

بحثاً عن العوامل الروحية لطول عمر الإنسان في القرآن الكريم

سيد ضياء الدين عليان^{١*}، علي أكبر حاضري جيقه^٢، آمنه رمه پرور^٣

١- قسم المعارف، جامعة التبريز للعلوم الطبّية، تبريز، إيران.

٢- قسم القرآن و الحديث، كلية أصول الدين، جامعة آية الله حائري، ميبد، يزد، إيران.

٣- التعليم العالي مركز الزهراء، تبريز، إيران.

* المراسلات موجهة إلى السيد سيد ضياء الدين عليان^١؛ البريد الإلكتروني: olyanasabz@mail.tbzmed.ac.ir

الملخص

السابقة و الهدف: على الرغم من التقدم الملحوظ في العلم والتكنولوجيا، فإن القلق والاكتئاب والإضطراب قد سيطر على المجتمعات يوماً بعد يوم و بنحو متزايد، وبالتالي فقد هدد الصحة الجسمية للإنسان. ولهذا يشعر بأهمية معالجة مختلف أبعاد الصحة: ماديا وروحيا. فمن آثار الصحة المعنوية هي امتداد العمر والغرض من هذا البحث دراسة العوامل الروحية لطول العمر من وجهة نظر القرآن الكريم.

الأساليب: قد استفيد في هذا البحث الذي تم بالمنهج التحليلي_المكتبي، من كتب في مجال العلوم الإسلامية والدينية وتفسير القرآن الكريم، كما استفيد من مقالات في مجال علم النفس وتحت عنوان السلامة الروحية وطول العمر. تم مراعاة جميع الموارد الاخلاقية في هذا البحث واطافة الى هذا فإن مؤلفي المقالة لم يبلغوا عن تضارب المصالح.

المكشوفات: اظهرت المكشوفات أنه وفقا للقرآن الكريم هناك خمسة عوامل روحية تسبب طول عمر الإنسان كما ان القرآن اهتم بالعوامل الروحية لطول عمر الإنسان أكثر من العوامل المادية.

النتيجة: إن العمل بالعوامل الروحية التي اهتم بها القرآن الكريم فعالة ومؤثرة لإزدياد العمر في عالم التكنولوجيا.

معلومات المادة

الوصول: Jan ١٠، ٢٠١٧

وصول النص النهائي: Mar ١٢، ٢٠١٧

القبول: Mar ٢٦، ٢٠١٧

النشر الإلكتروني: Apr ٧، ٢٠١٧

الألفاظ الرئيسية:

الأجل

السلامة الروحية

العوامل المعنوية

القرآن الكريم

طول العمر

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Olyanasab S.Z, Hazeri Geqeh A, Rameparvar A. In Search of Spiritual Factors Contributing to Longevity in the Quran. J Res Relig Health. 2017; 3(2):102- 114.

در جستجوی عوامل معنوی طول عمر انسان در قرآن

سید ضیاءالدین علیان‌سب^{۱*}، علی‌اکبر حاضری جیقه^۲، آمنه رمه‌پرور^۳

۱- گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران.
 ۲- گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده‌ی الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه آیت‌الله حائری، میبد، یزد، ایران.
 ۳- مرکز آموزش عالی الزهراء، تبریز، ایران.
 مکاتبات خطاب به آقای سید ضیاءالدین علیان‌سب؛ پست الکترونیک: olyanasabz@mail.tbzmed.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۲۱ دی ۹۵
 دریافت متن نهایی: ۲۲ اسفند ۹۵
 پذیرش: ۶ فروردین ۹۶
 نشر الکترونیکی: ۱۸ فروردین ۹۶

واژگان کلیدی:

اجل
 سلامت معنوی
 طول عمر
 عامل معنوی
 قرآن

چکیده

سابقه و هدف: با وجود پیشرفت‌های چشمگیر در علم و تکنولوژی، روز به روز اضطراب، افسردگی و ناآرامی بیش از پیش بر جوامع چیره شده و سلامت معنوی و به تبع آن سلامت جسمی انسان را به خطر می‌اندازد. از این رو، اهمیت پرداختن به زوایای گوناگون سلامت مادی و معنوی، بیشتر احساس می‌شود. افزایش طول عمر یکی از آثار سلامت معنوی است. هدف این پژوهش بررسی عوامل معنوی طول عمر از دیدگاه قرآن است.

روش کار: در این تحقیق که با روش تحلیلی - کتابخانه‌ی انجام شده، از کتاب‌های حوزه‌ی علوم اسلامی و دینی، تفاسیر موجود و نیز از مقالات حوزه‌ی روان‌شناسی، با موضوع سلامت معنوی و طول عمر، استفاده شده است. در این پژوهش همه‌ی موارد اخلاقی رعایت شده است؛ علاوه‌براین، نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داده که از دیدگاه قرآن کریم، پنج عامل معنوی موجب طول عمر انسان می‌شود؛ همچنین در قرآن بیش از عوامل مادی طول عمر انسان، به عامل‌های معنوی توجه شده است.

نتیجه‌گیری: برای افزایش طول عمر در دنیای تکنولوژی، عمل کردن به عامل‌های معنوی که در قرآن به آن توجه شده، بسیار کارساز و اثربخش است.

استناد مقاله به این صورت است:

Olyanasab S.Z, Hazeri Geqeh A, Rameparvar A. In Search of Spiritual Factors Contributing to Longevity in the Quran. J Res Relig Health. 2017; 3(2):102-114.

آدمی محسوب می‌شود. به اعتقاد «آلکسیس کارل»^۱ احساس عرفانی و دینی جنبشی است که از اعماق فطرت سرچشمه گرفته و غریزه‌ی اصلی است. فقدان احساس اخلاقی و عرفانی در میان بیشتر عناصر فعال یک ملت، زمینه‌ی زوال قطعی ملت را تدارک می‌بیند (۱).

مقدمه

گرایش انسان به سلامت معنوی و دین، امری ذاتی، عمیق و ریشه‌دار است. دین نه تنها تأمین‌کننده‌ی بسیاری از نیازهای انسان است، بلکه خود، نیازی بنیادین و نهفته در ژرفای وجود

^۱ Alexis Carrel

یافته‌ها

با این مقدمه، برخی از عوامل معنوی طول عمر از دیدگاه قرآن تبیین می‌شود. دستیابی به تعریفی نسبتاً دقیق از یک واژه، نیازمند دقت معنای واژگانی و سپس معنای اصطلاحی آن در زمینه‌های مورد بحث، است.

مفهوم معنویت

معنویت از نظر ادبی، مصدری جعلی از واژه‌ی «معنوی» است. معنوی نیز با افزودن یای نسبت به آن، از واژه‌ی معنی که خود مصدر میمی است مشتق شده است. بنابراین، معنوی یعنی منسوب به معنی؛ و در مقابل لفظی است. این کلمه در معانی دیگری از جمله: «حقیقی، راست، اصلی، ذاتی، مطلق، باطنی و روحانی» نیز به کار می‌رود (۴).

واژه‌ی معنوی خود از اسم «spiritus»، کلمه‌ی لاتین به معنای «نفس و دم» گرفته شده است. «spiritus» نیز از «spirare» به معنای دمیدن یا نفس کشیدن مأخوذ است.

گاهی گفته می‌شود اصطلاح معنویت از ریشه‌ی معنا دریافت شده که مفهومی متافیزیکی در برابر حسی بیرونی است و به حقیقتی از وجودی ذهنی در برابر حقیقت بیرونی آن اشاره دارد. بر اساس این زبان‌شناسی ساده که از تعبیر ایتمولوژیکی اسلامی به معنویت، گرفته شده، می‌توان معنویت را به روح منتسب دانست که در برداشت سنتی نیز از آن به حقیقت درونی یاد می‌شود. باید توجه داشت که این تعریف بر اساس تفاوت اصلی بین معنویت و روحانیت است و ریشه‌ی اصلی آن در این است که حقیقت چند لایه دارد و دارای دو جنبه‌ی بیرونی و درونی است که جنبه‌ی دوم (بعد روحانی) دارای مراتب متعددی است تا این که در نهایت به حقیقت واقعی دست می‌یابد.

معنویت در سنت اسلامی، واژه‌ی بی‌بیان گوهر و باطن دین اسلام است که می‌توان تاریخ پیدایش آن را همزمان با نزول آغازین آیات قرآن کریم بر قلب پیامبر (ص) دانست.

معنویت‌گرایی در اسلام به صورت یک اصل مطرح می‌شود، چنانکه در سوره‌ی نساء می‌فرماید: «ایمانتان را تکمیل کنید و آن را تثبیت گردانید.»^۱ (۵)

از آنجایی که واژه‌ی معنویت در زمینه‌های گوناگونی به کار می‌رود، تعریف آن دشوار است. به نظر می‌رسد امروزه، استفاده از واژه‌ی معنویت دو مطلب را به ذهن متبادر می‌کند: از یک

معنا بخشیدن به زندگی، احساس خوش‌بینی و رضایت، مطبوع‌سازی زندگی، ایجاد امیدواری، مسئولیت‌پذیری، نشاط و حرکت، انسجام و تعادل شخصیت، سلامت و آرامش روان، تحمل فشارهای روانی، کاهش افسردگی، کاهش بزه‌کاری، کاهش مصرف الکل و مواد مخدر، کاهش خودکشی، رضایت از ازدواج و کاهش طلاق، سازگاری جهان درون و برون، کاهش رنج‌ها، هدف‌بخشی و ایده‌آل‌پروری، پاسخ به احساس تنهایی، تقویت قدرت کنترل غرایز، تسریع در درمان، سلامت جسمانی و افزایش طول عمر از کارکردهای سلامت معنوی در زندگی انسان است (۲). با توجه به این آثار مهم سلامت معنوی، در شرایط کنونی که با وجود پیشرفت‌های خیره‌کننده در علم و تکنولوژی، روز به روز اضطراب، دلهره، افسردگی و ناآرامی بیش از پیش بر انسان چیره شده و سلامت معنوی و به تبع آن سلامت جسمی وی را به خطر می‌اندازد، اهمیت و ضرورت پرداختن به زوایای گوناگون سلامت معنوی، بیشتر احساس می‌شود. این نوشتار در صدد پاسخ به این سؤال است که از دیدگاه قرآن کریم کدام عوامل معنوی، موجب طول عمر انسان می‌شود؟ فرضیه‌ی مقاله این است که با واکاوی برخی از آیات قرآن می‌توان به مواردی از عوامل معنوی مؤثر بر افزایش عمر انسان، پی برد. گفتنی است که بسیاری از موجودات از نظر ساختمان طبیعی و ذاتی، استعداد و قابلیت بقا را برای مدتی طولانی دارند، ولی ممکن است موانعی ایجاد شود که آنها را از رسیدن به حداکثر عمر طبیعی باز دارد. قرآن کریم درباره‌ی تأثیر سلامت معنوی در زندگی و مرگ انسان، می‌فرماید: «انسان‌هایی که مرتکب کارهای زشت می‌شوند، نپندارند که زندگی و مرگ آنان با زندگی و مرگ کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام می‌دهند، یکسان خواهد بود.»^۱ (۳)

روش کار

در این پژوهش که با روش تحلیلی - کتابخانه‌ی انجام شده، از کتاب‌های حوزه‌ی علوم اسلامی و دینی، تفاسیر موجود و نیز از مقالات حوزه‌ی روان‌شناسی با موضوع سلامت معنوی و طول عمر، استفاده شده است. فرضیه‌ی مقاله این است که با واکاوی برخی از آیات قرآن می‌توان به مواردی از عوامل معنوی مؤثر بر افزایش عمر انسان پی برد. طی اجرای پژوهش همه‌ی مسائل اخلاقی رعایت شده است.

^۱ «أَمْ حَسِبَ الَّذِينَ اجْتَرَحُوا السَّيِّئَاتِ أَنْ نَجْعَلَهُمْ كَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَوَاءً مَحْيَاهُمْ وَمَمَاتُهُمْ سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ».

^۱ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا آمِنُوا...».

بر اثر اعمال نادرست انسان، بسیار جلو بیفتد که عذاب‌های الهی یکی از آنها است؛ و بر عکس بر اثر تقوا و نیکوکاری و تدبیر ممکن است بسیار عقب بیفتد (۱۲).

اجل معلق، در کتاب محو و اثبات است؛ چنانکه در قرآن می‌خوانیم: «هر اجلی، نوشته‌ی دارد. خداوند هر چه را بخواهد، محو و هر چه را بخواهد، اثبات می‌کند»^۲ (۱۳). در روایات، «اجل مسمی» به اجل تغییر و تبدیل‌ناپذیر، تفسیر شده و از جمله احکام و قضای حتمی پروردگار است که در أم‌الکتاب و لوح محفوظ، ثبت شده و تغییرپذیر نیست. در روایتی آمده است: «اجل غیر مسمی و موقوف قابل تقدّم و تأخّر است، اما اجل مسمی قابل تغییر نیست.» (۱۴)

همان‌گونه که سلسله عوامل مادی مانند تغذیه‌ی صحیح، رعایت بهداشت، خوردن صبحانه در اول وقت و ... از نظر طبیعی مایه‌ی افزایش عمر معرفی می‌شوند و خداوند این خواص را در آنها قرار داده است (۱۵)، عواملی نیز وجود دارند که هر چند ارتباط ظاهری آن با طول عمر برای ما چندان روشن نیست، ولی در قرآن بر آن تأکید شده است، که انسان به مرور زمان و با پیشرفت علوم، به برخی از جنبه‌های آنها دست می‌یابد.

آموزه‌های وحیانی قرآنی از امکان تأخیر مرگ سخن به میان آورده است. در ذیل عوامل اصلی تأخیر مرگ از دیدگاه آیات قرآن بیان می‌شود:

عامل‌های معنوی طول عمر انسان در قرآن

در آیات قرآن به ارتباط عوامل معنوی با مسئله‌ی طول عمر اشاره شده است که در ذیل به جستجوی این عوامل می‌پردازیم:

۱- ایمان به خدا

یکی از مهم‌ترین عوامل معنوی که می‌تواند به انسان در ناملایمات زندگی آرامش و قدرت ببخشد «ایمان و اعتقاد راسخ به قدرت لایتناهی» است.

ایمان به خدای متعال، موجب فزونی نعمت‌ها است و برکت‌های آسمان و زمین را برای انسان به ارمغان می‌آورد. چنانکه قرآن می‌فرماید: «و اگر مردم شهرها ایمان آورده و به تقوا گراییده بودند، قطعاً برکاتی از آسمان و زمین برایشان می‌گشودیم...»^۳ (۱۶). اما مسئله‌ی این نوشتار، آیاتی است که بیانگر رابطه‌ی بین ایمان و فزونی عمر انسان است.

قرآن در سوره‌ی ابراهیم می‌گوید: «پیامبران‌شان گفتند: «مگر درباره‌ی خدا - پدیدآورنده‌ی آسمان‌ها و زمین - تردیدی

طرف به روحانیت و تقدس و از طرف دیگر به معنادهی زندگی اشاره دارد.

در این پژوهش منظور از معنویت، معنادهی به زندگی انسان‌ها و ارتباط آن با عالم بالا و ایمان داشتن به آن است. روشن است چنین معنویتی، حقیقت و واقعیتی مستقل از باور و اعتقاد انسان نسبت به جهان هستی ندارد. به عبارت دیگر، ارزش و اعتبار معنویت در هر دینی، نسبتی مستقیم با ارزش و اعتبار آن دین دارد.

اقسام اجل

در قرآن دو دسته مرگ شناخته شده، که سبب اصلی آن نیز دو چیز است: نخست اجل مسمی که با پایان یافتن توانایی و ظرفیت جسمی بدن اتفاق می‌افتد و از آن به مرگ طبیعی نیز یاد می‌شود. دسته‌ی دوم همان اجل معلق یا مرگ زود هنگام است که به سبب اتفاقات و برخی رفتارهای آدمی روی می‌دهد. شیخ طوسی می‌نویسد: درباره‌ی اجل انسان، دو نظر وجود دارد: اول اینکه هر انسانی، اجلی مشخص دارد که با آن می‌میرد. دوم اینکه انسان دو اجل دارد: یکی تخلف‌ناپذیر و حتمی و دیگری تقدیری. ایشان پس از نقل این دو نظر، اولی را ترجیح می‌دهد؛ به دلیل آنکه اجل، زمان حدوث مرگ و قتل است و با تقدیر، چیزی را اجل نمی‌گویند (۶). جوادی آملی در جواب ایشان می‌گوید: دلیل این ترجیح، تمام نیست؛ زیرا این دو قسم، از مفاد آیه‌ی «اوست کسی که شما را از گل آفرید، آن‌گاه مدتی را [برای شما عمر] مقرر داشت و اجل حتمی نزد اوست با این همه [بعضی از] شما [در قدرت او] تردید می‌کنید»^۴ (۷) استفاده می‌شود (۸).

دقت در روایات نیز بیانگر همین نکته است که برای انسان دو نوع اجل وجود دارد. در این آیه، هم کلمه‌ی اجل و هم اجل مسمی ذکر شده است. بی‌گمان نمی‌توان هر دو را به یک معنا حمل کرد و دومی را تکرار اولی دانست؛ بلکه باید بین اجل به نحو مطلق و اجل مسمی فرق گذاشت (۹).

حُمران‌بن‌اعین از امام باقر (ع) در مورد آیه‌ی فوق سؤال کرد، و آن حضرت فرمود: «آن دو اجل است: اجل محتوم و اجل موقوف» (۱۰). امام صادق (ع) در تفسیر آیه‌ی فوق فرمود: «آنها دو اجل‌اند؛ اجل مشروط که خدا در آن هر چه بخواهد می‌کند و دیگری اجل محتوم.» (۱۱)

مفسران در تفسیر این دو اجل، دلایل مختلفی بیان کرده‌اند. برخی از مفسران می‌گویند: اجل معلق تغییرپذیر است و به استناد علل ناقصه و مقتضیات، به وقوع می‌پیوندد و ممکن است

^۲ «و لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلًا مِنْ قَبْلِكَ وَ جَعَلْنَا لَهُمْ أَزْوَاجًا وَ ذُرِّيَّةً وَ مَا كَانَ لِرَسُولٍ أَنْ يَأْتِيَ بِآيَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ لِكُلِّ أَجَلٍ كِتَابٌ * يُخَوِّ اللَّهُ مَا يَشَاءُ وَ يَنْبِئُكَ وَ عِنْدَهُ أُمُّ الْكِتَابِ».

^۳ «وَ لَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَى آمَنُوا وَ اتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِنَ السَّمَاءِ وَ الْأَرْضِ».

^۴ «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ طِينٍ ثُمَّ قَضَى أَجَلًا وَ أَجَلٌ مُسَمًّى عِنْدَهُ ثُمَّ أَنْتُمْ مَعْرُونٌ».

رابطه‌ی مستقیمی با فزونی عمر انسان داشته باشند: «و کسانی که ایمان آوردند و کارهای شایسته انجام دادند و به آن چه بر محمد (ص) نازل شده... نیز ایمان آوردند، خداوند گناهانشان را می‌بخشد و کارشان را اصلاح می‌کند»^۲ (۲۷). با توجه به اینکه دین حق، دینی است که با مقتضای فطرت انسانی موافق است و احکامش مطابق همان فطرتی است که خدای تعالی بشر را بر آن فطرت آفریده؛ و فطرت اقتضا ندارد و نمی‌طلبد مگر چیزی را که کمال و سعادت انسان در آن است، ایمان به آنچه خدا نازل کرده و عمل به آن، وضع انسان را در زندگی دنیایی‌اش اصلاح می‌کند (۲۸). طبیعی است که اصلاح امور، یعنی سر و سامان دادن به تمام شئون زندگی و امور سرنوشت‌ساز، بر افزایش عمر انسان اثرگذار باشد.

آیه‌ی دیگری که به تأثیرگذاری ایمان بر فزونی عمر انسان راهنمایی می‌کند و نمونه‌ی تاریخی این مطلب را به تصویر می‌کشد، مربوط به قوم حضرت یونس است که می‌فرماید: «چرا هیچ شهری نبود که [اهل آن] ایمان بیاورد و ایمانش به حال آن سود بخشد؟ مگر قوم یونس که وقتی [در آخرین لحظه] ایمان آوردند، عذاب رسوایی را در زندگی دنیا از آنان برطرف کردیم و تا چندی آنان را برخوردار ساختیم»^۳ (۲۹). زمانی که [قوم یونس (علیه‌السلام)] ایمان آوردند، عذاب خوارکننده در زندگی دنیا را از آنان برداشتیم و تا مدتی که همان اجل طبیعی آنان بود از زندگی برخوردارشان کردیم» (۳۰)؛ یعنی خدا اجل آنان را به تأخیر انداخت و اجازه داد تا زمان اتمام عمری که برایشان مقدر کرده بود از زندگی بهره‌مند شوند (۳۱). بیشتر مفسران به این برداشت از آیه، تأکید کرده‌اند.

پس افراد متدین و پایبند به قوانین مذهبی، بیش از مردم دیگر عمر می‌کنند. برای اثبات این مسئله به نقل یک آمار بسنده می‌کنیم: نسبت تعداد اشخاصی که در شوروی، دومین قرن زندگی خود را می‌گذرانند، از هر ۱۰۰ هزار نفر، ۱۰ نفر است؛ در صورتی که این نسبت در آذربایجان شوروی که منطقه‌ی مسلمان‌نشین است، به ۸۴ نفر از هر ۱۰۰ هزار نفر می‌رسد. بنابراین می‌توان گفت افراد دارای عامل معنوی ایمان، در شرایط مساوی با اشخاص بی‌ایمان، از سلامت معنوی بیشتر و در نتیجه، از عمر طولانی‌تری برخوردارند.

بررسی تاریخ ادیان به‌ویژه دین اسلام، نشان می‌دهد که ایمان

هست؟ او شما را دعوت می‌کند تا پاره‌یی از گناهانتان را بر شما ببخشد و تا زمان معینی شما را مهلت دهد»^۱ (۱۷)؛ یعنی خداوند شما را به ایمان دعوت می‌کند تا همه‌ی گناهانتان را ببخشد و علاوه بر این شما را تا زمان معینی نگه‌دارد تا راه تکامل خویش را ببیماید و حداکثر بهره‌ی لازم را از این زندگی ببرید. برخی مفسران از این آیه استفاده کرده‌اند که نتیجه‌ی دنیایی ایمان به خدا و پیامبران، تأخیر مرگ انسان تا زمان معین‌شده و تخلف‌ناپذیر (اجل مسمی) است (۱۸). تأثیر ایمان در افزایش عمر انسان می‌تواند از دو منظر تبیین شود: اول از منظر الهی؛ تقدیر الهی چنین است که ایمان را موجب طول عمر آدمی قرار داده است. دوم از منظر طبیعی؛ ایمان به خداوند و پیامبران و تقید به حرام و حلال الهی و دستوره‌ای دینی، سبب افزایش امنیت فردی و اجتماعی و پیشگیری از امراض و بیماری‌ها و در نتیجه افزایش طول عمر آدمی خواهد شد (۱۹) و (۲۰).

در حقیقت، دعوت پیامبران برای دو هدف بوده است، یکی آرمزش گناهان و به تعبیر دیگر پاک‌سازی روح و جسم و محیط زندگی بشر؛ دیگری ادامه‌ی حیات تا زمان مقرر؛ که این دو در واقع علت و معلول یکدیگرند (۲۱). جمله‌ی «تا پاره‌یی از گناهانتان را بر شما ببخشد...» به نتیجه‌ی اخروی دعوت انبیا و جمله‌ی «شما را مهلت دهد...» به نتیجه‌ی دنیوی آن اشاره دارد (۲۲). از این آیه، استفاده می‌شود که ایمان به دعوت انبیا و عمل به برنامه‌های آنان از اجل معلق جلوگیری کرده و حیات انسان را تا اجل مسمی پایدار می‌کند (۲۳ و ۲۴)؛ یعنی اگر انسان ایمان بیاورد، خداوند او را تا زمانی که معین کرده مهلت می‌دهد و اگر ایمان نیاورد، قبل از رسیدن به آن، وی را به هلاکت می‌رساند (۲۵).

علامه طباطبایی ذیل آیه‌ی ۳ سوره‌ی هود می‌نویسد: این آیه مستند تأثیر استغفار همراه با توبه بر فزونی عمر است و مراد از توبه در این آیه ایمان است. بنابراین معنای آیه چنین می‌شود: و از پروردگارتان نسبت به نافرمانی‌هایی که تاکنون داشتید آرمزش بخواهید، آنگاه به پروردگارتان ایمان بیاورید...» (۲۶). با این تفسیر می‌توان این آیه را مؤیدی برای اثرگذاری ایمان، بر فزونی عمر انسان دانست.

از سوی دیگر قرآن، دو کارکرد بخشش گناهان و اصلاح امور را برای ایمان همراه با عمل صالح، بیان می‌کند که می‌توانند

^۲ «وَ الَّذِينَ آمَنُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَ آمَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَی مُحَمَّدٍ... كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَ أَصْلَحَ نَاظِهِمْ».

^۳ «فَلَوْ لَا كَانَتْ قَرْيَةٌ ءَامَنَتْ فَمَنْعَهَا إِيمَانُهَا إِلَّا قَوْمٌ يُونُسَ لَمَّا ءَامَنُوا كَشَفْنَا عَنْهُمُ عَذَابَ الْخُرْزِيِّ فِي الْحَيَوةِ الدُّنْيَا وَ مَتَّعْنَاهُمْ إِلَىٰ حِينٍ».

^۱ «قَالَتْ رَبُّنَا أَنَّىٰ اللَّهُ شَكَ فَاطِرِ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ يَدْعُوكُمْ لِيُبْعَثَ لَكُمْ مِنْ دُونِكُمْ وَ يُؤَخِّرَكُمْ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى قَالُوا إِنْ أَنْتُمْ إِلَّا بَشَرٌ مِّثْلُنَا تُرِيدُونَ أَنْ تَصُدُّونَا عَمَّا كَانَتْ ءَابَاؤُنَا قَاتِلِينَ بِسُلْطَانٍ مُّبِينٍ».

دانسته است.

نکته‌یی که باید به آن توجه شود این است که برخی از مفسران با تکیه بر آیه‌ی «و اینکه از پروردگارتان آمرزش بخواهید، سپس به درگاه او توبه کنید، [تا اینکه] شما را با بهره‌مندی نیکویی تا زمانی معین بهره‌مند سازد و به هر شایسته‌ی نعمتی از گرم خود عطا کند و اگر رویگردان شوید من از عذاب روزی بزرگ بر شما بیمناکم»^۴ (۴۲)، یکی دیگر از آثار عامل معنوی استغفار همراه با توبه را، داشتن عمر طولانی (۴۳) و زندگی تا رسیدن به اجل مسمی و حتمی دانسته‌اند (۴۴).

علامه طباطبایی در تفسیر «يُمَتِّعُكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى» می‌گوید: «أَجَلٍ مُّسَمًّى» آن زمان و لحظه‌یی است که زندگی به آن منتهی شده و در آن نقطه، پایان می‌یابد و به هیچ وجه از آن تخطی نمی‌کند. پس، منظور از جمله‌ی «يُمَتِّعُكُمْ» بهره‌مند کردن در حیات دنیا، بلکه بهره‌مند کردن با زندگی دنیا است، چون خدای عزوجل، زندگی دنیا را در چند آیه «متاع» نامیده است، پس «متاع حسن» تا «أجل مسمی» چیزی جز زندگی خوب دنیوی نیست (۲۲). برخی نیز متاع حسن را عمر دراز، قناعت، رها کردن مردم و روی‌آوری به خدا و در نتیجه آمرزش‌خواهی دانسته‌اند (۴۵).

امام جواد (ع) در دعایی به خدای متعال عرض می‌کند: «به وسیله‌ی قبول عذرم... امرم را اصلاح و عمرم را طولانی گردان» (۴۶).

در مجموع می‌توان گفت؛ با توجه به اینکه از مهم‌ترین عوامل کوتاهی عمر انسان، گناه کردن است؛ و با توجه به کارکرد گناه‌زدایی استغفار و توبه‌ی حقیقی، تأثیر مثبت آن در طول عمر انسان، دور از ذهن نخواهد بود.

۳- عبادت خدای متعال

عبادت به معنای نهایت فروتنی است، از این‌رو، استحقاق و شایستگی پرستش را ندارد مگر کسی که نهایت کمال و فضیلت از اوست و او خدای تعالی است (۴۷). تفاوت عبادت با اطاعت در این است که عبادت، نهایت فروتنی و مخصوص خدا است؛ در حالی که اطاعت فقط موافقت با دستور کسی است که شامل پدر، پادشاه، همسر و دیگران نیز می‌شود (۴۸).

در قرآن کریم عبادت خدای متعال، عاملی دانسته شده که مرگ را تا موقع اجل مسمی به تأخیر انداخته و عمر انسان را افزایش می‌دهد: «خدا را پرستش کنید... اگر چنین کنید، خدا گناهانتان را می‌آمرزد و تا زمان معینی شما را عمر

به خدا در درمان بیماری‌های روانی و تحقق احساس امنیت و آرامش و پیشگیری از اضطراب و وسواس و در نهایت طول عمر انسان‌ها کاملاً موفق بوده است. در بین دانشمندان علوم تجربی نیز مدت‌ها است که فرض می‌شود، ارتباط مثبتی بین نیایش، نماز و باورهای مذهبی و سلامت روانی وجود دارد و اخیراً روان‌شناسی مذهب، حمایت‌های تجربی برای این عقیده فراهم کرده است (۳۲).

به نظر می‌رسد آرامش روحی که در سایه‌ی ایمان به خدا برای فردی حاصل می‌شود، بیش از هر عامل دیگری در طول عمر مؤثر است. بنابراین افراد مذهبی که به جهان متافیزیک و عالم ماوراءطبیعت اعتقاد راسخ دارند نسبت به دیگران از عمر طولانی‌تری برخوردارند.

۲- استغفار

واژه‌ی استغفار به معنای درخواست مغفرت، از ریشه‌ی «غفر» به معنای پوشش است (۳۳). استغفار در اصطلاح، به معنای درخواست زبانی یا عملی (۳۴)، آمرزش (۳۵) و پوشش گناه (۳۶) از پیشگاه خدا؛ و هدف از آن، مصونیت از آثار بد گناه و عذاب الهی است (۳۷). در روایات، استغفار بهترین عبادت و دعا مطرح شده و اصلی‌ترین تعبیر آن، جمله‌ی «استغفرالله» است.

با بررسی آیات قرآن، می‌توان دریافت که استغفار، آثار مهم معنوی و مادی در پی دارد؛ که به چند مورد آن اکتفا می‌شود: الف) پیشگیری از عذاب الهی: بر اساس آیه‌ی «تا زمانی که مردم اهل استغفار باشند، خدا آنان را عذاب نخواهد کرد»^۱ (۳۸)، استغفار سبب پیشگیری از عذاب الهی می‌شود.

ب) آمرزش گناهان: در آیه‌ی «و گفتیم: از پروردگارتان آمرزش بخواهید که او همواره آمرزنده است»^۲ (۳۹)، در پی فرمان حضرت نوح (ع) به استغفار، صفت بسیار بخشنده بودن خداوند مطرح شده است؛ وصف غفار، به وعده‌ی مهم و بشارت بزرگ الهی به آمرزش گناهان و نزول رحمت بر بندگان اشاره دارد (۴۰).

ج) افزایش روزی: آیه‌ی «تا بر شما از آسمان باران پی‌درپی فرستد...»^۳ (۴۱)، به نجات از خشک‌سالی با آمدن باران‌های فراوان، اشاره دارد.

د) ازدیاد فرزندان: آیه‌ی «... و شما را به اموال و پسران، یاری کند، و برایتان باغ‌ها قرار دهد و نهرها برای شما پدید آورد...»، یکی از آثار استغفار را رفع مشکل بی‌فرزندی، یا ازدیاد فرزندان

^۱ «وما كان الله معذبهم وهم يستغفرون».

^۲ «فقل استغفروا ربكم إنه كان غفارا».

^۳ «يرسل السماء عليكم مدرارا * ويمددكم بأموال...».

^۴ «وَأَنِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُغْفِرْ لَكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى».

فرمانبرداری از رسول، فزونی عمر انسان و زندگی کردن تا اجل حتمی است؛ در قرآن کریم از زبان حضرت نوح (ع) آمده است: «و مرا اطاعت نمایید! اگر چنین کنید، خدا گناهانتان را می‌آمرزد و تا زمان معینی شما را طول عمر می‌دهد»^۶ (۴۹). پس باید گفت که اطاعت از پیامبر الهی، زمینه‌ی استمرار حیات انسان تا اجل معین و مستمی است و موجب افزایش طول عمر انسان می‌شود.

۵- تقوای الهی

راغب اصفهانی می‌نویسد: تقوا عبارت است از در حفاظ قرار دادن نفس در برابر امور هراس‌انگیز (۵۹). در مواردی که لفظ جلاله (الله) مفعول فعل باشد، مانند «اتقوا الله»، مفسران بر حسب کاربرد واژه، امر ناگواری را در نقش مضاف در تقدیر می‌گیرند؛ همانند [سخط] الله، [عذاب] الله، [البعد] من الله و طبرسی در مجمع‌البیان می‌گوید: «اتقاء الله إنما هو إلقاء غدايه» (۳۱). ابن عاشور نیز ذیل دومین آیه‌ی سوره‌ی بقره می‌گوید: «متقین کسانی هستند که از غضب خدا می‌ترسند... و نفس خود را از غضب الهی حفظ می‌کنند.» (۶۰)

می‌توان گفت که راه نگه‌داری خویشتن از عذاب الهی، دوری از نافرمانی خدا و پیروی از اوامر او است. بنابراین، مفهوم تقوای الهی عبارت است از: خودمهاری یا نگه‌داشتن و حفظ کردن خویش از عذاب الهی (فهرخدا، دوری از خدا و ...)، با اطاعت از اوامر خدا و ترک نواهی او. با مشهور شدن این معنا در قرآن و زبان شرع، تقوا به انجام واجبات و ترک محرمات اطلاق شده است. فخر رازی می‌نویسد: «تقوی عبارت است از انجام دادن واجبات و ترک کردن محرمات» (۶۱)؛ هر چند که مراتب مختلفی نیز برای آن بیان شده است.

کارکردهای مختلفی برای تقوا در قرآن کریم بیان شده است؛ عامل معنوی تقوا موجب فزونی نعمت‌ها است و برکت‌های آسمان و زمین را برای انسان به ارمغان می‌آورد: «و اگر مردم شهرها ایمان آورده و به تقوا گراییده بودند، قطعاً برکاتی از آسمان و زمین برایشان می‌گشودیم ...»^۷ (۶۲)؛ یکی از این برکات، اثرگذاری تقوی بر طول عمر انسان است که قرآن کریم بر آن تأکید می‌کند: «...که خدا را بپرستید و از او پروا دارید و مرا فرمان برید [تا] برخی از گناهانتان را بر شما ببخشاید و

می‌دهد»^۸ (۴۹). چون مردم زمان نوح (ع) بت‌پرست بودند، پس دعوت چنین مردمی به عبادت خدا، در حقیقت، دعوت به توحید در عبادت است. بیشتر مفسران، مراد از «اغْبُدُوا اللَّهَ» را در این آیه، دعوت به پرهیز از شرک و پذیرش توحید در عبادت، دانسته‌اند.

به نظر می‌رسد از نظر جهان‌بینی الهی، عوامل روحی و معنوی بیشتر در اجل و سعادت انسان مؤثر است. از نظر این جهان‌بینی، جهان، یک واحد زنده و باشعور است؛ اعمال و رفتار بشر، حساب و عکس‌العمل دارد؛ به‌طور کلی گناه، اطاعت و امثال اینها جزء اموری است که در سرنوشت انسان از نظر کوتاهی و طول عمر مؤثر است. این آیه مردم را به توحید در عبادت دعوت می‌کند؛ یعنی اگر انسان یکتاپرست و عبادت مخصوص خدا باشد، در مقابل خدای متعال نیز گناهان انسان را می‌آمرزد و بر عمر او تا مدتی معین می‌افزاید. طبیعی است که یکتاپرستی و توحید موجب انسجام و تمرکز نیروهای جسمی و معنوی و همچنین افزایش عمر انسان تا مدتی معین می‌شود.

۴- اطاعت از رسول خدا

اطاعت، از ریشه‌ی «ط و ع» به معنای انقیاد و فرمان‌بردن و نقطه‌ی مقابلِ کُره و نافرمانی، است (۵۰). در برخی از آیات، اطاعت از پیامبر (ص) در ردیف اطاعت از خدا، مطرح شده است: «قُلْ أَطِيعُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ» (۵۱). همچنین در آیه‌ی «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَ أَطِيعُوا الرَّسُولَ...» (۵۲) با توجه به اینکه اطاعت از پیامبر (ص) به دستور خدا لازم شده است، اطاعت از وی اطاعت از خدا محسوب می‌شود: «مَنْ يُطِيعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللَّهَ» (۵۳) قرآن از پیامبرانی چون عیسی، نوح، هود، صالح، لوط و شعیب (ع) نقل می‌کند که پیام مشترک آنان برای قوم خود، امر به تقوای الهی و اطاعت از خویش بوده است: «فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا» (۵۴).

اطاعت از خدا و رسول، آثار و برکاتی در پی دارد؛ از جمله: بهره‌مندی از رحمت الهی^۹ (۵۵)، ورود به بهشت^{۱۰} (۵۶)، قرار گرفتن در کنار نعمت داده‌شدگان^{۱۱} (۵۷) و رسیدن به رستگاری بزرگ^{۱۲} (۵۸). یکی دیگر از کارکردهای عامل معنوی اطاعت و

^۱ «... اغْبُدُوا اللَّهَ... يَعْمُرْ لَكُمْ مِنْ دُونِكُمْ وَ يُؤَخِّرْكُمْ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى...».

^۲ وَ أَطِيعُوا اللَّهَ وَ الرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

^۳ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَ مَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَ رَسُولَهُ يَدْخُلْهُ جَنَّاتٍ جَرِيٍّ مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ

^۴ وَ مَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَ الرَّسُولَ فَأُولَئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَ الصَّادِقِينَ وَ الشُّهَدَاءِ وَ الصَّالِحِينَ وَ حَسُنَ أُولَئِكَ رِضًا

^۵ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَ يُغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَ مَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَ رَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا

^۶ «... وَ أَطِيعُونَ* يَعْمُرْ لَكُمْ مِنْ دُونِكُمْ وَ يُؤَخِّرْكُمْ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى...».

^۷ وَ لَوْ أَنَّ أَهْلَ الثَّرَىٰ آمَنُوا وَ اتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِنَ السَّمَاءِ وَ الْأَرْضِ وَ لَكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ

بنابراین، به نظر می‌رسد که یکی از علت‌های طول عمر نیکوکاران، تأثیر تکوینی است که خدای تعالی در اعمال صالح قرار داده است. ویژگی اعمال نیک به‌گونه‌ی است که به‌طور طبیعی و فطری موجب طول عمر افراد صالح می‌شود و علت دیگر، تأثیری است که از طریق آرامش حاصل از ارتباط عمیق قلبی انسان‌های صالح، با خدا به‌دست آمده است. از این‌رو، آنان از بیماری‌های بسیاری که در پرتو اضطراب و نگرانی برای افراد دیگر رخ می‌دهد، در امانند؛ در نتیجه‌ی این امر، طول عمر و مهم‌تر از آن عرض عمر و زندگی با کیفیت بیشتری را تجربه می‌کنند.

نتیجه‌گیری

قرآن در مورد بیان عوامل افزایش طول عمر انسان ساکت نبوده و پنج عامل اصلی را معرفی می‌کند که عامل‌های معنوی طول عمر انسان هستند. عواملی چون ایمان، استغفار، توحید در عبادت خدای متعال، اطاعت و تقوای الهی که سبب سلامت معنوی و ازدیاد عمر انسان است. این پژوهش نشان داده که در قرآن بیش از عوامل مادی طول عمر انسان، به عامل‌های معنوی توجه شده است. از این‌رو، برای افزایش طول عمر در دنیای تکنولوژی، عمل کردن به عامل‌های معنوی که در قرآن به آنها توجه شده، بسیار کارساز و اثربخش است.

تضاد منافع

نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی دربار‌ی این پژوهش ندارند.

References

1. Carel A. Neayesh. Translated by: Shariati, A. Tehran: Funeral; 1961. P.55. (Full Text in Persian)
2. Shakryn H. why religion? Why Islam? Why Shiism?. Qom: Publication Office of Education; ۲۰۰۸. P.45. (Full Text in Persian)
3. The holy Quran. Sura Al-Jasiyeh. Verse 21. Translated by: Fooladvand, M.M. Tehran: Office of Historical Studies and Islamic Studies; 2011. (Full Text in Arabic)
4. Ibn Manzur M. Lisan al-Arab. Beirut: Dar Alfekr for mailing Valnshr Valtvzy; 2004. Vol 10. P.241. (Full Text in Arabic)

اجل] شما را تا وقتی معین به تأخیر اندازد»^۱ (۴۹)؛ یعنی با رعایت تقوای الهی، سلامت معنوی انسان، تأمین و مرگ به تأخیر می‌افتد (۶۳). بنابراین نکته‌ی بی که در آیه باید تأمل شود، این است که گناهان در کوتاهی عمر مؤثرند، همچنان‌که ایمان و تقوا موجب طول عمر و به تأخیر افتادن اجل مسمای انسان‌ها می‌شود.

در آیه‌ی دیگر می‌فرماید: «و از پروردگار خویش آمرزش بطلبید، سپس به‌سوی او بازگردید تا شما را تا مدت معینی (از مواهب زندگی این جهان) به‌خوبی بهره‌مند سازد و به هر صاحب فضیلتی، به مقدار فضیلتش ببخشد؛ و اگر (از این فرمان) روی گردان شوید، من بر شما از عذاب روز بزرگی بیمناکم.»^۲ (۶۴) همچنین می‌فرماید: «و خداوند آنها را به (کیفر) گناهانشان گرفت» (۶۵).^۳ امام صادق (ع) فرموده است: «آنها که بر اثر گناهان می‌میرند بیش از آنهایند که به مرگ الهی از دنیا می‌روند و کسانی که بر اثر نیکوکاری عمر طولانی پیدا می‌کنند، بیش از کسانی هستند که بر اثر عوامل طبیعی عمرشان زیاد می‌شود (۶۶).

همچنین در روایتی دیگر می‌فرماید: «به خدا پناه می‌برم از گناهانی که نابودی را شتاب می‌دهند و مرگ‌ها را نزدیک می‌سازند و خانه‌ها را ویران می‌کنند و آنها قطع رحم و آزدن و نافرمانی پدر و مادر و ترک احسان و نیکی است.» (۶۷) علاوه‌براین، در روایتی دیگر از امام جواد (ع) آمده است که حضرت می‌فرماید: «مرگ آدمی به‌سبب گناهان بیشتر از مرگ به واسطه‌ی اجل است و ادامه‌ی حیاتش به‌سبب نیکوکاری بیشتر از حیاتش به‌واسطه‌ی عمر طبیعی است.» (۶۸)

اینکه گناهان و یا رفتار آدمی در جهان تکوین اثر می‌گذارد، از آن رو است که نظام هستی بر اساس اسباب و علل آفریده شده است و هر کاری در جهان، در امر جهان دیگر تأثیر می‌گذارد، چنانکه افزایش مصرف سوخت‌های فسیلی، موجب افزایش گازهای گلخانه‌ی و آسیب دیدن لایه‌ی ازن در جو و افزایش گرما و مرگ و میر گیاهان و جانوران بسیاری می‌شود. امام صادق (ع) درباره‌ی نظام سبب و مسببی جهان آفرینش می‌فرماید: «خداوند ابا و پرهیز دارد از جریان امور، مگر از طریق اسباب آنها، پس برای هر چیزی سببی قرار داده است.» (۶۹)

^۱ - إِنْ اِغْبُدُوا اللَّهَ وَ اٰتَوْهُ وَ اطِيعُوْا مِنْ دُوْنِكُمْ لَكُمْ مِنْ دُوْنِكُمْ و يُؤَخِّرْكُمْ اِلَى اَجَلٍ مُّسَمًّى اِنَّ اَجَلَ اللّٰهِ اِذَا جَاءَ لَا يُؤَخَّرُوْا لَوْ كُنْتُمْ تَعْلَمُوْنَ ۴

^۲ - وَ اِنْ اسْتَفْضَرُوْا مِنْكُمْ فَمَنْ ثَمَّرُوْا اِلَيْهِ فَمَنْعَكُمْ مِّنْهَا حَسَنًا اِلَى اَجَلٍ مُّسَمًّى وَ يُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ وَ اِنْ تَوَلَّوْا فَاِنَّ اَحْصٰى عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيْرٍ

^۳ - كَذٰبٌ اِلٰى فِرْعَوْنَ وَ الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِهِمْ كَذَّبُوْا بِآيٰتِنَا فَاَخَذْنٰهُمُ اللّٰهُ بِذُنُوْبِهِمْ وَ اللّٰهُ شَدِيْدُ الْعِقَابِ

5. The holy Quran.Sura Al-Nesa. Verse 136. Translated by: Fooladvand,M.M. Tehran: Office of Historical Studies and Islamic Studies; 2011. (Full Text in Arabic)
6. Toosei M. Altbyan fi Tafsir al-Qur'an. Beirut: Altrasreduction.Vol 3.P.9. (Full Text in Arabic)
7. The holy Quran.Sura Al-Anam.Verse 2. Translated by: Fooladvand, M.M. Tehran: Office of Historical Studies and Islamic Studies; 2011. (Full Text in Arabic)
8. JavadiAmoli A. Tasneem Commentary. Qom: Publications Prisoners; 2014.Vol 15.P.690. (Full Text In Persian)
9. Tabarsi F. Al-Bayan fi Tafsir AlQuran. 3 ed. Tehran: Naserkhosrov; 2003.Vol 4.P.424. (Full Text in Arabic)
10. Maglesi M. Bihar al-Anwar. 3ed. Beirut: Institute of enforceable; 1985.Vol 5.P.140. (Full Text in Arabic)
11. Kulayni M. Kafei Minutiae. 2ed. Tehran: Office Islamic Culture; 1987.Vol 1.P.147. (Full Text in Arabic)
12. MakaremShirazi N. Send Imam Ali (PBUH): New comprehensive description of the Nahjolbalaghe; 1996.Vol 18.P.150. (Full Text in Persian)
13. The holy Quran.Sura Al-Raad.Verse 38-39.Translated by: Fooladvand, M.M. Tehran: Office of Historical Studies and Islamic Studies; 2011. (Full Text in Arabic)
14. Hvyzy A. Tafsir Noor Al-Thaqalayn. 4ed. Qom: Institute of Ismaili; 1994. (Full Text in Arabic)
15. Olianasab Z, Hazerigeqeh A, Rameparvar A, Mortazavian AM. Original material factors longevity in Islamic teachings. Journal of Religion and Health. 2015; 2(1): 53-63. (Full Text in Persian)
16. The holy Quran.Sura Al-Araf.Verse 96. Translated by:Fooladvand,M.M. Tehran: Office of Historical Studies and Islamic Studies; 2011. (Full Text in Arabic)
17. The holy Quran.Sura Al-Ebrahim.Verse 10. Translated by:Fooladvand,M.M. Tehran: Office of Historical Studies and Islamic Studies; 2011. (Full Text in Arabic)
18. Tabatabai M. Al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an. Qom: Publications Office; 1996.Vol 12.P.13. (Full Text in Arabic)
19. Bare A. Dictionary of Quranic Concepts. Tehran: Islamic cultural complex; 1999.Vol 1.P.295. (Full Text in Arabic)
20. Institute of Islamic Sciences and Culture.Encyclopedia of the Quran. Qom:: Publications of the Islamic Propagation Office of Qom Seminary; 2003.Vol 2.P.126. (Full Text in Persian)
21. Fakhr Razi M. Miftah Algeib. 5ed. Beirut: Restoration of Arab Altras;1999.Vol 19.P.73. (Full Text in Persian)
22. Tabatabai M. Al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an. Qom: Publications Office; 1996.Vol 10.P.141. (Full Text in Arabic)
23. Tabatabai M. Al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an. Qom: Publications Office; 1996.Vol 8.P.221. (Full Text in Arabic)
24. Tabatabai M. Al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an. Qom: Publications Office; 1996.Vol 10.P.126. (Full Text in Arabic)
25. Tabari M. Al-Bayan fi Tafsir al-Qur'an comprehensive. 1ed. Beirut: : Daralrmfh; 1991.Vol 13.P.19. (Full Text in Arabic)
26. Tabari M. Al-Bayan fi Tafsir al-Qur'an comprehensive. 1ed. Beirut: Daralrmfh; 1991.Vol 5.P.371. (Full Text in Arabic)
27. The holy Quran.Sura Al-Mohammad.Verse 2.Translated by: Fooladvand,M.M. Tehran: Office of Historical Studies and Islamic Studies;2011. (Full Text in Arabic)
28. Maraghi A. The interpretation Almrghy. 1ed. Beirut: Darahya' Altras Arabi.Vol 9.P.5. (Full Text in Arabic)
29. The holy Quran.Sura Al-Yonos.Verse 98.Translated by: Fooladvand,M.M. Tehran: Office of Historical Studies and Islamic Studies; 2011. (Full Text in Arabic)
30. Meybodi A. Kashf al-Asrar promise Abrar. Tehran: Amir kabir; 1993.Vol 4.P .352. (Full Text in Persian)
31. Tabari M. Al-Bayan fi Tafsir al-Qur'an comprehensive. Beirut: Daralrmfh; 1991.Vol 1.P.124. (Full Text in Arabic)
32. Olianasab Z. Prayers role in promoting mental health, prayer and Health;2016. (Full Text in Persian)
33. Ibn al- Qutayba A. Gharib al-Qur'an: Cairo Ahmed Sakr; 1985.P.11. (Full Text in Arabic)
34. Maraghi A. The interpretation Almrghy. 1ed . Beirut: Darahya' Altras Arabi.Vol 1.P.169. (Full Text in Arabic)
35. IbnAshour M. All tahrir and Alltanveer. Qom:

Institute of Culture and Information tebyan; 2009.Vol 11.P.202. (Full Text in Arabic)

36. Toosei M. Altbyan fi Tafsir al-Qur'an. Qom: Islamic Publication; 1993.Vol 5.P.448. (Full Text in Arabic)

37. Khazan A. LebapTaweel advertisement Altnzylmeanings. Beirut: Daralktb Allmyh; 2004.Vol 2.P.471. (Full Text in Arabic)

38. The holy Quran.Sura Al-Anfal.Verse 31. Translated by:Fooladvand,M.M. Tehran: Office of Historical Studies and Islamic Studies; 2011. (Full Text in Arabic)

39. The holy Quran.Sura Al-Nooh.Verse 10.Translated by:Fooladvand,M.M. Tehran: Office of Historical Studies and Islamic Studies; 2011. (Full Text in Arabic)

40. Alusi M. Almany spirit fi Tafsir al-Qur'an al-Azim. Beirut: Daralktb Allmyh; 1994.Vol 6.P.195.(Full Text in Arabic)

41. The holy Quran.Sura Al-Nooh.Verse 11-12.Translated by: Fooladvand,M.M. Tehran: Office of Historical Studies and Islamic Studies; 2011. (Full Text in Arabic)

42. The holy Quran.Sura Al-Hood.Verse 3.Translated by: Fooladvand,M.M. Tehran: Office of Historical Studies and Islamic Studies; 2011. (Full Text in Arabic)

43. IbnTavoos A. Mahj Aldvat. Qom: Daralzkhayr;1990.P.259. (Full Text in Arabic)

44. ShekhBahaie M. Miftah al-Falah. Qom: Daralktb Islamiyah; 1990.P.310. (Full Text in Arabic)

45. Qurtubi M. Tafsir al-Qurtubi. 1ed. Tehran: Publications NaserKhosrow; 1985.Vol 9.P.4. (Full Text in Arabic)

46. Kafamie A. AL Mesbah. Qom: Moohebben; 2002.P.385. (Full Text in Arabic)

47. Toorihe M. Al Assembly. Tehran: Mortazavi;1996.Vol 3.P.92. (Full Text in Arabic)

48. Ragheb- Esfahani H. Vocabulary in Gharaeb Quran. Tehran: Mortazavy;1996. (Full Text in Arabic)

49. The holy Quran.Sura Al-Nooh.Verse 3-4.Translated by: Fooladvand,M.M. Tehran: Office of Historical Studies and Islamic Studies; 2011. (Full Text in Arabic)

50. Sadr al-Din Shirazi M. Al-Karim interpretation. Qom: Beedar; 1992.Vol 1.P.87. (Full Text in Arabic)

51. The holy Quran.Sura Al-Aleemran.Verse 33.Translated by: Fooladvand,M.M. Tehran: Office of

Historical Studies and Islamic Studies; 2011. (Full Text in Arabic)

52. The holy Quran.Sura Al-Nesa.Verse 59.Translated by: Fooladvand,M.M. Tehran: Office of Historical Studies and Islamic Studies; 2011. (Full Text in Arabic)

53. The holy Quran.Sura Al-Nesa.Verse 80.Translated by: Fooladvand, M.M. Tehran: Office of Historical Studies and Islamic Studies; 2011. (Full Text in Arabic)

54. The holy Quran.Sura Al-Alemran.Verse 50. Translated by: Fooladvand,M.M. Tehran: Office of Historical Studies and Islamic Studies; 2011. (Full Text in Arabic)

55. The holy Quran.Sura Al-Alemran.Verse 132. Translated by: Fooladvand,M.M. Tehran: Office of Historical Studies and Islamic Studies; 2011. (Full Text in Arabic)

56. The holy Quran.Sura Al-Nesa.Verse 13.Translated by: Fooladvand,M.M. Tehran: Office of Historical Studies and Islamic Studies; 2011. (Full Text in Arabic)

57. The holy Quran.Sura Al-Nesa.Verse 69. Translated by: Fooladvand,M.M. Tehran: Office of Historical Studies and Islamic Studies; 2011. (Full Text in Arabic)

58. The holy Quran.Sura Al-Ahzab.Verse 71.Translated by: Fooladvand,M.M. Tehran: Office of Historical Studies and Islamic Studies; 2011. (Full Text in Arabic)

59. Ragheb- Esfahani H. Vocabulary in Gharaeb Quran. Tehran: Mortazavy; 1996.P.542. (Full Text in Arabic)

60. IbnAshour M. Al tahrir and Alltanveer. Qom: Institute of Culture and Information tebyan; 2009.Vol 11.P.226. (Full Text in Arabic)

61. FakhrRazi M. MafatihAlghyb. Beirut: Al-Arabi Darahyaaltras; 1999.Vol 19.P.73. (Full Text in Arabic)

62. The holy Quran.Sura Al-Araf.Verse 96. Translated by: Fooladvand, M.M. Tehran: Office of Historical Studies and Islamic Studies; 2011. (Full Text in Arabic)

63. Tabatabai M. Al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an. Qom: Publications Office; 1996.Vol 20.P.28. (Full Text in Arabic)

64. The holy Quran.Sura Al-Hood.Verse 3. Translated by: Fooladvand,M.M. Tehran: Office of Historical Studies and Islamic Studies; 2011. (Full Text in Arabic)

65. The holy Quran.Sura Al-Alemran.Verse 11.

Translated by: Fooladvand, M.M. Tehran: Office of Historical Studies and Islamic Studies; 2011. (Full Text in Arabic)

66. Qomi A. Behar Safeenatun. Tehran: Farahani; 1981. Vol 1. P. 448. (Full Text in Arabic)

67. Kulayni M. Kafei Minutiae. Tehran: Office Islamic Culture; 1989. Vol 2. P. 448. (Full Text in Arabic)

68. Arbel A. Discover Alghmh knowledge Fi alaeme. Tehran: Islamia; 2002. Vol 2. P. 350. (Full Text in Arabic)

69. Mohammadi M. Mezan Alhekmat; 2005. Vol 5. P. 66188. (Full Text in Arabic)