



راه های افزایش طول عمر از منظر اسلام و مقایسه ی آن با علم روز

سیدعلی اکبر ربیع نتاج^۱، رمضان مهدوی آزادبنی^۲، محسن جهاننیده^۳

۱. دانشیار دانشگاه مازندران

Sm.rabinataj@gmail.com

۲. دانشیار دانشگاه مازندران

۳. کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث دانشگاه مازندران

چکیده

سلامت روان نه تنها برای انسان مطلوبیت ذاتی دارد و بدون آن زندگی انسان دچار اختلال می گردد بلکه ارزش ابزاری نیز داشته و بواسطه آن انسان قادر خواهد بود به میل درونی خود مبنی بر عمر طولانی در دنیای کنونی نیز پاسخ مناسبی بدهد چرا که از طریق سلامت روان تامین سلامت جسم به آسانی بدست می آید. حال هدف مقاله حاضر پرداختن به عواملی است که از نظر آیات قرآن کریم و روایات در تامین طول عمر انسان از طریق توجه به برخی عوامل که در تامین سلامت روانی و جسمی انسان موثر است نقش موثر دارد. با مراجعه به قرآن و کتب حدیثی آشکار می شود که در منابع دینی ما نیز به این موضوع اشاره و راه ها و عواملی را برای طولانی تر شدن عمر بیان شده است. نویسندگان با استفاده از روش توصیف و تحلیل، با تکیه بر آیات و روایات تلاش می نمایند تا این مساله را مورد بررسی قرار دهند. در این تحقیق این عوامل یک جا بیان شده است و در بعضی موارد با علوم روز پزشکی و روانشناسی نیز مطابقت داده شده است.

واژگان کلیدی: طول عمر، احادیث، علم، روان



طرح مسأله

از ابتدای خلقت حضرت آدم تا کنون، انسان همواره به خاطر داشتن میل به جاودانگی در جستجوی یافتن راهی برای بقا و ماندن دائم در این کره ی خاکی بوده است؛ از آن روز که شیطان حضرت آدم را با وعده ی جاودانه شدن به خوردن میوه ی 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 مسأله ای کابوس گونه برای بشر تبدیل شده است، تا جایی که فیلم های متعددی در این زمینه ساخته شده که در آن افراد به دنبال نوشیدن جامی بودند که به آنها عمر جاویدان و همیشگی را هدیه می دادند. اما به راستی آیا انسان با وجود پیشرفت علم و تکنولوژی می تواند معجونی را اختراع کند که عمر جاویدان را به او ارزانی کند و یا این که این مسأله همچنان برای بشر آرزویی فریبنده باقی خواهد ماند؟ جواب این سؤال مهم را خداوند متعال در آیات قرآن کریم برای ما بیان کرده است که انسان در این دنیا هر گز نمی تواند عمر جاویدان داشته باشد چرا که اگر قرار به عمر جاویدان بود پیامبران و اولیای الهی به این امر اولویت داشتند درحالی که خداوند متعال به پیامبر خود اینگونه خطاب می کند: (إِنَّكَ مَيِّتٌ وَإِنَّهُمْ مَيِّتُونَ: قطعاً تو خواهی مُرد، و آنان [نیز] خواهند مُرد.) (زمر: ۳۰) و به همه کسانی که سودای عمر جاویدان دارند این گونه خطاب می کند: (أَيُّنَمَا تَكُونُوا يُدْرِكَكُمُ الْمَوْتُ وَ لَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشِيدَةٍ: هر کجا باشید، شما را مرگ درمی یابد؛ هر چند در بُرجهای استوار باشید.) (نساء: ۷۸)

اما با وجود اینکه بشر نمی تواند به عمر جاویدان در این دنیا دسترسی پیدا کند ولی می تواند کارهایی انجام دهد که عمر او بیش از پیش افزایش یابد و بتواند مدت بیشتری را در این کره خاکی زندگی کند. اما این کارها چیست؟ پزشکان و بزرگان راه های مختلفی را پیشنهاد کرده و می کنند. اما آیا در میان منابع دینی ما مسلمانان راه هایی برای این موضوع بیان کرده اند یا نه؟ و اگر عواملی را بیان نموده اند این عوامل کدامند؟ و آیا این عوامل مخالف علم پزشکی روز می باشد یا نه؟ در این تحقیق سعی شده این عوامل در حد توان استخراج و بیان شود، ضمن آن که هر کدام نیاز به توضیح و مقایسه با علم پزشکی داشته را بیان نماییم؛ همچنین لازم به ذکر است در این تحقیق عوامل برکت دهنده ی عمر و مانند آن که دلالت روشن بر افزایش عمر ندارد آورده نشده است.

عوامل افزایش طول عمر:

الف: قرآن

۱- عبادت ۲- تقوا ۳- اطاعت از خدا

«أَنْ أَعْبُدُوا اللَّهَ وَ اتَّقَوْهُ وَ أَطِيعُوا يَغْفِرَ لَكُمْ مِّنْ ذُنُوبِكُمْ وَ يُؤَخِّرْكُمْ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ أَجَلَ اللَّهِ إِذَا جَاءَ لَا يُؤَخَّرُ لَوْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ» (۳ - ۴ / نوح)^۱

در این آیه تاخیر مرگ تا اجلی معین را نتیجه عبادت خدا و تقوی و اطاعت رسول دانسته، و این خود دلیل بر این است که دو اجل در کار بوده، یکی اجل مسمی، یعنی معین، که از آن دیگری دورتر و طولانی تر است، و دیگری اجلی که معین نشده و کوتاهتر از اولی است.

^۱ که خدا را بپرستید و از او پروا دارید و مرا فرمان برید. [تا] برخی از گناهانتان را بر شما ببخشد و [اجل] شما را تا وقتی معین به تأخیر نندازد. اگر بدانید، چون وقت مقرر خدا برسد، تأخیر بر نخواهد داشت. (۳ و ۴ / نوح)



بنا بر این، خدای تعالی در این آیه کفار را وعده داده که اگر صاحب ایمان و تقوا و اطاعت شوند، اجل کوتاهترشان را تا اجل مسمی تاخیر می‌اندازد (طباطبایی، ۱۳۷۴ ش، ترجمه موسوی همدانی، ج ۲۰، ص ۴۲)

در قرآن کریم این سه عامل که به صورت کلی بیان شده است راز افزایش طول عمر بشر بیان شده است، و در احادیث این عوامل ریزتر بیان شده که اکنون به بررسی آن می‌پردازیم:

ب: احادیث:

۱. صله رحم

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): «إِنَّ الْقَوْمَ لَيَكُونُونَ فَجْرَةً وَ لَا يَكُونُونَ بَرَّةً فَيَصِلُونَ أَرْحَامَهُمْ فَتَنَمِي أَمْوَالَهُمْ وَ تَطُولُ أَعْمَارُهُمْ فَكَيْفَ إِذَا كَانُوا أُبْرَاراً بَرَّةً.» (کلینی، ۱۰۷ ق، ج ۲، ص ۱۵۵)^۲

در مورد اینکه صله رحم باعث طول عمر می‌شود احادیث فراوانی آمده است به گونه ای که شاید بتوان آن را به عنوان مهمترین عامل از عوامل فزاینده ی عمر از منظر احادیث نامید همان گونه که در حدیث ذیل می‌خوانیم:

«قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ (ع): «مَا نَعَلِمُ شَيْئاً يَزِيدُ فِي الْعُمُرِ إِلَّا صَلَةَ الرَّحِمِ حَتَّىٰ إِنَّ الرَّجُلَ يَكُونُ أَجَلُهُ ثَلَاثَ سِنِينَ فَيَكُونُ وَصُولاً لِلرَّحِمِ فَيَزِيدُ اللَّهُ فِي عُمُرِهِ ثَلَاثِينَ سَنَةً فَيَجْعَلُهَا ثَلَاثًا وَ ثَلَاثِينَ سَنَةً وَ يَكُونُ أَجَلُهُ ثَلَاثًا وَ ثَلَاثِينَ سَنَةً فَيَكُونُ قَاطِعاً لِلرَّحِمِ فَيَنْقُصُهُ اللَّهُ ثَلَاثِينَ سَنَةً وَ يَجْعَلُ أَجَلَهُ إِلَى ثَلَاثِ سِنِينَ.» (کلینی، ۱۰۷ ق، ج ۲، ص ۱۵۲)^۳ که حصر در این حدیث خود نشانگر اهمیت این عامل می‌باشد.

اکنون به بررسی تأثیر صله رحم از منظر علم می‌پردازیم:

به نظر روان شناسان نیازهای روانی به اندازه نیازهای بدنی برای انسان حیاتی است و بر این اساس، نیازهای روانی را جزء نیازهای اساسی قلمداد می‌کنند، و همان طور که در الگوی سلسله نیازهای آبراهام مازلو، روان شناس انسان گرا، آمده است، این گونه نیازها در ردیف نیازهای عالی می‌باشد. بعضی از نیازهای روانی که صله رحم می‌تواند نقش تعیین کننده ای در تأمین و ارضای آن‌ها ایفا کند عبارتند از: ۱. نیاز به محبت ۲. نیاز به وابستگی و تعلق به گروه ۳. نیاز به بیان و ابراز خود. (احمدی، ۱۳۸۰ ش، ص ۳۲) همچنین تحقیقات نشان داده است افرادی که ارتباط سالمی با دیگران دارند کمتر به بیماری‌های قلبی و عروقی مبتلا می‌شوند، در نتیجه امکان طولانی شدن عمر آن‌ها بیشتر است. (غباری بناب، فقیهی، قاسمی پور، ۱۳۸۶ ش، ص ۹۸) علاوه بر این، هنگامی که ما با صله ی رحم روابط صمیمی با دیگر افراد ایجاد می‌کنیم، از حمایت اجتماعی آن‌ها برخوردار می‌شویم. حمایت عاطفی و توجه، فشار روانی را تحمل پذیر می‌کند. معمولاً اگر آدمی مجبور شود بدون یاری‌های دیگران و به تنهایی با رویدادهایی مثل طلاق، مرگ یک دوست محبوب یا بیماری سختی روبه‌رو شود، این رویدادها آسیب‌زا می‌شوند. (همان، ص ۹۹)

همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهد که میزان روابط اجتماعی افراد در سلامت آنان نقش مثبتی دارد. همچنین میزان ارتباط حمایت اجتماعی با مرگ و میر افراد نیز مورد بررسی قرار گرفته و نشان داده است افرادی که از حمایت اجتماعی برخوردارند با مرگ و میر کمتری مواجه‌اند و عمر طولانی تری دارند. همچنین نشان داده شده است که در میان مبتلایان به آسم، آن‌هایی که حمایت اجتماعی خوبی داشتند به درمان کمتر نیازمند بودند. مطالعات همچنین

^۲. مردمی که گناه کارند و نه نیکوکار، با صله رحم، اموالشان زیاد و عمرشان طولانی می‌شود. حال اگر نیک و نیکوکار باشند، چه خواهد شد؟!
^۳. ما، غیر از صله رحم، چیزی نمی‌شناسیم که بر عمر بیفزاید، تا آن‌جا که گاهی عمر کسی سه سال است، و وقتی که اهل صله رحم می‌شود، خداوند هم سی سال بر عمرش می‌افزاید و آن را سی و سه سال می‌کند و گاهی عمر کسی سی و سه سال است و قطع رحم می‌کند و خداوند هم سی سال از عمر او می‌کاهد و عمرش را به سه سال، کاهش می‌دهد.



نشان داده‌اند که بیماران قلبی که در جدایی اجتماعی و فشارهای روانی زندگی رتبه بالایی داشتند بیشتر در معرض خطر مرگ بودند. پژوهش‌ها نمایانگر این نکته است که افرادی که پیوندهای اجتماعی گسترده‌ای دارند بیش از کسانی که از پشتیبانی اجتماعی کمتری برخوردارند، عمر می‌کنند و کمتر از آنان گرفتار بیماری‌های ناشی از فشار روانی می‌گردند... چنان که می‌بینیم روابط اجتماعی سالم که صله رحم مفهوم اسلامی آن محسوب می‌شود، نقش عمده‌ای را در بهزیستی روان‌شناختی و حتی سلامت جسم دارد. (همان، صص ۱۰۰-۱۰۲)

۲. نیکی (بر)

«مَوْتُ الْإِنْسَانِ بِالذُّنُوبِ أَكْثَرُ مِنْ مَوْتِهِ بِالْأَجْلِ وَ حَيَاتُهُ بِالْبِرِّ أَكْثَرُ مِنْ حَيَاتِهِ بِالْعَمْرِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۳۶) بعد از صله رحم این عامل نیز جزء مهمترین عوامل زیاد کننده ی عمر است و در حدیث داریم:

«قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): «لَا يَزِيدُ فِي الْقُوتِ إِلَّا الدُّعَاءُ وَ لَا يَزِيدُ فِي الْعُمُرِ إِلَّا الْبِرُّ.» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۳، ص ۳۱۴) احسان

۳. احسان

«قَالَ الصَّادِقُ (ع): يَعِيشُ النَّاسُ بِإِحْسَانِهِمْ أَكْثَرَ مِمَّا يَعِيشُونَ بِأَعْمَارِهِمْ وَ يَمُوتُونَ بِذُنُوبِهِمْ أَكْثَرَ مِمَّا يَمُوتُونَ بِأَجَلِهِمْ» (بحار الأنوار، ۱۴۰۳ق، ج ۵، ص ۱۴۰)

احسان با بر تفاوت دارد: «بر به معنای نیکی و خوبی است و احسان هم به معنای نیکی کردن است و ظاهراً تفاوت این دو در آن است که بر مطلق نیکی و خوبی است چون "أتأمرون الناس بالبرّ و... بقره، ۴۴" و به نیکی وسیع بر (بکسر اول) و به بسیار نیکی کننده بر (بفتح اول) گفته‌اند (قرشی بنایی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۱۸۰) ولی احسان نیکی کردن به دیگران است چون "و بالوالدین إحسانا... (بقره، ۸۳)" (همان، ج ۲، ص ۱۳۶)

۴. نیکی به پدر و مادر

«الصدقة على وجهها و اصطناع المعروف و برّ الوالدين و صلة الرّحم تحوّل الشقاء سعادة و تزيد في العمر و تقى مصارع السوء.» (پاینده، ۱۳۸۲ش، ص ۵۴۹) البته در این حدیث چند عامل بیان گردیده که در ادامه خواهند آمد.

۵. شاد کردن پدر و مادر

«قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ (ع): «إِنْ أَحَبَبْتَ أَنْ يَزِيدَ اللَّهُ فِي عُمْرِكَ فَسِرَّ أَبَوَيْكَ» (شیخ حرّ عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۸، ص ۳۷۲) لازم به ذکر است که عامل چهارم و پنجم با یکدیگر تفاوت اندکی دارند چون همیشه نیکی کردن با شاد کردن همراه نیست و بالعکس

۶. نیکی به همسایگان

«قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ (ع): «حَسُنَ الْجَوَارِ يَعْمُرُ الدِّيَارَ وَ يَزِيدُ فِي الْأَعْمَارِ.» (کلینی، ۱۰۷ق، ج ۲، ص ۶۶۷)

۴. مرگ انسان‌ها در نتیجه گناهان، بیشتر از مرگ آنها در نتیجه فرا رسیدن اجل است و زنده ماندن انسان‌ها در نتیجه نیکی‌های شان، بیشتر از زندگی کردن شان به خاطر باقی بودن عمر است.

۵. در قوت نمی‌افزاید مگر دعا و در عمر نمی‌افزاید مگر نیکی

۶. مدت زندگی مردم بیشتر با احسان و نیکوکاری شان تعیین می‌شود تا با عمر مقدر و بیش از آن که به سبب فرا رسیدن اجل خود بمیرند بر اثر گناهان خویش می‌میرند.

۷. صدقه به موقع و نیکوکاری و نیکی با پدر و مادر و پیوستگی با خویشاوند، بدبختی را به خوشبختی مبدل کند و عمر را افزایش دهد و از مرگ‌های بد جلوگیری کند.

۸. اگر دوست داری خداوند در عمرت افزایش پس پدر و مادرت را شاد کن.

۹. خوش همسایگی خانه‌ها را آباد و عمرها را طولانی می‌کنند.



۷. نیکی به اهل خانه

قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ (ع): «مَنْ حَسَنَ بَرَّهُ بِأَهْلِهِ زَادَ اللَّهُ فِي عُمُرِهِ» (کلینی، ۱۰۷ق، ج ۸، ص ۲۱۹) ۱۰

۸. نیکی به برادران

قال موسى بن جعفر (ع): «وَمَنْ حَسَنَ بَرَّهُ بِإِخْوَانِهِ وَأَهْلِهِ مَدَّ فِي عُمُرِهِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱، ص ۱۴۰) ۱۱
اکنون بنگریم از منظر علم، عواملی چون احسان و نیکی چگونه باعث طول عمر می شود: درباره‌ی ضرورت توجه دیگران به انسان و داشتن حمایت عاطفی آن‌ها در کم کردن فشارهای روانی در ذیل عامل صلح بحث شد؛ همچنین «با نوع دوستی و دلبستگی به دیگران می توان از سیر قهقرایی جسمانی و روانی و انواع افسردگی‌ها جلوگیری کرد.» (بهاری، ۱۳۶۶، ص ۱۲۸) که لازمه‌ی احسان و نیکی کردن، نوع دوستی و دلبستگی به دیگران است.

۹. تقوا

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُسْأَلَ فِي عُمُرِهِ وَ يُوسَعَ لَهُ فِي رِزْقِهِ فَلْيَتَّقِ اللَّهَ وَ لِيَصِلْ رَحِمَهُ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۱، ص ۱۰۲) ۱۲

انسان با تقوا که به حدّ خود و حقّ خود قانع و راضی است، روحی مطمئن تر و اعصابی آرام تر و قلبی سالم تر دارد. دائماً در فکر این نیست که کجا و چه چیز را ببلعد، ناراحتی‌های عصبی او را به زخم روده و زخم معده مبتلا نمی سازد، افراط در شهوت او را ضعیف و ناتوان نمی کند و عمرش طولانی تر می شود. (کشاورز، ۱۳۸۶ش، ص ۳۰)

۱۰. شکر خدا؛ ۱۱. شکر پدر و مادر

قَالَ سَمِعْتُ النَّبِيَّ (ص) يَقُولُ: «كَانَ فِيمَا أُعْطِيَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ مُوسَى عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي الْأُلُوحِ الْأَوَّلِ اشْكُرْ لِي وَ لِوَالِدَيْكَ أَقِيكَ الْمَتَالِفَ وَ أَنْسِي لَكَ فِي عُمُرِكَ وَ أَحْيِكَ حَيَاةً طَيِّبَةً وَ أَقْلِبْكَ إِلَى خَيْرٍ مِنْهَا...» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۳، ص ۳۵۸) ۱۳

درباره‌ی تأثیرات سپاسگذاری بر سلامتی مطالعات کمی انجام گرفته است. به نظر می رسد سپاسگذاری با هیجانات مثبت و بهزیستی روانی رابطه دارد از یک چشم انداز تکاملی، تصور می شود سپاسگذاری، نوع دوستی متقابل را افزایش داده، و از این طریق به حفظ پیوندها و همکاری اجتماعی کمک می نماید، از این طریق، سپاسگزاری با تقویت حمایت اجتماعی، به طور غیر مستقیم، بر سلامتی افراد، تأثیر مثبت می گذارد. (ورثینگتون، دابلیو، پاورت، حیدری، ۱۳۸۳ش، ص ۲۷۷) همچنین سپاسگذاری، خصوصاً از خداوند، باعث شکستن غرورهای کاذب شخص می گردد و شخص را در میان جامعه محبوب می گرداند و این امر همان گونه که گفتیم با بهزیستی رابطه‌ی مستقیم دارد.

۱۲. زیاد کار خوب (معروف) انجام دادن

وَقَالَ عَلِيٌّ (ع): «كَثْرَةُ اصْطِنَاعِ الْمَعْرُوفِ يَزِيدُ فِي الْعُمُرِ وَ يَنْشُرُ الذُّكْرَ» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۲، ص ۳۴۶) ۱۴

۱۰. هر کس به شایستگی در حقّ خانواده‌اش نیکی کند، خداوند عمر او را زیاد می کند.

۱۱. و هر کس به شایستگی در حقّ برادران و خانواده‌اش نیکی کند، خداوند عمر او را زیاد می کند.

۱۲. هر کس دوست دارد که عمرش طولانی و روزی‌اش زیاد شود، تقوای الهی پیشه کند و صلح رحم نماید.

۱۳. در آنچه خدای متعال در «لوح» به موسی علیه‌السلام داد، از جمله چنین بود: ... مرا و پدر و مادرت را سپاسگزاری کن، تا از نابود شدن‌ها حفاظتت کنم و اجلت را به تأخیر بیندازم و به تو زندگی‌ای پاک ببخشم و تو را از این زندگی به سوی بهتر از آن، ببرم.

۱۴. زیاد کار نیک انجام دادن، عمر را می‌افزاید و نام را پرآوازه می‌سازد.



کسی که زیاد کار خوب انجام می دهد به طور معمول باید محبوبیتی در جامعه داشته باشد و در نتیجه از حمایت آن ها برخوردار می شود و پیرامون تأثیر این حمایت بر طول عمر ذیل عامل صله رحم سخن رفت.

۱۳. آزار و اذیت نکردن؛ ۱۴. احترام سالمندان

قَالَ عَلِيٌّ (ع): «إِذَا تَمَّ الْعَقْلُ نَقَصَ الْكَلَامُ وَ مِمَّا يَزِيدُ فِي الْعُمُرِ تَرَكَ الْأَذَى وَ تَوَقَّيرُ الشُّيُوخِ وَ صَلَةُ الرَّحِمِ وَ أَنْ يُحْتَرَزَ عَنْ قَطْعِ الْأَشْجَارِ الرَّطْبَةِ إِلَّا عِنْدَ الضَّرُورَةِ وَ إِسْبَاغُ الْوُضُوءِ وَ حِفْظُ الصَّحَّةِ.» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۳، ص ۳۱۹) ۱۵

در مورد ترک کردن آزار و اذیت باید گفت انتظار می رود کسی که آزار می رساند شخصی مطرود از جامعه، و دارای روابط سالم کم باشد ولی کسی که آزار و اذیت نمی کند دارای دوستان زیاد و روابط حسنه باشد، و از حمایت آن ها برخوردار باشد، همچنین از شرهای احتمالی ایجاد شده در اثر آن اذیت کردن ها نیز در امن می باشد.

و در مورد احترام سالمندان جولیتاک آرثر می گوید: طول عمر متوسط در حال افزایش است. این سال های اضافی ممکن است سال های غم و ماتم باشد، مگر آن که مردم کم سالتتر به اشخاصی که عمر بیشتری دارند کمک کنند تا بتوانند در برابر بی حاصلی های پیری ایستادگی نمایند. (نویسندگان مختلف، ۱۳۴۷ش، ترجمه آرام، ص ۱۶) و دکتر آلبرت شوایتزر می گوید: در خانواده ها هم این روزها چنین فکری پیدا شده است که خردسالان نباید در بند مواظبت از بزرگسالان باشد. باید بدانید که اگر در ممالکی بزرگسالان از کار افتاده را در خانه های متقاعدان پذیرایی می کنند، هرگز این عمل جوابگوی وظایفی که خردسالان بر عهده دارند نخواهد بود. کاستن قدر چنین پرستاری کار غلطی است چه سبب آن است که اصل محبت که پایه ی ساختمان بشریت و تمدن است متزلزل شود. شفقت داشتن نسبت به این ضعیفان قلب را در برابر زندگی نیرومند می سازد. (همان، ص ۲۷۵) (البته در این حدیث نیز چند عامل دیگر نیز آمده است که در ادامه بررسی خواهد شد).

۱۵- صدقه

قال الباقر (ع): «الْبِرُّ وَ الصَّدَقَةُ يَنْفِيَانِ الْفَقْرَ وَ يَزِيدَانِ فِي الْعُمُرِ وَ يَدْفَعَانِ عَنِ صَاحِبَيْهِمَا سَبْعِينَ مِائَةَ سُوءٍ» (صدوق، ۱۴۰۶ق، ص ۱۴۱) ۱۶ هر چند در حدیث دیگری صدقه را مقید نموده است: «الصَّدَقَةُ عَلَى وَجْهَيْهَا وَ اصْطِنَاعُ الْمَعْرُوفِ وَ بَرُّ

الوالدين و صلَةُ الرَّحِمِ تَحْوِلُ الشَّقَاءَ سَعَادَةً وَ تَزِيدُ فِي الْعُمُرِ وَ تَقِي مَصَارِعَ السُّوءِ.» (پاینده، ۱۳۸۲ش، ص ۵۴۹) ۱۷ صدقه نیز عاملی است که از راه های گوناگون باعث طول عمر می گردد، صدقه دادن نیاز به نوع دوستی آن هم در درجه ی بالا دارد و در مورد تأثیر نوع دوستی ذیل عامل هشتم سخن گفتیم؛ ضمن آن که صدقه به ساختن جامعه ای سالم کمک می کند و "چه بسا که جامعه در ظهور بیماری روانی نقشی قاطع بازی می کند." (فرخ، ۱۳۵۱ش، ج ۴، ص ۲۳۹۸)

۱۶- به عدالت رفتار کردن با زیر دستان

قَالَ النَّبِيُّ (ص): «مَنْ وَلِيَ مِنْ أُمُورِ الْمُسْلِمِينَ شَيْئًا فَحَسَنَتْ سِيرَتُهُ رَزَقَ الْهَيْبَةَ فِي قُلُوبِهِمْ... وَ إِذَا عَدَلَ فِيهِمْ مَدَّ فِي عُمُرِهِ.» (الهندي، ۱۴۰۹ق، ج ۶، ص ۱۴) ۱۸

۱۵. علی (ع) فرمود: چون خرد کامل شود سخن کوتاه گردد و از آنچه در عمر افزاید آزار نکردن و احترام سالمندانست، و صله رحم و دوری از بریدن درختان تر مگر در حال ضرورت

۱۶. کار خیر و صدقه، فقر را می بزد، بر عمر می افزاید و هفتاد مرگ بد را از صاحب خود دور می کند

۱۷. صدقه به موقع و نیکوکاری و نیکی با پدر و مادر و پیوستگی خویشاوند بدبختی را به خوشبختی مبدل کند و عمر را افزایش دهد و از مرگ های بد جلوگیری کند.



۱۷- گذشت زیاد

قَالَ النَّبِيُّ (ص): «مَنْ كَثُرَ عَفْوُهُ مَدَّ فِي عُمُرِهِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۲، ص ۳۵۹) ۱۹

غالباً تصوّر بر این است که یک سبک زندگی متصف به صفت گذشت، به صفات عشق، همدلی، فروتنی، و سپاسگذاری نیز متصف می باشد، هر چند هیچ پژوهشی، آشکارا رابطه بین گذشت و پیامدهای مربوط به سلامتی را مورد آزمایش قرار نداده، بررسی های انجام شده، منافع مربوط به سلامتی را با خصائص مرتبط با گذشت به هم پیوند داده اند. (ورثینگتون، دابلیو، پاورت، حیدری، ۱۳۸۳ش، ص ۲۷۶)

وجود خصیصه گذشت و دیگر فضایل مبتنی بر صمیمیت در افراد، احتمالاً با رفتارهای بین شخصی بهتر، و از این طریق با ازدواج های رضایت بخش تر، زندگی خانوادگی بهتر، روابط اجتماعی گسترده و ارضا کننده تر رابطه دارد. بنابراین، منافع دیگری را نیز برای سلامتی، می توان از طریق این شیوه های غیر مستقیم برشمرد. (همان، ص ۲۷۷) همچنین انتظار می رود که پیامدهای عدم گذشت بر سلامتی انسان، به بدترین وجه، در افرادی بروز کند که دائماً کینه توزند (همان، ص ۲۵۷) فولتون اوسلر می گوید: یکی از دوستان پزشک من قدرت مسیحایی در معالجه دارد. بی آنکه دوايي یا نشتری به کار برد بسیاری از بیماران خود را سالم و خوش حال می کند. همکاریانش می گویند که وی نیرویی جادویی دارد؛ ولی خود وی می گوید که کار او به صورتی کودکانه آسان است (نویسندگان مختلف، ۱۳۴۷ش، ترجمه آرام، ص ۴۴) این پزشک می گوید: گذشت و فداکاری بهترین عاملی است که ما را از رشک و کینه و بد دلی و ترس حفظ می کند، به همین جهت آن را باید داروی بسیاری از بیماری های روانی دانست. (همان، ص ۴۵)

۱۸- راستگویی؛ ۱۹- انصاف در رفتار

قَالَ النَّبِيُّ (ص): «مَنْ أَلْهَمَ الصِّدْقَ فِي كَلَامِهِ وَالْإِنصَافَ مِنْ نَفْسِهِ وَ بَرَّ وَالِدَيْهِ وَ وَصَلَ رَحِمَهُ أُنْسِي لَهُ فِي أَجَلِهِ وَ وَسَّعَ عَلَيْهِ فِي رِزْقِهِ وَ مَنَّ بَعْقَلِهِ وَ لَقِّنَ حُجَّتَهُ وَ قَتَّ مَسَاءَ لَيْلِهِ» (دیلمی، ۱۴۰۸ق، ص ۲۶۵) ۲۰

۲۰- دوری از بوائق

«تَجَنَّبُوا الْبَوَائِقَ يَمِدَّ لَكُمْ فِي الْعَمَارِ» (صدوق، ۱۳۷۸ق، ج ۲، ص ۴۰) ۲۱

فردی که همواره درگیر فتنه ها و این گونه مسائل است همیشه اضطراب و وحشت را باید با خود حمل کند که روانشناسان در مورد این حالات می گویند: اضطراب سرچشمه ی بسیاری از بیماری و فلج کننده ی هوش است (بهارى، ۱۳۶۶ش، ص ۲۶۸) هیجانان، ترس، وحشت و نگرانی ها از طریق اندیشه استخوان و ریشه را می سوزاند. (همان، ص ۳۰۷) همچنین تاریخچه ی عاطفی اکثریت عظیمی از مبتلایان به فشار خون نشان می دهد که حیات آن ها دائماً پر غوغا و آشوب بوده است. (اسلوتر، بی تا، ترجمه آرام، ص ۸۷) و در مورد فشار خون باید دانست که نیمی از کسانی که در ۵۰ سالگی به بالا در می گذرند نوعی از فشار خون آن ها را می کشد. (همان، ص ۸۶)

۲۱- همیشه با وضو بودن

۱۸. هر کس اداره بخشی از امور مسلمانان را بر عهده بگیرد و رفتارش خوب باشد، در دل های آنان هیبت می یابد... و اگر در میان آنان به عدالت رفتار کند، عمرش افزون می گردد.

۱۹. هر کس پر گذشت باشد، عمرش طولانی شود.

۲۰. به هر کس، راستگویی در گفتار، انصاف در رفتار، نیکی به والدین و صلح رحم الهام شود، اجلش به تأخیر می افتد، روزیش زیاد می گردد، از عقلش بهره مند می شود و هنگام سؤال [مأموران الهی] پاسخ لازم به او تلقین می گردد.

۲۱. از مصیبت ها کناره بگیرد، تا عمرتان طولانی شود.



قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): «يَا أُنْسُ أَكْثَرُ مِنَ الطَّهْرِ يَزِيدُ اللَّهُ فِي عُمْرِكَ» (شيخ حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱، ص ۳۸۳) ۲۲

۲۲- کامل وضو گرفتن؛ ۲۳- حفظ تندرستی

قَالَ عَلِيُّ (ع): «إِذَا تَمَّ الْعَقْلُ نَقَصَ الْكَلَامَ وَ مِمَّا يَزِيدُ فِي الْعُمْرِ تَرَكَ الْأَذَى وَ تَوْقِيرُ الشَّيْخِ وَ صَلَّةُ الرَّحِمِ وَ أَنْ يُحْتَرَزَ عَنْ قَطْعِ الْأَشْجَارِ الرَّطْبَةِ إِلَّا عِنْدَ الضَّرُورَةِ وَ إِسْبَاقِ الْوُضُوءِ وَ حِفْظِ الصَّحَّةِ.» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۳، ص ۳۱۹) ۲۳

بدون شک وضو گرفتن در سلامتی تأثیر زیادی دارد و شستن دست و صورت در هنگام وضو باعث از بین رفتن آلودگی ها می شود خصوصاً اگر وضو گرفتن کامل و با رعایت آداب و مستحبات آن انجام گردد مانند شستن پا، و جالب است همیشه با وضو بودن نیز از عوامل طولانی شدن عمر بیان شده که دارای نکات ریز بسیاری می باشد به عنوان مثال یکی از بیماری های شایع درد کلیه است که در اثر عواملی چون ننگ داشتن ادرار ایجاد می شود، اما در اسلام ایجاد حدث باعث باطل شدن وضو می شود و فرد معمولاً قبل از وضو به توالی می رود، که باعث تخلیه ی وی می گردد واز این دست فایده ها بسیار دارد.

عامل دیگری که در این حدیث بیان شده حفظ تندرستی است و تندرست بودن نیاز و لازمه ی خوب زیستن و مبتلا نشدن به بیماری ها و در نتیجه طول عمر بیشتر است. "افراد برخوردار از تندرستی طبیعی تا وقتی که از تعادل جسم و جان بهره مندند، بیمار نمی گردند زیرا که مقاومت طبیعی کافی است که بیماری را متوقف کند." (بهاری، ۱۳۶۶ش، ص ۳۲۰)

۲۴- شستن دست قبل و بعد از غذا

قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ (ع): «اغْسِلُوا أَيْدِيَكُمْ قَبْلَ الطَّعَامِ وَ بَعْدَهُ فَإِنَّهُ يَنْفِي الْفَقْرَ وَ يَزِيدُ فِي الْعُمْرِ.» (شيخ حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۴، ص ۳۳۷) ۲۴

«می دانید که نفی فقر و طولانی شدن عمر از آثار شستن دست قبل و بعد از غذاست. طب و تجربه ثابت کرده که نشستن آنها باعث بروز بیماری های گوناگونی می شود که برخی از آنها منجر به مرگ یا فقر حتمی می گردد، چون دستی که به سبب لمس اجسام خارجی آلوده به میکروب می شود و به دهان و از آن جا به معده و کبد و قلب منتقل می شود و به تمام اعضای بدن می رسد. بدیهی است میکروب هر کجا که مجال یابد تخریب می کند و هر کجا که زمینه ای برای رشد و نمود پیدا کند رشد می کند و به تمام بدن آسیب می رساند. وقتی انسان به سبب این که با دستان آلوده غذا خورده، مریض می گردد، در اثر مداوا کردن این بیماری مال خود را نیز از دست می دهد و عمرش نیز کوتاه می گردد، ولی اگر به شستن دست ملتزم شود و مجالی برای ورود میکروب به بدن ندهد، سالم می ماند و مال خود را هم از دست نمی دهد و در نتیجه دچار فقر نمی شود و بر عمر او افزوده می گردد» (خلیلی و مستغفری، ۱۳۸۱ش، ترجمه مراغی، ص ۱۵۱)

۲۵- در جمعه ناخن کوتاه کردن

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): «مَنْ قَلَّمَ أَظْفَارَهُ يَوْمَ الْجُمُعَةِ يَزِيدُ فِي عُمُرِهِ وَ مَالِهِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۳، ص ۱۲۴) ۲۵

۲۲. وضو زیاد بگیر تا خداوند، عمرت را زیاد کند.

۲۳. علی (ع) فرمود: چون خرد کامل شود سخن کوتاه گردد و از آنچه در عمر افزاید آزار نکردن و احترام سالمندانست، و صله رحم و دوری از بریدن درختان تر مگر در حال ضرورت.

۲۴. دست های ناخن را قبل و بعد از غذا خوردن بشویید، که فقر را می برد و بر عمر می افزاید.

۲۵. هر کس در روز جمعه ناخن هایش را کوتاه کند، عمر و مالش زیاد می شود.



زیر ناخن انسان محل مناسبی برای جمع شدن انواع میکروب ها و آلودگی ها می باشد که با کوتاه نگه داشتن ناخن ها از این امر به خوبی می توان جلوگیری نمود، و از مبتلا شدن به بسیاری از بیماری ها مصون ماند.

۲۶- صبح زود صبحانه خوردن ؛ ۲۷- کفش مناسب پوشیدن ؛ ۲۸- بدهی کم داشتن ؛ ۲۹- آمیزش کم با زنان
 قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): «مَنْ أَرَادَ الْبَقَاءَ وَ لَا بَقَاءَ فَلْيُبَاكِرِ الْعَدَاءَ وَ لِيَجُودِ الْحِدَاءَ وَ لِيُخَفِّفِ الرِّدَاءَ وَ لِيُقِلَّ مُجَامَعَةَ النِّسَاءِ - قِيلَ
 يَا رَسُولَ اللَّهِ وَ مَا خَفَّةُ الرِّدَاءِ قَالَ قَلَّةُ الدِّينِ» (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۳، ص ۵۵۵) ۲۶

نقش صبحانه در ایجاد سلامتی بر کسی پوشیده نیست "صبحگاه همانند بهار و زمان خوبی برای شکر گزاری است و اولین وعده غذایی روز باید جشن سلول های مغز و بدن با انواع منابع غذایی مغذی و طبیعی و رنگ های متنوع باشد. صبحانه ی کامل باید توازن انسولین بدن را در تمام روز پر انرژی نگه دارد. صبحانه پر فیبر، انسولین را متوازن کرده، موجب تنظیم اعمال بدن می شود. (ارشدی، ۱۳۹۰ش، ص ۳۰) اگر از صبحانه چشم پوشی کنید، در طول روز با کمبود انرژی روبه رو خواهید شد. (همان، ص ۳۰) آری صبحانه بدن را سامان دهی می کند (همان، ص ۳۰)

و در مورد کفش مناسب باید گفت: روز به روز بیشتر ثابت می شود که علت اصلی سردردهای مزمن و یا درد استخوان و رگها که منجر به بیماری رماتیسم و یا ورم مفاصل می شود از پوشیدن کفش بد و ناراحت است. (کیلورد هاوز، بی تا، ترجمه نراغی، ص ۲۳۰)

بدهی داشتن نیز، به صورت کاملاً مشهود باعث ایجاد فشار های عصبی، آن هم گاهی به بیشترین نحو ممکن بر انسان می شود که برای سلامتی بسیار مضر است و در مورد تأثیر اضطراب و استرس در بالا سخن گفتیم.

و در مورد آمیزش زیاد باید دانست که ضرر آن مشهود است. چنان که در کتاب طبیب خانواده می خوانیم: جماع می برد از جوهر آخر غذا؛ هیچ استفراغی مثل این استفراغ ضعف نمی رساند؛ و می گیرد از جوهر روح انسانی مقدار زیادی، به مقدار لذت هر کدام در جماع لذتش بیشتر است ضعف آن و ضرر آن هم بیشتر است و کسی که زیاد روی کند در این کار بدن را خشک و سرد می کند و حرارت تحلیل می رود و از قوت می کاهد و حواس و چشم و گوش ضعیف می شود و ساق پاها سستی پیدا می کند و سنگینی گوش حادث می شود. (اژدری، ۱۳۴۱ش، ص ۳۹۵)

هرچند باید متذکر شویم در مقابل این دسته احادیث احادیثی نیز وجود دارد که آمیزش زیاد را خوب می داند مانند این حدیث امام رضا (ع): «قَالَ الرَّضَا (ع): فِي الدَّيْكِ خَمْسُ خِصَالٍ مِنْ خِصَالِ الْأَنْبِيَاءِ مَعْرِفَتُهُ بِأَوْقَاتِ الصَّلَوَاتِ وَالْغَيْرَةِ وَ الشَّجَاعَةِ وَ السَّخَاوَةِ وَ كَثْرَةُ الطَّرِيقَةِ»^{۲۷} (طبرسی، ۱۴۱۲ق، ص ۱۳۰) و به نظر آن چه درست می رسد این است که، این احادیث را نباید در مقابل یکدیگر دانست و باید آن ها را با یک دیگر جمع نمود، بنابراین از مجموع روایات وارده در متون دینی در این باب این گونه استنباط می گردد که باید به قدری با لذت های حلال خود را ارضاء و اشباع کنیم که از فکر هر گونه لذت حرام مصون بمانیم، اما از سوی دیگر این اصل کلی را نیز داریم که باید مراقب حفظ سلامتی خود باشیم و از افراط گری دوری کنیم. و باید با توجه به این اصول که خطوط اصلی و جهت گیری اسلام را نشان می دهند و حاکم بر سایر مواردند، این احادیث را معنا کرد. البته میزان و حد کثرت آمیزش عرفی است و به حسب حالات

^{۲۶} هر کس ماندگاری می خواهد - و البته ماندگاری [ابدی] وجود ندارد - باید صبحانه را زودتر بخورد، کفش مناسب بپوشد، ردای (بالاپوش) خود را سبک کند و کمتر با زنان بیامیزد. پرسیدند: ای پیامبر خدا! سبک بودن ردا به چیست؟ فرمودند: به کم بودن بدهی.

^{۲۷} حضرت رضا (ع) فرمود: درخروس پنج خصلت از خصال انبیاء وجود دارد: آشنایی به اوقات نماز و شجاعت و غیرت و سخاوت و زیاد آمیزش کردن.



اشخاص در پر شهوت و کم شهوت بودن و به حسب سنین مختلف و بر حسب مزاج ها گوناگون موجود در اشخاص متفاوت خواهد بود ولی روشن است که زیادی آمیزش نباید در حد افراط باشد.

۳۰- ازدواج با دختران ، ۳۱- شستشو با آب گرم ؛ ۳۲- خوابیدن بر شانه چپ ؛ ۳۳- خوردن سیب در سحرگاهان
قال رسول الله (ص): «ارْبَعَةٌ تَزِيدُ فِي الْعُمْرِ: التَّرْوِيجُ بِالْبَكَارِ، وَ الْغَسَالُ بِالْمَاءِ الْحَارِّ وَ النَّوْمُ عَلَى الْيَسَارِ وَ أَكْلُ التَّفَّاحِ بِالسَّحْرِ» (حسینی عاملی، ۱۳۸۴ش، ص ۲۸(۲۱۱)

اما به نظر بیان نکات زیر ضروری است:

بعضی از پزشکان می گویند خواب بر شانه چپ بهتر است برای هضم غذا و خواب طولانی تری را به ارمغان می آورد ولی مطلوب در نزد اهل حق این است که خواب سبک داشته باشند پس بنابراین کراهت دارد خواب بر شانه چپ و سرعت هضم غذا نیز حاصل می شود با کم خوری همان گونه که روش آن ها همین است... (مجلسی، ۱۴۰۶ق، ج ۲، ص ۷۳۷)

و در مورد شستشو با آب گرم باید متذکر شویم: اگر در شستشو با آب گرم افراط شود، نبض بر اثر تحلیلی که رخ می دهد ضعیف می گردد. در چنین حالتی نبض کوچک، کند، و متفاوت می شود. (ابو علی سینا، ۱۳۵۷ش، ترجمه شرفکندی، ص ۳۰۶) ابو علی سینا همچنین بعد از مفید دانستن رطوبت حمام برای بدن می افزاید: آب گرمابه اگر بسیار گرم باشد پوست بدن میترنجد و منافذ ریز پوست به هم می آیند و از رطوبت آب چیزی به بدن نمی رسد و از تحلیل باز می ماند. (همان، ص ۲۳۷)

آن چه در بدو امر به نظر می رسد این است که این حدیث محل اشکال باشد و نیاز به بررسی و پژوهشی جداگانه دارد.
۳۴- زیارت امام حسین عیله السلام

«لَا تَدَعُ زِيَارَةَ الْحُسَيْنِ بْنِ عَلِيٍّ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَ مُرْ أَصْحَابِكَ بِذَلِكَ، يَمُدُّ اللَّهُ فِي عُمْرِكَ وَ يَزِيدُ اللَّهُ فِي رِزْقِكَ وَ يُحْيِيكَ اللَّهُ سَعِيدًا وَ لَا تَمُوتُ إِلَّا سَعِيدًا وَ يَكْتُبُكَ سَعِيدًا» (ابن قولویه، ۱۳۵۶ش، ص ۲۸۶)^{۲۹}
در فرایند زیارت و در آغوش کشیدن ضریح، راه کار کورتیکو و بتایتو به کار می افتد و همان اثرات فیزیولوژیکی دعا و نیایش، یعنی افزایش سلول های دفاعی بدن و افزایش فعالیت غدد مختلف بدن ایجاد می شود. (ابوالقاسمی، ۱۳۸۹ش، ص ۶۵)

۳۵- قصد بازگشت به مکه بعد از برگشتن از آن

أَبَا عَبْدِ اللَّهِ (ع) يَقُولُ: «مَنْ رَجَعَ مِنْ مَكَّةَ وَ هُوَ يَتَوَى الْحَجَّ مِنْ قَابِلٍ زِيدَ فِي عُمْرِهِ» (کلینی، ۱۰۷ ق، ج ۴، ص ۲۸۱)^{۳۰}
در بالا نقش زیارت در سلامتی بیان گردید؛ ضمن این که خود امید و انگیزه داشتن برای زیارت مجدد نیز مفید است "انسان با امید زنده است، امید را باید همواره در دل به عنوان نیروی حرکت آفرین و زداینده ی نگرانی ها نگه داشت، که مایه ی رحمت است. (اصفهانی، ۱۳۸۵ش، ص ۴۲۷)

۳۶- نماز شب

^{۲۸} چهار چیز، بر عمر می افزاید: ازدواج با دختران، شستشو با آب گرم، خوابیدن بر شانه چپ و خوردن سیب در سحرگاهان.

^{۲۹} زیارت امام حسین علیه السلام را رها نکن و دوستان خود را هم به آن سفارش کن، که در این صورت، خداوند عمرت را طولانی و روزی ات را زیاد می کند و زندگی ات را همراه با سعادت می کند و جز سعادت مند نمی میری و نام تو را در شمار سعادت مندان، ثبت می کند.

^{۳۰} هر کس از مکه بر گردد و تصمیم داشته باشد که سال بعد هم به حج برود، بر عمرش افزوده می شود.



قَالَ الرَّضَا (ع): «عَلَيْكُمْ بِصَلَاةِ اللَّيْلِ فَمَا مِنْ عَبْدٍ مُؤْمِنٍ يَقُومُ آخِرَ اللَّيْلِ فَيُصَلِّي ثَمَانَ رَكَعَاتٍ وَ رَكَعَتِي الشَّفَعِ وَ رَكَعَةَ الْوَتْرِ وَ اسْتَغْفَرَ اللَّهَ فِي فُنُوتِهِ سَبْعِينَ مَرَّةً إِلَّا أُجِيرَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَ مِنْ عَذَابِ النَّارِ وَ مَدَّ لَهُ فِي عُمُرِهِ وَ وَسَّعَ عَلَيْهِ فِي مَعِيشَتِهِ ثُمَّ قَالَ ع إِنَّ الْبُيُوتَ الَّتِي يُصَلِّي فِيهَا بِاللَّيْلِ يَزْهَرُ نُورُهَا لِأَهْلِ السَّمَاءِ كَمَا يَزْهَرُ نُورُ الْكَوَاكِبِ لِأَهْلِ الْأَرْضِ» (فتال نیشابوری، ۱۳۷۵ ش، ج ۲، ص ۳۲۰) ۳۱

با دعا و نیایش تغییرات فیزیولوژیکی مثبتی در انسان رخ می دهد و "افزایش سلول های دفاعی بدن و افزایش فعالیت غد مختلف بدن ایجاد می شود." (ابوالقاسمی، ۱۳۸۹ ش، ص ۶۵)

۳۷- روزه ی بیش از هفت روز در ماه رجب

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) قَالَ: «إِنَّ نَوْحًا رَكِبَ السَّفِينَةَ أَوَّلَ يَوْمٍ مِنْ رَجَبٍ فَأَمَرَ مَنْ مَعَهُ أَنْ يَصُومُوا ذَلِكَ الْيَوْمَ وَقَالَ مَنْ صَامَ ذَلِكَ الْيَوْمَ تَبَاعَدَتْ عَنْهُ النَّارُ مَسِيرَةَ سَنَةٍ وَ مَنْ صَامَ سَبْعَةَ أَيَّامٍ أَعْلَقَتْ عَنْهُ أَبْوَابُ النَّيْرَانِ السَّبْعَةَ وَ مَنْ صَامَ ثَمَانِيَةَ أَيَّامٍ فَتَحَتْ لَهُ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ الثَّمَانِيَةَ وَ مَنْ صَامَ خَمْسَةَ عَشَرَ يَوْمًا أُعْطِيَ مَسْأَلَتَهُ وَ مَنْ زَادَ زَادَهُ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ» (صدوق، ۱۴۰۶ ق، ص ۵۳) ۳۲

امساک در غذا و روزه داری سبب طول عمر می تواند باشد و علت آن را عدم مسمومیت، و استراحت ارگان های حیاتی می دانند. (بهارى، ۱۳۶۶ ش، ص ۹۷) گرسنگی داروی معجزه آسایی برای درمان اغلب دردها دانسته شده است. (همان، ص ۱۲۰) پروفیسور یوری نیکلایف پزشک برجسته شوروی بیماران خود را با گرسنگی درمان می کرد. نامبرده ثابت کرد که گرسنگی به مدت ۲۰ تا ۳۰ روز برای بیماران قلبی عروقی، آسم و تنگی نفس و بسیاری دیگر از بیماران بسیار سودمند بوده است. از چهارصد و پنجاه بیمار کلینیک همه بهبودی یافته بودند. (همان، ص ۱۲۰)

۳۸- رنج و اندوه کم داشتن

«طال عمر من قصر تبعه.» (طبرسی، ۱۳۸۴ ش، ترجمه شیخی، ص ۸۲) ۳۳

به اختلالات روحی و جسمی اصطلاحاً «پسیکوزوماتیک» گویند؛ این اختلالات همان طور که از اسم آن پیدا است دارای رابطه مستقیم بین روح و جسم است و در حقیقت روح و جسم در مقابل یکدیگرند. در سال های اخیر کتاب های زیادی درباره ی این اختلالات نوشته اند و به طور خلاصه ما می دانیم که اندوه و غصه و تأثر با این که اثر روحی دارند بر روی جسم و حال عمومی بدن ما تأثیر داشته و تولید اختلالات و بیماری های دردناکی می کنند. (کلیورد هاوز، بی تا، ترجمه نراغی، ص ۱۰۱)

۳۹- سخن زیبا

عَنْ عَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ (ع) قَالَ: الْقَوْلُ الْحَسَنُ يُثْرِي الْمَالَ وَ يُنْمِي الرِّزْقَ وَ يُنْسِي فِي الْأَجَلِ وَ يُحَبِّبُ إِلَى الْأَهْلِ وَ يُدْخِلُ الْجَنَّةَ. (شیخ حر عاملی، ۱۴۰۹ ق، ج ۱۲، ص ۱۸۶) ۳۴

۳۱. امام رضا (ع) فرموده است بر شما باد نماز شب که هیچ بنده مؤمنی در آخر شب بر نمی خیزد و هشت رکعت نماز و دو رکعت شفع و یک رکعت وتر را نمی گزارد و هفتاد مرتبه در دعای دست خود استغفار نمی کند مگر این که خدایش او را از عذاب گور و عذاب دوزخ پناه می دهد و عمرش را می افزاید و روزیش را فراخ می دارد و سپس فرمود همانا خانه هایی که در آن نماز شب خوانده می شود پرتو آن برای مردم آسمانها همچون پرتو ستارگان برای اهل زمین است و می درخشد.

۳۲. امام صادق (ع) فرموده است، نوح (ع) روز اول ماه رجب بر کشتی سوار شد و به آنان که همراهش بودند فرمان داد آن روز را روزه بگیرند. و فرمود هر کس آن روز را روزه بگیرد، آتش به اندازه مسیر یک سال از او فاصله می گیرد و هر کس هفت روز روزه بگیرد، درهای دوزخ بر او بسته می شود و هر کس بیفزاید، خدای تعالی بر عمرش می افزاید.

۳۳. کسی که رنج و اندوهش کم باشد، عمرش دراز شود



سخن زیبا نشان از نداشتن فشارهای گوناگون عصبی و غلبه بر آنها دارد زیرا که شخصی که سخن زیبا می گوید حتماً در حالت ناراحتی نیست و یا بر ناراحتی خود غلبه کرده است، ضمن آنکه خود سخن زیبا باعث آرامش می شود. جان شنایدر بعد از معرفی بیماری روانی که تأثیر آن را در سلامتی مشهود دانسته، برای مبتلا نشدن به آن، اقدام به برشمردن چند راه حل می کند، و راه حل چهارم را این گونه بیان می کند: بیاموزید که مردم را دوست داشته باشید، کینه و دشمنی اثرات بدنی شومی دارد (نویسندگان مختلف، ۱۳۴۷ش، ترجمه آرام، ص ۲۶۶) و در راه حل ششم می گوید: این را بیاموزید که همیشه از چیزهای خوب صحبت کنید. (همان، ص ۲۶۷)

۴۰- نماز در مسجد سهله

«مَنْ صَلَّى فِي مَسْجِدِ السَّهْلَةِ رَكَعَتَيْنِ زَادَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ فِي عُمُرِهِ سَنَتَيْنِ» (مفید، ۱۴۱۳ق، ص ۱۴) ^{۳۵}

۴۱- طول دادن رکوع وسجود؛ ۴۲- طول دادن غذا هنگام سر سفره بودن با دیگران
«ثَلَاثَةٌ إِنْ يَعْلَمُهُنَّ الْمُؤْمِنُ كَانَتْ زِيَادَةً فِي عُمُرِهِ وَ بَقَاءَ النِّعْمَةِ عَلَيْهِ: تَطْوِيلُهُ فِي رُكُوعِهِ وَ سَجُودِهِ فِي صَلَاتِهِ وَ تَطْوِيلُهُ لِحُلُوسِهِ عَلَى طَعَامِهِ إِذَا أَطْعَمَ عَلَى مَائِدَتِهِ وَ اصْطِنَاعُهُ الْمَعْرُوفَ إِلَى أَهْلِهِ؛» (کلینی، ۱۰۷ ق، ج ۴، ص ۴۹) ^{۳۶}
(لازم به ذکر است در کتاب گزیده کافی آقای بهبودی قسمت آخر را خدمت و احسان به شایستگان ترجمه کرده است (کلینی، ۱۳۶۳ش، ترجمه بهبودی، ج ۳، ص ۱۰۹) که اگر درست باشد یک عامل دیگر است.)

۴۳- قطع نکردن درختان مگر در مواقع ضروری

قَالَ عَلِيُّ (ع): «إِذَا تَمَّ الْعَقْلُ نَقَصَ الْكَلَامُ وَ مِمَّا يَزِيدُ فِي الْعُمُرِ تَرَكَ الْأَذَى وَ تَوَقُّيرُ الشُّيُوخِ وَ صَلَةُ الرَّحِمِ وَ أَنْ يُحْتَرَزَ عَنْ قَطْعِ الْأَشْجَارِ الرَّطْبَةِ إِلَّا عِنْدَ الضَّرُورَةِ وَ إِسْبَاغِ الْوُضُوءِ وَ حِفْظِ الصَّحَّةِ.» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۳، ص ۳۱۹) ^{۳۷}
ما با قطع درختان سبز، محیطی را که می تواند سرسبز و فوق العاده مفید باشد بر هم می زنیم؛ در تأثیر محیط باید دانست: بهره جویی صحیح حواس از محیط در طول عمر مؤثر است (بهارى، ۱۳۶۶ش، ص ۲۸۷) در پوست بدن ما دستگاه های گیرنده ی بی شمار و حساسی به نسبت وضعیت و عمل مکانیکی (تماس) و اعمال حرارتی (گرمای و سرما) و حس درد وجود دارد. (همان، صص ۲۷۷-۲۷۸) اگر ما به محیط زیبایی می رسیم، یا به بیشه و گلستانی قدم می گذاریم، زیبایی های محیط احساسات ما را تحریک می کنند و سپس بر ما مسلط می گردد و به سرعت با دگرگون کردن روان و خیال و اندیشه، ما را از دنیای درون خود، که غالباً زندانی آن هستیم بیرون می آورد. (همان، ص ۲۸۸) آری بهره جویی از محیط و محیط خوب نخواهد گذاشت که سلامت جسم و جان ما را، اندوه و دلهره به تراج ببرد. (همان، ص ۲۸۸)

۴۴- عطسه زدن

^{۳۴} امام سجاد (ع) فرمود: سخن زیبا ثروت می آورد و روزی را فراوان می کند و اجل را به تأخیر می اندازد و شخص را در میان خانواده محبوب می کند و او را به بهشت وارد می کند.

^{۳۵} هر کس در مسجد سهله دو رکعت نماز بخواند، خداوند، دو سال بر عمر او می افزاید.

^{۳۶} سه چیز است که اگر مؤمن از آنها مطلع شود، باعث طول عمر و دوام بهره مندی او از نعمت ها می شود: طول دادن رکوع و سجده، زیاد نشستن بر سر سفره ای که در آن دیگران را اطعام می کند و خوش رفتاری اش با خانواده

^{۳۷} علی (ع) فرمود: چون خرد کامل شود سخن کوتاه گردد و از آنچه در عمر افزاید آزار نکرده و احترام سالمندانست، و صله رحم و دوری از بریدن درختان تر مگر در حال ضرورت.



«رَجُلٌ مِنَ الْعَامَّةِ، قَالَ: كُنْتُ أَجَالِسُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ، فَلَمَّا وَاللَّهِ مَا رَأَيْتُ مَجْلِسًا أَنْبَلَ مِنْ مَجَالِسِهِ قَالَ: فَقَالَ لِي ذَاتَ يَوْمٍ: «مِنْ أَيْنَ تَخْرُجُ الْعَطْسَةُ؟ فَقُلْتُ: مِنَ الْأَنْفِ فَقَالَ لِي: «أَصَبْتَ الْخَطَأَ». فَقُلْتُ: جُعِلْتُ فِدَاكَ، مِنْ أَيْنَ تَخْرُجُ؟ فَقَالَ: «مِنْ جَمِيعِ الْبَدَنِ، كَمَا أَنَّ النَّطْفَةَ تَخْرُجُ مِنْ جَمِيعِ الْبَدَنِ، وَمَخْرَجُهَا مِنَ الْإِحْلِيلِ» ثُمَّ قَالَ: «أَمَا رَأَيْتَ الْإِنْسَانَ إِذَا عَطَسَ نَفِضَ أَعْضَاؤَهُ؟ وَصَاحِبُ الْعَطْسَةِ يَأْمَنُ الْمَوْتَ سَبْعَةَ أَيَّامٍ». (كلینی، ۱۰۷ ق، ج ۴، صص ۷۳۳-۷۳۲) ۳۸

پروردگار عالمیان بر اساس حکمت خویش برخی موارد را برای سلامتی بدن تعیین و تنظیم کرده که با پیش آمدن آن، بدن سلامتی خود را باز می‌یابد و عطسه، یکی از همان موارد است. عطسه در سلامتی انسان آنقدر مؤثر است که برخی بیماری‌ها را دفع می‌کند. (مروجی طبسی، ۱۳۸۹ ش، ص ۱۴۳) عطسه حرکتی است قوی از مغز که خلط یا ماده‌ی آزار دهنده‌ی غیر از خلط را به کمک هوا برکشیده، از راه بینی و دهان بیرون براند. (ابوعلی سینا، ۱۳۵۶ ش، ترجمه شرفکندی، ص ۳۱۸) عطسه برای خشکی به سر بخشیدن از هر چیزی مفید تر است. (همان، ص ۳۱۸) عطسه نشانه‌ی نیرومندی مغز است و از این رو کسی که در حالت نزدیک به مرگ است نمی‌تواند عطسه کند؛ و اگر از عطسه‌ی اوها به عطسه نیامد امید به شفا نیست. (همان، ص ۳۱۹) با این توضیح ابو علی سینا منظور این حدیث کاملاً مشخص و زیبایی گفتار امام نمود پیدا می‌کند.

۴۵- شکرگزاری زیاد

امام علی (ع): «زِيَادَةُ الشُّكْرِ وَصِلَةُ الرَّحِمِ تَزِيدُ فِي الْعُمْرِ وَتَفْسُخُ فِي الْأَجَلِ» (لیثی واسطی، ۱۴۱۹ ق، ص ۲۷۵) ۳۹

پیرامون اثرات شکرگزاری بر سلامتی در همین مقاله ذیل شکر خدا و پدر و مادر مطالبی بیان گشت.

۴۶- بر پاداشتن کار

قال علی (ع): «مَنْ أَرَادَ أَنْ يُطَوَّلَ اللَّهُ عُمُرَهُ فَلْيَقِمْ أَمْرَهُ» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ ق، ص ۳۷۸) ۴۰

دکتر سالوادور با افتتاح کلینیکی در ویل کوپا- که اغلب مردم آن ۱۵۰ تا ۱۶۰ سال عمر می‌کردند- و با بررسی کامل طول عمر، پنج دلیل را سبب افزایش طول عمر دانست که یکی از آنها کار و کوشش بود. (رک: بهاری، ۱۳۶۶ ش، صص ۱۳۷-۱۳۹)

۴۷- خواندن دعای زیر

«جَمِيلُ بَنِ دَرَّاجٍ قَالَ دَخَلَ رَجُلٌ عَلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع فَقَالَ لَهُ يَا سَيِّدِي عَلَتْ سِنِّي وَ مَاتَ أَقْرَبِي وَ إِنِّي خَائِفٌ أَنْ يُدْرِكَنِي الْمَوْتُ وَ لَيْسَ لِي مِنْ أَنْسٍ بِهِ وَ أَرْجِعُ إِلَيْهِ فَقَالَ لِي مِنْ إِخْوَانِكَ الْمُؤْمِنِينَ مَنْ هُوَ أَقْرَبُ نَسَبًا أَوْ سَبَبًا وَ أَنْسَكَ بِهِ خَيْرٌ مِنْ أَنْسِكَ بِقَرِيبٍ وَ مَعَ هَذَا فَعَلَيْكَ بِالدُّعَاءِ وَ أَنْ تَقُولَ فِي عَقِيبِ كُلِّ فَرِيضَةٍ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ اللَّهُمَّ إِنَّ الصَّادِقَ ع قَالَ إِنَّكَ قُلْتَ مَا تَرَدَّدْتُ فِي شَيْءٍ أَنَا فَاعِلُهُ كَتَرَدَّدِي فِي قَبْضِ رُوحِ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ بِكِرَهُ الْمَوْتُ وَ أَكْرَهُ مَسَاءَتَهُ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ عَجِّلْ لَوْلِيكَ الْفَرَجَ وَ الْعَافِيَةَ وَ النَّصْرَ وَ لَا تَسُوْنِي فِي نَفْسِي وَ لَا فِي أَحَدٍ مِنْ أَحِبَّتِي إِنَّ شِئْتَ أَنْ تُسَمِّيَهُمْ وَاحِدًا وَاحِدًا فَافْعَلْ وَ إِنَّ شِئْتَ مُتَفَرِّقِينَ وَ إِنَّ شِئْتَ مُجْتَمِعِينَ قَالَ الرَّجُلُ وَ اللَّهُ عَشْتُ حَتَّى سَمِعْتُ

۳۸. مردی از عامه گوید: من با امام صادق علیه السلام نشست و برخاست داشتم و به خدا سوگند مجلسی گرامی‌تر از مجلسهای او ندیدم، گوید: روزی آن حضرت به من فرمود: عطسه از کجا بیرون آید؟ گفتم: از بینی، فرمود: به خطا رفتی، گفتم: قربانت از کجا بیرون آید؟ فرمود: از همه بدن چنان چه منی از همه بدن بیرون آید گر چه از احلیل (یعنی آلت مردی) خارج شود، سپس فرمود: آیا بینی که چون انسان عطسه زند همه اعضا بدنش تکان خورد؟ و کسی که عطسه می‌زند هفت روز از مرگ در امان است.

۳۹. شکرگزاری فراوان و صلح رحم، عمر را زیاد می‌کنند و بر مهلت زندگی می‌افزایند.

۴۰. هرکس که خواهد خدا عمرش را دراز کند کار خود را بر پا دارد.



الْحَيَاءُ قَالَ أَبُو مُحَمَّدٍ هَارُونَ بْنُ مُوسَى رَحِمَهُ اللَّهُ إِنَّ مُحَمَّدَ بْنَ الْحَسَنِ بْنِ شَمُونَ الْبَصْرِيَّ كَانَ يَدْعُو بِهَذَا الدُّعَاءِ فَعَاشَ مِائَةً وَ ثَمَانًا وَ عَشْرِينَ سَنَةً فِي حَفْضِ إِلَى أَنْ مَلَ الْحَيَاءُ فَتَرَكَهُ فَمَاتَ رَحِمَهُ اللَّهُ. « (ابن طاووس، ۱۴۰۶ق، صص ۱۶۸-۱۶۷) ۴۱

الکسیس کارل می گوید: دعا کردن تنها عبادت نیست بلکه همچون تشعشی است که از روح شخص دعا کننده بر می خیزد، که نیرومندترین شکل انرژی است که شخص می تواند تولید کند، تأثیر دعا بر روح و جسم آدمی، به آن اندازه قابل اثبات است که تأثیر غده های ترشح کننده بر بدن. (نویسندگان مختلف، ۱۳۴۷ش، ترجمه آرام، ص ۳۰۶) نخستین فایده ی دعا آن است که ضمیرها را آرام می کند و قلب دردناک ما را شفا می بخشد. (همان، ص ۳۸۷)

۴۸- گرم مزاج بودن

و قَالَ النَّبِيُّ (ص): «بَشِّرُوا الْمَحْرُورِينَ بِطُولِ الْعُمُرِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۲، ص ۲۹۰) ۴۲

وقتی انسان به دنیا می آید حرارتی از پدر و مادر کسب می کند که مانند روغن چراغ، مایه ی حیات او بوده و طول عمر او بستگی زیادی به این حرارت دارد. (کیانی، ۱۳۸۶ش، ص ۳۰۷) آری طبیبان سنتی حرارت وجود آدمی را لازمه ی زندگی می دانند:

باید دانست که نقصان حرارت پس از چهل سالگی ضروری است از بهر آنکه مایه ی حرارت، رطوبت است خاصه رطوبت اصلی مادرزادی (جرجانی، ۱۳۸۴ش، ص ۱۴) و می گویند این حرارت در اثر گذشت زمان کم می گردد و لکن تری غریب سرد و تر جمع شود تا یک باره آن حرارت اندک را که مانده باشد، هم از روی این که تری بسیار باشد و هم از روی آنکه این تری ضد آن حرارت است آن را فرو گیرد و فرو می راند، بدین سبب واجب است که تن مردم همیشه باقی نباشد و طبیبان آن را مرگ طبیعی گویند (همان، ص ۱۵) و در مورد تفاوت مزاج ها در احوال می گویند: هر شخصی که مزاج اصلی او به خشکی و گرمی گراید حرکات و احوال او اندر همه عمر به حرکات و احوال جوانان ماند، و آن که مزاج اصلی او سردی و تری ساده گراید حرکات و احوال او به پیران ماند و پیری زودرس در وی اثر کند. و اگر مزاج اصلی او گرم و تر باشد اثر پیری کم است و نیک حال شود. (همان، ص ۱۵)

۴۹- کم غذا خوردن

لقمان (ع): «إِذَا قَلَّ طُعْمَةُ الْمَرْءِ عَاشَ طَوِيلًا» (حسینی عاملی، ۱۳۸۴ش، ص ۷۱) ۴۳

۴۱. از تعقیبات مهم برای طول عمر آن است که نمازگزار از جمله تعقیبش بعد از هر نماز این باشد که در روایتی جمیل بن درآج می گوید: مردی به خدمت امام صادق علیه السلام رسید و عرض کرد: ای آقای من، سنم زیاد شده و بستگانم مرده اند و می ترسم که مرگ مرا دریابد، و کسی را ندارم که با او انس بگیرم و همنشین شوم. حضرت فرمود: «از برادران مؤمنان هستند کسانی که از لحاظ نسبی و سببی به تو نزدیکترند، و انس تو به آنان از انس به بستگان بهتر است، با وجود این بر تو باد که این دعا را بخوانی، و در تعقیب هر نماز واجب بگو: خداوند، بر محمد و آل محمد درود فرست. خدایا، براستی که حضرت صادق علیه السلام فرمود که تو فرموده ای من در هیچ کاری بسان تردّد و دودلی ای که در گرفتن روح بنده مؤمن دارم، دو دلی ندارم، او از مرگ بدش می آید، و من از بدی رساندن به او بدم می آید. خداوند، بر محمد و آل محمد درود فرست، و در فرج و تندرستی و پیروزی ولی ات تعجیل فرما، و به من و هیچ کدام از دوستانم بدی مرسان. سپس فرمود: اگر خواستی دوستانت را یکایک نام می بری. یا به صورت جداگانه، و یا مجموعاً، آن مرد می گوید: به خدا سوگند، آن قدر زنده ماندم تا اینکه از زندگانی خسته و رنجور شدم. ابو محمد هارون بن موسی - رحمه الله - نیز می گوید: محمد بن حسن بن شمون [یا: سمون] بصری پیوسته این دعا را می خواند، و صد و بیست و هشت سال همراه با آسایش زندگانی کرد، تا اینکه از زندگانی خسته شد و این دعا را ترک کرد و از دنیا رفت. خداوند رحمتش کند.

۴۲. گرم مزاجان را به طول عمر، مژده دهید.

۴۳. لقمان علیه السلام: اگر خوراک انسان اندک باشد، زیاد زنده می ماند.



پیشرفت علم توانست به عمر متوسط بیفزاید، ولی در افزون نمودن به عمر بیشینه چندان توفیق نیافت، علت شکست در افزودن بیشینه ی عمر همان بی اعتنایی به بهداشت روانی، فقدان اهمیت اقتصادی، پرداختن به تفریحات مضر، بی اعتنایی به اصول اخلاقی و تشویق و دلهره زندگی دنیای متمدن کنونی است عدم تعادل جسم و روان و پرداختن به جسم تنها و افراط و تفریط در تغذیه به سبب فرسودگی و انحطاط سریع انسان ها می گردد. (بهارى، ۱۳۶۶ش، ص ۸۹-۹۰) مصرف زیاد غذا هم ممکن است سبب پیری و مرگ زودرس شود، پر خوری بدن را مسموم می کند و چون در این حالت مواد غذایی به خوبی جذب نمی شود ممکن است به مرگ منجر گردد. غالباً کم خورها بیش از افراد پرخور و اکول عمر می کنند، و خیلی دیر پیر می شوند. بعضی از بیماری ها مثل دیابت، تصلب شرایین و بیماری های قلبی در افراد پرخور پیدا می شود. (همان، ص ۹۷)

۵۰- به حق داوری و عمل کردن

البته این عامل از سخنان معصومین نیست ولی چون در امالی آمده و نقل از کتب آسمانی است آن را بیان می نماییم: «وَهَبِ قَالَ وَجَدْتُ فِي بَعْضِ كُتُبِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ أَنَّ ذَا الْقَرْنَيْنِ لَمَّا فَرَعَ مِنْ عَمَلِ السَّدِّ أَنْطَلَقَ عَلَيَّ وَجْهَهُ... هُوَ يَسِيرُ إِذْ وَقَعَ عَلَيَّ الْأُمَمَةُ الْعَالِمَةُ مِنْ قَوْمِ مُوسَى الَّذِينَ يَهْدُونَ بِالْحَقِّ وَبِهِ يَعْدِلُونَ فَلَمَّا رَأَاهُمْ قَالَ لَهُمْ أَيُّهَا الْقَوْمُ أَخْبِرُونِي بِخَبْرِكُمْ فَإِنِّي قَدْ دُرْتُ الْأَرْضَ شَرْقَهَا وَغَرْبَهَا وَبَرَّهَا وَبَحْرَهَا وَسَهْلَهَا وَجَبَلَهَا وَنُورَهَا وَظَلَمَتَهَا فَلَمْ أَلَقْ مِنْكُمْ فَأَخْبِرُونِي... قَالَ فَلِمَ جَعَلَكُمُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ أَطْوَلَ النَّاسِ أَعْمَارًا قَالُوا مِنْ قَبْلِ أَنَا نَتَعَاطَى الْحَقَّ وَنَحْكُمُ بِالْعَدْلِ...» (صدوق، ۱۴۰۰ ق، صص ۱۷۰-۱۷۱-۱۷۲) ۴۴

۵۱- رفتار خوب با اهل بیت داشتن

عَنِ النَّبِيِّ (ص): «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُنْسِيَ اللَّهَ لَهُ فِي أَجَلِهِ وَ أَنْ يَتَمَتَّعَ بِمَا حَوَّلَهُ اللَّهُ فَلْيَخْلُفْنِي فِي أَهْلِي خِلَافَةً حَسَنَةً فَإِنَّهُ مَنْ لَمْ يَخْلُفْنِي فِيهِمْ بَتَكَ اللَّهُ عُمَرَهُ وَ وَرَدَ عَلَيَّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مُسُودًا وَجْهَهُ» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۲۳، ص ۱۱۶) ۴۵

۵۲- خوش نیتی

قَالَ الصَّادِقُ (ع): مَنْ صَدَقَ لِسَانَهُ زَكَ عَمَلُهُ وَ مَنْ حَسَنَتْ نِيَّتُهُ زِيدَ فِي عُمَرِهِ (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۶۶، ص ۴۰۸) ۴۶

شخص خوش نیت نیز هرگز تحت فشار عصبی قرار نمی گیرد و عواملی چون ترس از رسوا شدن و... به سراغ وی نمی آید. محققان و دانشمندان علم پزشکی کشف کرده اند که مغز انسان همانند غده ی مترشحه ی داخلی تحت تأثیر افکار و تلقین ها به فعالیت می پردازد و از همین رو است که افکار آدمی پیدایش ترشحاتی را سبب می شود و همین ترشحات به اتحاد امواج عصبی می انجامد. شگفت انگیزتر این که نوع افکار و حالات و تمایلات، در آفرینش این گونه ترشحات تا به آن جا اثر می گذارد که هر گونه ترشحاتی با افکار و حالاتی که باعث ایجاد آن شده است تناسب دارد.

۴۴. وهب گوید در یکی از کتب خدا یافتیم که چون ذوالقربین از عمل سد فارغ شد پیش رفت به سوی... در راه خود ناگاه بطائفه ای دانشمند از قوم موسی رسید که به حق هدایت شده و عدالت میورزند چون آنها را دید گفت از وضع خود مرا آگاه کنید زیرا من زمین را دور زدم از شرق و غرب و دریا و صحرا و هموار و کوه و روشن و تاریک و مانند شما را ندیدم به من بگوئید ... چرا خدا عمر درازتر به شما داده؟ گفتند چون به حق عمل کنیم و به حق حکم کنیم.

۴۵. از پیامبر اکرم نقل شده که فرمود هر کس مایل است خدا اجل او را به دست فراموشی سپارد و از نعمتهائی که به او ارزانی داشته بهره مند کند رفتار خوبی با اهل بیت من داشته باشد، هر کس شرط احترام آنها را ننگ ندارد خدا عمرش را کوتاه می کند و در روز قیامت با چهره ای سیاه وارد بر من می شود

۴۶. هر که خوش نیت باشد عمرش زیاد می شود.



ادامه‌ی این نوع ترشحات و تأثیر متقابل آن و ادامه‌ی همان افکار و حالات و تمایلات را موجب می‌شود و دور تسلسل ایجاد می‌کند. (بهاری، ۱۳۶۶ش، ص ۳۰۵) برای مثال ترشح ماده‌ی ای که به اوزین معروف است باعث ازدیاد مهر و محبت می‌شود و ذوق را افزایش می‌دهد و هم پای آن افکار مهرآمیز و رفتار محبت‌آور، زیاد شدن ترشح اوزین را به دنبال دارد. (همان، صص ۳۰۵-۳۰۶) به هر حال ادامه‌ی افکار، بد یا خوب، و برقراری تسلسل در جهت تخریب یا ترمیم موجبات خوشی و توفیق یا ناخوشی و عدم توفیق را پیش می‌آورد. (همان، ص ۳۰۶) غم و حرمان و هر عاملی که یأس آور باشد و پریشانی به بار آورد در صورت تکرار دور تسلسل تخریبی برقرار می‌سازد. هیجانات، ترس، وحشت و نگرانی‌ها از طریق اندیشه‌ی استخوان و ریشه‌ی آن می‌سوزاند. (همان، ص ۳۰۷) استرس‌های مکرر و ادامه‌ی عوامل وحشت‌زا و بالأخره افکار منفی موجب برقراری دور تسلسل می‌شود و ناحیه‌ی ای از مغز را به نام تالاموس و هیپوتالاموس را تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب بیماری می‌گردد. (همان، ص ۳۰۸) پس عامل اصلی مرض افکار منفی است که از طریق حواس یا تلقین وجود انسان را مورد حمله قرار می‌دهد. (همان، صص ۳۰۸-۳۰۹) حالا اگر افکار امیدوارکننده و نشاط بخش و مثبت به جای افکار منفی و حرمان‌آفرین بنشیند بی‌گمان از دو طریق (سیستم اعصاب سمپاتیک و غده‌ی هیپوفیز) به حفظ سلامت انسان کمک مؤثری خواهد کرد. (همان، ص ۳۰۹)

۵۳- حسن خلق

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) قَالَ: «الْبِرُّ وَحَسَنُ الْخُلُقِ يَعْمُرَانِ الدِّيَارَ وَيَزِيدَانِ فِي الْأَعْمَارِ». (کلینی، ۱۰۷ق، ج ۲، ص ۹۹) ۴۷
در ذیل عامل قبلی در مورد تأثیر بد افکار منفی بر بدن سخن رفت، شخصی که حسن خلق دارد باید افکار مثبت در خود داشته باشد و همچنین حس نوع دوستی داشته باشد که این حس نیز گفتیم اثرات مثبت فراوانی دارد؛ همچنین شخصی که حسن خلق دارد معمولاً دارای دوستان زیادی است و رابطه‌ی اجتماعی قوی دارد که در مورد آن و تأثیرش بر سلامتی در ذیل عامل صلح سخن رفت.

نتیجه‌گیری

با جستجو در میان جوامع حدیثی پنجاه و سه عامل برای افزایش عمر یافت شد. و در میان این عوامل اکثریت متعلق به اطاعت از فرامین الهی و نهی از نافرمانی خداوند بوده است، که در قرآن کریم به صورت کلی این اصل بیان شده است که عبادت، تقوا و اطاعت از خدا باعث طول عمر می‌شود. و نیز آشکار گردید که این عوامل از طرق راه‌های مختلفی همچون کم کردن استرس برداشتن فشارهای عصبی، از بین بردن ناراحتی، ایجاد خوش بینی و ... باعث طول عمر می‌شود که این عوامل با علم پزشکی نیز کاملاً هم‌خوان بودند و امروزه روان‌پزشکان، سلامتی روح و جسم را در مقابل هم، و فشارهای روحی را عامل اصلی بیماری‌های جسم می‌دانند؛ حال با رعایت اوامر خدا و نوع دوستی سلامت روان فراهم می‌گردد که آن هم سلامت جسمی را به دنبال می‌آورد، و در کنار آن با رعایت دستورات بهداشتی چون ناخن کوتاه کردن سلامت جسم نیز تضمین می‌گردد که نتیجه‌ی همه‌ی این‌ها طول عمر را میسر می‌گرداند؛ همچنین معلوم گشت که این عوامل با حفظ تندرستی روح و روان و جسم باعث طول عمر می‌شود بنابراین حتی افرادی که به عمر بیشتر نیز نمی‌اندیشند برای سالم بودن باید این عوامل را رعایت کنند.

۴۷. نیکوکاری و خوش اخلاقی، خانه‌ها را آباد و عمرها را طولانی می‌کنند



منابع

- قرآن کریم؛ ترجمه فولادوند، محمد مهدی؛ چاپ اول؛ تهران، دارالقرآن الکریم، ۱۴۱۵ق
۱. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی؛ تحف العقول؛ محقق ومصحح: غفاری، علی اکبر؛ چاپ دوم؛ قم، جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ق
 ۲. ابن طاووس، علی بن موسی؛ فلاح السائل و نجاح المسائل؛ چاپ اول؛ بوستان کتاب، قم، ۱۴۰۶ق
 ۳. ابن قولویه، جعفر بن محمد؛ کامل الزیارات؛ محقق ومصحح: امینی، عبد الحسین؛ چاپ اول؛ نجف اشرف، دار المرتضویه، ۱۳۵۶ش
 ۴. ابوالقاسمی، شهنام؛ تأثیر شعایر دینی بر بهداشت روانی جوانان؛ مجله اسلام در پژوهش های تربیتی؛ شماره اول، ۱۳۸۹ش
 ۵. ابوعلی سینا، حسین بن عبدالله؛ قانون در طب، کتاب اول؛ ترجمه شرفکندی، عبدالرحمن؛ تصحیح: دکتر حسین عرفانی؛ تهران؛ انتشارات دانشگاه تهران؛ ۱۳۵۷ش
 ۶. _____؛ قانون در طب، کتاب سوم بخش اول؛ ترجمه شرفکندی، عبدالرحمن؛ چاپ دوم؛ تهران، انتشارات سروش، ۱۳۶۶ش
 ۷. اژدری، اسماعیل؛ طبیب خانواده؛ تهران؛ انتشارات اقبال، ۱۳۴۱ش
 ۸. احمدی، محمدرضا؛ نقش صله رحم در بهداشت روانی؛ نشریه معرفت؛ شماره ۴۶، ۱۳۸۰ش
 ۹. ارشدی، کبری؛ تأثیر صبحانه در موقعیت تحصیلی و یادگیری دانش آموزان؛ مجله پیوند؛ شماره ۳۵۸، ۱۳۹۰ش
 ۱۰. اسلوتر، فرانک؛ راه نو در سلامت تن و روان؛ ترجمه مهریار، محمد؛ چاپ اول؛ اصفهان، کتاب فروشی ثقفی اصفهان، بی تا
 ۱۱. اصفهانی، محمد مهدی؛ آیین تندرستی؛ چاپ ششم؛ تهران، نشر تندیس، ۱۳۸۵ش
 ۱۲. بهاری، شهریار؛ رازدیرزیستن؛ چاپ اول؛ تهران، نشر ویس، ۱۳۶۶ش
 ۱۳. پاینده، ابو القاسم؛ نهج الفصاحه؛ چاپ چهارم؛ تهران، دنیای دانش، ۱۳۸۲ش
 ۱۴. جرجانی، سید اسماعیل؛ الاغراض الطبیة و المباحث العلائیه؛ جلد اول؛ تحقیق و تصحیح: دکتر حسن تاج بخش؛ چاپ اول؛ تهران، انتشارات دانشگاه تهران با همکاری فرهنگستان علوم، ۱۳۸۴ش
 ۱۵. حسینی عاملی، محمد بن حسن؛ المواعظ العددیه؛ چاپ اول؛ قم، طلیعه نور، ۱۳۸۴ش
 ۱۶. خلیلی، محمد و مستغفری، جعفر بن محمد؛ روش تندرستی در اسلام / ترجمه طبّ النبی و طبّ الصادق علیهما السلام؛ ترجمه مراغی، یعقوب؛ چاپ سوم؛ قم، مؤمنین، ۱۳۸۱ش
 ۱۷. دیلمی، حسن بن محمد؛ أعلام الدین فی صفات المؤمنین؛ محقق ومصحح: مؤسسه آل البيت علیهم السلام؛ چاپ اول؛ قم، مؤسسه آل البيت علیهم السلام، ۱۴۰۸ق
 ۱۸. شیخ حر عاملی، محمد بن حسن؛ وسائل الشیعه؛ محقق ومصحح: مؤسسه آل البيت علیهم السلام؛ چاپ اول؛ قم، مؤسسه آل البيت علیهم السلام، ۱۴۰۹ق



۱۹. صدوق، محمد بن علی؛ الأمالی الصدوق؛ چاپ پنجم؛ بیروت، اعلمی، ۱۴۰۰ق
۲۰. _____، ثواب الأعمال و عقاب الأعمال؛ چاپ دوم؛ قم، دار الشریف الرضی للنشر، ۱۴۰۶ق
۲۱. _____، عیون أخبار الرضا علیه السلام؛ محقق و مصحح: لاجوردی، مهدی؛ چاپ اول؛ تهران، نشر جهان، ۱۳۷۸ق
۲۲. _____، من لا یحضره الفقیه؛ محقق و مصحح: غفاری، علی اکبر؛ چاپ دوم؛ قم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۳ق.
۲۳. طباطبایی، سید محمد حسین، تفسیر المیزان؛ ترجمه موسوی همدانی، سید محمد باقر، چاپ پنجم، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۷۴ ش.
۲۴. طبرسی، حسن بن فضل؛ مکارم الأخلاق؛ چاپ چهارم؛ قم، شریف رضی، ۱۴۱۲ق
۲۵. _____، نثر الالکی؛ ترجمه شیخی، حمید رضا؛ محقق و مصحح: زبری قاینی، محمد حسن؛ چاپ دوم؛ مشهد، بنیاد پژوهش های اسلامی، ۱۳۸۴ش
۲۶. غباری بناب، باقر؛ فقیهی، علی نقی؛ قاسمی پور، یدالله؛ آثار صله رحم از دیدگاه اسلام و روان شناسی و کاربردهای تربیتی آن؛ مجله تربیت اسلامی (پژوهشگاه حوزه و دانشگاه)؛ شماره ۵؛ ۱۳۸۶ش
۲۷. فتال نیشابوری، محمد بن احمد؛ روضة الواعظین و بصیرة المتعظین؛ چاپ اول؛ قم، انتشارات رضی، ۱۳۷۵ش
۲۸. فرخ، جهانگیر؛ روان پزشکی (بیماری های روانی)؛ ج ۴؛ مشهد، انتشارات دانشگاه مشهد، ۱۳۵۱ش
۲۹. قرشی بنایی، علی اکبر؛ قاموس قرآن؛ چاپ ششم؛ تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۱۲ق
۳۰. کشاورز، سوسن؛ نقش تقوا در سلامت جسم و روان؛ نشریه پیوند؛ شماره ۳۳۳ - ۳۳۴ - ۳۳۵، تابستان ۱۳۸۶ش
۳۱. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق؛ الکافی؛ محقق و مصحح: علی اکبر غفاری و محمد آخوندی؛ چاپ چهارم؛ تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۰۷ق
۳۲. _____، گزیده کافی؛ ترجمه و تحقیق بهبودی، محمد باقر؛ چاپ اول؛ تهران، مرکز انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۶۳ش
۳۳. کیانی، کاسم؛ سردی و گرمی خوراکی های گیاهی و مواد غذایی؛ چاپ اول؛ تبریز، انتشارات زر قلم، ۱۳۸۶ش
۳۴. کیلورد هاوز؛ گذرنامه برای یک زندگانی نوین؛ ترجمه مهدی نراقی؛ چاپ دوم؛ تهران، کتابخانه ایران، بی تا
۳۵. لیثی واسطی؛ علی بن محمد؛ عیون الحکم والمواعظ؛ تحقیق: شیخ حسین حسینی بیرجندی؛ چاپ اول؛ قم، دارالحدیث، ۱۴۱۹ق
۳۶. مجلسی، محمد باقر؛ بحار الأنوار؛ تحقیق جمعی از محققان؛ چاپ دوم؛ بیروت، دار إحياء التراث العربی، ۱۴۰۳ق
۳۷. مجلسی، محمد تقی بن مقصود علی؛ روضة المتقین فی شرح من لا یحضره الفقیه؛ محقق و مصحح: موسوی کرمانی، حسین و اشتهاوردی علی پناه؛ چاپ دوم؛ قم، مؤسسه فرهنگی اسلامی کوشانبور، ۱۴۰۶ق
۳۸. مروجی طبسی، محمد جواد؛ عطسه و آثار تربیتی و بهداشتی آن؛ مجله فرهنگ کوثر؛ شماره ۸۳؛ ۱۳۸۹ش



۳۹. مفید، محمد بن محمد؛ کتاب المزار - مناسک المزار؛ محقق و مصحح: ابطحی، محمد باقر؛ چاپ اول؛ قم، کنگره جهانی هزاره شیخ مفید (رحمة الله علیه)، ۱۴۱۳ ق
۴۰. نوری، حسین بن محمد تقی؛ مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل؛ محقق و مصحح: مؤسسه آل البيت عليهم السلام؛ چاپ اول؛ قم، مؤسسه آل البيت عليهم السلام، ۱۴۰۸ ق
۴۱. نویسندگان مختلف جهانی؛ کلیدهای خوشبختی؛ ترجمه احمد آرام؛ بی جا، انتشارات بیست و پنج شهریور، ۱۳۴۷ ش
۴۲. ورثینگتون، اورتال؛ دابلیو، بری جک؛ پاورت، لس؛ حیدری، مجتبی؛ مجله نقد و نظر؛ کینه توزی، گذشت، دین و سلامتی؛ شماره ۳۳ و ۳۴؛ ۱۳۸۳ ش
۴۳. الهندی، المتقی؛ کنز العمال؛ تحقیق الشیخ بکر یحیانی؛ چاپ اول؛ بیروت، مؤسسه الرساله، ۱۴۰۹ ق