

گنج حیات

روش‌های ازدیاد طول عمر

منابع و مستندات قرآن مجید، نظریه‌های انجم طاهرین که اقتباس از قرآن کریم است، تجربیات فلاسفه پزشکی شرق و غرب و اطباء دربار به زیستن

نویسنده: علی سخایی

عنوان و نام پدیدآور	: سخایی، علی، ۱۳۱۸-
مشخصات نشر	: گنج حیات: روش های ازدیاد طول عمر منابع و مستندات قرآن مجید، نظریه های ائمه طاهرین که اقتباس از قرآن کریم است ... / نویسنده علی سخایی.
مشخصات ظاهری	: قم: طلیعه سبز، ۱۴۰۰
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۵۶-۶۹-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتاب نامه: ص ۲۴۵-۲۴۷
عنوان دیگر	: روش های ازدیاد طول عمر منابع و مستندات قرآن مجید، نظریه های ائمه طاهرین که اقتباس از قرآن کریم است ...
موضوع	: طول عمر-جنبه های مذهبی--اسلام تغذیه--جنبه های مذهبی--اسلام
رده بندی کنگره	: BP ۲۲/۶۵
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۴۸۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۹۰۵۵۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

گنج حیات

روش های ازدیاد طول عمر

نویسنده: علی سخایی
ناشر: طلیعه سبز
ویراستار: اکبر قاسمی
نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۰
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۸۷۰۰۰ تومان
تعداد صفحه و قطع: ۲۴۸ صفحه / وزیری

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۳
فصل اول: پیری زودرس	
علل پیری زودرس.....	۱۹
۱. عذاب روانی سوء خلق.....	۱۹
۲. هم نشین بد.....	۲۰
۳. محیط ناسالم.....	۲۱
۴. غم و غصه های شکننده.....	۲۱
علت پیدایش غم و غصه.....	۲۲
الف. رفاه طلبی و مادیگری.....	۲۲
ب. حرص.....	۲۲
ج. لغزش دردناک جنسی.....	۲۳
د. تنبلی و بی حالی.....	۲۳
ه. کم ظرفیتی و روحیه ضعیف.....	۲۴
غم و اندوه های طبیعی و ممدوح.....	۲۴
۱. غصه گناهان را می شوید.....	۲۴
۲. صفای دل و تقرب معنوی.....	۲۴
۳. ارتباط روحی با اهل ایمان.....	۲۵
فصل دوم: عوامل اخلاقی و معنوی کوتاهی عمر	
مقدمه.....	۲۹

علل معنوی کوتاهی عمر	۲۹
۱. گناه عمر را کوتاه می‌کند	۳۰
۲. گناهانی که عمر را کوتاه می‌کند	۳۰
الف سوگند دروغ	۳۰
ب. دروغ‌گویی	۳۰
ج. عمل منافی عفت	۳۱
د. ظلم و ستمگری	۳۱
۳. قطع رحم	۳۱
۴. اثر عمل منافی عفت	۳۱
۵. عاق والدین و ستمگری	۳۲

فصل سوم: عوامل افزایش عمر انسان

مقدمه	۳۵
عوامل افزایش عمر انسان	۳۶
۱. پرهیز یک دستور کلی	۳۶
۲. نظافت و پاکیزگی	۳۶
۳. خودداری از پر خوری	۳۷
۴. میانه روی در غذا خوردن	۳۸
۵. شروع و پایان غذا بانمک	۳۹
۶. ضرورت صرف صبحانه	۴۰
۷. اهمیت خواب و استراحت	۴۰
۹. غذاهای خوب و جویدن غذا	۴۲
۱۰. تخلیه روده قبل از خواب	۴۲

فصل چهارم: شیوه‌های اخلاقی و معنوی طول عمر

مقدمه	۴۷
شیوه‌های اخلاقی و معنوی طولانی شدن عمر	۴۷
۱. احسان و نیکی به دیگران	۴۷
۲. نیکی به برادران	۴۸
۳. خدمت به خانواده	۴۸

۴۹	۴. احسان به پدر و مادر.....
۴۹	۵. کاربرد صله رحم.....
۵۰	۶. تأثیر دعای پدر.....
۵۱	۷. کمک به نیازمندان.....
۵۲	۸. داروی شفابخش خوش خلقی.....

فصل پنجم: اسرار طول عمر افراد

۵۵	مقدمه.....
۵۶	۱. عوامل اساسی طول عمر.....
۵۷	۲. عمر طبیعی چند سال است؟.....
۵۸	۳. زن ها بیشتر از مرد ها عمر می کنند.....
۵۹	۴. افرادی که عمر زیاد کرده اند.....
۵۹	۵. طول عمر در منابع اسلامی.....
۶۰	۶. علل و راز طول عمر افراد.....
۶۰	الف. ایمان و معنویت.....
۶۰	ب. ورزشدگی و مقاومت.....
۶۱	ب. پیشگیری از مسمومیت های غذایی.....
۶۲	ج. تحمل در برابر تأثیرات روانی.....
۶۲	د. ماست خوردن.....
۶۳	ه. آب وهوای سالم.....
۶۵	و. محیط آرام و کم سروصدا.....
۶۵	ز. پرهیز از سوء تغذیه.....
۶۶	ح. معجزه خواب و استراحت.....
۶۷	۱. خواب شب لازم است.....
۶۷	۲. خواب قبل از طلوع آفتاب ناپسند است.....
۶۸	۳. خواب مطلوب قیلوله.....
۶۹	۴. تحقیقات دیگر پیرامون طولانی عمرها.....
۷۲	۵. دستور مهم بهداشتی.....

فصل ششم: ارزش عمر مفید و پربرت

مقدمه.....	۷۵
۱. بازخواست از مدت عمر.....	۷۶
۲. محاسبه ایام عمر.....	۷۶
۳. مناسب ترین وقت محاسبه.....	۷۷
۴. عمر را ضایع مگردان.....	۷۸
۵. فرصت غنیمت است.....	۷۸
۶. بهره برداری از بقیه عمر.....	۷۹
۷. عمر در راه اطاعت خداوند.....	۸۰
۸. عمر خوش و عمر ناخوش.....	۸۱
۹. بهره وری و خلاقیت سالخوردگان.....	۸۲
۱۰. راز طول عمر سالمندان موفق.....	۸۳
۱۱. احترام و حمایت سالخوردگان.....	۸۴
۱۲. جاودانگی پس از مرگ.....	۸۵
۱۳. دمی راهم غنیمت می شمار.....	۸۷

فصل هفتم: توصیه های عملی برای حفظ سلامت و طول عمر

مقدمه.....	۹۱
۱. سفارش های پیشوایان اسلام.....	۹۲
۲. اگر می خواهید همیشه جوان بمانید.....	۱۰۲

فصل هشتم: اصول بهداشت مواد غذایی

مقدمه.....	۱۰۵
الف . پاکیزه خوردن.....	۱۰۵
ب . حلال خوردن.....	۱۰۶
ج . دقت فراوان.....	۱۰۸
د. پرهیز از داروهای شیمیایی.....	۱۱۰
فصل نهم.....	۱۱۵
آنچه باید خورد.....	۱۱۵
غلات و مواد نباتی.....	۱۱۷

۱۱۸	نان گندم
۱۱۹	نان جو
۱۲۲	نان برنج
۱۲۲	نان خشک
۱۲۳	ماش
۱۲۵	عدس
۱۲۸	خرما

فصل دهم: میوه‌ها داروی بیماری‌ها

۱۳۳	مقدمه
۱۳۳	۱- انار
۱۳۵	۲- انگور
۱۳۷	۳- انجیر
۱۴۰	تأیید پزشکی انجیر
۱۴۱	۴- زیتون
۱۴۴	۵- سیب
۱۴۵	نظربری پزشکیان از جهت درمانی سیب
۱۴۶	نقش سیب در جلوگیری از سرطان
۱۴۷	۶- گلابی
۱۴۸	جنبه‌های درمانی گلابی
۱۴۹	۷- موز
۱۵۰	۸- نارنج

فصل یازدهم: مواد پروتئینی در غذاها

۱۵۵	مقدمه
۱۵۶	۱- پرهیز از افراط
۱۵۷	۲- گوشت نیم پخته
۱۵۸	۳- کباب
۱۵۸	انواع گوشت‌ها
۱۶۰	نظریه پزشکیان درباره گوشت‌خواری

پیشگفتار

از ابتدای خلقت حضرت آدم تاکنون، انسان به دلیل داشتن میل به جاودانگی در جست و جوی یافتن راهی برای بقا و ماندن همیشگی در این کره خاکی بوده است، از آن روز که شیطان حضرت آدم را با وعده جاودانه شدن به خوردن میوه ممنوعه سوق داد و در نتیجه آن حضرت به سختی افتاد و از بهشت بیرون رانده شد، این داستان ادامه دارد تا امروز که جاودانگی به کابوسی برای بشر تبدیل شده است؛ تا جایی که فیلم های فراوانی در این زمینه ساخته شده که در آن افراد به دنبال نوشیدن جامی بودند که به آن ها عمر جاویدان را هدیه بدهد، آیا انسان با وجود پیشرفت علم و فناوری می تواند معجونی اختراع کند که عمر جاویدان را به او ارزانی دارد و یا این که این مسئله برای بشر آرزویی فریبنده باقی خواهد ماند؟ جواب این پرسش مهم را خداوند متعال در آیات قرآن کریم برای ما بیان کرده است که انسان در این دنیا هرگز نمی تواند عمر جاویدان داشته باشد. اگر قرار به عمر جاویدان بود پیامبران و اولیای الهی اولویت داشتند، در حالی که خداوند متعال به پیامبر خود این گونه خطاب می کند: «انک میت و انهم لمیتون» قطعاً تو خواهی



مرد و آنان نیز خواهند مرد. (زمره ۳۰) و به همه کسانی که سودای عمر جاویدان دارند این گونه خطاب می‌کند: «اینما تکنونوا یدرکم الموت ولو کنتم فی بروج مشیده»؛ هرکجا باشید. مرگ شما را درمی‌یابد هرچند در برج‌های استوار باشید. (نساء/ ۷۸)

با مطالعات کتب ائمه طاهرین که همه‌ی آن‌ها نشأت گرفته از قرآن کریم است، یعنی از عالم وحی به بشریت نازل شده که هیچ زمانی فکر بشریت به عالم وحی نمی‌تواند رسوخ کند. و همین‌طور مطالعات نظریه‌های فلاسفه پزشکی که آن‌ها نیز در اثر مجاهدت در پیشرفت علم راهی که حق تعالی آن‌ها را نیز راهنمایی کرده، از طریق قدرت لایذیه‌ی به درک مطالبی رسیدند که هرکس را توان و تحمل چنان مسائلی نیست و حتی آن سعادت شامل همه کس نمی‌شود، مگر آنکه خالق بی‌همتا به آن‌ها لیاقتی داده باشد.

این حقیر نه بخاطر سواد، بلکه در اثر تجربه، همانگونه که شاعر گفته:

«موی سپید را فلکم رایگان نداد این رشته را به نقد جوانی خریده‌ام»

موه‌ایم را سپید کرده‌ام، با تجربه عینی مشاهده می‌کنم در بین میلیاردها موجودات دارای روح، خداوند متان فقط انسان را در مسیر تکامل قرار داده و کاملاً برای همه واضح است، انسانی که هزاران سال پیش با حیواناتی نظیر گاو و گوسفند و غیره سربه‌نهرها و منجلاب‌ها می‌گذاشت و آب می‌نوشتید به خاطر غریزه ذاتی تکامل، امروز در اثر پیشرفت فناوری اگر کسی با لیوان یک بار مصرف آب نوشیده باشد، دیگری از آن لیوان آب نمی‌نوشد و همچنین در قسمت مصالح ساختمانی، فناوری آن قدر پیشرفت کرده که برج‌های چند طبقه را بدون توجه به سابقه و آثار باستانی آن‌ها را تخریب می‌کنند و به جای آن‌ها ساختمان جدید با



اندک زمانی می سازند.

تحول و فناوری وسایل نقلیه، بشر را متحیر ساخته و همه این‌ها ارتباط با سیر تکامل در فناوری و پیشرفت علمی بشر دارد در حدی که خود بشر نمی‌تواند جلوی سرعت پیشرفت و تکامل فناوری را بگیرد. با اوصاف فوق هیچ‌کس نمی‌تواند مدعی شود که علم پزشکی خارج از مسیر تکامل است و روزه‌روز فناوری آن در حال پیشرفت و ترقی نیست، این ادعا محال است و سرعت پیشرفت علم طب از سایر علوم بیشتر است. آمبولانس‌های هوایی در پایگاه‌های خود آماده کشیک هستند تا چنانچه سانحه‌ای در نقطه‌ای پیش‌آید خود را برسانند تا اگر فرد مصدوم قابل معالجه نباشد، اعضای او را در بانک اورژانس قرار می‌دهند، به محض اینکه در ناحیه دیگری سانحه پیش‌آید و مثلاً نیاز به قلب باشد خود را می‌رسانند و مصدومی که نیاز به قلب دارد از خطر مرگ نجاتش می‌دهند. به‌طور خلاصه علم و نتیجه‌اش تکنولوژی، آن قدر در حال پیشرفت است که خود بشر از سرعت آن بی‌خبر است. فرد شبان صبح که از خانه‌اش با گوسفندان به سوی بیابان و کوه و دمن خارج می‌شد تا شب که برمی‌گشت هیچ خبری از کسی نداشت، امروز با پیشرفت علم و نتیجه‌اش تکنیک، شبان هر لحظه از وضع خانواده‌اش مطلع است و خود شبان با این تکنولوژی پیشرفته از وضع جهان نیز باخبر است.

آیا کسی می‌تواند مدعی شود که برای طولانی کردن عمر انسان بایستی در کارخانه‌های داروسازی را بست. محال است چنین فکر ساده لوحانه‌ای در فکر کسی خطور کند؛ اما با تحول و تغییر در روش زندگی بشر و به زیستن، طبق روایات و احادیث و تجربیات دانشمندان، انسان می‌تواند ثابت کند این کار یعنی طولانی کردن عمر انسان شدنی است.