

## بازشناسی تأثیر مؤلفه های تربیتی اخلاقی بر افزایش طول عمر در قرآن و حدیث

### چکیده

انسان عمر محدودی دارد، در حالی که به دلیل میل به جاودانگی، به دنبال بقا و ماندن است و همواره در پی راههایی برای افزایش طول عمر است. حال با نگاه به جوامع حدیثی متوجه می‌شویم که احادیثی نیز به این موضوع اشاره دارد و راهها و عواملی را به عنوان عوامل طولانی‌تر شدن عمر بیان کرده است. از این رو با رجوع به منابع کتابخانه‌ای به جمع این عوامل پرداختیم و سپس این احادیث را توصیف و تحلیل کرده‌ایم و با علوم روز پزشکی و روانشناسی نیز مطابقت داده‌ایم. در گذشته در هیچ پژوهشی این عوامل به صورت یکجا جمع نشده بود و با علوم روز نیز مطابقت داده نشده بود. نتیجه این بود که بیشتر عوامل معرفی شده در احادیث درباره اجرای فرمان الهی است و نهی از نافرمانی وی دارد که این عوامل با علم روز پزشکی نیز مطابق است

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۱۱/۶  
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۳/۱۳  
از صفحه ۵۱ تا صفحه ۷۱

سیدعلی اکبر ربیع نتاج  
دانشیار دانشگاه مازندران  
Sm.rabinataj@gmail.com

محسن جهان‌دیده  
کارشناس ارشد دانشگاه مازندران  
Jahandideh116@gmail.com

کلید واژه:

طول عمر، احادیث، علم، روان

## مقدمه

از ابتدای خلقت حضرت آدم تا کنون، انسان به دلیل داشتن میل به جاودانگی در جست‌وجوی یافتن راهی برای بقا و ماندن همیشگی در این کره خاکی بوده است. از آن روز که شیطان حضرت آدم را با وعده جاودانه شدن به خوردن میوه ممنوعه سوق داد و در نتیجه آن حضرت به سختی افتاد و از بهشت بیرون رانده شد، این داستان ادامه دارد تا امروز که جاودانگی به کابوسی برای بشر تبدیل شده است، تا جایی که فیلم‌های فراوانی در این زمینه ساخته شده که در آن افراد به دنبال نوشیدن جامی بودند که به آن‌ها عمر جاویدان را هدیه می‌داده است. آیا انسان با وجود پیشرفت علم و تکنولوژی می‌تواند معجونی اختراع کند که عمر جاویدان را به او ارزانی دارد و یا این که این مسئله برای بشر آرزویی فریبنده باقی خواهد ماند؟ جواب این پرسش مهم را خداوند متعال در آیات قرآن کریم برای ما بیان کرده است که انسان در این دنیا هرگز نمی‌تواند عمر جاویدان داشته باشد. اگر قرار به عمر جاویدان بود پیامبران و اولیای الهی اولویت داشتند، درحالی که خداوند متعال به پیامبر خود این‌گونه خطاب می‌کند: «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 می‌کند: «أَيُّهَا تَكُونُوا يُدْرِكُكُمُ الْمَوْتُ وَ لَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّسَيَّدَةٍ»؛ هر کجا باشید، شما را مرگ در می‌یابد، هر چند در بُرج‌های استوار باشید (نساء/۷۸).

با وجود این که بشر نمی‌تواند به عمر جاویدان در این دنیا دست پیدا کند، ولی می‌تواند کارهایی انجام دهد که عمر او افزایش یابد، تا مدت بیشتری در این کره خاکی زندگی کند. اما این کارها چیست؟ پزشکان و بزرگان راه‌های مختلفی پیشنهاد کرده و می‌کنند. اما آیا در بین احادیث، امامان راه‌هایی برای این موضوع بیان کرده‌اند یا نه؟ اگر عواملی را بیان کرده‌اند، کدامند؟ آیا این عوامل مخالف علم پزشکی روز هست یا نه؟ در این تحقیق سعی شده این عوامل در حد توان از کتب حدیثی استخراج و بیان شود، ضمن آن که هر کدام نیاز به توضیح و مقایسه با علم پزشکی دارد توضیح دهیم. همچنین شایان ذکر است در این تحقیق عوامل برکت دهنده عمر و مانند آن، که دلالت روشن بر افزایش عمر ندارد، آورده نشده است.

## ۱. صله رحم

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): «إِنَّ الْقَوْمَ لَيَكُونُونَ فَجَرَةً وَ لَا يَكُونُونَ بَرَّةً فَيَصِلُونَ أَرْحَامَهُمْ فَتَنَّمِي أَمْوَالَهُمْ وَ تَطُولُ أَعْمَارُهُمْ فَكَيْفَ إِذَا كَانُوا أَبْرَاراً بَرَّةً» (کلینی، ۱۰۷ ق، ج ۲، ص ۱۵۵)<sup>۱</sup>

درباره این که صله رحم باعث طول عمر می‌شود احادیث فراوانی آمده است به گونه‌ای که شاید بتوان آن را مهم‌ترین عامل از عوامل فزاینده‌ی عمر نامید؛ همان‌گونه که در حدیث ذیل می‌خوانیم:

«قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ (ع): «مَا نَعَلِمُ شَيْئاً يَزِيدُ فِي الْعُمُرِ إِلَّا صَلَاةَ الرَّحِمِ حَتَّىٰ إِنَّ الرَّجُلَ يَكُونُ أَجَلُهُ ثَلَاثَ سِنِينَ فَيَكُونُ وَصُولًا 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)<sup>۲</sup> که حصر در این حدیث، نشان‌گر اهمیت این عامل است.

اکنون به بررسی تأثیر صله رحم از منظر علم می‌پردازیم:

به نظر روان‌شناسان نیازهای روانی به اندازه احتیاجات بدنی برای انسان حیاتی است و بر این اساس،

آن‌ها را جزء نیازهای اساسی قلمداد می‌کنند و همان‌طور که در الگوی سلسله نیازهای آبراهام مازلو، روان‌شناس انسان‌گرا، آمده است، این‌گونه نیازها در ردیف نیازهای عالی است. بعضی نیازهای روانی که صله رحم می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای 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 وجود دارد (غباری بناب، فقیهی، قاسمی پور، ۱۳۸۶ ش، ص ۹۸). علاوه بر این، هنگامی که ما با صله رحم روابط صمیمی با دیگر افراد ایجاد می‌کنیم، از حمایت اجتماعی آن‌ها برخوردار می‌شویم. حمایت عاطفی و توجه، فشار روانی را تحمل‌پذیر می‌کند. معمولاً اگر آدمی مجبور شود بدون یاری‌های دیگران و به تنهایی با حوادثی مثل طلاق، مرگ یک دوست محبوب یا بیماری سختی روبه‌رو شود، این رویدادها آسیب‌زا می‌شوند (همان، ص ۹۹).

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که میزان روابط اجتماعی افراد در سلامت آنان نقش مثبتی دارد. همچنین از طریق بررسی میزان ارتباط حمایت اجتماعی با مرگ و میر افراد، مشخص شده است افرادی که از حمایت اجتماعی برخوردارند با مرگ و میر کمتری مواجه‌اند و عمر طولانی‌تری دارند. همچنین نشان داده شده است که در میان مبتلایان به آسم، آن‌هایی که حمایت اجتماعی خوبی داشتند به درمان، کمتر نیازمند بودند. مطالعات نشان داده‌اند که بیماران قلبی که در جدایی اجتماعی و فشارهای روانی زندگی رتبه بالایی داشتند بیشتر در معرض خطر مرگ بودند. پژوهش‌ها نشان‌دهنده این است که افرادی که از پیوندهای اجتماعی گسترده‌ای برخوردارند بیش از کسانی که از پشتیبانی اجتماعی کمتری برخوردارند، عمر می‌کنند و کمتر از آنان گرفتار بیماری‌های ناشی از فشار روانی می‌گردند. مطالعات دیگری درباره رابطه با همسالان و دریافت حمایت از آن‌ها، با سازگاری بعدی ایشان انجام گرفت، در یکی از این مطالعات نوجوانان دارای روابط ضعیف با همسالان با نوجوانان دارای روابط مناسب با همسالان مقایسه شدند. دسته‌ی اول احتمال بالاتری از اختلالات روان‌پریشی، روان‌رنجوری، اختلالات سلوک، بزه‌کاری، اختلال در رفتار جنسی و ناسازگاری برایشان وجود داشته است. (همان، ص ۱۰۰-۱۰۲) چنان که می‌بینیم روابط اجتماعی سالم که صله رحم مفهوم اسلامی آن محسوب می‌شود، نقش عمده‌ای در بهزیستی روان‌شناختی و حتی سلامت جسم دارد.

## ۲. نیکی (بر)

«مَوْتُ الْإِنْسَانِ بِالذُّنُوبِ أَكْثَرُ مِنْ مَوْتِهِ بِالْأَجْلِ وَ حَيَاتُهُ بِالْبِرِّ أَكْثَرُ مِنْ حَيَاتِهِ بِالْعُمْرِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۷۵، ص ۳۶)<sup>۳</sup>

بعد از صله رحم این عامل از مهم‌ترین عوامل زیادکننده عمر است. در حدیث داریم:  
 قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): «لَا يَزِيدُ فِي الْقُوتِ إِلَّا الدُّعَاءُ وَ لَا يَزِيدُ فِي الْعُمْرِ إِلَّا الْبِرُّ» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۷۳، ص ۳۱۴)<sup>۴</sup>

### ۳. احسان

قَالَ الصَّادِقُ<sup>(ع)</sup>: «يَعِيشُ النَّاسُ بِإِحْسَانِهِمْ أَكْثَرَ مِمَّا يَعْيشُونَ بِأَعْمَارِهِمْ وَ يَمُوتُونَ بِذُنُوبِهِمْ أَكْثَرَ مِمَّا يَمُوتُونَ بِأَجَالِهِمْ» (همان، ج ۵، ص ۱۴۰)<sup>۵</sup>

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: «اتأمرون الناس بالبرّ و... بقره، ۴۴» (قرشی بنایی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۱۸۰)، ولی احسان نیکی کردن به دیگران است؛ مانند: «... 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 الشّقاء سعادة و تزيد في العمر و تقي مصارع السوء.» (پاینده، ۱۳۸۲ش، ص ۵۴۹)<sup>۶</sup> البته در این حدیث چند عامل بیان گردیده است که در ادامه می‌آید.

### ۵. شاد کردن پدر و مادر

قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ<sup>(ع)</sup>: «إِنْ أَحْبَبْتَ أَنْ يَزِيدَ اللَّهُ فِي عُمْرِكَ فَسِرَّ أَبَوَيْكَ» (شیخ حرّ عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۸، ص ۳۷۲)<sup>۷</sup>

شایان ذکر است که عامل چهارم و پنجم با یکدیگر تفاوت اندکی دارند. چون همیشه نیکی کردن با شاد کردن همراه نیست و بر عکس.

### ۶. نیکی به همسایگان

قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ<sup>(ع)</sup>: «حُسْنُ الْجَوَارِ يَعْمُرُ الدِّيَارَ وَ يَزِيدُ فِي الْأَعْمَارِ» (کلینی، ۱۰۷ق، ج ۲، ص ۶۶۷):  
خوش همسایگی خانه‌ها را آباد و عمرها را طولانی می‌کند.

### ۷. نیکی به اهل خانه

قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ<sup>(ع)</sup>: «مَنْ حَسَنَ بِرَّهُ بِأَهْلِهِ زَادَ اللَّهُ فِي عُمْرِهِ» (همان، ج ۸، ص ۲۱۹): هر کس به شایستگی در حقّ خانواده‌اش نیکی کند، خداوند عمر او را زیاد می‌کند.

### ۸. نیکی به برادران

قال موسى بن جعفر<sup>(ع)</sup>: «وَمَنْ حَسَنَ بِرَّهُ بِإِخْوَانِهِ وَ أَهْلِهِ مَدَّ فِي عُمْرِهِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱، ص ۱۴۰): هر کس به شایستگی در حقّ برادران و خانواده‌اش نیکی کند، خداوند عمر او را زیاد می‌کند.

از منظر علم، عواملی چون: احسان و نیکی، چگونه باعث طول عمر می‌شود؟  
پاسخ: صلّه رحم، نیکی به نزدیکان است، به عبارتی می‌توان گفت این احادیث زیر مجموعه قسمت صلّه رحم قرار می‌گیرند و لازمه صلّه رحم، نیکی و احسان است و شاید نیکی به نزدیکان به صورت

جداگانه بیان شده تا تأکیدی بر آن باشد. همان‌گونه که صلهٔ رحم با نزدیکان بیشتر تأکید شده است. همچنین دربارهٔ ضرورت توجه دیگران به انسان و داشتن حمایت عاطفی آن‌ها در کم کردن فشارهای روانی در ذیل عامل صله رحم بحث شد. از طرفی «با نوع دوستی و دلبستگی به دیگران می‌توان از سیر قهقرایی جسمانی و روانی و انواع افسردگی‌ها جلوگیری کرد» (بهار، ۱۳۶۶، ص ۱۲۸). که لازمهٔ احسان و نیکی کردن، نوع دوستی و دلبستگی به دیگران است.

## ۹. تقوا

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُسْأَلَ فِي عُمْرِهِ وَ يُوسَّعَ لَهُ فِي رِزْقِهِ فَلْيَتَّقِ اللَّهَ وَ لِيَصِلْ رَحْمَهُ»، (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۱، ص ۱۰۲): هر کس دوست دارد که عمرش طولانی و روزی‌اش زیاد شود، تقوای الهی پیشه کند و صله رحم نماید.

انسان با تقوا که به حدّ خود و حقّ خود قانع است، روحی مطمئن‌تر و اعصابی آرام‌تر و قلبی سالم‌تر دارد. دائم در این فکر نیست که کجا و چه چیز را ببلعد، ناراحتی‌های عصبی او را به زخم روده و زخم معده مبتلا نمی‌سازد، افراط در شهوت او را ضعیف و ناتوان نمی‌کند و عمرش طولانی‌تر می‌شود (کشاورز، ۱۳۸۶ش، ص ۳۰).

## ۱۰. شکر خدا؛ ۱۱. شکر پدر و مادر

قَالَ سَمِعْتُ النَّبِيَّ (ص) يَقُولُ: «كَانَ فِيمَا أَعْطَى اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ مُوسَى عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي الْأَلْوَاحِ الْأُولَى اشْكُرْ لِي وَ لِوَالِدَيْكَ أَقْبِكَ الْمَتَالِفَ وَ أَنْسِي لَكَ فِي عُمْرِكَ وَ أَحْيِكَ حَيَاةً طَيِّبَةً وَ أَقْبِكَ إِلَى خَيْرٍ مِنْهَا...» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۳، ص ۳۵۸)<sup>۴</sup>

دربارهٔ تأثیرهای سپاس‌گزاری بر سلامتی، مطالعات کمی انجام گرفته است. سپاس‌گزاری با هیجانات مثبت و بهزیستی روانی ارتباط دارد. سپاس‌گزاری، نوع دوستی متقابل را افزایش داده و از این طریق به حفظ پیوندها و همکاری اجتماعی کمک می‌کند. از این طریق، سپاس‌گزاری با تقویت حمایت اجتماعی، به طور غیرمستقیم، بر سلامتی افراد، تأثیر مثبت می‌گذارد (ورثینگتون، دابلیو، پاورت، حیدری، ۱۳۸۳ش، ص ۲۷۷). همچنین سپاس‌گزاری، به ویژه از خداوند، باعث شکستن غرورهای کاذب شخص می‌گردد و شخص را در میان جامعه محبوب می‌گرداند و این موضوع با بهزیستی رابطهٔ مستقیم دارد.

## ۱۲. زیاد کار خوب (معروف) انجام دادن

وَ قَالَ عَلِيٌّ (ع): «كَثْرَةُ اضْطِنَاعِ الْمَعْرُوفِ يَزِيدُ فِي الْعُمْرِ وَ يَنْشُرُ الذُّكْرَ» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۲، ص ۳۴۶): زیاد کار نیک انجام دادن، عمر را می‌افزاید و نام را پرآوازه می‌سازد. کسی که زیاد کار خوب انجام می‌دهد به طور معمول باید محبوبیتی در جامعه داشته باشد و در نتیجه از حمایت آن‌ها برخوردار می‌شود.

### ۱۳. آزار و اذیت نکردن؛ ۱۴. احترام سالمندان

قَالَ عَلِيُّ (ع): «إِذَا تَمَّ الْعَقْلُ نَقَصَ الْكَلَامُ وَ مِمَّا يَزِيدُ فِي الْعُمُرِ تَرْكُ الْأَدَى وَ تَوَقُّرُ الشُّيُوخِ وَ صَلَّةُ الرَّجْمِ وَ أَنْ يُخْتَزَرَ عَنْ قَطْعِ الْأَشْجَارِ الرَّطْبَةِ إِلَّا عِنْدَ الضَّرُورَةِ وَ إِسْبَاحُ الْوُضُوءِ وَ حِفْظُ الصَّحَّةِ.» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۱۷۳، ص ۳۱۹)<sup>۱</sup>

درباره ترک کردن آزار و اذیت باید گفت انتظار می‌رود کسی که آزار می‌رساند شخصی طرد شده از جامعه و دارای روابط سالم کم باشد، ولی کسی که آزار و اذیت نمی‌کند دارای دوستان زیاد و روابط حسنه باشد و حمایت آن‌ها بر خوردار باشد، همچنین از شرهای احتمالی ایجاد شده در اثر آن اذیت کردن‌ها نیز در امان است.

درباره احترام سالمندان جولیتاک آرثر می‌گوید: طول عمر متوسط در حال افزایش است. این سال‌های اضافی ممکن است سال‌های ماتم باشد، مگر آن که مردم کم سن و سال به اشخاصی که عمر بیشتری دارند کمک کنند تا بتوانند در برابر بی‌حاصلی‌های پیری ایستادگی کنند (نویسندگان مختلف، ۱۳۴۷ ش، ص ۱۶). دکتر آلبرت شوایتزر می‌گوید: در خانواده‌ها چنین فکری پیدا شده است که خردسالان نباید در بند مواظبت از بزرگسالان باشند. باید بدانید که اگر در ممالکی بزرگسالان از کار افتاده را در خانه‌های متقاعدان پذیرایی می‌کنند، هرگز این عمل جوابگوی وظایفی که خردسالان بر عهده دارند نخواهد بود. کاستن قدر چنین پرستاری کار غلطی است. زیرا باعث می‌شود اصل محبت که پایه ساختمان بشریت و تمدن است متزلزل گردد. دل‌سوزی در حق این ضعیفان قلب را در برابر زندگی نیرومند می‌سازد (همان، ص ۲۷۵). (البته در این حدیث، 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»؛ کارهای خیر و صدقه، فقر را می‌برند، بر عمر می‌افزایند و هفتاد مرگ بد را از صاحب خود دور می‌کنند (صدوق، ۱۴۰۶ ق، ص ۱۴۱). هر چند در حدیث دیگری صدقه را مقید کرده است: «الصَّدَقَةُ عَلَى وَجْهِهَا وَ اصْطِنَاعُ الْمَعْرُوفِ وَ بَرُّ الْوَالِدِينَ وَ صَلَّةُ الرَّحْمِ تَحْوِلُ الشَّقَاءَ سَعَادَةً وَ تَزِيدُ فِي الْعُمُرِ وَ تَقِي مَصَارِعَ السُّوءِ.» صدقه به موقع و نیکوکاری و نیکی با پدر و مادر و پیوستگی خویشاوند بدبختی را به خوشبختی مبدل کند و عمر را افزایش می‌دهد و از مرگ‌های بد جلوگیری می‌کند (پابنده، ۱۳۸۲ ش، ص ۵۴۹). صدقه عاملی است که از راه‌های گوناگون باعث طول عمر می‌گردد، صدقه دادن نیاز به نوع دوستی آن هم در درجه بالا دارد. درباره تأثیر نوع دوستی ذیل عامل هشتم سخن گفتیم. ضمن آن که صدقه به ساختن جامعه سالم کمک می‌کند و "چه بسا که جامعه در ظهور بیماری روانی نقشی قاطع بازی می‌کند" (فرخ، ۱۳۵۱ ش، ج ۴، ص ۲۳۹۸).

### ۱۶. به عدالت رفتار کردن با زیردستان

قَالَ النَّبِيُّ (ص): «مَنْ وَلِيَ مِنْ أُمُورِ الْمُسْلِمِينَ شَيْئًا فَحَسَنَتْ سِيرَتُهُ زُرُقَ الْهَيْبَةِ فِي قُلُوبِهِمْ... وَ إِذَا عَدَلَ فِيهِمْ مُدٌّ فِي عُمْرِهِ»؛ هر کس اداره بخشی از امور مسلمانان را بر عهده بگیرد و رفتارش خوب باشد، در دل‌های

آنان هیبت می‌یابد و اگر در میان آنان به عدالت رفتار کند، عمرش افزون می‌گردد (الهندی، ۱۴۰۹ق، ج ۶، ص ۱۴).

### ۱۷. گذشت زیاد

قَالَ النَّبِيُّ (ص): «مَنْ كَثُرَ عَفْوُهُ مُدَّ فِي عُمُرِهِ»؛ هر کس پر گذشت باشد، عمرش طولانی شود (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۲، ص ۳۵۹). اغلب تصور بر این است که یک سبک زندگی متصف به صفت گذشت، به صفات عشق، همدلی، فروتنی، و سپاس‌گزاری نیز موصوف است. هر چند هیچ پژوهشی، آشکارا رابطه بین گذشت و پیامدهای مربوط به سلامتی را آزمایش نکرده است، بررسی‌های انجام شده، منافع مربوط به سلامتی را با ویژگی‌های مرتبط با گذشت به هم پیوند داده‌اند (ورثینگتون، دابلیو، پاورت، حیدری، ۱۳۸۳ش، ص ۲۷۶). وجود ویژگی گذشت و دیگر فضایل مبتنی بر صمیمیت در افراد، ممکن است با رفتارهای بین شخصی بهتر و از این طریق با ازدواج‌های رضایت‌بخش‌تر، زندگی خانوادگی بهتر، روابط اجتماعی گسترده و ارضاکنده‌تر رابطه داشته باشد. بنابراین، منافع دیگری را نیز برای سلامتی، می‌توان از طریق این شیوه‌های غیرمستقیم برشمرد (همان، ۲۷۷ص). همچنین انتظار می‌رود که پیامدهای عدم گذشت بر سلامتی انسان، به بدترین وجه، در افرادی بروز کند که همیشه کینه توز باشند (همان، ۲۵۷ص). فولتون اوسلر می‌گوید: یکی از دوستان پزشک من قدرت مسیحایی در معالجه دارد. بی‌آن‌که دواوی یا نشتری به کار برد، بسیاری از بیماران خود را سالم و خوشحال می‌کند. همکارانش می‌گویند که وی نیرویی جادویی دارد، ولی خودش می‌گوید که کار او به صورتی کودکانه آسان است (نویسندگان مختلف، ۱۳۴۷ش، ص ۴۴). این پزشک می‌گوید: گذشت و فداکاری بهترین عاملی است که ما را از رشک و کینه و بددلی و ترس حفظ می‌کند، به همین جهت آن را باید داروی بسیاری از بیماری‌های روانی دانست (همان، ۴۵ص).

### ۱۸. راست‌گویی؛ ۱۹. انصاف در رفتار

قَالَ النَّبِيُّ (ص): «مَنْ أَلْهِمَ الصُّدْقَ فِي كَلَامِهِ وَ الْإِنصَافَ مِنْ نَفْسِهِ وَ بَرَّ وَالِدَيْهِ وَ وَصَلَ رَحِمَهُ أَنْسَى لَهُ فِي أَجَلِهِ وَ وَسَّعَ عَلَيْهِ فِي رِزْقِهِ وَ مُتَّعَ بَعْقَلِهِ وَ لُقِّنَ حُجَّتَهُ وَ قُتَّ مُسَاءَلَتَهُ» (دیلمی، ۱۴۰۸ق، ص ۲۶۵).<sup>۱۰</sup> فرد دروغ‌گو همواره از رسوایی استرس دارد، که استرس نیز عاملی کشنده است (بهار، ۱۳۶۶ش، ص ۳۰۷).

انصاف در رفتار، محبوبیت اجتماعی به ارمغان می‌آورد که پیرامون اهمیت این مطلب ذیل عامل صله رحم سخن به میان رفت.

### ۲۰. دوری از مصیبت‌ها

«تَجَنَّبُوا التَّوَاتِقَ يُدَّ لَكُمْ فِي الْعِمَارِ»؛ از مصیبت‌ها کناره بگیرید، تا عمرتان طولانی شود (صدوق، ۱۳۷۸ق، ج ۲، ص ۴۰).

فردی که همواره درگیر مصیبت، شر و فتنه است همیشه اضطراب و وحشت را باید با خود حمل کند. روانشناسان درباره این حالت‌ها می‌گویند: اضطراب سرچشمه بسیاری از بیماری‌ها و فلج‌کننده هوش

است (بهاری، ۱۳۶۶ ش، ص ۲۶۸). هیجان‌ات، ترس، وحشت و نگرانی‌ها از طریق اندیشه استخوان و ریشه را می‌سوزاند (همان، ۳۰۷). همچنین تاریخچه عاطفی بسیاری از مبتلایان به فشار خون، نشان می‌دهد که حیات آن‌ها دائماً پر غوغا و آشوب بوده است (فرانگ اسلوتر، بی تا، ص ۸۷). نیمی از کسانی که در سن ۵۰ سالگی به بالا، فوت می‌کنند نوعی از فشار خون آن‌ها را می‌کشد (همان، ص ۸۶).

## ۲۱. همیشه با وضو بودن

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): «يَا أَكْثَرُ مَنْ الطَّهُورِ يَزِيدُ اللَّهُ فِي عُمْرِكَ»؛ وضو زیاد بگیر تا خداوند، عمرت را زیاد کند (شیخ حر عاملی، ۱۴۰۹ ق، ج ۱، ص ۳۸۳).

## ۲۲. 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». دست‌هایتان را قبل و بعد از غذا خوردن بشویید، که فقر را می‌برد و بر عمر می‌افزاید (شیخ حر عاملی، ۱۴۰۹ ق، ج ۲۴، ص ۳۳۷).

«می‌دانید که نفی فقر و طولانی شدن عمر از آثار شستن دست قبل و بعد از غذا است. طب و تجربه ثابت کرده که شستن آن‌ها باعث بروز بیماری‌های گوناگونی می‌شود که برخی از آن‌ها منجر به مرگ یا فقر حتمی می‌گردد، چون دستی که به سبب لمس اجسام خارجی، آلوده به میکروب می‌شود و به دهان و از آن جا به معده و کبد و قلب منتقل می‌شود و به تمام اعضای بدن می‌رسد. بدیهی است میکروب هر کجا که مجال یابد تخریب می‌کند و هر کجا که زمینه‌ای برای رشد و نمود پیدا کند رشد می‌کند و به تمام بدن آسیب می‌رساند. وقتی انسان به سبب این که با دستان آلوده غذا بخورد، مریض می‌شود. در اثر مداوا کردن این بیماری، مال خود را نیز از دست می‌دهد و عمرش نیز کوتاه می‌گردد، ولی اگر به شستن دست ملتزم شود و مجالی برای ورود میکروب به بدن ندهد، سالم می‌ماند و مال خود را هم از دست نمی‌دهد و در نتیجه دچار فقر نمی‌شود و بر عمر او افزوده می‌گردد» (خلیلی، ۱۳۸۱ ش، ص ۱۵۱).

## ۲۵. ناخن کوتاه کردن در روز جمعه

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): «مَنْ قَلَّمَ أَظْفَارَهُ يَوْمَ الْجُمُعَةِ يَزِيدُ فِي عُمْرِهِ وَ مَالِهِ»؛ هر کس در روز جمعه ناخن‌هایش را کوتاه کند، عمر و مالش زیاد می‌شود (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۷۳، ص ۱۲۴).

زیر ناخن انسان محل مناسبی برای جمع شدن انواع میکروب‌ها و آلودگی‌ها است که با کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها از این امر به خوبی می‌توان جلوگیری نمود و از مبتلا شدن به بسیاری از بیماری‌ها 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 الْبِقَاءَ وَ لَا بَقَاءَ فَلْيُبَاكِرِ الْعَدَاءَ وَ لِيَجْوِدِ الْجَدَاءَ وَ لِيُخَفِّفِ الرِّدَاءَ وَ لِيُقِلَّ مُجَامَعَةَ النِّسَاءِ قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَ مَا خِفَةُ الرِّدَاءِ قَالَ قَلَّةُ الدِّينِ» (صدوق، ۱۴۱۳ ق، ج ۳، ص ۵۵۵).<sup>۱۱</sup>



نقش صبحانه در ایجاد سلامتی بر کسی پوشیده نیست. صبح‌گاه همانند بهار و زمان خوبی برای شکرگزاری است و اولین وعده غذایی روز باید جشن سلول‌های مغز و بدن با انواع منابع غذایی مغزی و طبیعی و رنگ‌های متنوع باشد. صبحانه کامل باید توازن انسولین بدن را در تمام روز پرانرژی نگه دارد. صبحانه پرفیبر، انسولین را متوازن کرده، موجب تنظیم اعمال بدن می‌شود (ارشدی، ۱۳۹۰ ش، ص ۳۰). اگر از صبحانه چشم‌پوشی کنید، در طول روز با کمبود انرژی روبه‌رو خواهید شد (همان، ص ۳۰). آری! صبحانه بدن را سامان‌دهی می‌کند (همان).

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

بدهی داشتن نیز، به صورت مشهود باعث ایجاد فشارهای عصبی، آن هم گاهی به بیشترین نحو ممکن، بر انسان می‌شود که برای سلامتی بسیار مضر است.

ضرر آمیزش زیاد، مشهود است. چنان‌که در کتاب طبیب خانواده می‌خوانیم: جماع، جوهر غذا را می‌برد، هیچ استفراغی مثل این استفراغ ضعف نمی‌رساند و از جوهر روح انسانی مقدار زیادی می‌گیرد، به مقدار لذت، هر کدام در جماع لذت بیشتر است ضعف آن و ضرر آن هم بیشتر است و کسی که در این کار زیاده‌روی کند بدن را خشک و سرد می‌گرداند و حرارت تحلیل می‌رود و از قوت می‌کاهد و حواس و چشم و گوش ضعیف می‌شود و ساق پاها سستی پیدا می‌کند و سنگینی گوش حادث می‌شود (ازدوری، ۱۳۴۱ ش، ص ۳۹۵).

در مقابل این دسته، احادیثی نیز وجود دارد که آمیزش زیاد را خوب می‌داند؛ مانند این حدیث امام رضا (ع): «قَالَ الرَّضَا (ع) فِي الدِّيَكِ خَمْسُ خِصَالٍ مِنْ خِصَالِ الْأَنْبِيَاءِ مَعْرِفَتُهُ بِأَوْقَاتِ الصَّلَاةِ وَالْغَيْرَةُ وَالشَّجَاعَةُ وَالسَّخَاوَةُ وَكَثْرَةُ الطَّرِيقَةِ»؛ در خروس پنج خصلت از ویژگی‌های پیامبران وجود دارد: آشنایی به اوقات نماز و شجاعت و غیرت و سخاوت و زیاد آمیزش کردن (طبرسی، ۱۴۱۲ ق، ص ۱۳۰). آنچه درست به نظر می‌رسد این است که، این احادیث را نباید در مقابل یکدیگر دانست بلکه باید آن‌ها را با یک دیگر جمع کرد. بنابراین از مجموع روایات وارده در متون دینی در این باب، این‌گونه استنباط می‌شود که باید به قدری با لذت‌های حلال خود را ارضا کنیم که از فکر هر گونه لذت حرام مصون بمانیم، اما از طرف دیگر این اصل کلی را نیز داریم که باید مراقب حفظ سلامتی خود باشیم و از افراط‌گری دوری کنیم. باید با توجه به این اصول که خطوط اصلی و جهت‌گیری اسلام را نشان می‌دهند و حاکم بر سایر موارد هستند، این احادیث را معنا کرد. البته میزان و حد کثرت آمیزش عرفی است و به حسب حالت‌های اشخاص در پرشهو و کم شهوت بودن و به حسب سنین مختلف و بر حسب مزاج‌های گوناگون موجود در اشخاص متفاوت خواهد بود ولی روشن است که زیادی آمیزش نباید در حد افراط باشد.

**۳۰. ازدواج با دختران؛ ۳۱. شست‌وشو با آب گرم؛ ۳۲. خوابیدن بر شانه چپ؛ ۳۳. خوردن سیب در سحرگاهان**

قال رسول الله (ص): «ارْبَعَةٌ تَزِيدُ فِي الْعُمْرِ: التَّرْوِيجُ بِالْأَبْكَارِ، وَ الْإِغْتِسَالُ بِالْمَاءِ الْحَارِّ وَ النَّوْمُ عَلَى الْيَسَارِ

وَأَكُلُ التُّفَّاحَ بِالسَّحَارِ؛ چهار چیز، بر عمر می‌افزاید: ازدواج با دختران، شست‌وشو با آب گرم، خوابیدن بر شانه چپ و خوردن سیب در سحر (حسینی‌عاملی، ۱۳۸۴ ش، ص ۲۱۱).

بعضی پزشکان می‌گویند خواب بر شانه چپ برای هضم غذا بهتر است و خواب طولانی‌تری را به ارمغان می‌آورد، ولی مطلوب در نزد اهل حق این است که خواب سبک داشته باشند. بنابراین خواب بر شانه چپ کراهت دارد و سرعت هضم غذا نیز با کم‌خوری حاصل می‌شود؛ همان‌گونه که روش آن‌ها همین است (مجلسی، ۱۴۰۶ ق، ج ۲، ص ۷۳۷).

درباره شست‌وشو با آب گرم باید متذکر شویم؛ اگر در شست‌وشو با آب گرم افراط شود، نبض بر اثر تحلیلی که رخ می‌دهد ضعیف می‌گردد. در چنین حالتی نبض کوچک، کند و متفاوت می‌شود (ابوعلی سینا، ۱۳۵۷ ش، ص ۳۰۶). ابوعلی سینا بعد از مفید دانستن رطوبت حمام برای بدن می‌افزاید: آب گرمابه اگر بسیار گرم باشد پوست بدن می‌ترنجد و منقذهای ریز پوست به هم می‌آیند و از رطوبت آب چیزی به بدن نمی‌رسد و از تحلیل باز می‌ماند (همان، ص ۲۳۷) و به نظر می‌رسد که این حدیث محل اشکال باشد و نیاز به بررسی و پژوهشی جداگانه دارد.

### ۳۴. زیارت امام حسین علیه السلام

«لَا تَدَعِ زِيَارَةَ الْحُسَيْنِ بْنِ عَلِيٍّ عَلَيْهِ السَّلَامِ وَ مُرْ أَصْحَابَكَ بِذَلِكَ، يَمُدُّ اللَّهُ فِي عُمْرِكَ وَ يَزِيدُ اللَّهُ فِي رِزْقِكَ وَ يُحْيِيكَ اللَّهُ سَعِيدًا وَ لَأَمُوتُ إِلَّا سَعِيدًا وَ يَكْتُبُكَ سَعِيدًا؛ زیارت امام حسین (ع) را رها نکن و دوستان خود را هم به آن سفارش کن، که در این صورت، خداوند عمرت را طولانی و روزی‌ات را زیاد می‌کند و زندگی‌ات را همراه با سعادت می‌کند و جز سعادت‌مند نمی‌میری و نام تو را در شمار سعادتمندان، ثبت می‌کند (ابن قولویه، ۱۳۵۶ ش، ص ۲۸۶).

در زیارت و آغوش کشیدن ضریح، راه کار کورتیکو و بتایتو به کار می‌افتد و همان اثرهای فیزیولوژیکی دعا و نیایش، یعنی افزایش سلول‌های دفاعی بدن و افزایش فعالیت غدد مختلف بدن، ایجاد می‌شود (ابوالقاسمی، ۱۳۸۹ ش، ص ۶۵).

### ۳۵. قصد بازگشت به مکه بعد از برگشتن از آن

أَبَا عَبْدِ اللَّهِ (ع) يَقُولُ: «مَنْ رَجَعَ مِنْ مَكَّةَ وَ هُوَ يَنْوِي الْحَجَّ مِنْ قَابِلٍ زِيدَ فِي عُمْرِهِ». هر کس از مکه برگردد و تصمیم داشته باشد که سال بعد هم به حج برود، بر عمرش افزوده می‌شود (کلینی، ۱۰۷ ق، ج ۴، ص ۲۸۱). نقش زیارت در سلامتی بیان گردید، ضمن این که امید و انگیزه داشتن برای زیارت دوباره نیز مفید است. انسان با امید زنده است، امید را باید همواره در دل به عنوان نیروی حرکت آفرین و زداینده نگرانی‌ها نگه داشت، که مایه‌ی رحمت است (اصفهانی، ۱۳۸۵ ش، ص ۴۲۷).

### ۳۶. نماز شب

قَالَ الرَّضَا (ع): «عَلَيْكُمْ بِصَلَاةِ اللَّيْلِ فَمَا مِنْ عَبْدٍ مُؤْمِنٍ يَقُومُ آخِرَ اللَّيْلِ فَيُصَلِّيَ ثَمَّانَ رَكَعَاتٍ وَ رَكَعَاتِي الشُّفْعِ وَ رَكَعَةَ الْوَتْرِ وَ اسْتَعْفَرَ اللَّهَ فِي فُتُوتهِ سَبْعِينَ مَرَّةً إِلَّا أُجِرَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَ مِنْ عَذَابِ النَّارِ وَ مَدَّ لَهُ فِي

عُمْرِهِ 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).<sup>۱۲</sup> با دعا و نیایش تغییرات فیزیولوژیکی مثبتی در انسان رخ می‌دهد و "باعث افزایش سلول‌های دفاعی بدن و افزایش فعالیت غدد مختلف بدن می‌شود" (ابوالقاسمی، ۱۳۸۹ ش، ص ۶۵).

### ۳۷. روزهی بیش از هفت روز در ماه رجب

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ <sup>(ع)</sup> قَالَ: «إِنَّ نُوحًا رَكِبَ السَّفِينَةَ أَوَّلَ يَوْمٍ مِنْ رَجَبٍ فَأَمَرَ مَنْ مَعَهُ أَنْ يَصُومُوا ذَلِكَ الْيَوْمَ وَ قَالَ مَنْ صَامَ ذَلِكَ الْيَوْمَ تَبَاعَدَتْ عَنْهُ النَّارُ مَسِيرَةَ سَنَةٍ وَ مَنْ صَامَ سَبْعَةَ أَيَّامٍ أُغْلِقَتْ 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).<sup>۱۳</sup>

امساک در غذا و روزه‌داری می‌تواند سبب طول عمر شود و علت آن را عدم مسمومیت و استراحت ارگان‌های حیاتی می‌دانند (بهاری، ۱۳۶۶ ش، ص ۹۷). گرسنگی، داروی معجزه‌آسایی برای درمان اغلب دردها دانسته شده است (همان، ص ۱۲۰). پروفیسور یوری نیکلایف، پزشک برجسته شوروی، بیمارانش را با گرسنگی درمان می‌کرد. وی 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 بهبود یافته بودند (همان، ص ۱۲۰).

### ۳۸. رنج و اندوه کم داشتن

«طال عمر من قصر تعبته»؛ کسی که رنج و اندوهش کم باشد، عمرش دراز شود (طبرسی، ۱۳۸۴ ش، ص ۸۲).

به اختلال‌های روحی و جسمی اصطلاحاً «پسیکوزوماتیک» گویند، این اختلالات همان طور که از اسم آن پیداست، دارای رابطه مستقیم بین روح و جسم است؛ در حقیقت روح و جسم در مقابل یکدیگر هستند. در سال‌های اخیر کتاب‌های زیادی درباره این اختلالات نوشته‌اند. اندوه و تأثر با این که اثر روحی دارند، بر روی جسم و حال عمومی بدن ما تأثیر می‌گذارند و اختلالات و بیماری‌های دردناکی تولید می‌کنند (کلپورد هاوز، بی تا، ص ۱۰۱).

### ۳۹. سخن زیبا

«عَنْ عَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ <sup>(ع)</sup> قَالَ: الْقَوْلُ الْحَسَنُ يُزِي الْمَالَ وَ يُنْمِي الرِّزْقَ وَ يُنْسِي فِي الْأَجَلِ وَ يُحَبِّبُ إِلَى الْأَهْلِ وَ يُدْخِلُ الْجَنَّةَ»؛ امام سجاد <sup>(ع)</sup> فرمود: سخن زیبا ثروت می‌آورد و روزی را فراوان می‌کند و اجل را به تأخیر می‌اندازد و شخص را در میان خانواده محبوب می‌کند و او را به بهشت وارد می‌کند (شیخ حر عاملی، ۱۴۰۹ ق، ج ۱۲، ص ۱۸۶).

سخن زیبا نشان از نداشتن فشارهای گوناگون عصبی و غلبه بر آن‌ها دارد. زیرا شخصی که سخن زیبا می‌گوید در حالت ناراحتی نیست یا بر ناراحتی خود غلبه کرده است، ضمن آن که سخن زیبا باعث آرامش

می‌شود.

جان‌شناپدر بعد از معرفی بیماری رواتنی که تأثیر آن را در سلامتی مشهود دانسته، برای مبتلا نشدن به آن، چند راه حل بیان می‌کند. راه حل چهارم را این‌گونه بیان می‌کند: بیاموزید که مردم را دوست داشته باشید، کینه و دشمنی اثرهای بدنی شومی دارد (نویسندگان مختلف، ۱۳۴۷ش، ص ۲۶۶). در راه حل ششم می‌گوید: 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 عُمرِهِ سَنَتَيْنِ»؛ هر کس در مسجد سهله دو رکعت نماز بخواند، خداوند، دو سال بر عمر او می‌افزاید (مفید، ۱۴۱۳ق، ص ۱۴).

#### ۴۱. طول دادن رکوع و سجود؛ ۴۲. طول دادن صرف غذا هنگام سر سفره بودن با دیگران

«ثَلَاثَةٌ إِنْ يَعْلَمَهُنَّ الْمُؤْمِنُ كَانَتْ زِيَادَةً فِي عُمرِهِ وَ بَقَاءَ النُّعْمَةِ عَلَيْهِ: تَطْوِيلُهُ فِي رُكُوعِهِ وَ سَجُودِهِ فِي صَلَاتِهِ وَ تَطْوِيلُهُ لِجُلُوسِهِ عَلَى طَعَامِهِ إِذَا أَطْعَمَ عَلَى مَائِدَتِهِ وَ اصْطِنَاعُهُ الْمَعْرُوفَ إِلَى أَهْلِهِ»؛ سه چیز است که اگر مؤمن از آن‌ها مطلع شود، باعث طول عمر و دوام بهره‌مندی او از نعمت‌ها می‌شود: طول دادن رکوع و سجده، زیاد نشستن سر سفره‌ای که در آن، دیگران را اطعام می‌کند و خوش رفتاری‌اش با خانواده (کلینی، ۱۰۷ق، ج ۴، ص ۴۹).

(البته در کتاب گزیده کافی، آقای بهبودی قسمت آخر را خدمت و احسان به شایستگان ترجمه کرده است، که اگر درست باشد یک عامل دیگر است (کلینی، ۱۳۶۳ش، ج ۳، ص ۱۰۹). هر مسلمان در هنگام انجام فریضه عبادی و مهم نماز، وضعیت‌های ایستاده، نشسته را در رکوع و سجده انجام می‌دهد که این حرکات می‌توانند تمرین بدنی به شمار آیند و بهبود وضع جسمانی را به ارمغان آورند. علاوه بر این، نماز برکات جسمانی بسیار فراوان دیگری نیز به همراه دارد. برای نمونه «سجده سبب افزایش سرعت گردش خون عروق مغز می‌گردد و این مسئله در افراد مسن و بیماران با استروک، جنبه درمانی نیز دارد» (قربانی و موسوی، ۱۳۸۶ش، ص ۵۲ - ۵۳). درباره اثرهای معنوی نماز در افزایش سلول‌های دفاعی بدن و افزایش فعالیت غدد مختلف آن، ذیل عامل نماز شب سخن به میان رفت.

#### ۴۳. قطع نکردن درختان، مگر در مواقع ضروری

قَالَ عَلِيُّ<sup>(ع)</sup>: «إِذَا تَمَّ الْعَقْلُ نَقَصَ الْكَلَامُ وَ مِمَّا يَزِيدُ فِي الْعُمُرِ تَرْكُ الْأَدْيِ وَ تَوَقِيرُ الشُّيُوخِ وَ صَلَةُ الرَّحِمِ وَ أَنْ يُحْتَرَزَ عَنِ قَطْعِ الْأَشْجَارِ الرُّطْبَةِ إِلَّا عِنْدَ الضَّرُورَةِ وَ إِسْبَاقُ الْوُضُوءِ وَ حِفْظُ الصَّحَّةِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۳، ص ۳۱۹)؛ علی<sup>(ع)</sup> فرمود: چون خرد کامل شود سخن کوتاه گردد و از آنچه در عمر افزایش دهد و احترام سال‌مندان است، و صله رحم و دوری از بریدن درختان تر، مگر در حال ضرورت. ما با قطع درختان سبز، محیطی را که می‌تواند سرسبز و بسیار مفید باشد، بر هم می‌زنیم. در تأثیر محیط باید دانست که بهره‌جویی صحیح حواس از محیط در طول عمر مؤثر است (بهار، ۱۳۶۶ش، ص ۲۸۷). در پوست بدن ما، گیرنده‌های بی‌شمار و حساسی درباره وضعیت و عمل مکانیکی (تماس) و

اعمال حرارتی (گرما و سرما) و حس درد وجود دارد (همان، ص ۲۷۷-۲۷۸). اگر به محیط زیبایی می‌رسیم، یا گلستانی قدم می‌گذاریم، زیبایی‌های محیط، احساسات ما را تحریک می‌کند و سپس بر ما مسلط می‌گردد و به سرعت با دگرگون کردن روان و خیال و اندیشه، ما را از دنیای درون خود، که غالباً زندانی آن هستیم، بیرون می‌آورد (همان، ص ۲۸۸). آری! بهره‌جویی از محیط خوب نخواهد گذاشت که سلامت جسم و جان ما را، اندوه و دلهره به تاراج ببرد (همان، ص ۲۸۸).

#### ۴۴. عطسه کردن

«رَجُلٌ مِنَ الْعَامَّةِ، قَالَ: كُنْتُ أَجَالِسُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ، فَلَا وَاللَّهِ، مَا رَأَيْتُ مَجْلِسًا أُنْبَلُ 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 النُّطْفَةَ تَخْرُجُ مِنْ جَمِيعِ الْبَدَنِ، وَ مَخْرَجُهَا مِنَ الْإِخْلِيلِ» ثُمَّ قَالَ: «أَمَا رَأَيْتَ الْإِنْسَانَ إِذَا عَطَسَ نَفِضَ أَعْضَاؤَهُ؟ وَ صَاحِبَ الْعَطْسَةِ يَأْمَنُ الْمَوْتَ سَبْعَةَ أَيَّامٍ»<sup>(۴)</sup> (کلینی، ۱۰۷ق، ج ۴، ص ۷۳۲-۷۳۳).

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

#### ۴۵. شکرگزاری زیاد

امام علی (ع): «زِيَادَةُ الشُّكْرِ وَ صَلَهِ الرَّحِمِ تَزِيدُ فِي الْعُمْرِ وَ تَفْسَحُ فِي الْاَجَلِ»؛ شکرگزاری فراوان و صلّه رحم، عمر را زیاد می‌کنند و بر مهلت زندگی می‌افزایند (لیثی واسطی، ۱۴۱۹ق، ص ۲۷۵). درباره‌ی اثرهای شکرگزاری بر سلامتی، ذیل عنوان شکر خدا و پدر و مادر مطالبی بیان شد.

#### ۴۶. بر پاداشتن کار

قَالَ عَلِيٌّ (ع): «مَنْ أَرَادَ أَنْ يُطَوَّلَ اللَّهُ عُمُرَهُ فَلْيَقِمِ أَمْرَهُ» هرکس خواهد خدا عمرش را دراز کند، کار خود را بر پا دارد (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۷۸).  
دکتر سالوادور با افتتاح کلینیکی در ویل کوپا- که بیشتر مردم آن ۱۵۰ تا ۱۶۰ سال عمر می‌کردند- با بررسی کامل طول عمر، پنج دلیل را سبب افزایش طول عمر دانست که یکی از آنها کار و کوشش بود (رک: بهاری، ۱۳۶۶ش، ص ۱۳۷-۱۳۹).

#### ۴۷. خواندن دعای زیر

«جَمِيلٌ بَنٌ دَرَّاجٌ قَالَ دَخَلَ رَجُلٌ عَلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع فَقَالَ لَهُ يَا سَيِّدِي عَلَتْ سِنِّي وَ مَاتَ أَقَارِبِي وَ إِنِّي خَائِفٌ أَنْ يَدْرِكَنِي الْمَوْتُ وَ لَيْسَ لِي مَنْ أَنْسَ بِهِ وَ أَرْجِعُ إِلَيْهِ فَقَالَ لِي مِنْ إِخْوَانِكَ الْمُؤْمِنِينَ مَنْ هُوَ أَقْرَبُ نَسَبًا أَوْ سَبَبًا وَ أَنْسَكَ بِهِ خَيْرٌ مِنْ أَنْسَكَ بِقَرِيبٍ وَ مَعَ هَذَا فَعَلَيْكَ بِالدُّعَاءِ وَ أَنْ تَقُولَ فِي عَقِيبِ كُلِّ قَرِيضَةٍ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ اللَّهُمَّ إِنَّ الصَّادِقَ ع قَالَ إِنَّكَ قُلْتَ مَا تَرَدَّدْتُ فِي شَيْءٍ أَنَا فَاعِلُهُ كَتَرَدُّدِي فِي قَبْضِ رُوحِ عَبْدِ الْمُؤْمِنِ يَكْرَهُ الْمَوْتَ وَ أَكْرَهُ مَسَاءَتَهُ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ عَجَّلْ لَوْلِيِّكَ الْفَرَجَ وَ الْعَافِيَةَ وَ النَّصْرَ وَ لَا تَسُوْنِي فِي نَفْسِي وَ لَا فِي أَحَدٍ مِنْ أَحِبَّتِي إِنْ شِئْتَ أَنْ تُسَمِّيَهُمْ وَاحِدًا وَاحِدًا فَافْعَلْ وَ إِنْ شِئْتَ مُتَفَرِّقِينَ وَ إِنْ شِئْتَ مُجْتَمِعِينَ قَالَ الرَّجُلُ وَ اللَّهُ عَشْتُ حَتَّى سَمِمْتُ الْحَيَاةَ قَالَ أَبُو مُحَمَّدٍ هَارُونَ بْنُ مُوسَى رَحِمَهُ اللَّهُ إِنْ مُحَمَّدٌ بْنُ الْحَسَنِ بْنِ شَمُونَ الْبَصْرِيِّ كَانَ يَدْعُو بِهِذَا الدُّعَاءَ فَعَاشَ مِائَةً وَ ثَمَانٍ وَ عَشْرِينَ سَنَةً فِي حَفْضٍ إِلَى أَنْ مَلَ الْحَيَاةَ فَتَرَكَهُ فَمَاتَ رَحِمَهُ اللَّهُ» (ابن طاووس، ۱۴۰۶ق، ص ۱۶۸-۱۶۷).<sup>۱۵</sup>

الکسیس کارل می گوید: دعا کردن تنها عبادت نیست؛ بلکه همچون تشعشعی است که از روح شخص دعاکننده 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، ص ۳۰۶). نخستین فایده دعا آن است که ضمیرها را آرام می کند و قلب دردناک ما را شفا می بخشد (همان، ص ۳۸۷).

#### ۴۸. گرم مزاج بودن

وَ قَالَ النَّبِيُّ (ص): «بَشُرُوا الْمَحْرُورِينَ بِطُولِ الْعُمُرِ»؛ گرم مزاجان را به طول عمر، مزده دهید (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۲، ص ۲۹۰)؛ وقتی انسان به دنیا می آید حرارتی از پدر و مادر کسب می کند که مانند روغن چراغ، مایه حیات اوست و طول عمر او بستگی زیادی به این حرارت دارد (کیانی، ۱۳۸۶ش، ص ۳۰۷). طبیعی سنّ حرارت وجود آدمی را لازمه زندگی می دانند.

نقصان حرارت پس از چهل سالگی ضروری است. زیرا رطوبت مایه حرارت است؛ خاصه رطوبت اصلی مادرزادی (جرجانی، ۱۳۸۴ش، ص ۱۴). 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 کسی که مزاج اصلی او به 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»؛ لقمان علیه السلام: اگر خوراک انسان اندک باشد، زیاد زنده می ماند (حسینی عاملی، ۱۳۸۴ش، ص ۷۱).

پیشرفت علم توانست به عمر متوسط بیفزاید، ولی در زیاد کردن به عمر بیشینه، چندان توفیق نیافت، علّت شکست در افزودن بیشینه عمر همان بی اعتنایی به بهداشت روانی، فقدان اهمیت اقتصادی، پرداختن به تفریح های مضر، بی اعتنایی به اصول اخلاقی و تشویق و دلهره زندگی دنیای متمدن کنونی

است. عدم تعادل جسم و روان و فقط پرداختن به جسم و افراط و تفریط در تغذیه سبب فرسودگی و انحطاط سریع انسان‌ها می‌گردد (بهاری، ۱۳۶۶ ش، ص ۸۹-۹۰). مصرف زیاد غذا هم ممکن است سبب پیری و مرگ زودرس شود، پرخوری بدن را مسموم می‌کند و چون در این حالت مواد غذایی به خوبی جذب نمی‌شود، ممکن است به مرگ منجر گردد. غالباً کم‌خورها بیش از افراد پرخور عمر می‌کنند و خیلی دیر پیر می‌شوند. بعضی بیماری‌ها مثل: دیابت، تصلب شرایین و بیماری‌های قلبی در افراد پرخور پیدا می‌شود (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 می‌کنیم: «وَهَبْ قَالَ وَجَدْتُ فِي بَعْضِ كُتُبِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ أَنَّ ذَا الْقَرْنَيْنِ لَمَّا فَرَعَ مِنْ عَمَلِ السُّدِّ انْطَلَقَ عَلَى وَجْهِهِ... هُوَ يَسِيرُ إِذْ وَقَعَ عَلَى الْأُمَّةِ الْعَالِمَةِ مِنْ قَوْمِ مُوسَى الَّذِينَ يَهْدُونَ بِالْحَقِّ وَبِهِ يَعْدِلُونَ فَلَمَّا رَأَهُمْ قَالَ لَهُمْ أَيُّهَا الْقَوْمُ أَخْبِرُونِي بِخَبْرِكُمْ فَإِنِّي قَدْ دُرْتُ الْأَرْضَ شَرْقَهَا وَغَرْبَهَا وَبَرَهَا وَبَحْرَهَا وَسَهْلَهَا وَجَبَلَهَا وَنُورَهَا وَظُلْمَتَهَا فَلَمْ أَلْقِ مِثْلَكُمْ فَأَخْبِرُونِي... قَالَ فَلِمَ جَعَلْتُمْ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ أَطْوَلَ النَّاسِ أَعْمَارًا قَالُوا مِنْ قَبْلِ أَنَّا نَتَعَاطَى الْحَقَّ وَنُحْكَمُ بِالْعَدْلِ...» (صدوق، ۱۴۰۰ ق، ص ۱۷۰-۱۷۲).<sup>۱۶</sup>

### ۵۱. رفتار خوب با اهل بیت (ع) داشتن

عَنْ النَّبِيِّ (ص): «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُنْسِيَ اللَّهُ لَهُ فِي أَجَلِهِ وَ أَنْ يَتَمَتَّعَ بِمَا خَوَّلَهُ اللَّهُ فَلْيُخْلِفْنِي فِي أَهْلِي خِلَافَةً حَسَنَةً فَإِنَّهُ مَنْ لَمْ يَخْلُفْنِي فِيهِمْ بَتَّكَ اللَّهُ عُمُرَهُ وَ وَرَدَ عَلَيَّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مُسْوَدًّا وَجْهَهُ» از پیامبر اکرم نقل شده که فرمود هر کس مایل است خدا اجل او را به دست فراموشی سپارد و از نعمت‌هایی که به او ارزانی داشته، بهره‌مند کند، رفتار خوبی با اهل بیت من داشته باشد. هر کس شرط احترام ایشان را نگه ندارد، خدا عمرش را کوتاه می‌کند و در روز قیامت با چهره‌ای سیاه بر من وارد می‌شود (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۲۳، ص ۱۱۶).

### ۵۲. خوش نیتی

قَالَ الصَّادِقُ (ع): «مَنْ صَدَقَ لِسَانُهُ زَكَا عَمَلُهُ وَ مَنْ حَسَنَتْ نِيَّتُهُ زِيدَ فِي عُمُرِهِ»؛ هر که خوش نیت باشد عمرش زیاد می‌شود (همان، ج ۶۶، ص ۴۰۸).

شخص خوش نیت هرگز تحت فشار عصبی قرار نمی‌گیرد و عواملی چون ترس از رسوا شدن و... به سراغ وی نمی‌آید. دانشمندان علم پزشکی کشف کرده‌اند که مغز انسان همانند غده مترشحه داخلی، تحت تأثیر افکار و تلقین‌ها به فعالیت می‌پردازد. از همین رو است که افکار آدمی سبب پیدایش ترشحاتی می‌شود که به اتحاد امواج عصبی می‌انجامد. شگفت‌انگیزتر این که نوع افکار و حالات و تمایلات، در آفرینش این‌گونه ترشحات تا آن‌جا اثر می‌گذارد که هر گونه ترشحاتی با افکار و حالاتی که باعث ایجاد آن شده است، تناسب دارد. ادامه این نوع ترشحات و تأثیر متقابل آن و همچنین همان افکار و حالات و تمایلات را موجب می‌شود و دور تسلسل ایجاد می‌کند (بهاری، ۱۳۶۶ ش، ص ۳۰۵). برای مثال ترشح ماده‌ای که به اوزین



معروف است باعث ازدیاد مهر و محبت می‌شود و ذوق را افزایش می‌دهد و هم پای افکار مهرآمیز و رفتار محبت‌آور، ترشح اوزین زیاد می‌شود (همان، ص ۳۰۵-۳۰۶). ادامه افکار، بد یا خوب، و برقراری تسلسل در جهت تخریب یا ترمیم، خوشی و توفیق یا ناخوشی و عدم توفیق را پیش می‌آورد (همان، ص ۳۰۶). غم و حرمان و هر عاملی که یأس‌آور باشد و پریشانی به بار آورد در صورت تکرار، دور تسلسل تخریبی برقرار می‌سازد. هیجان‌ات، ترس، وحشت و نگرانی‌ها از طریق اندیشه، استخوان و ریشه را می‌سوزاند (همان، ص ۳۰۷). استرس‌های مکرر و ادامه عوامل وحشت‌زا و بالاخره افکار منفی موجب برقراری دور تسلسل می‌شود و ناحیه‌ای از مغز به نام تالاموس و هیپوتالاموس را تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب بیماری می‌گردد (همان، ص ۳۰۸). بنابراین عامل اصلی مرض، افکار منفی است که از طریق حواس یا تلقین، به وجود انسان حمله می‌کند (همان، ص ۳۰۸-۳۰۹). حالا اگر افکار امیدوارکننده و نشاط بخش و مثبت به جای افکار منفی و حرمان آفرین بنشینند بی‌گمان از دو طریق (سیستم اعصاب سمپاتیک و غده هیپوفیز) به حفظ سلامت انسان کمک مؤثری خواهد کرد (همان، ص ۳۰۹).

### ۵۳. حسن خلق

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ <sup>(ع)</sup> قَالَ: «الْبِرُّ وَ حُسْنُ الْخُلُقِ يَعْمُرَانِ الدِّيَارَ وَ يَزِيدَانِ فِي الْأَعْمَارِ» نیکوکاری و خوش اخلاقی، خانه‌ها را آباد و عمرها را طولانی می‌کند (کلینی، ۱۰۷ق، ج ۲، ص ۹۹). شخصی که حسن خلق دارد باید افکار مثبت در خود داشته باشد و همچنین حس نوع دوستی داشته باشد که این حس نیز اثرات مثبت فراوانی دارد؛ همچنین شخص خوش اخلاق، دوستان زیاد و رابطه اجتماعی قوی دارد که درباره آن و تأثیرش بر سلامتی، در ذیل عامل صله رحم، سخن رفت.

### نتیجه‌گیری

با جست‌وجو در میان جوامع حدیثی، پنجاه و سه عامل برای افزایش عمر یافت شد. در میان این عوامل اکثریت متعلق به اطاعت از فرمان‌های الهی و نهی از نافرمانی خداوند است و با عوامل 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 هم‌خوان هستند. 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، مانند ناخن کوتاه کردن، سلامت جسم نیز تضمین می‌گردد که نتیجه همه این‌ها طول عمر است. 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.



## پی‌نوشت:

۱. مردمی که گناه‌کارند و نه نیکوکار، با صله رحم، اموالشان زیاد و عمرشان طولانی می‌شود. حال اگر نیک و نیکوکار باشند، چه خواهد شد؟!
۲. 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 سی سال بر عمرش می‌افزاید و آن را سی و سه سال می‌کند. گاهی عمر کسی سی و سه سال است و قطع رحم می‌کند و خداوند سی سال از عمر او می‌کاهد و عمرش را به سه سال، کاهش می‌دهد.
۳. مرگ انسان‌ها در نتیجه گناهان، بیشتر از مرگ آن‌ها در نتیجه فرا رسیدن اجل است و زنده ماندن انسان‌ها در نتیجه نیکی‌ها، بیشتر از زندگی کردن به دلیل باقی بودن عمر است.
۴. در قوت نمی‌افزاید مگر دعا، و در عمر نمی‌افزاید مگر نیکی.
۵. مدت زندگی مردم بیشتر با احسان و نیکوکاری تعیین می‌شود، تا با عمر مقدر و بیش از آن که به سبب فرا رسیدن اجل خود بمیرند، بر اثر گناهان خویش می‌میرند.
۶. 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.
۷. اگر دوست داری خداوند در عمرت افزایش پس پدر و مادرت را شاد کن.
۸. در آنچه خدای متعال در «الواح» به موسی علیه‌السلام داد، از جمله چنین بود: ... مرا و پدر و مادرت را سپاس‌گزاری کن، تا از نابود شدن‌ها حفاظت کنم و اجلت را به تأخیر بیندازم و به تو زندگی پاک ببخشم و تو را از این زندگی به سوی بهتر از آن، ببرم.
۹. علی (ع) فرمود: چون خرد کامل شود، سخن کوتاه گردد و از آنچه در عمر افزایش آزار نکردن و احترام سالمندان است و صله رحم و دوری از بریدن درختان تر، مگر در حال ضرورت.
۱۰. به هر کس، راست‌گویی در گفتار، انصاف در رفتار، نیکی به والدین و صله رحم الهام شود، اجلش به تأخیر می‌افتد، روزیش زیاد می‌گردد، از عقلش بهره‌مند می‌شود و هنگام سؤال [مأموران الهی] پاسخ لازم به او تلقین می‌گردد.
۱۱. هر کس ماندگاری می‌خواهد - 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.
۱۲. امام رضا (ع) فرموده است بر شما باد نماز شب، که هیچ بنده مؤمنی در آخر شب بر نمی‌خیزد و هشت رکعت نماز و دو رکعت شفع و یک رکعت وتر را نمی‌گزارد و هفتاد مرتبه در دعای دست خود استغفار نمی‌کند، مگر این که خدایش او را از عذاب گور و دوزخ پناه می‌دهد و عمرش را می‌افزاید و روزیش را فراخ می‌دارد. سپس فرمود همانا خانه‌هایی که در آن نماز شب خوانده می‌شود، پرتو آن برای مردم آسمان‌ها همچون پرتو ستارگان برای اهل زمین است و می‌درخشد.
۱۳. 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. فرمود هر کس آن روز را روزه بگیرد، آتش به اندازه مسیر یک سال از

او فاصله می‌گیرد و هر کس هفت روز روزه بگیرد، درهای دوزخ بر او بسته می‌شود و هر کس بیفزاید، خدای تعالی بر عمرش می‌افزاید.

۱۴. مردی از عامه گوید: من با امام صادق علیه السلام نشست و برخاست داشتم. 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؛ چنانچه 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 اعضای بدنش تکان خورد؟ و کسی که عطسه می‌زند هفت روز از مرگ در امان است.

۱۵. از تعقیبات مهم برای طول عمر آن است که نمازگزار از جمله تعقیبش بعد از هر نماز این باشد. در روایتی جمیل بن درّاج می‌گوید: مردی به خدمت امام صادق علیه السلام رسید و عرض کرد: ای آقای من، ستم زیاد شده و بستگانم مرده‌اند و می‌ترسم که مرگ مرا دریا بد و کسی را ندارم که با او انس بگیرم و هم‌نشین شوم. حضرت فرمود: «از برادران مؤمن 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: خداوندا، بر محمد و آل محمد درود فرست. خدایا، به راستی که حضرت صادق علیه السلام فرمود که تو فرموده‌ای من در هیچ کاری بسان ترّد و دودلی‌ای که در گرفتن روح بنده مؤمن دارم، دودلی ندارم، او از مرگ بدش می‌آید، و من از بدی رساندن به او بدم می‌آید. خداوندا، بر محمد و آل محمد درود فرست، و در فرج و تندرستی و پیروزی ولی‌ات تعجیل فرما، و به من و هیچ کدام از دوستانم بدی مرسال. سپس فرمود: اگر خواستی دوستانت را یکایک نام می‌بری. یا به صورت جداگانه، یا مجموعاً. آن مرد می‌گوید: به خدا سوگند! آن قدر زنده ماندم تا این که از زندگانی خسته و رنجور شدم. ابو محمد هارون بن موسی - رحمه الله - نیز می‌گوید: محمد بن حسن بن شمون [یا: شمون] بصری پیوسته این دعا را می‌خواند، و صد و بیست و هشت سال همراه با آسایش زندگانی کرد، تا این که از زندگانی خسته شد و این دعا را ترک کرد و از دنیا رفت. خداوند رحمتش کند.

۱۶. وهب گوید در یکی از کتاب‌های خدا یافتیم که چون ذوالقربین از عمل سد فارغ شد. به سوی پیش رفت... در راه خود ناگاه به گروهی 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 بگویید... چرا خدا عمر درازتر به شما داده؟ گفتند: چون به حق عمل کنیم و به حق حکم کنیم.

## منابع و مأخذ

- قرآن کریم، ترجمه فولادوند، محمد مهدی، چاپ اول، تهران، دارالقرآن الکریم، ۱۴۱۵ق.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، (۱۴۰۴ق)، تحف العقول، محقق و مصحح علی اکبر غفاری، چاپ دوم، قم: جامعه مدرسین.
- ابن طاووس، علی بن موسی، (۱۴۰۶ق)، فلاح السائل و نجاح المسائل، چاپ اول، قم: بوستان کتاب.
- ابن قولویه، جعفر بن محمد، (۱۳۵۶ش)، کامل الزیارات، محقق و مصحح عبدالحسین امینی، چاپ اول، نجف اشرف: دار المرتضویة.
- ابوالقاسمی، شهنام، (۱۳۸۹ش)، «تأثیر شعایر دینی بر بهداشت روانی جوانان»، مجله اسلام در پژوهش‌های تربیتی، شماره اول.
- ابو علی سینا، حسین بن عبدالله، (۱۳۵۷ش)، قانون در طب، کتاب اول، ترجمه عبدالرحمن شرفکندی، تصحیح دکتر حسین عرفانی، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- \_\_\_\_\_، (۱۳۶۶ش)، قانون در طب، کتاب سوم بخش اول، ترجمه عبدالرحمن شرفکندی، چاپ دوم، تهران: انتشارات سروش.
- اژدری، اسماعیل، (۱۳۴۱ش)، طبیب خانواده، تهران: انتشارات اقبال.
- احمدی، محمدرضا، (۱۳۸۰ش)، «نقش صله رحم در بهداشت روانی»، نشریه معرفت، شماره ۴۶.
- ارشدی، کبری، (۱۳۹۰ش)، «تأثیر صبحانه در موقعیت تحصیلی و یادگیری دانش آموزان»، مجله پیوند، شماره ۳۵۸.
- اسلوتر، فرانک، (بی تا)، راه نو در سلامت تن و روان، ترجمه محمد مهریار، چاپ اول، اصفهان: کتاب فروشی ثقفی اصفهان.
- اصفهانی، محمد مهدی، (۱۳۸۵ش)، آیین تندرستی، چاپ ششم، تهران: نشر تندیس.
- بهاری، شهریار، (۱۳۶۶ش)، رازدیر زیستن، چاپ اول، تهران: نشر ویس.
- پاینده، ابوالقاسم، (۱۳۸۲ش)، نهج الفصاحه، چاپ چهارم، تهران: دنیای دانش.
- جرجانی، سید اسماعیل، (۱۳۸۴ش)، الاغراض الطبیة و المباحث العلائیة، جلد اول، تحقیق و تصحیح دکتر حسن تاج بخش، چاپ اول، تهران: انتشارات دانشگاه تهران با همکاری فرهنگستان علوم.
- حسینی عاملی، محمد بن حسن، (۱۳۸۴ش)، المواعظ العددیه، چاپ اول، قم: طلیعه نور.
- خلیلی، محمد و مستغفری، جعفر بن محمد، (۱۳۸۱ش)، روش تندرستی در اسلام / ترجمه طبّ النبوی و طب الصادق علیهما السلام، ترجمه یعقوب مراغی، چاپ سوم، قم: مؤمنین.
- دیلمی، حسن بن محمد، (۱۴۰۸ق)، أعلام الدین فی صفات المؤمنین، محقق و مصحح مؤسسة آل البيت علیهم السلام، چاپ اول، قم: مؤسسة آل البيت علیهم السلام.
- شیخ حر عاملی، محمد بن حسن، (۱۴۰۹ق)، وسائل الشیعه، محقق و مصحح مؤسسة آل البيت علیهم السلام، چاپ اول، قم: مؤسسة آل البيت علیهم السلام.
- صدوق، محمد بن علی، (۱۴۰۰ق)، الأمالی الصدوق، چاپ پنجم، بیروت: اعلمی.
- \_\_\_\_\_، (۱۴۰۶ق)، ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، چاپ دوم، قم: دار الشریف الرضی

- لنشر.
- \_\_\_\_\_، (۱۳۷۸ق)، عیون أخبار الرضا علیه السلام، محقق و مصحح مهدی لاجوردی، چاپ اول، تهران: نشر جهان.
  - \_\_\_\_\_، (۱۴۱۳ق)، من لا یحضره الفقیه، محقق و مصحح: علی اکبر غفاری، چاپ دوم، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
  - طبرسی، حسن بن فضل، (۱۴۱۲ق)، مکارم الأخلاق، چاپ چهارم، قم: شریف رضی.
  - \_\_\_\_\_، (۱۳۸۴ش)، نثر اللآلی، ترجمه حمید رضا شیخی، محقق و مصحح محمد حسن زبری قاینی، چاپ دوم، مشهد: بنیاد پژوهش های اسلامی.
  - غفاری بناب، باقر، فقیهی، علی نقی، قاسمی پور، یدالله، «آثار صله رحم از دیدگاه اسلام و روان شناسی و کاربردهای تربیتی آن»، (۱۳۸۶ش)، مجله تربیت اسلامی (پژوهشگاه حوزه و دانشگاه)، شماره ۵.
  - فتال نیشابوری، محمد بن احمد، (۱۳۷۵ش)، روضة الواعظین و بصیرة المتعظین، چاپ اول، قم: انتشارات رضی.
  - فرخ، جهانگیر، (۱۳۵۱ش)، روان پزشکی (بیماری های روانی)، ج ۴، مشهد: انتشارات دانشگاه مشهد.
  - قربانی، عباس و موسوی، سیدعلی، «تأثیر سده در سرعت گردش خون مغزی»، (۱۳۸۶ش)، مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، شماره ۴۹-۵۴.
  - قرشی بنایی، علی اکبر، (۱۴۱۲ق)، قاموس قرآن، چاپ ششم، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
  - کشاورز، سوسن، «نقش تقوا در سلامت جسم و روان»، (۱۳۸۶ش)، نشریه پیوند، شماره ۳۳-۳۳۴-۳۳۵.
  - کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، (۱۴۰۷)، الکافی، محقق و مصحح علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، چاپ چهارم، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
  - \_\_\_\_\_، (۱۳۶۳ش)، گزیده کافی، ترجمه و تحقیق محمد باقر بهبودی، چاپ اول، تهران: مرکز انتشارات علمی و فرهنگی.
  - کیانی، کاظم، (۱۳۸۶ش)، سردی و گرمی خوراکی های گیاهی و مواد غذایی، چاپ اول، تبریز: انتشارات زر قلم.
  - کیلورد هاوز، (بی تا)، گذرنامه برای یک زندگانی نوین، ترجمه مهدی نراقی، چاپ دوم، تهران: کتابخانه ایران.
  - لیثی واسطی، علی بن محمد، (۱۴۱۹ق)، عیون الحکم والمواعظ، تحقیق شیخ حسین حسینی بیرجندی، چاپ اول، قم: دارالحديث.
  - مجلسی، محمد باقر، (۱۴۰۳ق)، بحار الأنوار، تحقیق جمعی از محققان، چاپ دوم، بیروت: دار إحياء التراث العربی.
  - مجلسی، محمد تقی بن مقصود علی، (۱۴۰۶ق)، روضة المتقین فی شرح من لا یحضره الفقیه، محقق و مصحح حسین موسوی کرمانی، و علی پناه اشتهاوردی، چاپ دوم، قم: مؤسسه فرهنگی اسلامی

- کوشانبور.
- مروجی طبسی، محمد جواد، «عطسه و آثار تربیتی و بهداشتی آن»، (۱۳۸۹ش)، مجله فرهنگ کوثر، شماره ۸۳.
- مفید، محمد بن محمد، (۱۴۱۳ق)، کتاب المزار- مناسک المزار، محقق و مصحح محمد باقر ابطحی، چاپ اول، قم: کنگره جهانی هزاره شیخ مفید (رحمة الله علیه).
- نوری، حسین بن محمد تقی، (۱۴۰۸ق)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، محقق و مصحح: مؤسسه آل البيت عليهم السلام، چاپ اول، قم: مؤسسه آل البيت عليهم السلام.
- نویسندگان مختلف جهانی، (۱۳۴۷ش)، کلیدهای خوشبختی، ترجمه احمد آرام، (بی جا): انتشارات بیست و پنج شهریور.
- ورثینگتون، اورتال، دابلیو، بری جک، پاورت، لس، حیدری، مجتبی، (۱۳۸۳ش)، «کینه توزی، گذشت، دین و سلامتی»، مجله نقد و نظر، شماره ۳۳ و ۳۴.
- الهندی، المتقی، (۱۴۰۹ق)، کنز العمال، تحقیق الشیخ بکر یحیانی، چاپ اول، بیروت: مؤسسه الرسالة.

