شوق تماشاچیان یك مسابقهٔ فوت‌بال که در میدان پهلوی تیاتر بازی میکردند نمیرسید..!

در همین سال ۱۹۲۷ در آلمان قریب دو هزار نفر پیش آهنگان ذکور و اناث در ساحل کانال کیل چادر زده و چند هفته بسر بردند و درجراید با کمال افتخار نوشتند که یك جمهوریت دو هزار نفری از بچگان نسل جدید در کنار دریای شمال تأسیس یافته است. این دو هزار نفر تمام ما یحتاج خود را از ارزاق و لوازم و مامورین نظمیه و قراول و نقلیه و غیره



محصلین مدرسهٔ نمره ۱ رشت در ورزش.

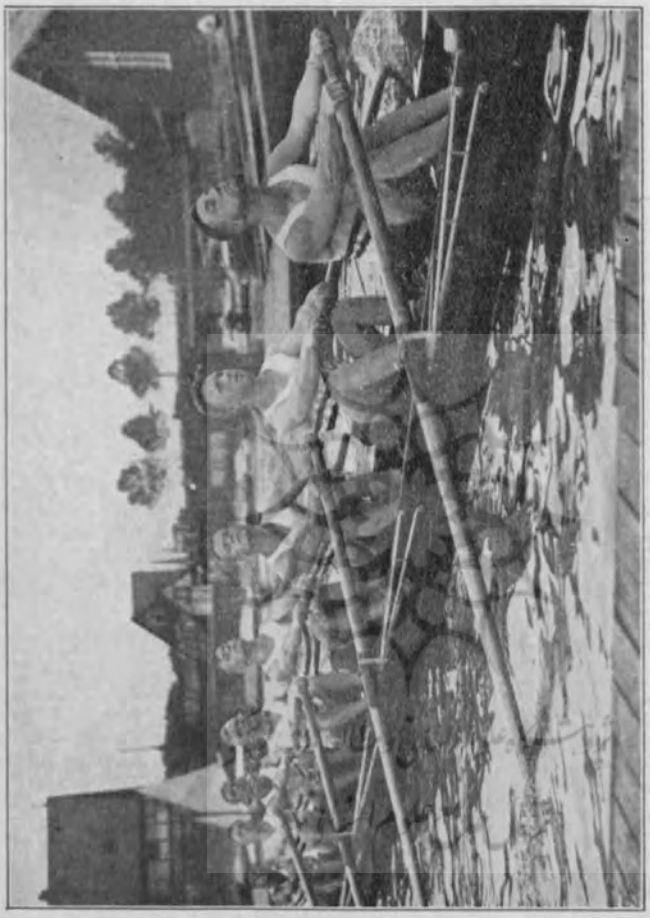
Training of the Pupils of School No 1 at Resht.

از خود ترتیب داده بودند و بمداخله و معاونت حکومت محتاج نشدند!

در بعض مغازه‌های بزرگ برلین درین اواخر مشقهای ورزش برای مستخدمین بخصوص برای دختران مقرر کرده‌اند که روزی یك ساعت در سالون مخصوص در تحت نظارت یك معلم مشقهای گوناگون میکنند تا صحت آنها محفوظ ماند و در وظایف خود چست و چالاك و خوشرو و خندان و با دقت و با محبت و جاذبه‌دار بمانند.

در ایران قدیم بمسئلهٔ ورزش و مشقهای سپاهیگری و انواع بازیها که میتوان جزو اسپورت شمرد اهمیت کافی میدادند و فرزندان اعیان و اشراف مملکت تا درین فنون ابراز لیاقت نمیکردند آنان را بدربار شاهنشاهی راه نمیدادند و بخدمات دولت نمی‌پذیرفتند. اسب دوانی، شمشیربازی، رزم آزمائی، شکار و پنجه درافکندن با حیوانات وحشی و تیراندازی و امثال اینها از آثار همان تمدن قدیم است. چوگان بازی که حالا در اروپا و بخصوص در انگلستان معمول است و آنرا «پولو» مینامند از ایران گرفته شده و در ازمنهٔ قدیم بسیار معروف بوده است. از ایران به هند رفته و از آنجا صاحبمنصبان نظامی انگلیس باروپا آورده‌اند. در کتب پهلوی و در تواریخ دیگر از چوگان بازی پادشاهان ساسانی و غیره ذکر شده و در اکثر صورتهای چینی (مینیاتور) که از عهد صفوی باز مانده تصویرهای نظرربا ازین بازی شاهانه دیده می‌شود. نظامی در کتاب خسرو و شیرین، بازی کردن شیرین و زنان دیگر را با چوگان برشتهٔ نظم کشیده است و مثل معروف «این گوی و این چوگان» معروفیت این بازی را ثابت میکند. این بازی که حالا در ایران یعنی منشاء و مولد خود متروك

شده هنوز در دربارهای راجه‌های بزرگ هند معمول است و یاد از روزگار بهین ایران میآورد!



مسابقهٔ پاروزنی شاگردان برلن
Boat race of the students in Berlin

برای قلع ریشهٔ تنبلی و سستی که مانند مکروبهای مهلك روز بروز پیکر اجتماعی ملت ایران را زخمدار و مسموم میکند

و برای تولید حس شجاعت و جسارت و غیرت و رقابت و متانت که لازمهٔ زندگی و موفقیت است، ورزش و پیش آهنگی نافعترین و آسانترین و سریع‌ترین وسایل است و باید با هرگونه فداکاری به تعمیم آنها کوشید و بلکه پیش آهنگی را هم اجباری کرد.

در روزگار دیرین که سلطنتهای هخامنشی و حکمرانیهای کوروش و داریوش نام ایران را در اقطار معروف آن عهد مظهر ستایش و پرستش ساخته بود، شاهنشاهان ایرانی، ۱۵ هزار نگهبانان مخصوص (گارد شاهی) خود را از قویترین و زیباترین جوانان ایرانی برمیگزیدند و اینها در تمام دنیای آن زمان معروف بودند!

هیکلتراش معروف یونانی «پولیکلت» که در حوالی قرن چهار قبل از مسیح میزیسته هیکل مشهور خود را موسوم به «دوریفوروس — نیزه‌دار» از روی یکی ازین جاندارهای (۱) مخصوص شاهنشاه ایران ساخته بود چونکه آنها را بهترین نمونهٔ تناسب اندام و قوت و جمال مردانه دیده بود. این هیکل که یك نمونهٔ تقلیدی از آن در خرابه‌های شهر «پومپئی» پیدا شده و حالا در موزهٔ «ناپل» میباشد در آن عهد بقدری مورد تقدیر و ستایش شده بود که آن را «قانون» مینامیدند یعنی قانون برای هیکلتراشی چونکه آنرا مثال بی‌نظیری برای تجسم هیکل بشر میشمردند و در دورهٔ امپراطوری روم ارباب صنایع ظریفه آنرا برای خود نمونهٔ امتثال اتخاذ کرده بودند! ولی امروز در میدان صنعت و هنر، آن ذره که در حساب ناید مائیم!

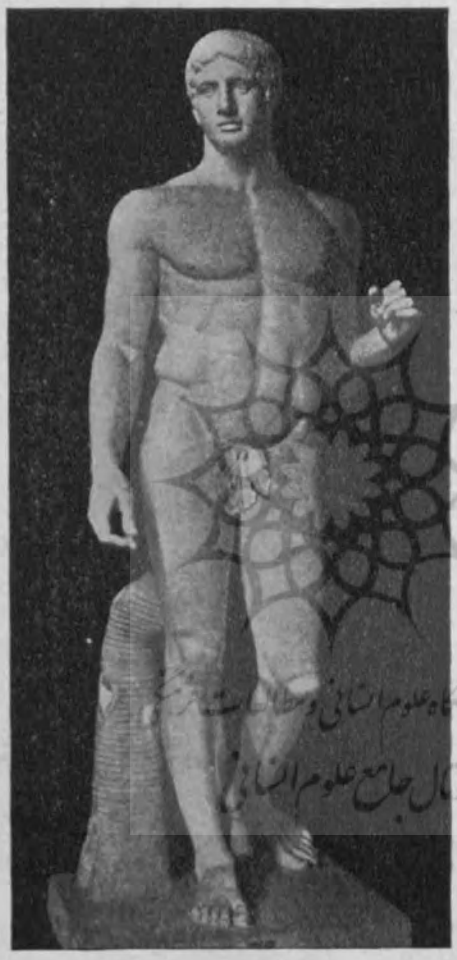
قبل از ختام این فصل بی‌فایده نمی‌بینم که چند وصایای طبی از عقاید اطبای جدید را خلاصه و گوشزد کنم تا هر کس بتواند آنها را بعمل بیاورد و از نعمت صحت و طول عمر

---

(۱) کلمهٔ جاندار بمعنی نگهبان و پاسبان نیز آمده چنانکه مولوی گفته است.

با همه شاهنشاهی جاندار ماست
شمس تبریزی که شاه و دلبر است

برخوردار شود و مخصوصاً مدیران مدارس و معلمان اولاً خود باینها عمل کنند و ثانیاً تا آن درجه که ممکن است بشاگردان یاد دهند تا ایشان هم در خانوادهٔ خود بموقع اجرا بگذارند:



Doriphoros

«دوریفوروس» نیزه دار که هیکلتراش یونانی نمونهٔ آن را از پیکر گارد شاهی ایران باستان برداشته است.

۵ – دستور روزانهٔ صحت

۱ — صبح زود بمحض بلند شدن از رختخواب یك استکان آب خالص و پاك و هوادار بخورید. کسانیکه یبوست دارند خوب است این آب را با شیرهٔ میوه قاتی کنند و یا اصلاً بجای آب قدری میوهٔ آبدار مانند آلو و امرود و سیب و انگور وغیره بخورند و قبل از خوردن و بعد از آن شکم خود را با دست خویش چند دقیقه از راست بچپ بملایمت مالش دهند.

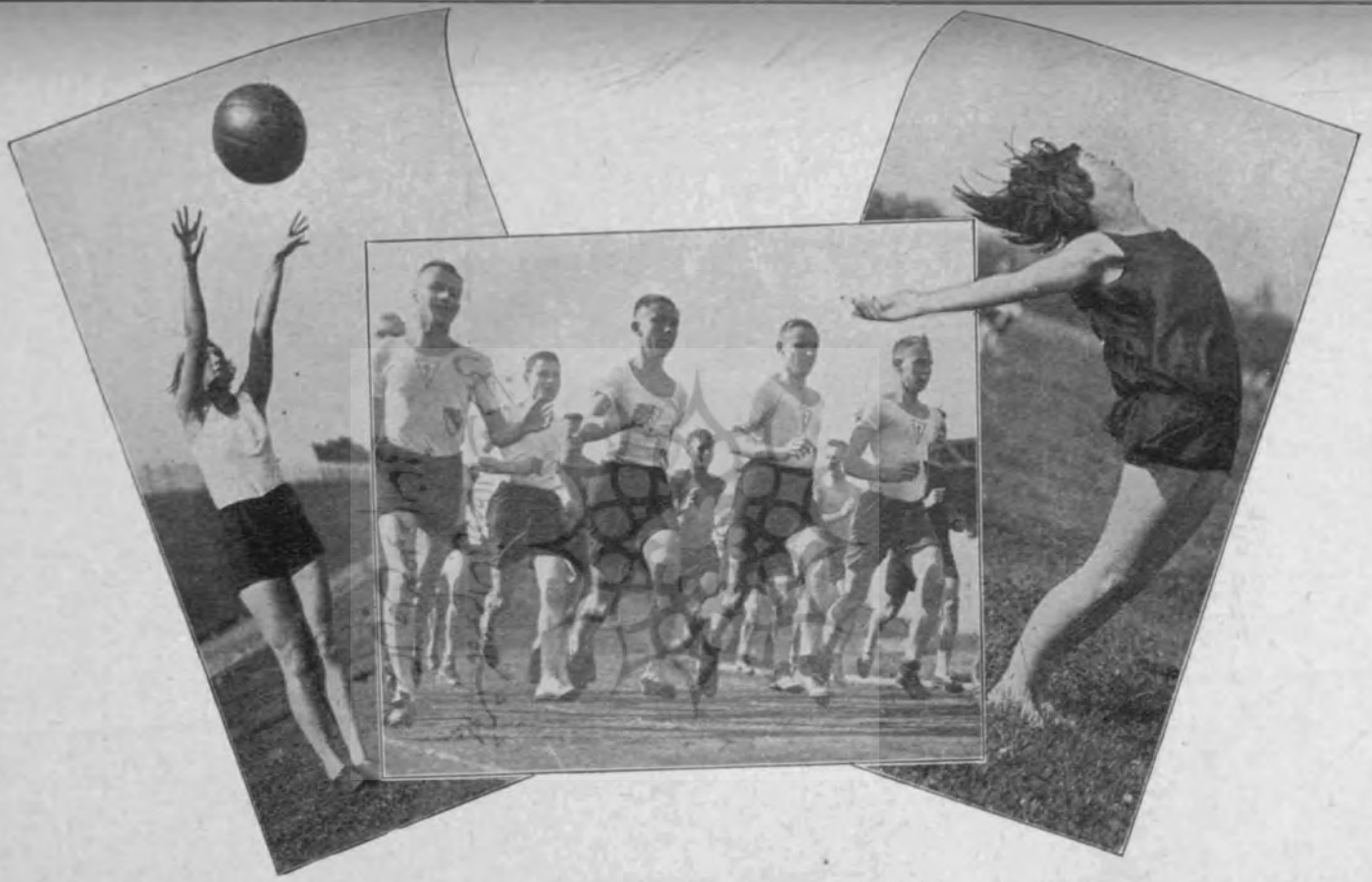
۲ — اقلاً پنج دقیقه آبتنی کنید و اگر آن ممکن نیست بدن را با آب سرد و یا ملایم خیس کرده و با هولهٔ خیس‌شده آنرا بمالید و اگر هوله هم نباشد دست خودتان را قبلاً با صابون شسته بعد با دست آب را بتمام بدن بمالید.

۳ — سپس بدن را با هولهٔ زبر و یا دست خشك مالش دهید و بخشکانید و آنقدر بمالید که پوست بدن سرخ شود.

٤ — اقلاً پنج دقیقه ورزش (ژیمناستیك) کنید یعنی دستها و پاها و بدن را با انواع مختلف که در کتابها نمونه داده‌اند بحرکت بیاورید ولی هر یك حرکت باید با یك نفس کشیدن عمیق همراه باشد تا خون بدن بخوبی با هوای صاف تازه شود.

۵ — در تمام اینمدت برهنه بمانید تا هوای صاف تمام بدن شما را بشوید و بهمه جا نفوذ کند.

٦ — بقدر امکان لباسهای نازك و هوادار بپوشید و از سرما خوردن نترسید اگر این وصایا را عمل کنید وجود شما آنقدر قوت خواهد گرفت که از سرما و گرما متأثر نخواهد شد و مخصوصاً لباسها نباید تنگ باشد و بفشارد چونکه آنوقت نمیگذارد



شاگردان مدرسهٔ عالی برلن در حال ورزش
Students of Berlin sporting.

خون در بدن بآزادی جریان کند و بهمه جا بزودی برسد. از پوشیدن لباسهای سیاه بقدر امکان بپرهیزید چونکه رنگ سیاه مانع نفوذ نور است.

۷ــ برای صبحانه و ناشتا بجای چای و قهوه و شیر میوهٔ تازه و یا اقلاً شیرهٔ میوه و یا ماست بخورید. در میان میوه‌ها انجیر و آلو و سیب و انگور و پورتگال و بادام و خرما و گردو و گلابی و موز بسیار مفید است. اگر میوهٔ تازه نباشد شیرهٔ آلو و یا انجیر که بی‌قند پخته باشند بسیار نافع است.

۸ــ میوه‌هائی را که پوست نازك دارد باید با پوست خورد اما قبلاً باید با آب تمیز شست. این پوستها دارای مادهٔ ویتامین میباشد که از آفتاب گرفته و بسیار نافع است مخصوصاً برای رفع یبوست.

۹ــ عادت کنید که نفسهای عمیق بکشید. میزان یك تنفس صحیح این است که نفس را ۲۰ ثانیه بجگرها بکشید و ۲۰ ثانیه نگاه دارید و در ۲۰ ثانیه هم بیرون دهید که جمعاً یك تنفس صحیح یك دقیقه طول کشد بجای ثانیه، شمردن از یك تا ۲۰ هم بآرامی جای آنرا میگیرد. با چند هفته مشق کردن این را یاد میگیرید اما نباید بخود زور بدهید و عجله کنید.

۱۰ــ بقدر امکان از خوردن گوشت باید بپرهیزید. هر قدر عادت زیاد داشته باشید و هر قدر سن شما بیش رفته باشد باز ترك کردن آن ممکن و مفید است و او خیلی امراض جلوگیری میکند.

۱۱ــ غذای شام و نهار باید سبزی و ماست و حبوبات باشد. سبزیها را هر قدر خام بخورید بهتر است. از خوردن نمك و سرکه و خردل و فلفل و بهارات که محرك هستند باید پرهیز کرد.

۱۲ــ سبزیها را بقدر امکان توی آب نپزید بلکه در بخار آب

یك عده از محصلین فارغ‌التحصیل مدرسهٔ آمریکائی طهران که
در ماه اسد ۱۳۰۳ نقلهٔ کوه دماوند بالا رفته‌اند.

Some of the Scholars of the American College at Teheran
on the top of Demavand.

بپزید یعنی آب بسیار کم بریزید و سر دیك را بپوشانید تا در آتش ملایم با بخار آن آب بپزد و آن آب را بیرون نیندازید که قوت سبزی در آن است. همچنین در حبوبات نباید آب جوشیدهٔ آنها را دور انداخت.

۱۳ — بقدر امکان همیشه سبزیها و حبوبات تازه بکار برید که قوهٔ حیاتیهٔ آنها کامل و تازه است و اگر مجبورید سبزیها و حبوبات کهنه و خشکیده بخورید خوب است حبوبات را مانند نخود و لوبیا و عدس و ماش و غیره مانند برنج اقلاً یکروز و نیم در آب بخیسانید تا کمی سبز شوند یعنی قوهٔ حیاتیهٔ آنها نمو کند و بیرون بیاید آنوقت با همان آب بپزید و بخورید که هم لذیذتر و هم قوت آن چند برابر می‌شود.

۱۴ — در میان غذا آب خوردن خوب نیست اما قبل از آن و بعد از آن بسیار خوب است و هر روز اقلاً دو لیتر مایع باید بدن ما داخل شود. برای اشخاصیکه گرفتار یبوست هستند بجای آب، شیرهٔ میوه و یا خود میوه را خوردن بسیار نافع است.

۱۵ — غذا را کاملاً باید در دهان بجوید تا بخوبی حل شود. جویدن و آرام خوردن کار معده را آسان و هضم را تسریع میکند لعابهای هاضم دهان را بجریان میآورد و کار کردن مزاج و روده‌ها را سهولت می‌بخشد.

۱۶ — قبل از هر غذا باید دستها را شست و پس از هر غذا هم باید دهان و دندانها را شست. ناخنها را همیشه باید چید و تمیز نگاه داشت. بعضی ناخوشی‌ها از نا تمیزی ناخنها بعمل میآید.

۱۷ — اگر پس از غذا، قدری سنگینی و خستگی و یا سر درد و ترشی معده حس میکنید یقین بدانید که معدهٔ شما ضعیف است و قوهٔ هاضمه کارگر نیست ولی با رعایت کردن این شرایط و

وصایا از آن خلاص می‌شوید.

۱۸ — امساك از غذا یعنی روزه گرفتن — نه تنها روز را بلکه شب را هم امساك کردن — بخصوص در موقع سوء هضم و یبوست بسیار نافع است ولی در حین امساك از غذا تا میتوان آب گرم و یا شربت میوه باید بسیار خورد تا معده و روده‌ها را بشورد و خون را تصفیه کند. روز بروز فایدهٔ امساك از غذا بیشتر ثابت می‌شود و بعض امراض را فقط با امساك تداوی میکنند.

۱۹ — در حین خوردن غذا و بعد از آن همیشه باید شاد و خرم و خندان بوده صحبتهای غم‌انگیز و کدورت آمیز را بکلی دور انداخت و در حال غضب و عصبانیت و هیجان نباید غذا خورد که بجای صحت مضرت می‌بخشد. خندیدن برای قوت اعصاب و سهولت هضم و رفع یبوست بسیار نافع است.

۲۰ — انواع ورزش و حرکت و قدم زدن و شنا کردن و امثال اینها و هیچ نباشد در هوای صاف راه رفتن و نفس عمیق کشیدن لازمهٔ صحت و طول عمر است و هر روز اقلاً یك تا دو ساعت باید صرف ورزش کرد.

۲۱ — تمام این شرایط را در هفت جمله خلاصه میکنم:
۱ — ورزش کنید. ۲ — هوای صاف تنفس کنید. ۳ — آب کافی بخورید. ٤ — پاکیزه باشید. ٥ — گوشت را ترك کنید. ٦ — غذا را خوب بجوید. ۷ — گاهگاهی امساك کنید!