معرفة الله سبحانه لا تحصل إلا لكامل العقل، صحيح المزاج، والترقي إلى محبته بذلك يكون. وإن أقواما قلت عقولهم، وفسدت أمزجتهم، فساءت مطاعمهم، وقلت، فتخايلت لهم الخيالات الفاسدة، فإدعوا معرفة الحق ومحبته، ولم يكن عندهم من العلم ما يصدهم عما ادعوا فهلكوا. وليعلم أن في المأكولات ما يسبب إفساد العقل وفيها ما يزيد في السوداء فيوجب المالخوليا، فترى صاحبها يحب الخلوة، ويهرب من الناس، وقد يقلل المطعم، فيقوى مرضه فيتخايل خيالات يظنها حقا. فمنهم من يقول: إني رأيت الملائكة، وفيهم من يخرجه الأمر إلى دعوى محبة الحق والولد فيه، ولا يكون ذلك عن أصل معتمد عليه. وإنما العاقل العالم يسير في الطريق بين الرفيقين: العلم والعقل. فإن تقلل من الطعام فبعقل، وحد التقلل ترك فضول المطعم وما يخاف شره من شهبة أو شهوة يحذر تعودا. وأما زيادة التقلل مع القدرة فليس لعقل ولا شرع، إلا أن يكون الفقر عم، فيتقلل ضرورة. ومن تأمل حال رسول الله وأصحابه، وجدهم يأخذون بمقدار ولا يتركون حظوظ النفس التي تصلحها. وما أحسن الأمر وأعدله قول رسول الله : ثلث طعام، وثلث شراب، وثلث نفس. وقد قال لعلي بن أبي طالب رضي الله عنه وهو مريض: أصب من هذا الطعام فهو أوفق لك من هذا. وكان يشاور الأطباء، ويحتجم، ويحث على التداوي ويقول: ما أنزل الله داء إلا وأنزل له شفاء فتداووا. فجاء أقوام جهلوا العلم والحكمة في بنيان الأبدان. فمنهم من أقام في الجبال يأكل البلوط، فأصابه القولنج، ومنهم من قلل المطعم إلى أن ضعفت قواه، ومنهم من اقتصر على نبات الصحراء، ومنهم من كان لا يقوت إلا الباقلاء والشعير. فأوجبت هذه الأفعال أمراضا في البدن، وترقت إلى إفساد العقل. وإتفق لهم قلة العلم، إذ لو علموا لفهموا أن الحكمة تنهي عن مثل هذا، فإن البدن مبني على أخلاط إذا اعتدلت وقعت السلامة، وإذا زاد بعضها وقع المرض. وأكثر هؤلاء مرضوا وتعجل لهم الموت، وفيهم من خرج إلى التسودن، وفيهم من لاحت له لوائح، فإدعى رؤية الملائكة إلى غير ذلك. فأما أهل العلم والعقل فهربهم من الخلق لخوف المعاصي ورؤية المنكر. وفيهم من قويت معرفته فشغلته معرفة الحق ومحبته على ملاقاة الخلق. فهذه هي الخلوات الصافية، لأنها تصدر عن علم وعقل فتحفظ البدن، لأنه ناقة توصل. ولا ينبغي أن يتهاون بالمأكولات، خصوصا من لم يعتد التقشف، ولا يلبس الصوف على البدن من لم يعتده. ولينظر في طريق رسول الله وصحابته، فإنهم القدوة. ولا يلتفت إلى بنيات الطريق، فيقال: فلان الزاهد قد أكل الطين. وفلان كان يمشي حافيا، وفلان بقي شهرا ما أكل. فإن المحققين من هؤلاء المخلصين لله تعالى على غير الجادة لأن الجادة إتباع رسول الله وأصحابه وما كانوا يفعلون. وهذا لعمري أنه قد كان فيهم من يقنع بالمذقة من اللبن، ويصبر الأيام عن الطعام. ولكن إما لضرورة، أو لأنه معتاد لذلك كما يعتاد البدوي شرب اللبن وحده ولا يؤذيه ذلك. وفي الحديث: عودوا كل بدن ما إعتاد وفي المتزهدين من أخرج ماله كله عن يده زهدا، ومعلوم أن الحاجات لا تنقضي، فلما إحتاج تعرض للطلب، وإفتقر إلى أخذ مال من يد من يعلم أنه ظالم وبذل وجهه. وقد كانت الصحابة تنجر وتحفظ المال، وجهال المتزهدين يرون جمع المال ينافي الزهد. فمخضة هذا الفصل أن أقول: ينبغي لمن رزق فهما أن يسعى في صلاح بدنه ولا يحمل عليه ما يؤذيه، ولا يناوله من القوت ما لا يوافقه، ولا يضيع ماله، وليجتهد في إشتثماره لئلا يحتاج، فإنه ما نافق زاهد إلا لأهل الدنيا. ولينظر في سير الكاملين من السلف. وليتشاغل بالعلم، فإنه الدليل. فحينئذ يحمله الأمر على الخلوة بربه، والإشتغال بحبه، فيكون ما ظهر منه ثمرة نضجة لا فجة

كثيرا ما نسمع مقولة .. العقل السليم في الجسم السليم ..  
لكن كيف نصف الجسم السليم ؟   
الجسم السليم هو باختصار .. الجسم المعافى الذي تضجّ الصحة في تقاطيعه و قسماته وأعضائه، نضارة في الوجه، اشراقاً في العينين، وقوة في العضلات، وخفة في الحركة، وسرعة في الانجاز ...   
وحين يكون الجسم سليماً .. لا يعاني من الضعف أو المرض أو العاهة، فان قواه النفسيّة و البدنية و العقلية تكون سليمة ...   
كما تعلمون .. فان الجسد كل متكامل، وكل جانب فيه يستمد بعضاً من قوّته من الجوانب الأخرى ، فالجسد القوي المتماسك المتين يرشّح صاحبه أن يكون ذا عقل قوي، وذا ارادة قوية اذا بذل جهداً جهيداً في تنمية قدراته العقلية و الروحية، مثلما يبذل جهداً في بناء وتقوية و تطوير قدراته البدنية.   
والاًَ .. فقد ترى رياضياً ذا بناء جسماني ممتاز، ينهار ازاء ابسط مشكلة تصيبه، أو يضعف أمام رغبة لا يقوى على مقاومتها.   
وقد ترى شخصاً أقل منه قوة جسدية، لكنه أكثر منه قوّة ايمانية، فترى الثاني يتحمّل الصدمات، ويصبر على الرغبات أكثر.   
فالقوة الروحية تضفي على القوة البدنية قوة مضاعفة، والقوة العضلية تبقى ناقصة اذا لم تستكمل بقوى عقلية وثقافية وروحية تزيدها قوة على قوة.   
مثل من أبطالنا العظام لنكون واقعيين أكثر   
لقد قلع الامام علي عليه السلام باب خيبر - في معركة خيبر الشهيرة - وهي باب كبيرة ضخمة يعجز جمع من الرجال عن قلعها، وعندما سئل عن قوّتـه تلك قال: لم اقلعها بقوة بدنية بل بقوة ربانية، مما يعني أن القوة الربانية الايمانية الروحية قادرة على تحقيق ما لم تقدر عليه القوة البدنية المحضة.   
أما اذا اجتمعت القوى - مادية ومعنوية - وتكاملت و تضافرت فانها تنجب الانسان القوي.   
من هنا ..أن فكرة العقل السليم في الجسم السليم لا تهدف الى ان العقل لا يكون سليماً الا ان كان الجسم سليماً .. بل المعنى أعمق .. اذ يهدف الى ضرورة جمع القوّتين العقلية و الجسدية ليكون الانسان قوياً حقاً ..

ممارسة النشاط الرياضى:  
- عدم ممارسة الرياضة تجعل عضلات جسمك دائماً في حالة ارتخاء وضعف. ويصعب علي القلب والرئة أن يقوما بوظيفتهما بصورة جيدة أو تصاب [المفاصل](http://www.allbesthealth.com/MedicalEncyclopedia/MedicalGlossary/Joint.htm) بضعف ويمكن إصابتها بسهولة. قلة النشاط له خطورته الكبيرة مثل خطورة التدخين.   
- الرياضة تحمي من الأمراض:أجسامنا تحتاج وتتشوق إلي الحركة والتمارين. التمارين اليومية هامة جداً للياقة البدنية والصحة الجيدة فهي تقلل من خطورة الإصابة بأمراض القلب، السرطان، [ارتفاع ضغط الدم](http://www.allbesthealth.com/MedicalEncyclopedia/MedicalGlossary/Hypertension.htm)، [السكر](http://www.allbesthealth.com/MedicalEncyclopedia/HealthAndChronicDiseases/Diabetes/Diabetes.htm) وأمراض أخرى. الرياضة أيضاً تساعد علي بقائك في مظهر جيد، وعدم ظهور التجاعيد مبكراً.  
  
- الرياضة تساعدك علي الصبر والتحمل: عند ممارسة الرياضة يبدأ الجسم في استهلاك الطاقة الموجودة به. التمارين الرياضية تساعدك علي التحمل والصبر، وذلك عن طريق تدريب جسمك علي أن يكون أكثر مرونة وحركة مستخدماً كمية طاقة أقل.   
- الرياضة تقوي العضلات:الرياضة تقوم بتكوين العضلات وتشكيلها وتقوم بتنمية [العظام](http://www.allbesthealth.com/MedicalEncyclopedia/MedicalGlossary/Bone.htm) و [الأربطة](http://www.allbesthealth.com/MedicalEncyclopedia/MedicalGlossary/Tendon.htm) لتحمل المزيد من القوة. مع ممارسة الرياضية لن تشعر فقط بالجسم الصحي ولكن بالشكل الأفضل لمظهر جسمك.  
  
- زيادة مرونة الجسم: أنواع التمارين التي تقوم بشد الجسم، تكون مفيدة لتكوين قوام جيد فهي تجعل الجسم في حالة مرونة لتسهيل عملية الالتواء والانحناء وجميع حركات الجسم المختلفة.  
زيادة مرونة الجسم عن طريق الرياضة تقلل فرص الإصابات وتحسن عملية التوازن والتناسق في الجسم، إذا كنت تشعر [بآلام](http://www.allbesthealth.com/MedicalEncyclopedia/MedicalGlossary/Pain.htm) في الرقبة أو في الجزء العلوي من الظهر، أو تشعر بالتوتر والشد العصبي، فقيامك ببعض التمارين الخفيفة لشد الجسم تجعل عضلات الجسم في حالة ارتخاء وتشعر بالراحة.   
  
- التحكم في وزن الجسم: الرياضة هي مفتاح التحكم في وزن الجسم، لأنها تساعد علي حرق [السعرات الحرارية](http://www.allbesthealth.com/MedicalEncyclopedia/MedicalGlossary/Calorie.htm) الزائدة. وبالتالي بقاء الجسم دائماً في وزن وشكل جيد.