

افزایش امید به زندگی از دیدگاه اسلام

محسن نورائی^۱، لیدا عبدالله زاده^۲

۱. استادیار دانشگاه مازندران

m.noor.3@gmail.com

۲. فارغ التحصیل کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث، دانشگاه مازندران

lidaabdollahzadeh@gmail.com

چکیده

امید به زندگی اصطلاحی نوظهور و یک شاخص آماری است که نشانگر متوسط طول عمر افراد در یک جامعه است. این شاخص بیان می کند که هر عضو یک جامعه، چند سال می تواند توقع طول عمر داشته باشد با توجه به اهمیت این شاخص، دانشمندان رشته های علوم تربیتی و روانشناسی کوشیده اند تا عوامل مؤثر در امید به زندگی را مورد بررسی و تحلیل قرار دهند. از سوی دیگر عطف توجه همگانی به این اصطلاح و جایگاه آن در ادبیات جهانی، بازخوانی این مباحث را برای محققان اسلامی نیز ضروری نموده است. روشن است به سبب نوظهور بودن این اصطلاح نمی توان انتظار داشت تا این موضوع به صورت مستقیم و صریح در آیات و روایات ذکر شده باشد اما بی تردید میان متون اصیل دینی اشارات و نکات فراوانی می توان یافت که معطوف به این موضوع خطیر می باشد. این پژوهش با روش توصیفی-تحلیلی و با بهره جویی از منابع کتابخانه ای-اسنادی به بررسی عوامل مؤثر در افزایش سطح امید به زندگی از دیدگاه اسلام پرداخته است. براساس نتایج بدست آمده عوامل متعدد مادی و غیرمادی در افزایش امید به زندگی دخالت دارند که برخی از عوامل غیر مادی مؤثر بر این امر عبارتند از: معناداری و هدفمندی در زندگی، مثبت اندیشی و امیدواری، شادی، حمایت اجتماعی، معنویت، تسلط بر هیجانها، ایمان به خدا، نماز، روزه، دعا، صلح رحم، صدقه، پرهیز از گناه. کلیدواژه: امید به زندگی، روانشناسی اسلامی، مثبت اندیشی، ایمان، شادی.

بیان مسئله

امید به زندگی اصطلاحی نوظهور و یک شاخص آماری است که نشانگر متوسط طول عمر افراد در یک جامعه است. این شاخص بیان می کند که هر عضو یک جامعه، چند سال می تواند توقع طول عمر داشته باشد. یا عبارت دیگر؛ تعداد سالهایی که انتظار می رود یک فرد زنده بماند. امروزه در ادبیات جهانی، این شاخص به عنوان معیاری مهم در سنجش پیشرفت و عقب ماندگی کشورها مورد استناد قرار می گیرد.

با توجه به اهمیت این شاخص، دانشمندان رشته های علوم مختلف کوشیده اند تا عوامل مؤثر در امید به زندگی را مورد بررسی و تحلیل قرار دهند. نتیجه پژوهش ایشان بیانگر دخالت عوامل متعددی مادی و غیر مادی در افزایش رقم امید به زندگی در جوامع مختلف می باشد. بخشی از این عوامل عبارتند از؛ عوامل بهداشتی و زیستی مانند: تغذیه مناسب، ورزش، استراحت و خواب کافی، رعایت بهداشت جنسی.

عطف توجه همگانی به این اصطلاح و جایگاه آن در ادبیات جهانی، بازخوانی این مباحث را برای محققان اسلامی ضروری نموده است. تا پس از آشنایی دقیق این موضوع؛ ضمن کاوش در متون اولیه و اصیل اسلامی دیدگاه اسلام را در این باره به درست تبیین نموده و آن را به جهانیان عرضه نمایند چه این که اسلام - دست کم به باور مسلمان - شریعتی جامع و جاویدان است که به تمامی نیازمندیهای علمی و عملی انسان در عرصه سعادت و بهروزی توجه کافی نموده و والاترین معارف را در این زمینه عرضه داشته است.

روشن است به سبب نوظهور بودن این اصطلاح نمی توان انتظار داشت تا این موضوع به صورت مستقیم و صریح در آیات و روایات ذکر شده باشد اما بی تردید میان متون اصیل دینی اشارات و نکات فراوانی می توان یافت که معطوف به این موضوع خطیر می باشد.

از نظر آیات قرآن کریم و معارف اسلامی، هر انسان دارای دو نوع «حیات» و «زندگی» می باشد:

۱- حیات دنیوی و مادی: که از لحظه تولد آغاز و تا زمان مرگ و «توفی» ادامه پیدا می کند.

۲- حیات اخروی: که از لحظه مرگ دنیوی آغاز و تا قیامت و بی نهایت ادامه دارد.

از سوی دیگر، در دنیای مادی دو نوع «طول عمر» یا «اجل» دارد و پس از مرگ نیز به «زندگی اخروی» و «حیات اخروی» خود ادامه می دهد:

الف- اجل مسمی: طول عمر واقعی و حقیقی انسان که میزان و مقدار آن را فقط خداوند می داند. هر انسان وجودش محدود به «اجلی» است که خداوند آن را «تسمیه» و تعیین نموده به طوری که هیچ انسانی از اجل خویش فراتر نخواهد رفت. (طباطبائی، ۱۳۷۱، ۶۱) آیات قرآن کریم بر این اجل به صراحت تأکید دارند به عنوان مثال: در آیه ۳۴ اعراف می فرماید: «ولکن امه اجل فاذا جاء اجلهم لایستأخرون ساعه و لایستقدمون»

برای هر امتی اجلی است، آن هنگام که فرا رسد لحظه ای از آن پیشی نمی گیرد و یا به تأخیر نمی افتد.

ب- اجل موقت: طول عمر موقت انسان در دنیا که به چگونگی زیست انسان باز می گردد و میزان و مقدار آن را خود انسان در ظرف زمانی «اجل مسمی» تعیین می کند. از این اجل در آیات قرآن به «موت» یا «توفی» یاد شده است. به عنوان مثال در آیه ۱۹ سوره ق می فرماید: «وجاءت سکره الموت بالحق ذلک ما کنت منه تعید»: سختی مرگ فرا می رسد همان مرگی که از آن دوری می جوئید.

در نتیجه «امید به زندگی» در اندیشه اسلامی، به منزله تلاش برای انطباق و یکسان کردن «اجل موقت» با «اجل مسمی» می‌باشد به گونه‌ای که هر انسان به میزانی که در علم الهی برای او، طول عمر مقدر شده است، زنده بماند و زندگی کند.

راهکارهای افزایش امید به زندگی از دیدگاه اسلام:

دین مبین اسلام برای انسان ارزش و احترام فوق العاده‌ای قائل است و در تعالیم جامع و کامل به مثابه یک آئین بهزیستی به تمامی مسائل حیاتی انسانی از جمله بهداشت و سلامت عنایت خاص دارد، و دستورات زیادی در رابطه با عواملی که سلامتی جسمی و روانی انسان‌ها را به خطر می‌اندازد آورده شده است به عبارت دیگر اسلام چون سلامتی را نیاز اساسی و ضامن بقای نسل آدمی می‌داند، راه‌کارهای فراوانی برای حفظ و تأمین آن پیش روی بشر قرار می‌دهد. در آموزه‌های دینی به صدها رهنمود در زمینه تغذیه، ورزش و تحرک بدنی، خواب، دستورات بهداشتی و پیشگیری کننده از بیماری‌ها، توصیه‌های درمانی، ممنوعیت استفاده از موادی که به بدن آسیب می‌رسانند و... برمی‌خوریم که پی‌کشاندن انسان به سوی سلامتی فردی و جمعی می‌باشند.

۱- تغذیه:

نیاز انسان به غذا، مهم‌ترین و حیاتی‌ترین نیاز روزمره اوست که از تولد تا مرگ او را همراهی می‌کند. رشد، طول عمر، تندرستی، آرامش اعصاب و روان، خلق و خوی و رفتار، توانمندی و قدرت، تکثیر نسل و تولید مثل و... به نوعی و امدار تغذیه سالم‌اند. از اینرو قریب به دویست و پنجاه آیه قرآنی و دهها روایت معصومین (علیهم السلام) در مورد غذا و تغذیه وارد شده است.

رهنمودهای اسلام در رابطه با تغذیه، علاوه بر اینکه سلامت جسم را تضمین می‌کند، تضمین کننده‌ی سلامت روح انسان‌ها نیز می‌باشد. از آن جایی که عقل و علم به همه‌ی رازهای آفرینش احاطه ندارد، ممکن است حکمت برخی از رهنمودهای اسلام برای دانش امروز مجهول باشد، ولی این به معنای بی دلیل بودن آن رهنمودها نیست؛ چنان چه فلسفه‌ی تعدادی از احکام اسلام در گذشته ناشناخته بود و امروز، علم به راز آن‌ها پی برده است. در این بخش از پژوهش به اختصار به برخی از رهنمودها و دستورات اسلام در رابطه با اصول تغذیه از جمله بهره‌گیری از غذاهای حلال و طیب، اجتناب از خوردنی‌های حرام و آلوده، پرهیز از افراط و تفریط و داشتن تنوع غذایی و بهره‌گیری از مواد غذایی که بیشترین ارزش غذایی را برای بدن دارند می‌پردازیم که رعایت هر یک از این عوامل باعث سلامت جسم و روان انسان‌ها شده و رابطه نزدیکی با طول عمر افراد دارند.

از امام رضاع) روایت است: «فان الصلاح البدن و قوامه یكون بالطعام و الشراب و فساده یكون بهما، سلامتی و پایداری بدن و بیماری آن به غذا و نوشیدنی است.» (طب الرضا، ۲، ۱۴۰، ق، ترجمه نجف، ص ۲۶).

۱-۱- اصل اول: بهره‌گیری از غذاهای حلال و طیب

اصل اول در سلامتی و صحت غذاها به فرموده قرآن آن است که حلال و طیب باشند: «یا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا؛ ای مردم از آنچه در زمین حلال و پاکیزه است بخورید» (بقره، ۱۶۸). منظور از «حلال» در آیه فوق یعنی چیزی که ممنوعیت شرعی ندارد و «طیب» یعنی چیزی که موافق طبع سالم انسانی باشد. در مقابل خبیث که طبع آدمی از آن تنفر دارد. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ش، ج ۱، ص ۵۶۹).



حلال بودن و طیب بودن غذا دو عنصر مهم در سلامت جسم و پالایش روان می‌باشد که در آموزه‌های اسلام بدان اشاره شده است: «وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرَجُ مِنْهُ خَبًا مَتْرَكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُشْتَبِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ؛ او کسی است که از آسمان آبی نازل کرد و بوسیله آن گیاهان گوناگون رویانیدیم، از آن ساقه‌ها و شاخه‌های سبز خارج ساختیم و از آنها دانه‌های متراکم، و از شکوفه نخل خوشه‌ها با رشته‌های باریک بیرون فرستادیم و باغها از انواع انگور و زیتون و انار شبیه به یکدیگر و بی‌شباهت هنگامی که میوه می‌کند به میوه آن و طرز رسیدنش بنگرید که در آن نشانه‌هایی برای افراد با ایمان است» (انعام، ۹۹) همچنین آیات ۱۱۸ و ۱۴۳ و ۱۴۴ انعام، ۱ سوره مائده، آیه ۳ سوره حج، و... بیانگر این مطلب می‌باشند.

احادیث متعددی در این رابطه از ائمه بزرگوار وارد شده است. از آن جمله می‌توان به حدیثی از امام صادق (ع) در مورد تقسیم بندی مواد غذایی بر اساس مبدأ تولید آنها اشاره نمود که می‌فرمایند: «انه ذکر ما يحل اكله و ما يحرم بقول مجمل فقال اما ما يحل للانسان اكله مما اخرجت الارض فثلاثة صنوف من الاغذية صنف منها جميع صنوف الحب كله كالحنطة و الارز و القطينة و غيرها و الثاني صنوف الثمار كلها و الثالث صنوف البقول والنبات فكل شي من هذه الاشياء فيه غذاء للانسان و منفعة و قوة فحلال اكله و ما كان منها فيه المضره فحرام اكله الا في حال التداوى به واما.....» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۲، ص ۱۳۷).

حضرت ضمن اشاره به دو تقسیم بندی بزرگ غذایی «حلال و حرام»، مختصراً به شرح غذاهای حلال شده بر انسان پرداخته، و دوباره آنها را به دو دسته بزرگ تقسیم می‌نمایند آنها که از زمین روئیده و خارج می‌شوند و آنها که از حیوانات فراهم می‌شوند سپس آنها را که از زمین خارج می‌شوند، به سه دسته حبوبات و غلات، میوه‌جات و سبزیجات تقسیم می‌کنند، که مطابق با تقسیم بندی در کتب نوین است.

امام رضا علیه السلام نیز در روایتی می‌فرماید: «خداوند تبارک و تعالی هیچ خوردنی و نوشیدنی را حلال نکرده مگر آن که در آن منفعت و مصلحت بوده است و هیچ خوردنی و نوشیدنی را حرام نکرده مگر آن که در آن زیان و نابودی و فساد بوده است. پس هر چیز سودمند و نیروبخش جسم که باعث تقویت بدن می‌باشد، حلال شده و هر چیزی که قوای جسمانی را از بین ببرد و یا موجب مرگ شود، حرام است» (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۶، ص ۲۳۳).

نکته‌ی دیگری که در اسلام در رابطه با انتخاب غذا بدان اشاره شده است طیب بودن آن می‌باشد.؛ با توجه به معنای کلمه طیب و دقت در آیات، غذای طیب یعنی غذایی که میل و پسند طبیعت به سمت آن باشد، پس هر کس باید مطابق با طبیعت خود غذا مصرف کند. به عبارت دیگر همه چیز برای همگان خوب نیست و یک رژیم غذایی واحد مناسب حال همه افراد نیست. به عنوان مثال عسل یا هر مواد غذایی دیگر که طبع گرمی دارد در صورتی که حلال و پاک باشد مصرف زیاد آن برای افراد گرم مزاج ضرر دارد، در نتیجه مورد پسند طبعشان نیست. در نتیجه هر کس طبق مزاج و طبیعت بدن و محل زندگی خود باید غذای خودش را انتخاب نماید. (اصغری، ۱۳۹۲، ص ۱).

۱-۲- اصل دوم: اجتناب از غذاهای حرام و پلید

اصل دوم در سلامتی جسم و روان پرهیز از غذاهای حرام و خبیث می‌باشد. «... وَ يُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَ يُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَ...» (اعراف، ۱۵۷). در آیات و روایات بسیاری از بزرگان دین به مصادیق غذاهای حرام و پلید اشاره شده است



که خوردن آنها بدلیل مفاسد و مضراتی که برای سلامت جسم و روان آدمی از خود به جا می‌گذارد منع شده است که امروزه علم پزشکی نیز صحت این سخنان را تأیید می‌کند.

از جمله مواردی که در آیات بسیاری خوردن و آشامیدن آنها حرام و پلید شمرده شده است می‌توان به مواردی مانند: شراب، خون، گوشت خوک، مردار اشاره کرد. «قُلْ لَا أُجِدُّ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ؛ بگو در احکامی که بر من وحی شده خوراک حرامی را بر خورنده‌ای که میل دارد آنرا بخورد نمی‌یابم. مگر آنکه مردار یا خون ریخته شده یا گوشت خوک باشد که به طور قطع همه اینها پلیدند» (انعام، ۱۴۵).

«يَسْئَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْفَعٌ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا؛ ای رسول از تو درباره شراب و قمار می‌پرسند بگو در این دو گناهی بزرگ است و سودهایی نیز وجود دارد ولی زیان و گناه آنها از سودشان بیشتر است» (بقره، ۲۱۹). و همچنین آیات ۳ سوره مائده، ۱۷۳ بقره، ۱۱۵ نحل، ۱۳۸ انعام، ۱۲ انعام و... بیانگر این مطلب می‌باشد.

شارع در این آیات حرمت غذاهای منع شده را برای انسان متذکر شده است تا بوسیله این رهنمودها و از طریق بهداشت اولیه سلامت جسمی و روانی وی را تأمین کند.

از امام باقر (علیه السلام) سؤال شد: «چرا خداوند شراب، گوشت مردار، خون و گوشت خوک را حرام کرده است؟ امام (علیه السلام) فرمود: علت حرام کردن موارد فوق، بی‌رغبتی و بی‌علاقه‌ای خداوند نسبت به آنها نبوده، در مورد بقیه موارد نیز علت «حلت»، رغبت و علاقه خداوند به آنها نبوده، بلکه خداوند انسان‌ها را آفرید و از آنچه به نفع و صلاح این بندگان است آگاه است لذا آن‌ها را حلال کرده است، همچنین نسبت به آن چه که به ضرر مردم است آگاهی دارد، لذا آن‌ها را حرام کرده است» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۶، ص ۲۴۲).

روایات زیادی از ائمه در مورد علت حرام بودن گوشت خوک، خون، مردار، مشروب وارد شده است که همگی نشان از عوارض استفاده از این محرّمات را دارند که علم طب امروزه صحت گفته‌های این عزیزان را تصدیق می‌کند از جمله: از امام رضا (ع) روایتی در باب تحریم خوردن گوشت خوک وارد شده است که می‌فرماید: «خداوند خوردن گوشت خوک را حرام کرده است زیرا حیوانی است زشت صورت و مهیب که خداوند او را برای عبرت گرفتن خلق آفریده تا بترسند از بی‌بند و باری و شهوت‌رانی که باعث می‌شود خداوند صورت زیبای انسانی را از آنها گرفته و بصورت خوکشان درآورد و مسخ شوند و علت دیگر تحریم آن این است که پلیدترین پلیدی‌هاست و کثافت‌ترین کثافت‌ها است با مفاسد و زیان بسیاری که در خون اوست» (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۴، ص ۱۰۲).

تحقیقات دانشمندان نیز در این رابطه حاکی از آن است که استفاده از گوشت خوک و حتی مجاورت انسان با این حیوان باعث بروز بیماری‌های خطرناک و صعب‌العلاج از جمله بیماری‌های انگلی و عفونی و آنفولانزا و آسم و بیماری قلبی و انواع سرطان و... می‌شود که سالانه هزاران نفر در آمریکا بر اثر استفاده از آن جان خود را از دست می‌دهند. همچنین متخصصان روانشناسی معتقدند استفاده از گوشت خوک باعث تغییر در سیستم عصبی افراد شده و همچنین مانند الکل و مواد مخدر اعتیاد آور است و در صورت عدم دسترسی باعث ایجاد استرس و اضطراب و عصبانیت می‌شود. (قوسیان مقدم و همکاران، ۱۳۸۹، صص ۱۱۴-۱۱۱).



و نیز پیرامون تحریم مردار از امام صادق (ع) چنین می‌خوانیم: «اما مردار را هیچ کس از آن نمی‌خورد مگر اینکه بدنش ضعیف و رنجور می‌شود، نیروی او می‌کاهد و نسل را قطع می‌کند و کسی که این کار را ادامه دهد با سگته یا مرگ ناگهانی از دنیا می‌رود» (صدوق، ۴۱۳، ج ۳، ص ۳۴۶). امروزه ثابت شده است که این مفاسد ممکن است به خاطر آن باشد که دستگاه گوارش نمی‌تواند از مردار، خون سالم و زنده بسازد، به علاوه مردار کانونی از انواع میکروب‌ها می‌باشد که علل بسیاری از مرگ‌هاست.

در رابطه با علت تحریم مشروبات الکی امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «خداوند شراب و می‌گساری را برای سلامت عقل حرام کرده است.» (نهج البلاغه، ۱۳۹۰، ترجمه منصوری، ص ۱۳۷۸). در این رابطه نیز از امام رضا (ع) می‌خوانیم: «خداوند شراب را حرام کرده برای آنکه عقل انسان را از درک حقایق باز می‌دارد و علاوه بر این شرابخواری باعث بیماریهای نهانی در اعضای داخلی بدن می‌شود.» (نوری، ۱۴۰۸، ج ۳، ص ۱۳۷). همچنین از ایشان روایت شده است که: «شراب باعث عوارض قلبی است و در آن ضایعاتی به وجود می‌آورد شراب دندانها را سیاه و دهان را متعفن می‌کند و باعث ایجاد بیماری مهلک در بدن میشود.» (همان). از جمله اثرات روانی و جسمی مشروبات الکی می‌توان به مواردی از قبیل بیماری‌های: افسردگی، اضطراب اختلال حافظه، مشکلات قلبی عروقی، سرطان، مشکلات تنفسی، بیماری‌های کبد و... اشاره کرد.

۱-۳- اصل سوم: ضرورت دقت همه جانبه در تغذیه

منظور از ضرورت دقت همه جانبه در تغذیه بدین معناست که آدمی باید در غذای خویش (اعم از غذای جسم و غذای روح) به دقت بنگرد. به دقت نگرستن یعنی توجه به نوع غذا، ترکیب آن، میزان تناسب آن با نیاز بدن و اطمینان از سلامت آن و این که رعایت حلال و حرام الهی تا چه حد در آن شده است. خداوند در قرآن می‌فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ؛ انسان باید به غذای خویش بنگرد» (عبس، ۲۴). آیت الله مکارم شیرازی در تفسیر آیه فوق می‌فرماید: «روشن است که منظور از نگاه کردن تماشای ظاهری نیست، بلکه نگاه به معنی دقت و اندیشه در ساختمان این مواد غذایی، و اجزاء حیاتبخش آن، و تاثیرات شگرفی که در وجود انسان دارد، و سپس اندیشه در خالق آنها است.» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۶، ص ۱۴۶).

در این راستا می‌توان به این نکته اشاره کرد که در آیات قرآن از میان خوراکی‌های مختلف برخی به نام مشخص و از نظر ارزش غذایی به آنها موقعیت برتری داده شده است که از بین این موارد می‌توان به شیر و عسل که در ردیف مقدم قرار دارند اشاره کرد و سپس از پنج نوع میوه یاد شده در آیات دیگر از جمله: خرما، انگور، زیتون، انار، انجیر را نیز نام برد و بعد از این موارد گوشت و ماهی که دارای ارزش غذایی بالایی می‌باشند. این مواد غذایی علاوه بر جنبه خوراکی از دیدگاه دارویی و اثرات درمانی نیز قابل توجه هستند و همواره در طب سنتی و نوین برای درمان بسیاری از بیماری‌ها توصیه شده‌اند. روایات زیادی در این زمینه از ائمه صادر شده است که بیانگر ارزش غذایی برخی از این موارد می‌باشد که به طور مکرر به استفاده از آنها سفارش شده است که برای اختصار به ذکر خواص درمانی برخی آنها اشاره می‌کنیم. یکی از مواردی که در قرآن از آن نام برده شده است و دارای اثرات مفیدی برای سلامت انسان می‌باشد می‌توان به عسل اشاره کرد. عسل یکی از هدیه‌های ارزنده و حیات بخش و پرانرژی طبیعت است که در قرآن کریم از آن به عنوان ماده شفا بخش یاد می‌کند. «فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ؛ شفا برای مردم در آن است» (نحل، ۶۹). ابو علی سینا حدود ۲۵۰۰ سال پیش در



مورد اهمیت عسل چنین بیان داشته است: «هر دارویی از مواد غذایی درست می‌شود و متقابلاً هر غذایی نیز جانشین دارو می‌گردد. عسل به این هر دو شرط جوابگوست»

امروزه تحقیقات در مورد اثر درمانی عسل ثابت کرده است که عسل خواص بسیاری در سلامت بدن و پیشگیری از انواع بیماری‌ها از جمله: بیماری‌های قلبی، سرطان، استرس و اضطراب، کم‌خونی، انواع سردردها، دیابت، بیماری‌های کلیه و کبد و... دارد و باعث طول عمر بیشتر می‌شود. (منصوری، ۱۳۹۱ صص ۴۴-۳۳)

پیامبر اسلام (ص) نیز در مورد خواص درمانی عسل فرموده‌اند: «بر شما باد عسل، اگر کسی آنرا بخورد هزار درون او وارد می‌شود و هزار هزار بیماری از او خارج می‌شود» (مستغفری، ۱۳۸۱، ترجمه مراغی و خلیلی، ص ۳۸).

یکی دیگر از این توصیه‌ها در مورد مصرف خرما و خواص شفا بخش آن است که در قرآن و احادیث بسیار خصوصاً از رسول ختمی مرتبت به چشم می‌خورد. در عین حال تحقیقات علمی و بی‌شمار تاییدگر این فوائد ارزشمند است. وجود مقادیر زیادی منیزیم، بتا کاروتن و آهن در خرما نسبت به سایر میوه‌ها باعث اثرات مفید آن در پیشگیری از سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی، عفونت‌ها و کم‌خونی شده است. پیامبر خدا (ص): «بر شما باد برنی (نوعی خرما)، چرا که خستگی را می‌برد، در برابر سوز سرما گرمی می‌دهد در برابر گرسنگی سیرمی‌کند و در آن هفتاد و دو باب شفاست». امام صادق (ع) نیز در رابطه با خواص خرما می‌فرماید: «خرما شفاست و بیماری در آن وجود ندارد» (همان، ص ۱۳۴).

در رابطه با خواص سایر موارد ذکر شده از اولیای بزرگوار روایاتی بدست ما رسیده است که بیانگر اهمیت و ارزش غذایی این مواد و تأثیر شگفت آنها بر سلامت جسم و روان می‌باشد و علم پزشکی نیز صحت این سخنان بارز را اثبات می‌کند که به ذکر چند نمونه از آنها اکتفا می‌کنیم:

در روایتی از امیرمؤمنان علی علیه السلام در رابطه با خواص شیرچینین نقل کرده‌اند: «جرعه، جرعه نوشیدن شیر (فراوان نوشیدن شیر) زمینه شفای هر مرضی را فراهم می‌آورد به جز مرگ» (حسینی، ۱۳۸۴، ص ۲۷۱).

امام صادق (ع) نیز در رابطه با خواص انگور بر روان می‌فرماید: «پیامبری از پیامبران به درگاه خداوند عزوجل از غم و اندوه شکایت نمود. خداوند عزوجل او را به خوردن انگور، امر فرمود» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۳۵۱).

پیامبر اکرم (ص) نیز خواص زیتون را چنین بیان می‌کند: «زیتون غذای خوبی است، دهان را خوشبو می‌کند، بلغم را از بین می‌برد، چهره را باز، اعصاب را محکم می‌کند و مرض را می‌برد و خشم را خاموش می‌کند.» (طبرسی، ۱۳۷۰، ش ۱، ص ۱۹۰).

از امام رضا (ع) در رابطه با تأثیر انجیر بر سلامت روایت است که می‌فرماید: «انجیر بوی بد دهان را برطرف، استخوانها را محکم، رویش مو را زیاد، بیماری را برطرف می‌کند و با وجود آن احتیاجی به دارو نیست.» (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۵، ص ۱۷۰).

امام صادق (ع) انار را مقوی معده و ذهن معرفی کرده و می‌فرماید: «انار را با پیه اش بخورید، چرا که معده را پاک می‌کند و مایه رشد ذهن می‌شود.» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۳۵۴).

در روایت آمده که رسول خدا (ص) درباره فوائد گوشت می‌فرماید: «خیر الادم فی الدنيا و الاخره اللحم؛ بهترین خوراکی در دنیا و آخرت گوشت است.» چرا که گوشت موجب روئیدن گوشت بر بدن، توانمندی، قدرت بخشیدن به بینایی و شنوایی و... می‌شود. ترک گوشت فساد بدن را در پی دارد. از این رو رسول خدا (ص) فرمود: «هر کس چهل روز



گوشت نخورده باشد، پس باید پولی قرض کند و گوشت تهیه کرده و بخورد. «نیز امام صادق (ع) فرمود: «هر کس چهل روز خوردن گوشت را ترک کند، خلق و خوی او بد و زشت شود». (آخوندی، ۱۳۸۷، ص ۱۷۵).

۱-۴- اصل چهارم: رعایت اعتدال و میانه روی در تغذیه

هر موجود زنده‌ای باید به اندازه نیاز خویش از منابع غذایی بهره برد و در عین حال هرگونه افراط و تفریط در خوردن و خوراک، زیان آور و نامعقول است. پرخوری و چاقی احتمال ابتلا به بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی-عروقی، افزایش چربی های خون، فشار خون بالا، دیابت، ناراحتی مفاصل و ... را افزایش می دهد. همچنین باعث می شود فرد از نظر ظاهری دارای هیكلی نامتناسب شود که هنگام حضور در جمع افراد، از نظر روانی دچار اضطراب و ناراحتی گردد. آیین اسلام انسان را از پرخوری نهی و اعتدال در خوردن غذا را توصیه کرده است. در قرآن آیاتی وجود دارد که در آنها تکیه و تأکید بر اعتدال در مصرف و پرهیز از اسراف شده است و خداوند از طریق امر پیش گیری نسبت به پیامدها و مخاطرات بسیار افراط و تفریط در هر کاری از جمله امر تغذیه انسان را راهنمایی فرموده است. قرآن کریم در این باره می فرماید: «كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست نمی دارد» (اعراف، ۳۱).

در این باب تعدادی از روایات و احادیث مربوط به پیامبر اسلام (ص) و امامان شیعه را بیان می کنیم که همگی بر مضرات پرخوری و فواید کم خوری تأکید می کنند. البته منظور از کم خوری که در این روایات آمده است، لاغری نیست، بلکه منظور مصرف غذا به قدر نیاز و احتیاج بدن (متعادل) است تا فرد دارای بدنی سالم و تندرست باشد. زیرا خوردن و آشامیدن بیش از حد گنجایش، سبب ویرانی جسم و روح آدمی می شود.

رسول اکرم (ص): «از پرخوری دوری کنید که آن بدن را به فساد می کشاند و باعث بیماری می شود و باعث می شود عبادت از روی کسالت باشد» (مستغفری، ۱۳۸۱، ص ۱۸). همچنین از ایشان نقل شده است می فرمایند: «معده محل هر بیماری است و پرهیز، سرآمد هر دارویی است» (همان، ص ۱۷).

اما علی (ع) فرموده اند: «من قلّ طعامه قلّت آماله؛ هر کس خوراکش کم باشد دردهایش نیز کم است» (واسطی، ۱۳۷۶، ص ۴۵۵). و همچنین فرموده اند: «قلّ الغداء اکرم للنفس و ادوم للصّحّة؛ کم خوری مایه گرمی-داشتن خویش است و سلامتی را بیشتر استمرار می بخشد» (همان، ص ۳۷۰).

امام رضا (ع) در این زمینه فرموده اند: «اگر مردم در خوردن به کم بسنده می داشتند، بدن هایشان سالم بود.» (مجلسی، بی تا، ج ۶۶، ص ۴۲۵)

۲- ورزش:

قرآن کتاب آسمانی اسلام بزرگترین سرمشق و راه گشای زندگی انسانها در همه شؤون و امور، تا روز قیامت است. از آنجا که اسلام برای صحت و سلامتی جسم و روان انسان ارزش و اهمیت ویژه ای قایل است در این کتاب بزرگ و بی-نقص آیاتی وجود دارد که به گونه ای بر اهمیت ورزش و نیرومندسازی جسم در کنار تقویت روح و بعد علمی دلالت دارد با مطالعه قرآن متوجه می شویم که همیشه در قرآن قوی بودن بعنوان یک امتیاز و عامل مثبت ارزیابی شده است. برای روشن شدن مطلب به برخی از آیات قرآنی اشاره می شود از جمله:



وقتی بنی اسرائیل انتخاب طالوت را از سوی پیامبرشان اشمونیل بعنوان رهبر مورد انتقاد قرار می‌دهند وی در پاسخ می‌گوید: «إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَ زَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ; خدا او را بر شما برگزیده، و او را در علم و (قدرت) جسم، وسعت بخشیده است» (بقره، ۲۴۷).

نمونه دیگری که قرآن برای اهمیت نیروی جسمی بیان می‌کند سرگذشت حضرت موسی (ع) است که او را مردی نیرومند و قوی معرفی می‌کند. در یک جا می‌فرماید: «فَوَكَرَهُ مُوسَى فَقَضَى عَلَيْهِ، موسی تنها یک مشت به آن مرد زد و او درگذشت» (قصص، ۱۵).

با توجه به نقش سازنده ورزش و تربیت بدنی در سلامت انسان در اسلام، احادیث و رهنمودهای فراوانی از بزرگان دین، جهت حفظ صحت و تقویت بدن و پرداختن به آن، وارد شده است از جمله می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود: پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید «مؤمنی که قوی و نیرومند باشد، در نظر من از مؤمنی که ضعیف باشد، بهتر و دوست داشتنی تر است» (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۳۵۲). و نیز رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «پروردگارت بر تو حقی دارد، و بدنت بر تو حقی دارد، و خانواده ات نیز بر تو حقی دارد.» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰، ص ۱۲۸).

آن چه در این حدیث ارزنده قابل توجه است، این است که پیامبر بزرگوار اسلام، تا بدان پایه برای جسم و بدن ارزش و اهمیت قابل است که حق بدن را در ردیف حق پروردگار و در کنار حق خانواده ذکر می‌فرماید. زمانی انسان می‌تواند حق پروردگار و خانواده خویش را به بهترین نحوی ادا کند، که از بدنی سالم و نیرومند برخوردار باشد ورزش، کمک شایانی به ایجاد و تقویت سلامتی جسمانی و روانی می‌کند، و افرادی که با روش صحیح ورزش می‌کنند و یا دارای کارهای با تحرک می‌باشند، سالم تر بوده و عمرشان از افرادی که کارهای بدون تحرک دارند بیشتر است. پیامبر (ص) و ائمه معصوم (ع) به ورزش و قوی شدن بدن اهمیت زیاد می‌دادند. از جمله ورزش‌های سفارش شده توسط این بزرگان می‌توان به اسب سواری، شنا، تیراندازی، کشتی، شمشیر بازی، پیاده‌روی، کوه‌نوردی، وزنه برداری، نیزه زنی، ورزش‌های رزمی، اشاره کرد (صبوری، ۱۳۹۰، ص ۲۵).

۳- خواب و استراحت کافی:

این حقیقت بر هیچ کس پوشیده نیست که همه موجودات زنده برای تجدید نیرو و به دست آوردن آمادگی لازم برای ادامه کار و فعالیت، نیاز به استراحت دارند. مسلماً اگر خواب نبود روح و جسم انسان بسیار زود پژمرده و فرسوده می‌شد. بسیار زود پیری و شکستگی به سراغ او می‌آمد. به همین دلیل خواب مناسب آرام، راز سلامت و طول عمر و دوام نشاط جوانی است.

در آموزه‌های اسلام خواب نقش مهم و عظیمی در سلامت ایفا می‌کند و حتی سفارشات نیز در این باب از ائمه بدست ما رسیده است که در خلال بحث به آنها اشاره خواهیم کرد از جمله آیاتی که اهمیت خواب شبانه را برای سلامت جسم و روان بیان می‌کنند می‌توان به آیه ۲۳ سوره روم اشاره کرد که خداوند در آن می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ; و از نشانه‌های او خواب شما در شب و روز است، و تلاش و کوشش‌تان برای بهره‌گیری از فضل پروردگار (و تامین معاش) در این امور نشانه‌هایی است برای آنها که گوش شنوا دارند» (روم، ۲۳). خداوند در این آیه پدیده خواب را به عنوان یک پدیده مهم آفرینش و نموداری از نظام حکیمانه آفریننده آن مورد توجه قرار داده است. چرا که این موهبت بزرگ الهی سبب می‌شود که جسم و روح انسان با بروز



حالت خواب که یک نوع وقفه و تعطیل کار بدن است آرامش و رفع خستگی حاصل گردد، و انسان حیات و نشاط و نیروی تازه‌ای پیدا کند. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ ش، ج ۱۶، ص ۳۸۸).

همچنین خداوند می‌فرماید: «وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا؛ ما خواب شما را مایه آرامش و آسایش شما قرار دادیم» (نبأ، ۹). کلمه «سبات» به معنای راحتی و فراغت است، چون خوابیدن باعث آرامش و تجدید قوای حیوانی و بدنی می‌شود. (طباطبایی، ۱۳۷۴ ش، ترجمه موسوی همدانی، ج ۲۰، ص ۲۶۲). تعبیر سبات در خواب اشاره لطیفی به تعطیلی بخش‌های قابل توجهی از فعالیت‌های جسمی و روحی انسان در حال خواب است. همین تعطیلی موقت سبب استراحت و بازسازی اعضای فرسوده و تقویت روح و جسم و تجدید نشاط انسان، رفع هرگونه خستگی و ناراحتی و آمادگی برای تجدید فعالیت می‌شود. (رجب‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۴۰).

از دیدگاه پزشکان روان تنی نیز تعادل روانی بدون خواب متعادل امکان‌پذیر نیست چرا که افرادی که دارای خواب متعادل نیستند یعنی یا پر خواب و یا کم خوابند بعد از مدت کوتاهی سلامت خود را از دست می‌دهند و بیمار می‌شوند عوارض کمبود خواب باعث واکنش‌های روانی از جمله عصبانیت، افسردگی، پزمردگی و غمگینی افراد می‌شود و کارهای فکری و جسمی با موفقیت صورت نمی‌گیرد و اینها همه بیانگر نقش پر اهمیت خواب در زندگی انسان است. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ ش، ج ۲۶، صص ۱۹-۲۰).

امام رضا (ع) در رابطه با اهمیت خواب برای سلامتی و راحتی بدن می‌فرماید: «ان النوم سلطان الدماغ و هو قوام الجسد و قوته؛ خواب شهریار و سلطان مغز است و سبب قوام و نیروی بدن» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۵۹، ص ۳۱۶).

۴- رعایت بهداشت فردی:

یکی از ارکان مهم موضوع بهداشت که می‌تواند در بستر خود مسائل مختلفی را در جهت تأمین سلامت انسان به صورت برنامه‌ای مدون، جریان، گسترش و سامان دهد آموزش بهداشت است.

این نوع آموزش در مفهوم و معنای کلی خود ایجاد نگرش و رفتار مطلوب از طریق آگاهی می‌باشد یا به عبارت دیگر روشی از تعلیم است که می‌تواند به مردم در درک نیازهای بهداشتی کمک کند و در شکل دادن عادات و رفتار درست، دگرگونی و تغییر سنت‌های نامعقول زندگی فرد، خانواده و جامعه نقش مؤثری داشته باشد. و با ایجاد باور داشته‌های علمی و مستدل سلامت انسان را در حیات دنیوی او پاسداری کند و این خود برخاسته از موهبت‌های ویژه‌ای است که خداوند به بشر عطا کرده است. آنچه که در قرآن با بیان: «عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ؛ و به انسان آنچه را نمی‌دانست یاد داد» (علق، ۵). و یا «وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا؛ سپس علم اسماء (علم اسرار آفرینش و نامگذاری موجودات) را همگی به آدم آموخت» (بقره، ۳۱) و... ذکر شده می‌تواند بیانگر روشنگری و آموزشی آن باشد. (نوری، ۱۳۸۴، ص ۷۳).

رعایت بهداشت فردی و اجتماعی در اسلام امری مطلوب و بسیار حائز اهمیت بوده. به همین دلیل خداوند در قرآن در زمینه رعایت بهداشت در تمامی ابعاد زندگی بشر اعم از بهداشت بدن، خوراک، پوشاک و مسکن و... به وضوح سخن گفته و آنرا از مطالبات و شرط مقدمی برای انجام فرایض عبادی معرفی می‌کند. و همچنین می‌توان ادعا کرد که یکی از رسالت‌های رسول گرامی اسلام (ص) آموزش بهداشت و پاکیزگی و نظافت برای بهزیستی جوامع بشری و ارتقاء سلامت و میزان امید به زندگی و طول عمر آنها بوده است که در قالب سنت نبوی بر جامعه بشری عرضه شده است.

با توجه به اهمیت و نقش بهداشت در اسلام با یک بررسی همه جانبه در آیات قرآنی، فراوانی موارد لفظ طیب، طهر و غسل با اشتقاق‌های مختلف آنها (حسنلو، ۱۳۹۱، ص ۴۸). که هر مورد آن بنحوی در زندگی انسان نمود می‌یابد خود می-



تواند به روشنی اهمیت پاکی و پاکیزگی را در تأمین نیازهای مادی و معنوی و حفظ سلامت وی کارساز گردد. از جمله این موارد می‌توان به آیات ۴۳ سوره نساء و آیه ۶ مائده اشاره کرد که بیانگر طهارت و پاکیزگی بدن می‌باشد:

یکی از مواردی که در این آیه به عنوان پاکی از آن یاد می‌شود عمل وضو است که امام رضا علیه السلام درباره‌ی فلسفه وضو می‌فرماید: «یکون العبد طاهرا اذا قام بین یدی الجبار مطیعا له فیما أمره نقیا من الادناس و النجاسة ذهاب الکسل و طرد النعاس و تزکیة الفؤاد للقیام؛ زمینه پاکی هنگام ایستادن در برابر خداست، نشانه‌ی بندگی و اطاعت، عامل دوری از آلودگی‌ها و نجاست، مایه‌ی دوری از کسالت و خواب آلودگی و آماده سازی و رشد روحی برای نماز است» (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۳۶۷).

در اسلام ضرورت غسل یا شستن تمام بدن چه بصورت واجب یا مستحب برای زن و مرد بسیار مورد تأکید بوده و به عنوان یک عبادت در آیات مختلف توصیه شده است (آیه ۶ سوره مائده، ۲۲۲ بقره) و امروزه علاوه بر جنبه عبادی فریضه غسل از نظر بهداشتی هم فوائد بسیار آن از جمله تحریک رشته‌های اعصاب خودکار، تأمین سلامت پوست، بهبود وضعیت جریان خون، باز شدن منافذ عرق، بهبود تنفس پوستی، تعریق و برقراری نظام هم‌آهنگ سیستم‌های مختلف بدن بر هیچ صاحب نظری پوشیده نیست و در مورد تیمم نیز دستور خداوند آن است تا خاک آن نه از هر مکان بلکه از نقاط مرتفعی که زمینش با آب باران و نور خورشید شسته و پاک شده است برگزفته شود تا آب وضو و غسل و تیمم ذهن انسان را نسبت به خلقت آب و خاکی خود بوسيله خالق یکتایش تداعی کند (نوری، ۱۳۸۴، ص ۱۰۰) «فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا؛ با خاک پاکی تیمم کنید» (نساء، ۴۳).

از رسول گرامی اسلام (ص) که اسوه پاکی و پاکیزگی عالم بشریت است روایت شده است که می‌فرمایند: «این بدن‌ها را پاکیزه کنید خدا پاکیزه‌تان کند، زیرا هیچ بنده‌ای نیست که شب با بدنی پاکیزه بخوابد مگر اینکه فرشته‌ای با وی می‌خوابد و هیچ لحظه‌ای از شب از این پهلو به آن پهلو نمی‌شود، از خدا چیزی از امور دنیا و آخرت می‌خواهد مگر عطا کند به او» (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱، ص ۲۹۷). همچنین فرموده‌اند: «پاکیزگی از اخلاق انبیاء است» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۵۶۷).

مسکن نیز بخشی از مجموعه محیط زیست انسان است که بی‌تردید، از عوامل مؤثر بر سلامت فرد به محسوب می‌شود به گونه‌ای که رعایت بهداشت مسکن، به صورت مستقیم بر سلامت جسم و روان فرد تأثیر می‌گذارد به همین دلیل در روایات اسلامی نکته‌های آموزنده‌ای در رابطه با بهداشت مسکن و محیط زندگی بیان شده است (اسلام-پور، ۱۳۸۹، ص ۱۱۹)

در رابطه با شاهد قرآنی این مطلب می‌توان به فرمان خداوند بر حضرت ابراهیم مبنی بر پاک کردن خانه‌اش از هرگونه آلودگی اشاره کرد آنجا که می‌فرماید: «وَ إِذْ بَوَّأْنَا لِإِبْرَاهِيمَ مَكَانَ الْبَيْتِ أَنْ لَا تُشْرِكْ بِي شَيْئًا وَ طَهِّرْ بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَ الْقَائِمِينَ وَ الرَّكْعِ السُّجُودِ؛ (یا محمد ص) به خاطر آور آن هنگامی را که ما محل خانه کعبه را برای حضرت ابراهیم علیه السلام مهیا ساختیم (تا برای ساختمان آن اقدام کند. و به آن بزرگوار گفتیم: مبادا چیزی را برای من شریک قرار دهی! و خانه مرا برای طواف کنندگان و قیام کنندگان و رکوع کنندگان و سجده کنندگان (از وجود بت‌ها و هر نوع آلودگی) تطهیر کن» (حج، ۲۶) وقتی خداوند خانه‌ی کعبه را برای عبادت حضرت ابراهیم (ع) و امت‌های پس از او برمی‌گزیند به ایشان فرمان می‌دهد تا پس از طهارت درون یعنی قرار ندادن هیچ گونه شریکی برای من به طهارت بیرون بپردازد و خانه‌ام را برای زائران و طواف کنندگان و نمازگزاران و راکعان و ساجدان پاکیزه بدار. از دیدگاه علامه طباطبایی



منظور از تطهیر این مکان مقدس، تطهیر آن از مطلق نجاسات و پلیدی‌ها چه مادی و چه معنوی است. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ترجمه موسوی همدانی، ج ۱۴، ص ۵۲۰).

همچنین روایت‌های بسیاری وجود دارد که فرد را به تمیز کردن محیط زندگی از آلودگی‌ها و رعایت نکات بهداشتی تشویق می‌کند که برای اختصار به ذکر چند نمونه از آنها می‌پردازیم. پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «لا تبتئوا القمامه فی بیوتکم فاخرجوها نهارا فانها مقعد الشیطان؛ زباله‌ها را شب در خانه‌های خود نگه ندارید و آن را روز به بیرون از خانه منتقل کنید؛ زیرا زباله جایگاه شیطان است» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۳، ص ۱۷۵). از آنجا که زباله‌ها کانون انواع میکروب‌ها و محل پرورش حشرات و عوامل بیماری‌زا است؛ لذا به همین جهت است که پیامبر اسلام به امت خود گوشزد می‌کند که از تجمع و نگهداری زباله در منزل خودداری کنند.

همچنین امیر المومنین (ع) می‌فرماید: «لا تؤوا التراب خلف الباب فانه مأوی الشیاطین؛ خاک رو به پشت در (حیاط) جمع نکنید؛ زیرا که لانه شیطان می‌شود» (کلینی، ۱۴۲۹، ج ۱۳، ص ۲۴۲). امام علی (ع) در مورد پاکیزگی خانه می‌فرماید: «خانه‌هایتان را از تار عنکبوت پاک کنید» (کلینی، ۱۳۸۸، ج ۶، ص ۵۳۱). در جای دیگر امام علی (ع) از پیامبر (ص) روایت می‌کند که: «دستمال آلوده را در اتاق و محل زندگی خود نگذارید زیرا آن جایگاه رشد شیطان است» (مجلسی، ۱۳۷۸، ج ۶، ص ۲۹۹). بدیهی است که منظور از شیطان در این جا نیز یعنی محل تجمع حشرات مودی و انتقال و گسترش آلودگی و انواع بیماری‌هاست.

۵- رعایت بهداشت جنسی:

از آنجا که دین اسلام آئین زندگی است، برای همه جنبه‌های زندگی بشر برنامه‌هایی ارائه داده است. حتی در مورد بهداشت مسائل جنسی نیز دستورات و رهنمودهای قرآنی بسیار غنی، اعجاز‌آمیز، سالم‌ساز و پیش‌گیرنده از عوارض زیانبار تجاوزگران مربوط به این مسائل است که رعایت این دستورات از جانب افراد باعث جلوگیری از بروز بسیاری از بیماری‌ها و ارتقاء سلامت جسمی و روانی و اجتماعی و افزایش امید به زندگی می‌شود. ما در این قسمت از پژوهش برآنیم تا به بررسی دو مورد از مهمترین رهنمودهای اسلام در بهداشت مسائل جنسی که نقش مهمی در پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری‌ها و حفظ و ارتقاء سلامت جسمی و روانی ایفا می‌کنند، پردازیم. و روایات وارده در این زمینه از اولیای بزرگوار اسلام بسیار زیاد است که در خلال بحث به برخی از این فرمایشات نیز اشاره خواهیم کرد.

۵-۱- منع مباشرت با زنان حائض:

درباره برخورد با زنان در ایام حیض، یهود بسیار سخت‌گیر و نصاری بی‌تفاوتند. یهودیان، نه تنها آمیزش، بلکه هر نوع معاشرت با زنان حائض را حرام می‌دانستند و مسیحیان هیچ فرقی میان حالت حیض و غیر آن نمی‌گذاشتند و هرگونه معاشرت از جمله آمیزش جنسی را حلال می‌دانستند (قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۳۵۲). دین اسلام برخورد با زنان مبتلا به حیض را در حدی منطقی و معتدل برای مسلمانان مورد توجه قرار داده است. چون در سوره بقره می‌خوانیم که: «و یَسْتَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَدْنَىٰ فَاغْتَرِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَ يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ؛ تو را از عادت شدن زنان می‌پرسند بگو: آن رنجی است برای زنان در آن حال از زنان کناره‌گیری کنید و نزدیکشان نشوید تا پاک شوند و چون پاک شدند از آنجا که خدا دستور داده بر آنها درآید که خداوند توبه‌کنندگان و پاکان و پاکیزه‌خویان را دوست دارد» (بقره، ۲۲۲).

با توجه به آیه فوق خداوند متعال در قرآن کریم حیض را مایه رنج زنان بیان می فرماید. قرآن با زنان در حال حیض همچون انسان‌هایی که مبتلا به بیماری چند روزه شده‌اند که طبیعتاً کسالت و رنج را برایشان در پی دارد، برخورد می‌کند. بنابراین می‌بینیم در این آیه مربوط به حیض چگونه با توجه به تمام ابعاد مسئله‌ی حیض جامع‌ترین، علمی‌ترین، بهداشتی‌ترین رهنمودها را به مردم داده است و ضمناً بر همه رفتارها یا برخوردهای افراط و تفریطی که در اقوام و اعصار مختلف قبل از اسلام در این زمینه جاری بود مهر باطل زده است. به نحوی که نه طرد زنان حائض و دوری مطلق از آنان را که در قوم یهود معمول بود جائز شمرده و نه بی‌توجهی مسیحیان را نسبت به آمیزش با این زنان مجاز دانسته است. بلکه براساس یک منطق معتدل و معقول مسلمانان را در این مورد پاسخگو شده است. به نحوی که اگر از دیدگاه علمی و اخلاقی مفاد این آیه را بررسی کنیم آن را دستوری همه جانبه می‌یابیم که می‌تواند برای حفظ بهداشت و سلامت جسم و روان مرد و زن مرث و کارساز باشد.

آمیزش زن و مرد در ایام حیض زیانهای بسیاری به بار می‌آورد که طب امروز نیز آن را اثبات کرده، از جمله احتمال عقیم شدن مرد و زن، و ایجاد یک محیط مساعد برای پرورش میکروب بیماریهای آمیزشی (مانند سفلیس و سوزاک) و نیز التهاب اعضاء تناسلی زن و وارد شدن خون آلوده به داخل عضو تناسلی مرد و غیر اینها که در کتب طب آمده است، لذا پزشکان، آمیزش جنسی با چنین زنانی را ممنوع اعلام می‌کنند. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۱۳۸). از نظر روانی نیز این امر خطرناک است؛ زیرا زن کمی قبل از قاعدگی و در اوایل آن، نشانه‌هایی چون افسردگی، اضطراب، تحریک‌پذیری، خستگی، خواب‌آلودگی، دردهای ناحیه شکم و کمر، سردرد، نفخ شکم، تغییر در اشتها و عصبانیت دیده می‌شود به عبارت دیگر زن در این دوران، دچار تنش، تخریب رحم، خون‌ریزی، ضعف و استعداد عصبانیت، خودکشی و انواع اختلالات روانی است. (اسلامی نسب، ۱۳۸۱، ص ۱۴۱).

طبق تحقیقات انجام گرفته حدود بیست تا چهل درصد زنان در ایام عادت با مشکلاتی روبه‌رو هستند و تعادل ذهنی ندارند (گنجی، ۱۳۷۸، ص ۲۰۳؛ هورنی، ۱۳۸۲، ترجمه سمی، ص ۱۷). در این دوران، زن به مراقبت شدیدی نیاز دارد. چنانچه مردان به دلیل فشار غریزه جنسی، زنان خود را به برقراری رابطه جنسی وادار کنند، زمینه را برای پرخاشگری و ناسازگاری زنان فراهم و زندگی را با آسیب جدی مواجه ساخته‌اند. پس مناسب است برای تقویت آرامش در زندگی، از این آسیب‌ها جلوگیری کنند.

در رابطه با آمیزش در ایام حیض روایات زیادی از ائمه به دست ما رسیده است که با ذکر چند نمونه از آن به این بحث خاتمه می‌دهیم. پیامبر اکرم (ص): «هر کس در حال حیض با همسر خود همبستر شود و فرزندی که متولد می‌شود مبتلا به خوره یا پیسی باشد، پس ملامت نکند مگر خود را» (مجلسی، ۱۳۷۶، ص ۸۵). امام صادق (ع) می‌فرماید: «لا یبغضنا آلا من خبثت ولادته او حملت به امه فی حیضها؛ ما را دشمن ندارد مگر کسی که ولد زنا یا ولد حیض باشد» (صدوق، ۱۴۱۳، ج ۱، ص ۹۶). و همچنین در روایات آمده است «اگر فرزندی در این ایام نطفه‌اش منعقد شود، به لحاظ جسمی و روحی مشکلاتی خواهد داشت» (قزائنی، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۳۵۳).

۵-۲- منع قرآن از فحشاء:

زنا و فحشاء یکی از زشت‌ترین و پلیدترین گناهان است که در آیات شریفه‌ی قرآن کریم و روایات معصومین بسیار مورد مذمت قرار گرفته و موجب حدّ در دنیا و عذاب آتش در آخرت است. و از عوامل مهم فساد اخلاق و تباهی اجتماع



و نظام خانواده و اشاعه انواع بیماری‌ها می‌باشد به همین علت در تمامی ادیان حتی در اکثر اقوام و ملل حرام و موجب کیفر و مجازات بوده است.

اولین آیه‌ای که مسئله زنا را به طور مستقیم هدف قرار داده است آیه ۲۳ سوره اسراء می‌باشد: «و لا تَقْرَبُوا الزَّانِيَةَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا؛ و نزدیک زنا نشوید که کار بسیار زشت و بد راهی است» (اسراء، ۳۲). در این آیه خداوند حداقل انسان را به سه نکته رهنمون شده است. نهی از نزدیک شدن به این عمل چون زنا همیشه با مقدماتی شروع شده است. که انسان را تدریجاً به آن نزدیک می‌کند، که از مقدمات آن می‌توان به نگاه‌های آلوده، برهنگی و بدحجابی، فیلم‌ها و نشریات فاسد و... اشاره کرد که هر یک مقدمه‌ای برای این کار محسوب می‌شود. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۲، ص ۱۰۲). دوم تعبیر به فاحشه که بیانگر عظمت این گناه است این آیه از زنا نهی می‌کند و در حرمت آن مبالغه کرده است، چون نفرموده اینکار را نکنید، بلکه فرموده نزدیکش هم نشوید، و این نهی را چنین تعلیل کرده که این عمل فاحشه است، و زشتی و فحش آن صفت لا ینفک و جدایی ناپذیر آن است، به طوری که در هیچ فرضی از آن جدا نمی‌شود. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۱۱۷). نکته سوم نیز مبین آن است که اینکار می‌تواند عوارض زیانباری را بدنبال داشته مثلاً سبب از بین رفتن شخصیت و هویت انسانی می‌شود و موجب مرگ‌های زودرس می‌گردد... (قرآنی، ۱۳۸۳، ج ۷، ص ۵۳). و راه مفسد دیگری را هم برای انسان می‌گشاید.

از دیدگاه اسلام زنا زشت‌ترین پلیدی‌هاست که نظر اخلاقی حیثیت انسان را که مستلزم نظم و قانونمندی است دچار آسیب و زوال می‌کند و از نظر اجتماعی حرمت و قداست خانواده را می‌شکند و از نظر بهداشتی نیز زمینه ساز ابتلاء و آلودگی به بیماری‌های آمیزشی خواهد شد که انواع سابقه‌دار آن سوزاک و سفلیس بوده که اخیراً ایدزو هپاتیت نیز به عنوان پرمخاطره‌ترین آنها رخ نموده است. (نوری، ۱۳۸۴، ص ۱۰۷) و با تمام تشکیلاتی که برای مبارزه با عواقب و آثار این عمل شنیع امروز فراهم شده است و تلاش‌های همه جانبه طبی برای کنترل دامنه پیشرفت این بیماری‌ها تاکنون همه این تلاش‌ها بی‌ثمر بوده و علم طب نیز در برابر درمان مؤثر آنها عاجز مانده است با این وجود باز آمارهای جهانی نشان می‌دهد که تا چه اندازه افراد از این راه سلامت خود را از دست داده و می‌دهند. (بابایی، ۱۳۸۲، ج ۲، ص ۶۳۵).

به همین مناسبت در آئین جاودانی و واقع بین اسلام به این مسأله حیاتی اهمیت فوق العاده داده شده است و رهنمودهای قرآنی از طریق «بهداشت اولیه» بروز چنین عوارضی را پیشگیری کرده است. از جمله اقدامات ضروری بعمل آمده برای پیشگیری و ریشه‌کن ساختن این بیماری خانمانسوز علاوه بر نکوهش و محکوم کردن فحشاء و مجازات کوشیده است تا با تقویت ایمان و تقوی، محدودیت در اختلاط و آمیزش زنان و مردان، حجاب و پوشش اسلامی، تشویق و ترغیب به امر ازدواج و ارائه تسهیلاتی در زمینه ازدواج و... معیارهای اصیل انسانی و خانواده و نیز اخلاق و سلامت فرد و جامعه را تضمین کند. (حسنی، ۱۳۵۹، ص ۲۱).

نتیجه گیری

با توجه به مطالعات و بررسی‌های صورت گرفته در این پژوهش می‌توان به نتایج زیر دست یافت:

۱- امید به زندگی اصطلاحی نوظهور و یک شاخص آماری است که نشانگر متوسط طول عمر افراد در یک جامعه است. این شاخص بیان می‌کند که هر عضو یک جامعه چند سال می‌تواند توقع طول عمر داشته باشد.



۲- از دیدگاه آیات و روایات هر انسانی دارای دو نوع طول عمر و اجل می‌باشد که عبارتند از: اجل مسمی که ثابت و پایدار است و قابل تغییر نمی‌باشد. این اجل نزد خدا معلوم و معین شده و در «ام‌الکتاب» ثبت شده است و هیچ چیز نمی‌تواند مانع تحقق آن شود و از آن جلوگیری کند. دیگری اجل معلق یا مشروط که این اجل تابع شرایطی خاص می‌باشد که اگر آن شرایط فراهم باشد اجل خواهد آمد و اگر آن شرایط فراهم نباشد اجل نخواهد آمد. این نوع اجل قابل اثبات یا محو است بدین معنا که عواملی و شرایطی در این نوع اجل دخیل می‌باشند که با رعایت این عوامل می‌توان از بروز بیماری‌های جسمی و روانی پیشگیری کرد و سلامت انسان را در همه ابعاد زندگی ارتقاء بخشید که در این صورت باعث افزایش سطح امید به زندگی شده و می‌توان طول عمر بیشتری داشت.

۳- از جمله راهکارهای زیستی اسلام برای افزایش سطح امید به زندگی می‌توان به عوامل تغذیه صحیح، ورزش و تحرک جسمانی، خواب و استراحت کافی، رعایت نظافت فردی و رعایت بهداشت جنسی اشاره کرد.

منابع

۱. قرآن کریم. (ترجمه ناصر مکارم شیرازی و حسین انصاریان).
۲. علی بن ابی‌طالب (۱۳۹۰ش)، نهج البلاغه، ترجمه ذبیح الله منصوری، تهران، بدرقه جاویدان، چاپ اول.
۳. امام رضا (۱۴۰۲ق)، طب الرضا (رساله ذهبیه)، ترجمه محمد مهدی نجف، قم، نشر دارالخیم.
۴. آخوندی، مصطفی (۱۳۸۷ش)، نگاهی به غذا و تغذیه در اسلام، حصون، شماره ۱۵.
۵. اسلام‌پور، عسگری (۱۳۸۹ش)، محیط زیست در اسلام، تهران، مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما.
۶. اسلامی‌نسب، علی (۱۳۸۱ش)، درمان‌های جنسی، تهران، نسل نو اندیش.
۷. بابایی، احمد علی (۱۳۸۲ش)، برگزیده تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چاپ سیزدهم.
۸. بروجردی، محمد بن ابراهیم (۱۳۶۶ش)، تفسیر جامع، تهران، انتشارات صدر، چاپ ششم.
۹. حر عاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹)، تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، قم، انتشارات مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام الاحیاء التراث.
۱۰. _____ (۱۴۱۴ق)، هدایه الامه الی احکام الائمه علیهم‌السلام، مشهد، آستان قدسی رضوی بنیاد پژوهش‌های اسلامی گروه حدیث، چاپ اول.
۱۱. حسنلو، امیر علی (۱۳۹۱ش)، بهداشت فردی در سیره نبوی، ویژه نامه پرگار، دوره اول، شماره ۵.
۱۲. حسینی، علی (۱۳۸۴ش)، شیر غذای بهشتی، مجله فرهنگ جهاد، شماره ۴۲ و ۴۱.
۱۳. رجب‌نژاد و همکاران، محمدرضا (۱۳۹۰ش)، بررسی نقش کارکردهای خواب در سلامت آدمی از منظر قرآن کریم، قرآن و طب، شماره ۲.
۱۴. صبوری، حسین (۱۳۹۰ش)، ورزش در اسلام، قم، صبوری، چاپ دوم.
۱۵. صدوق، محمد بن علی (۱۴۱۳ق)، من لا یحضره الفقیه، محقق علی اکبر غفاری، قم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ دوم.
۱۶. صمدی، علی اکبر (۱۳۸۶ش)، آثار گناه در زندگی و راه جبران، قم، انتشارات مسجد مقدس جمکران، چاپ دوم.



۱۷. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۴ش)، *تفسیر المیزان*، ترجمه محمد باقر موسوی همدانی، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم. چاپ پنجم.
۱۸. طبرسی، حسن بن فضل (۱۳۷۰ش)، *مکارم الاخلاق*، قم، الشریف الرضی، چاپ چهارم.
۱۹. طریحی، فخرالدین (۱۳۷۵ش)، *مجمع البحرین*، محقق احمد حسینی اشکوری، تهران، مرتضوی، چاپ سوم.
۲۰. قرائتی، محسن (۱۳۸۳ش)، *تفسیر نور*، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، چاپ یازدهم.
۲۱. قوسیان مقدم و ملکی، محمدحسن و مریم (۱۳۸۹ش)، *بررسی تأثیر مصرف گوشت خوک بر سلامت انسان از دیدگاه قرآن و طب*، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اراک، سال سیزدهم، شماره ۴.
۲۲. کلینی، محمد بن یعقوب (۴۲۹ق)، *الکافی*، قم، دار الحدیث، چاپ اول.
۲۳. _____ (۱۳۸۸ش)، *فروع کافی*، ترجمه گروهی از مترجمان و محمد حسین رحیمیان، قم، نشر قدس.
۲۴. گنجی، حمزه (۱۳۷۸ش)، *روانشناسی تفاوت‌های فردی*، تهران، بعثت.
۲۵. مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳ق)، *بحار الانوار لدرر الاخبار الائمة الاطهار*، بیروت، دار الحیاء التراث العربی، چاپ دوم.
۲۶. مستغفری، جعفر بن محمد (۱۳۸۱ش)، *روش تندرستی در اسلام*، ترجمه یعقوب مراغی، قم، مؤمنین، چاپ سوم.
۲۷. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴ش)، *تفسیر نمونه*، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چاپ اول.
۲۸. منصوری، اکرم (۱۳۹۱ش)، *عسل درمانی*، اصفهان، انتشارات کیاراد.
۲۹. نوری، محمدرضا (۱۳۸۴ش)، *بهداشت در قرآن*، مشهد، انتشارات واقفی، چاپ اول.
۳۰. نوری، میرزا حسین (۱۴۰۸ق)، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، قم، مؤسسه ال بیت (ع)، چاپ اول.
۳۱. هورنی، کارن (۱۳۸۲ش) *روانشناسی زنان*، ترجمه سهیل سمی، تهران، ققنوس.