

## Material factors of human lifespan from the perspective of Islamic teaching

Ziaodin Olianasab<sup>1</sup>, Ali Akbar Hazeri Geqeh<sup>2\*</sup>, Amaneh Rameparvar<sup>3</sup>, Amir Mohammad Mortazavian<sup>4</sup>

1- Department of Islamic Education, Tabriz University of Medical Sciences, Tabriz, Iran.

2- Faculty of Islamic Sciences, University of Science and Education of the Holy Quran, Meybod, Yazd, Iran.

3- Allzahra Seminary, Tabriz, Iran.

4- Department of Food Science & Technology, School of Science Nutrition and Food Technology, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

### Abstract

Having long life and spend it in obedience to God from the perspective of Islamic teaching has introduced as a sign of prosperity and happiness. Although now a day proponents of long life pay more attention to researches of scientists, this article has explained the material factors of human long life from the Islamic perspective. God determines human lifespan but has given them opportunity to play the role in their life and accordance with the will of Almighty God, their life can be short or long. Human role in his life is to do things, live in a certain and normal life and die soon or late. However the effective factors on Reductions and increase of human life can be studied according to Islamic perspective (material and spiritual factors). This research reviewed the Material and spiritual factors affecting the longevity and by introducing fifteen material factors which increase human life span from the perspective of verses and Hadiths finally concluded many experimental factors increasing longevity were consistent with these factors. In a few cases, the vision outlined in Hadiths has raised new topics for research of medical scientist.

**Keywords:** Human Life, Factors of life span, survival, Signs and miracles

## عامل‌های مادی طول عمر انسان از دیدگاه آموزه‌های اسلامی

ضیاء‌الدین علیان‌سب<sup>۱</sup>، علی اکبر حاضری جیقه<sup>\*۲</sup>، آمنه رمه پرور<sup>۳</sup>، امیر محمد مرتضویان<sup>۴</sup>

۱- گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران.

۲- دانشکده‌ی علوم قرآنی، دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، میبد، یزد، ایران.

۳- حوزه‌ی علمی‌ی الزهراء، تبریز، ایران.

۴- گروه علوم و صنایع غذایی، دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.

### چکیده

داشتن عمر طولانی و صرف آن در اطاعت الهی، از دیدگاه آموزه‌های اسلامی نشانه‌ی سعادت و خوشبختی معرفی شده است. گرچه امروزه طرفداران طول عمر، بیش‌تر به تحقیق‌های دانشمندان علوم تجربی چشم دوخته‌اند، این نوشتار، عامل‌های مادی طول عمر انسان را از دیدگاه اسلام تبیین کرده است. مدت عمر انسان را خدای متعال تعیین می‌کند، ولی خدای متعال به انسان فرصت داده تا نقش خود را ایفا کند و در طول اراده‌ی خدای قادر، در کوتاه کردن عمر خویش و یا طولانی شدن آن، این نقش را بازی کند و عمر خود را کوتاه یا طولانی گرداند. نقش انسان در مقدار عمر خویش، این است که با انجام اعمالی، مدت مشخص شده و طبیعی عمر خویش را، زندگی کند یا زودتر و یا دیرتر از دنیا برود؛ بنابراین، عامل‌های مؤثر در افزایش و کاهش عمر انسان، از دیدگاه منبع‌های اسلامی از دو جنبه (عامل‌های مادی و معنوی) قابل بررسی است. این پژوهش با روش کتابخانه‌ی عامل‌های مادی و طبیعی مؤثر در طول عمر را بررسی نموده، با معرفی پانزده عامل مادی فزونی عمر انسان از دیدگاه آیه‌ها و روایت‌ها، در نهایت به این نتیجه رسیده است که بیش‌تر عامل‌های معرفی شده در آیه‌ها و روایت‌ها تجربی افزایش عمر با این عوامل هماهنگ و همسو است؛ در چند مورد نیز دیدگاه مطرح شده در روایت، مسئله‌ی جدیدی برای تحقیق پژوهشگران علوم پزشکی مطرح می‌نماید.

واژگان کلیدی: عمر انسان، عامل‌های طول عمر، بقا، آیه‌ها و روایت‌ها

### مقدمه

اسلام، نظام اجتماعی، نظام سلامت، نظام اقتصادی، نظام مدیریتی و ... از این‌روی نوشتار پیش رو در صدد است عامل‌های حفظ و افزایش عمر انسان را از دیدگاه منبع‌های اسلامی بررسی نماید.

عامل‌های مؤثر در طول عمر انسان در یک تقسیم ساده، در دو دسته‌ی مادی و معنوی قرار می‌گیرد. این مقاله در نظر دارد عامل‌های طبیعی و مادی مؤثر در طول عمر را بر اساس منبع‌های دینی و آیه‌ها و روایت‌ها تبیین نماید و به این سؤال پاسخ دهد که عامل‌های مادی مؤثر در طول عمر انسان از دیدگاه منبع‌های دینی مسلمانان، کدام است؟ پیش فرض مقاله این است که دین اسلام برای جنبه‌های مختلف و نیاز-های واقعی بشر برنامه دارد. فرضیه‌ی نوشتار، این است که عامل‌های متعددی به صورت پراکنده در لابه‌لای روایت و شاید در نکته‌هایی از آیه‌های قرآنی، باعث طول عمر انسان معرفی شده است.

امروزه بسیاری از عامل‌های طبیعی افزایش عمر انسان، از دیدگاه دانشمندان مورد بررسی قرار گرفته است که مهم‌ترین آن‌ها، میان‌روی در استفاده از غذای سالم، فعالیت و کار و حرکت مناسب و مداوم، پرهیز از هر گونه اعتیاد به مواد مخدر و مانند آن، داشتن محیط زیست تمیز، پرهیز از مصرف مشروبات الکلی و هیجان‌های شدید است.

بررسی دیدگاه منبع‌های اسلامی، در کنار علوم تجربی، درباره‌ی عامل‌های افزایش و کاهش عمر انسان بسیار به‌جا و لازم است؛ چراکه دین اسلام، دینی فردی و در حاشیه‌ی زندگی نیست، بلکه برای تمام بُعدهای وجودی انسان برنامه دارد و در جنبه‌های گوناگون زندگی مادی و معنوی بشر نه تنها برنامه‌ی ویژه‌ی دارد، بلکه نظام خاصی را نشان داده که از سبک زندگی بسیار عالی برخوردار است، مانند نظام تربیتی

است: «هیچ سالخورده‌ی عمر طولانی نمی‌کند و هیچ مقداری از عمرش کم نمی‌شود مگر آنکه همه در کتابی ثبت شده و این کار بر خدا آسان است»<sup>۵</sup>. برخی از مفسران بر این عقیده‌اند که این آیه، به عامل‌های غیرطبیعی اشاره دارد، که در کم و زیاد شدن عمر آدمی مؤثر است؛ مانند صله‌ی رحم که در ازدیاد عمر طبیعی انسان‌ها و گناه زنا که در کاسته شدن عمر و یا مرگ ناگهانی تأثیر می‌گذارد (۱). بر این اساس، مقدار عمر تمامی انسان‌ها و کم و زیاد شدن آن، در نوشته‌ی (لوح محفوظ) ثبت و مشخص است.

اختلاف دیدگاه‌ها در تفسیر مصداق کتاب، مانع این برداشت نیست که کم و زیاد شدن عمر طبیعی انسان‌ها و آگاهی کامل خدا از عمر آدمی و وجود عامل‌هایی چند(بیرون از عامل‌های طبیعی) برای کم و زیاد شدن عمر انسان‌ها، از آیه‌ی فوق استفاده می‌شود (۱)، اما هیچ دلیلی وجود ندارد که آیه به طور مطلق به عامل‌های معنوی طول عمر انسان اختصاص دارد.

### امکان طول عمر در قرآن و روایت‌ها

خدای متعال نه تنها بر امکان طول عمر انسان صحه گذاشته، بلکه از طول عمر برخی از انبیا خبر داده است<sup>۶</sup> که روایت‌هایی از پیامبر (ص) در این زمینه، آن را تأیید می‌کند. در حدیثی از پیامبر (ص) وارد شده که فرمودند: «خوشا به سعادت کسی که عمرش طولانی و کردارش خوب باشد. چنین کسی عاقبتش خوب است، زیرا پروردگارش از او راضی است؛ و وای بر کسی که عمرش طولانی و کردارش بد باشد. چنین کسی عاقبتش بد است، چراکه پروردگارش از او ناراضی است» (۲)<sup>۷</sup>.

روایتی دیگر از پیامبر (ص) می‌فرماید: «ای علی! از ارجمندی مؤمن در نزد خدا این است که برایش وقت مرگ، معین نفرموده است، تا زمانی که قصد شری کند؛ آن گاه خدا جانش را بستاند» (۳)<sup>۸</sup>.

هدف تحقیق، تبیین دیدگاه اسلام درباره‌ی عامل‌های طول عمر انسان است و برای این تحقیق می‌توان سه نوع فایده مطرح کرد؛ یکی اینکه پاسخ‌گوی نیاز انسان در این زمینه است و رعایت موارد یافت شده می‌تواند به افزایش رفتن طول عمر انسان بیانجامد. فایده‌ی دیگر تحقیق، آن است که جنبه‌ی پاسخ‌گویی دین اسلام در نظر نسل جدید، روشن شود و موجب گرایش نسل جدید، به ویژه دانشمندان و دانش‌پژوهان رشته‌های پزشکی، به دین اسلام و گزاره‌های دینی شود. افزون بر این، هر یک از نتیجه‌های استخراج شده از آیه‌ها و روایت‌ها و یافته‌های این تحقیق، می‌تواند به صورت مسئله‌ی جدید، از دیدگاه علوم تجربی و پزشکی مورد پژوهش قرار گیرد.

### طول عمر در قرآن

براساس آموزه‌های قرآنی، یکی از سنت‌های قطعی خدا، مرگ همه‌ی انسان‌هاست.<sup>۱</sup> گمان نمی‌رود فرد عاقلی، منکر حتمیت مرگ باشد، اما تاریخ و مرزی برای تعیین میزان عمر ما مشخص نشده است، حتی خدا خطاب به شریف‌ترین مخلوق خود، که حضرت محمد (ص) است، می‌فرماید: تو خواهی مرد و ایشان هم خواهند مرد.<sup>۲</sup> البته این آیه نیز زمان مرگ را مشخص نمی‌کند. برخی آیه‌ها در قرآن وجود دارد که از درهم شکستن عمرها حکایت می‌کند، از قبیل آیه‌ی ذیل: «و هر که را عمر طولانی دهیم، خلقتش را دگرگون می‌کنیم».<sup>۳</sup> این آیه درباره‌ی طول عمر است و می‌خواهد بفرماید ما به هر کسی عمر بدهیم، قانون کلی ما این است که خودمان آن را برعکس می‌کنیم و رو به زوال می‌بریم؛ پس هر دو در دست ما است و قادریم به کسی هم عمر بدهیم و او را به زوال نبریم. قرآن هر دو امر را به خدا نسبت می‌دهد و می‌گوید که اراده‌ی خدا در هر دو مورد حکمرانی می‌کند و می‌فرماید: «بر این اساس، مرگ و حیات در دست خداست و هر دو، امر وجودی هستند و خدا آن‌ها را می‌آفریند».<sup>۴</sup>

برخی دیگر از آیه‌ها نیز نکته‌های برجسته‌ی درباره‌ی طول عمر انسان مطرح می‌کند. آیه‌ی زیر، یکی از این آیه‌ها

۵. «وَ اللَّهُ خَلَقَكُمْ مِّن تَرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ جَعَلَكُمْ أَرْوَاجًا وَ مَا تَحْمِلُ مِنْ أُنْثَىٰ وَ لَا تَضَعُ إِلَّا بِعِلْمِهِ وَ مَا يُعَمَّرُ مِنْ مُّعَمَّرٍ وَ لَا يُنْقَصُ مِنْ عُمُرِهِ إِلَّا فِي كِتَابٍ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ» (فاطر/۱۱).

۶. «وَ لَقَدْ أَرْسَلْنَا نُوحًا إِلَىٰ قَوْمِهِ قَالِبًا فِيهِمْ أَلْفَ سَنَةٍ إِلَّا خَمْسِينَ عَامًا فَأَخَذَهُمُ الطُّوفَانُ وَ هُمْ ظَالِمُونَ» (العنکبوت/۱۴).

۷. «طوبى لِمَنْ طَالَ عُمُرُهُ وَ حَسَنَ عَمَلُهُ فَحَسَنَ مُنْقَلَبُهُ إِذْ رَضِيَ عَنْهُ رَبُّهُ وَ وَئِيلٌ لِمَنْ طَالَ عُمُرُهُ وَ سَاءَ عَمَلُهُ وَ سَاءَ مُنْقَلَبُهُ إِذْ سَخِطَ عَلَيْهِ رَبُّهُ».

۸. «يا علي، من كرامته المؤمن على الله أنه لم يجعل لأجله وقتاً حتى يهيم ببائقة فإذا هم ببائقة قبضة إليه».

۱. «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ؛ هر نفسی شربت مرگ را خواهد چشید» (سوره‌ی آل عمران/۱۸۵).

۲. «إِنَّكَ مَيِّتٌ وَ إِنَّهُمْ مَيِّتُونَ» (زمر/۳۰).

۳. «وَ مَن نُّعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ» (سوره‌ی یاسین / ۶۸).

۴. «الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَ الْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَ هُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ؛ آن کس که مرگ و زندگی را آفرید، تا شما را بیازماید که کدامیک از شما بهتر عمل می‌کنید؛ و او شکست‌ناپذیر و آمرزنده است» (سوره ملک/۲).

اچگونگی زنده ساختن مرده] برای او آشکار شد، گفت: [اکنون] می‌دانم که خدا بر هر چیزی تواناست<sup>(۶)</sup>. طول عمر امام زمان (عج) نیز براساس آموزه‌های دینی مسلمانان، مورد باور بسیاری از مسلمانان است و همه‌ی آنان منتظر ظهور و قیام حضرت مهدی (عج) هستند<sup>(۷)</sup>. اینک پس از تبیین امکان طول عمر از دیدگاه آیه‌های قرآن کریم، در صدد استخراج و تبیین عامل‌هایی هستیم که در متن‌های دینی، عامل‌های طول عمر معرفی شده است:

### عامل‌های مادی طول عمر در روایت‌ها

#### ۱- بهداشت جسمی

پیامبر (ص) در حدیث‌های بسیاری، مسلمانان را به مراعات بهداشت بدن و در تمام شئون زندگی تشویق کرده‌اند. از آن جمله، روایت‌های بهداشت دهان و دندان است که کتاب مصباح الشریعه یک باب را به این مورد اختصاص داده است<sup>(۸)</sup>. حضرت؛ در روایتی می‌فرماید: «چوب مسواک یکی از نباتات نظیف و لطیف است و شاخه‌ی است از درخت مبارک شیرین و دندان‌ها را خدای متعال در دهان انسان قرار داده که وسیله-ی خوردن و ابزار جویدن و سبب میل و اشتها به طعام و اصلاح معده باشد. دندان‌ها جوهر صاف و تمیزی دارند که بر اثر جویدن طعام، آلوده می‌شود و طعم و بوی دهان را تغییر می‌دهد و فسادی در دماغ ایجاد می‌کند. چون انسان با آن چوب لطیف، دندان‌های صاف خود را مسواک کند، آن تغییر و فسادی که عارض شده بود، برطرف می‌شود، و دندان‌ها و دهان انسان سالم می‌شود»<sup>(۸)</sup>.

در نظر عالمان طب و بهداشت، قسمت مهم بهداشت بدن و مخصوصاً جهاز هاضمه و قلب انسان، وابسته به تمیز و سالم بودن دندان‌ها است؛ اگر دندان‌ها فاسد و کثیف شود، صدها مرض و زحمت ممکن است برای انسان پدید آید. چون دندان بزرگ‌ترین عامل برای تغذیه و ادامه‌ی حیات است از این نظر لازم است در حفظ و بهداشت آن کمال مراقبت شود تا غذای لازم به بدن برسد و هیچ‌گونه آلودگی و اختلال و بی‌نظمی در این راه پیدا نشود.

برای همین، برخی از اولیای الهی از خدا درخواست طول عمر کرده‌اند. امام سجاد (ع) در محضر خدا، چنین دعا می‌کند: «خدایا مرا از کسانی قرار ده که عمرشان را دراز و کردارشان را نیکو گردانیده‌ای و نعمت را بر آنان تمام کرده‌ای و از آنان خُرسندی و به آنان زندگی‌بی‌پاک، همراه با پایدارترین شادمانی و سرشارترین کرامت و کامل‌ترین رفاه، عطا نموده‌ای»<sup>(۴)</sup>.

این درخواست در دعای دیگری، مشروط به این است که عمر انسان در اطاعت الهی باشد. چنانچه امام سجاد (ع) درخواست می‌کند: «خدایا درود بفرست بر محمد و آلش ... و عمرم را در اطاعت خودت طولانی کن، اما زمانی که عمرم چراگاه شیطان باشد آن را قبض کن، پیش از آنکه خشم تو بر من پیشی گیرد یا پیش از آنکه غضب تو بر من حتمی گردد»<sup>(۵)</sup>.

قرآن، نمونه‌هایی از طول عمر انسان‌ها را در سرگذشت واقعی تاریخ بشر نقل کرده است و درباره‌ی حضرت نوح (ع) می‌فرماید: «و به راستی، نوح را به سوی قومش فرستادیم، پس در میان آنان نهصد و پنجاه سال درنگ کرد، تا طوفان آن‌ها را در حالی که ستمکار بودند فرا گرفت»<sup>(۹)</sup>.

نمونه‌ی دیگر، داستان حضرت عَزِیر یا ارمیا است<sup>(۱۰)</sup> که قرآن فرموده: «یا چون آن کس که به شهری که بام‌هایش یک سر فرو ریخته بود، عبور کرد [و با خود] گفت: چگونه خداوند، [اهل] این [اوپراندکده] را پس از مرگشان زنده می‌کند؟ پس خدا، او را [به مدت] صد سال میراند. آن‌گاه او را برانگیخت، او به او [گفت: چقدر درنگ کردی؟ گفت: یک روز یا پاره‌ای از روز را درنگ کردم. گفت: [نه] بلکه صد سال درنگ کردی؛ به خوراک و نوشیدنی خود بنگر [که طعم و رنگ آن] تغییر نکرده است؛ و به درازگوش خود نگاه کن [که چگونه متلاشی شده است. این ماجرا، برای آن است که هم به تو پاسخ گوئیم] و هم تو را [در مورد معاد] نشانه‌ی برای مردم قرار دهیم؛ و به [این] استخوان‌ها بنگر، چگونه آن‌ها را برداشته، به هم پیوند می‌دهیم، سپس گوشت بر آن می‌پوشانیم». پس هنگامی که

۱. «اللَّهُمَّ ... وَاجْعَلْنِي مِمَّنْ أَطَلَّتْ عُمرُهُ وَ حَسُنَتْ عَمَلُهُ وَ اَتَمَمْتَ عَلَيْهِ نِعْمَتَكَ وَ رَضِيَتْ عَنْهُ وَ اَحْيَيْتَهُ حَيَاةً طَيِّبَةً فِي اَدْوَمِ السَّرُورِ وَ اسْبَغَ الْكِرَامَةَ وَ اَتَمَّ الْعَيْشَ».

۲. «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَي مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ ... وَ عَمَّرْنِي مَا كَانَ عُمُرِي بِذَلِكَ فِي طَاعَتِكَ، فَإِذَا كَانَ عُمُرِي مَرْتَعًا لِلشَّيْطَانِ فَاقْبِضْنِي إِلَيْكَ قَبْلَ أَنْ يَسْبِقَ مَقْتَكِ إِلَيَّ، أَوْ يَسْتَحْكِمِ عَضْبِكَ عَلَيَّ».

۳. «هو عزير عن قتاده و عكرمه و السدي و هو المروى عن أبي عبد الله و قيل هو أرميا عن وهب و هو المروى عن أبي جعفر».

۴. «أَوْ كَالَّذِي مَرَّ عَلَي قَرْيَةٍ وَ هِيَ خَاوِيَةٌ عَلَي غُرُوشِهَا قَالَ أَنِّي يُحْيِي هَذِهِ اللّٰهُ بَعْدَ مَوْتِهَا فَأَمَاتَهُ اللّٰهُ مِائَةَ عَامٍ ثُمَّ بَعَثَهُ قَالَ كَمْ لَبِثْتُ قَالَ لَبِثْتُ يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ قَالَ بَلْ لَبِثْتُ مِائَةَ عَامٍ فَانظُرْ إِلَى طَعَامِكَ وَ شَرَابِكَ لَمْ يَسْتَنَّهْ وَ انظُرْ إِلَى حِمَارِكَ وَ لِنَجْعَلَكَ آيَةً لِلنَّاسِ وَ انظُرْ إِلَى الْعِظَامِ كَيْفَ نُنشِرُهَا ثُمَّ نَكْسُوهَا لَحْمًا فَلَمَّا تَبَيَّنَ لَهُ قَالَ أَعْلَمُ أَنَّ اللّٰهُ عَلَي كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ».

کنند، اما چون در این حدیث، عواقب دنیوی حمام کردن با آب سرد مطرح شده، روشن می‌شود که فلسفه‌ی این دستور، حفظ سلامتی است و نوع نهی، نهی ارشادی خواهد بود.

حدیث دیگری از امام صادق (ع) است که «هرگاه وارد حمام شدی ... از خوردن آب سرد با فقاغ برحذر باش و آن را بر خویشتن مریز که بدن را ضعیف و ناتوان خواهد ساخت و موقع خروج از حمام، آب سرد را بر پاهایت بریز که بیماری را از جسم تو بیرون می‌کند»<sup>(۱۵)</sup>. این حدیث با واژه‌ی «ایاک» (اسم فعل به معنای نهی)، سه مطلب را بیان می‌کند: الف) خوردن آب خنک به همراه آب‌جو (فقاغ)، که حرام است، معده را فاسد می‌کند.

ب) از ریختن آب خنک بر روی انسان نهی کرده، چراکه بدن را ضعیف می‌گرداند.

ج) ریختن آب خنک بر روی پاها هنگام خروج از حمام، توصیه شده که موجب زدودن بیماری‌ها معرفی گردیده است. روایت امام رضا (ع) غسل با آب خنک را پس از خوردن ماهی، عامل فلج شدن معرفی کرده است<sup>(۱۶)</sup>. این حدیث اگرچه مستقیماً از طول و کوتاهی عمر سخن نگفته، اما بُعد دیگری از عارضه‌های شستشوی بدن با آب خنک را روشن ساخته و عوارض شستشوی بدن با آب خنک بعد از خوردن ماهی را موجب فلج شدن برمی‌شمارد.

بر این اساس، استفاده از آب گرم سبب افزایش عمر انسان و دوری از برخی بیماری‌ها خواهد بود، درحالی که حمام کردن با آب خنک، به ویژه بعد از خوردن ماهی، عامل فلج است. از این‌روی، مطالب زیر می‌تواند مسئله‌های جدیدی باشد که محققان رشته‌های علوم پزشکی می‌توانند آن‌ها را بر روی حیوان‌ها مورد بررسی و آزمایش قرار دهند:

الف) نقش شستشوی بدن با آب گرم در افزایش عمر.

ب) تأثیر ریختن آب سرد بر بدن در ضعیف شدن بدن.

ج) نقش خوردن آب خنک با آب‌جو در فاسد کردن معده.

د) رابطه‌ی شستشوی بدن با آب خنک پس از خوردن ماهی با فلج شدن.

ه) نقش ریختن آب خنک بر پاها پس از حمام کردن، در بیماری زدایی.

### ۳- طهارت و پاکی بسیار

البته قلب و نیروهای معنوی هم باید همیشه سالم و پاک و نظیف باشد و از هرگونه آلودگی و بی‌نظمی و شهوت‌های حرام، بیجا و مضر محفوظ بماند و باید نهایت مراقبت در رعایت بهداشت و نظم آن بجا آید، تا غذاهای معنوی سالم و لازم به بدن برسد و حیات روحانی ادامه پیدا کند.

اهمیت حفظ صحت و بهداشت تا جایی است که پیامبر (ص) فرموده‌اند: «خیری در زندگی نیست مگر با صحت»<sup>(۹)</sup>. ایشان نیز فرموده‌اند: «همانا در صحت بدن، شادمانی فرشتگان و خوشنودی پروردگار و استواری سنت است»<sup>(۹)</sup>. ممکن است سنت در این حدیث، به معنای قانون‌های الهی در جریان جهان باشد؛ در نتیجه، صحت بدن، می‌تواند موجب حفظ همان قانون‌های الهی درباره‌ی عمر طبیعی انسان باشد.

از حضرت علی (ع) نقل شده است: «از آنچه بر عمر می‌افزاید، حفظ سلامتی است»<sup>(۱۰)</sup>. از این‌روی، یکی از عامل‌های افزایش عمر که در روایت‌های اسلامی معرفی شده، رعایت عامل‌ها و زمینه‌های صحت و حفظ سلامتی است که همه باید بر آن اهتمام ورزند.

### ۲- شستشوی بدن با آب گرم

طبق حدیثی از پیامبر (ص)، شستشوی بدن با آب گرم، عامل افزایش عمر معرفی شده است: «چهار چیز، عمر را می‌افزاید: ... و غسل کردن با آب گرم ...»<sup>(۹)</sup>.

واژه‌ی اغتسال در لغت، به معنای شستشوی بدن است<sup>(۱۱)</sup>، این واژه از ریشه‌ی غَسَلَ است و شامل شستن اعضای بدن می‌شود. در تأیید این دیدگاه، روایتی از امام صادق (ع) آمده که از خوردن آب سرد در حمام و ریختن آن بر بدن نهی می‌کند و می‌فرماید: زمانی که داخل حمام شدید آب سرد نخورید و آن را بر بدن خود نریزید، زیرا بدن را ضعیف می‌کند<sup>(۱۱، ۱۲ و ۱۴)</sup>. نهی از ریختن آب بر بدن در این حدیث، صریح است. با توجه به اینکه در ادامه‌ی حدیث، علت نهی را ضعیف شدن بدن معرفی کرده و نیز بیان علت نهی نشان می‌دهد، این نهی، نهی ارشادی است؛ چراکه اگر خدا پس از امر و نهی برای مخالفت‌کننده‌اش عواقب اخروی مانند وعده‌ی آتش جهنم بدهد، آن دستور مولوی تلقی می‌-

۲. «لَاخَيْرَ فِي الْحَيَاةِ أَلَمَّ الصَّحَّةِ».

۳. «إِنْ فِي صِحَّةِ الْبَدَنِ فَرَحُ الْمَلَائِكَةِ وَ مَرْضَاةُ الرَّبِّ وَ تَثْبِيتُ السُّنَّةِ».

۴. «مِمَّا يَزِيدُ فِي الْعُمُرِ ... حِفْظُ الصَّحَّةِ ...»

۴. «رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ أَزْوَاجُهُ تَزِيدُ فِي الْعُمُرِ : التَّزْوِيجُ بِالْأَبْكَارِ، وَ الْإِغْتِسَالُ بِالْمَاءِ الْحَارِّ، وَ النَّوْمُ عَلَى الْبِيسَارِ، وَ أَكْلُ التَّفَّاحِ بِالْأَسْحَارِ».

۵. «إِذَا دَخَلْتَ الْحَمَّامَ وَ لَا تَصْبِنَ عَلَيْكَ الْمَاءَ الْبَارِدَ فَإِنَّهُ يُضْعِفُ الْبَدَنَ».

۶. «وَوَ إِتَاكَ وَ شَرِبَ الْمَاءَ الْبَارِدَ وَ الْفُقَّاعَ فِي الْحَمَّامِ فَإِنَّهُ يُفْسِدُ الْمَعِدَةَ وَ لَا تَصْبِنَ تَعْلِيكَ الْمَاءَ الْبَارِدَ فَإِنَّهُ يُضْعِفُ الْبَدَنَ وَ صَبَّ الْمَاءَ الْبَارِدَ عَلَى قَدَمَيْكَ إِذَا خَرَجْتَ فَإِنَّهُ يُسَلُّ الدَّاءَ مِنْ جَسَدِكَ».

۷. «لِإِغْتِسَالِ بِالْمَاءِ الْبَارِدِ بَعْدَ أَكْلِ السَّمَكِ [الطَّرِي] يُورِثُ الْفَالِجَ».

دین اسلام دستورهای فراوانی درباره‌ی لباس پوشیدن دارد. از حضرت علی(ع) روایت است که هر کس می‌خواهد در این جهان ناپایدار باقی بماند و با عمر طبیعی زیست کند، چند نکته را مراعات نماید؛ از جمله اینکه لباس سبک بر تن کند که خسته نشود(۲۵).

در روایتی آمده است که «هر کس می‌خواهد باقی بماند و عمر کند، در حالی که بقایای وجود ندارد، باید سحرخیز باشد و لباس سبک بپوشد»<sup>۵</sup>(۲۶ و ۲۷). در برخی منابع، این روایت به صورت مرسل و بی‌سند از پیامبر(ص) نقل گردیده و تتمه-یی بر آن افزوده شده که مراد از «لِيُخَفَّفَ الرَّدَاءَ»، کم کردن قرض است(۲۸). در برخی منابع نیز همین تفسیر را از امام علی(ع)، بی‌سند نقل کرده‌اند(۲۹).

شیخ حر عاملی همین روایت را از طریق امام باقر(ع) و ایشان از رسول خدا(ص) نقل کرده است(۳۰، ۳۱ و ۳۲)، اما در دیگر کتاب‌ها، بدون آن تتمه، نقل شده و معنای ظاهری آن، سنگین نبودن لباس‌ها برای بدن است(۳۳). همچنین محمد تقی مجلسی نیز این روایت را به سبک بودن لباس تفسیر کرده است(۳۴). از این حدیث‌ها، این‌طور استفاده می‌شود که لباس سبک پوشیدن، موجب راحتی و خسته نشدن و نیز طول عمر انسان می‌شود.

#### ۵- ازدواج با دوشیزگان

از جمله بخش‌های مورد اتمام دین اسلام، امر ازدواج است. از رسول اکرم(ص) روایت شده که «چهار چیز، سبب فزونی عمر انسان می‌شود، که یکی از آن‌ها ازدواج با دوشیزگان است»<sup>۶</sup>(۹). این حدیث به صراحت، نقش ازدواج با دوشیزگان را در افزایش عمر روشن می‌کند. شاید بتوان از این حدیث استنباط کرد که ازدواج با دوشیزگان باعث می‌شود عمر انسان بیش‌تر و طولانی‌تر از عمر طبیعی گردد. البته مراد این است که از اجل معلق فزونی یابد. همچنین حدیث سخن از افزایش عمر می‌کند، نه حفظ عمر طبیعی.

برخی از روایت‌ها، مزیت‌های ازدواج با دوشیزگان را مطرح کرده و به آن توصیه نموده است. برای نمونه از رسول خدا(ص) نقل شده که: «با دوشیزگان ازدواج کنید که دهان‌شان خوشبوتر است و فرزندان بیش‌تری می‌آورند و رحم‌های

طهارت و پاکی از توصیه‌های اکید اسلام است و بخش فراوانی از کتاب‌های فقهی مسلمانان، در این باره است. بیش‌تر کتاب‌های حدیثی شیعه، بابتی را با عنوان «کتاب الطهارة» آورده‌اند. طهارت در حدیثی از امام علی(ع)، نصف ایمان معرفی شده است<sup>۱</sup>(۱۷). این میزان توجه به بحث طهارت در اسلام، حاکی از فایده‌های فراوان طهارت است. رسول خدا(ص) در حدیثی، یکی از عامل‌های فزونی عمر انسان را پاکیزه‌تر بودن مطرح کرده، به انس بن مالک فرموده‌اند: «ای انس از آنچه بر عمر می‌افزاید، طهارت است»<sup>۲</sup>(۱۸ و ۱۹).

این روایت را به سه صورت مختلف ترجمه کرده‌اند؛ مترجم امالی شیخ مفید و میزان الحکمه نوشته است: «ای انس، همیشه با وضو باش که خدا عمرت را طولانی می‌کند...»(۲۰) و (۲۱). در ترجمه‌ی کتاب مکارم الاخلاق آمده است: «زیاد شستشو کن تا خدا به عمرت اضافه کند...»(۲۲). در ترجمه‌ی کتاب بحارالانوار نیز آمده است: «ای انس خود را پاک نگهدار که خداوند عمرت را دراز می‌کند...»(۲۳).

باید گفت هر سه ترجمه به نوعی به طهارت و پاکی توجه دارد و قابل جمع است. البته عبارت پایانی روایت، یعنی «اگر می‌توانی شب و روز با طهارت باشی چنین کن، چون اگر در چنین حالتی از دنیا بروی شهید محسوب می‌شوی»<sup>۳</sup>(۲۴)، می‌تواند قرینه‌یی باشد برای اینکه مقصود از طهارت در این حدیث، وضو است؛ به ویژه اینکه روایت دیگری از امام علی(ع) به صراحت، «اسباغ الوضوء» را از عامل‌های افزایش عمر شمرده است(۸)<sup>۴</sup>.

از این‌روی، اگر مقصود از طهور در این حدیث را صرف پاکی بدانیم، چنین نتیجه‌گیری می‌شود که پاکی، باعث افزایش عمر است اما نگارنده، «طهور» را در این حدیث، به معنای وضو تلقی می‌کند و اسباغ الوضوء را از عامل‌های افزایش عمر می‌شمارد، گرچه هر دو معنا قابل جمع است و روایت فوق تفسیرهای متفاوتی دارد و ممکن است روایت‌های دیگری، صرف پاکی را نیز از دیگر عامل‌های افزایش عمر بشمارد.

#### ۴- لباس سبک پوشیدن

۱. «الطَّهُرُ نِصْفُ الْإِيمَانِ».

۲. «يَا أَسُّ أَكْبَرُ مِنَ الطَّهْرِ يَزِدُ اللَّهُ فِي عُمْرِكَ...».

۳. «وَ إِنْ اسْتَطَعْتَ أَنْ تَكُونَ بِاللَّيْلِ وَ النَّهَارِ عَلَى طَهَارَةٍ فَافْعَلْ، فَإِنَّكَ تَكُونُ إِذَا مِتَّ عَلَى طَهَارَةٍ شَهِيداً».

۴ «مِمَّا يَزِيدُ فِي الْعُمُرِ تَرَكُ الْأَذَى وَ تَوْقِيرُ الشُّيُوخِ وَ صَلَةُ الرَّجْمِ وَ أَنْ يُخْتَرَزَ عَنْ قَطْعِ الْأَشْجَارِ الرَّطْبَةِ إِلَّا عِنْدَ الضَّرُورَةِ وَ إِسْبَاغِ الْوُضُوءِ وَ حِفْظِ الصَّحَّةِ».

۵. عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ ع قَالَ مَنْ أَرَادَ الْبَقَاءَ وَ لَا بَقَاءَ فَلْيَبَاكِرِ الْغَدَاءَ وَ لِيُخَفَّفِ الرَّدَاءَ وَ لِيُقِلَّ عَشِيَانِ النِّسَاءِ

۶. أَرْبَعَةٌ تَزِيدُ فِي الْعُمُرِ: التَّفَاحُ فِي أَوَّلِ النَّهَارِ، وَ تَزْوِيجُ الْأَبْكَارِ، وَ النُّومُ عَلَى الْيَسَارِ، وَ الْغَسْلُ فِي الْمَاءِ... وَ فِي بَعْضِهَا- بِالْمَاءِ الْحَارِ.

البقاء» آمده، که واژه‌ی «بقاء» حاکی از عمر طبیعی آدمی است که خداوند تعیین کرده است.

شایان ذکر است که در برخی از کتاب‌ها، به جای «لِیُقِلَّ مُجَامَعَةُ النِّسَاءِ»، تعبیر «لِیُقِلَّ غِشْبَانُ النِّسَاءِ» به کار رفته است (۳۱)، که هر دو به یک مفهوم هستند (۲۸) و مؤید تأثیر اعتدال جنسی در بقا و حفظ عمر معمولی. روایتی از حضرت علی (ع) است که افراط در رابطه‌ی جنسی را موجب پیری زودرس در انسان می‌دانند و می‌فرمایند: «زیاده‌روی در آن [رابطه جنسی]، سبب پیری می‌شود» (۳۴). در برخی روایت‌ها، تعبیر «مجامعت با شکم پر» نیز آمده است (۳۰)؛ و مرحوم مجلسی مجامعت با امتلاء شدید را سبب هلاکت تفسیر کرده‌اند (۳۰).

نکته‌های استنباط‌پذیر از روایت‌های فوق که می‌تواند مسئله‌ی جدید برای پژوهش با روش‌های علوم تجربی و پزشکی، باشد عبارت است از:

الف) بر نقش قلت مجامعت بر بقا و عمر طبیعی تصریح شده است.

ب) زیاده‌روی در رابطه‌ی جنسی با زنان، سبب پیری است. ج) مجامعت با شکم پر، از عامل‌های نابودی بدن و هلاکت است.

براساس این روایت‌ها، زیاده‌روی در آمیزش، سبب کوتاهی عمر طبیعی می‌شود و رعایت اعتدال، موجب حفظ عمر معمولی خدادادی خواهد شد.

#### ۷- ناخن گرفتن در روز جمعه

در روایتی از پیامبر اکرم (ص)، آثار ناخن گرفتن در هر یک از روزهای هفته بیان شده است، که در بخشی از این روایت، کارکرد ناخن گرفتن در روز جمعه، این‌گونه مطرح می‌شود: «هر که ناخن‌های خود را در روز جمعه کوتاه کند، بر عمر و مالش افزوده می‌شود» (۳۹ و ۴۰). علاوه بر این، در حدیث‌های دیگر، آثاری برای ناخن گرفتن در روز جمعه شمارش شده که می‌تواند با فزونی عمر انسان مرتبط باشد. از حضرت صادق (ع) روایت شده است که «گرفتن ناخن‌ها در روز

ایشان استوارتر است» (۳۵). این حدیث که ازدواج با دوشیزگان را توصیه می‌کند، تنها یک حدیث است، ولی بیش‌تر منبع‌های حدیثی آن را نقل کرده‌اند.

از سوی دیگر، روایتی از امام صادق (ع)، ازدواج با زنان سالمند را عامل نابودی بدن و گشنده، معرفی می‌کند: «سه چیز بدن را نابود می‌کند و چه بسا انسان را می‌کشد؛ یکی از آن‌ها اکل قدید<sup>۲</sup> است و دومی، استحمام با شکم پر و سومی، نیز نکاح پیرزنان است» (۳۶ و ۳۷). این حدیث، نکاح با پیرزنان را سومین عامل نابود کننده‌ی بدن شمرده، بی‌آنکه به مسئله‌ی زناشویی و ارتباط جنسی اشاره کند، در حالی که در حدیث دیگری از امام صادق (ع) تصریح شده که مجامعت با پیرزنان، سبب پیری زودرس می‌گردد، آنجا که می‌فرماید: «چهار چیز، انسان را پیش از فرا رسیدن هنگام پیری، پیر می‌کند، ... و آمیزش با پیرزنان» (۳۸).

بر این اساس، حدیث اول به صراحت گفت، ازدواج با دوشیزگان موجب افزایش عمر انسان از مقدار طبیعی می‌گردد. حدیث دوم صرف توصیه به ازدواج با دوشیزگان و از لذت‌ها و فایده‌های دنیوی آن سخن گفت. حدیث سوم، ازدواج با زنان سالمند را عامل نابودی و گشنده معرفی کرد و حدیث چهارم، مجامعت با پیرزنان را عامل پیری شمرد. بنابراین، از مجموع حدیث‌های چهارگانه استفاده می‌شود که ازدواج با دوشیزگان، باعث افزایش عمر؛ و ازدواج با پیرزنان موجب کوتاهی عمر و حتی مرگ می‌شود.

#### ۶- اعتدال جنسی

در سخنان معصومان (ع) همان‌طور که بر اهمیت ارضای صحیح غریزه‌ی جنسی و نکوهش از بی‌توجهی به آن تأکید شده، از افراط در غریزه‌ی جنسی نیز نهی شده است. در روایتی از پیامبر اکرم (ص) بر تأثیر کم آمیزش کردن با زنان بر فزونی عمر انسان، اشاره شده است: «هر کس که خواستار زنده ماندن و بقا است، در حالی که بقا برای کسی در دنیا نیست، ... باید با زنان کم آمیزش کند» (۹). از این حدیث استنباط می‌شود که زیاده‌روی در زناشویی، سبب کوتاه شدن عمر طبیعی انسان می‌شود؛ چون در این حدیث تعبیر «من اراد

۱. «تَزَوَّجَ وَ الْأَبْكَارَ فَإِنَّ هُنَّ طَيِّبٌ شَيْءٌ أَفْوَاهًا... وَ أَدْرُ شَيْءٌ أَخْلَافًا وَ أَفْجَحُ شَيْءٌ أَرْحَامًا».

۲. خوردن گوشت گندیده

۳. «ثَلَاثَةٌ يَهْدِمُنَّ الْبَدْنَ وَ رَبَّمَا قَتَلْنَ أَكْلُ الْقَدِيدِ وَ الْقُعُودُ عَلَى النَّدَاوَةِ وَ الضُّعُودُ فِي الدَّرَجِ وَ مُجَامَعَةُ الْعَجُوزِ».

۴. «رَبْعَةٌ تَهْرُمُ قَبْلَ أَوَانِ الْهَرَمِ... وَ مُجَامَعَةُ الْعَجُوزِ».

۵. «مَنْ أَرَادَ الْبَقَاءَ وَ لِبَقَاءَهُ... لِيُقِلَّ مُجَامَعَةُ النِّسَاءِ».

۶. لَا تُكْثِرَنَّ الْخُلُوءَ بِالنِّسَاءِ فَيَمْلَأَنَّكَ [فتملنک] وَ تَمَلَّئِنَّ وَ اسْتَبَقِي مِنْ نَفْسِكَ وَ عَقَلِكِ بِالْإِبْطَاءِ عَنْهُنَّ.

۷. قَالَ الصَّادِقُ (ع) ثَلَاثَةٌ يَهْدِمُنَّ الْبَدْنَ وَ رَبَّمَا قَتَلْنَ دُخُولُ الْحَمَامِ عَلَى الْبِطْنَةِ وَ الْغِشْبَانِ عَلَى الْإِمْتِلَاءِ وَ نِكَاحُ الْعَجَائِزِ

۸. جماع العجوز فإنه قاتل عمد.

۹. «...مَنْ قَلَّ مَا طَفَّرَهُ يَوْمَ الْجُمُعَةِ يَزِيدُ فِي عُمرِهِ وَ مَالِهِ».

همچنین پوشیدن کفش مناسب از مرگ‌های بد جلوگیری می‌نماید (۵۰، ۵۱ و ۵۲). در سفارشی از پیامبر (ص) به علی (ع)، سه چیز منشأ خوف معرفی شده است: «یا علی، سه چیز است که از آن‌ها بیم جنون می‌رود: فضای حاجت در میان قبرها و راه رفتن با یک لنگه کفش و این که کسی تنها بخوابد»<sup>۷</sup> (۵۳). گرچه این روایت، از نقش کفش خوب در طول عمر سخن نگفته، اما از رابطه‌ی پوشیدن کفش و سلامتی انسان، پرده برمی‌دارد.

براساس حدیث‌های فوق، نقش کفش مناسب در سلامت جسمانی انسان از چند جهت مورد توجه قرار گرفته است، که هم عامل حفظ و بقا و صحت بدن و افزایش نور چشم معرفی شده و هم مانع از دچار شدن به بیماری سل است. راه رفتن با یک لنگه کفش نیز منشأ خوف جنون شمرده شده که هر پنج مورد می‌تواند مسئله‌ی جدیدی برای پژوهش در علوم تجربی و پزشکی باشد.

#### ۱۰- رعایت بایسته‌های تغذیه

در متن‌های دینی، دستورهای خاصی درباره‌ی خوردنی‌ها مطرح شده است. برخی از دستورها، مربوط به زمان تغذیه و قبل یا بعد از آن؛ و برخی دیگر مربوط به نوع و یا عنوان غذای خاصی است. در اینجا ابتدا توصیه‌های دین اسلام درباره‌ی زمان تغذیه را مورد بررسی قرار می‌دهیم، سپس به دستورهای دینی درباره‌ی انواع خوردنی‌ها می‌پردازیم.

#### الف: شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا

امام صادق (ع) از حضرت علی (ع) روایت کرده‌اند که فرموده‌اند: «شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا، موجب فزونی عمر انسان می‌شود و جلو چرب شدن لباس را می‌گیرد و چشم را جلا می‌بخشد»<sup>۸</sup> (۵۴ و ۵۵). در کتاب المحاسن نیز از امام صادق (ع) نقل شده است که: «دست‌هایتان را قبل و بعد از غذا بشوید که آن، فقر را از بین می‌برد و بر عمر می‌افزاید»<sup>۹</sup> (۵۶). از دیگر اثرهای شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا، طبق روایت امام صادق (ع) زندگی در راحتی و آسایش و در امان ماندن از بیماری جسمی است<sup>۱۰</sup> (۵۷).

جمعه، از بیماری جذام، دیوانگی، برص و نابینایی جلوگیری می‌کند»<sup>۱</sup> (۴۱، ۴۲ و ۴۳).

همچنین آن حضرت، به نقل از پدران بزرگوارش، از رسول خدا (ص) نقل فرموده‌اند: «هرکس ناخن‌های خود را در روز جمعه بگیرد، خداوند درد را از انگشتان او خارج و شفا و درمان را در آن‌ها وارد می‌کند»<sup>۲</sup> (۴۴).

براساس روایت اول، کوتاه کردن ناخن‌ها در روز جمعه، سبب افزایش عمر انسان می‌گردد، همچنین سبب خروج بیماری از بدن و در امان ماندن از جذام، برص، جنون و کوری می‌شود.

#### ۸- پرهیز از بریدن درختان تر

علامه‌ی مجلسی در بحارالانوار، از آداب المتعلمین نقل می‌کند که حضرت علی (ع) در روایتی فرموده‌اند: «از آنچه بر عمر می‌افزاید، دوری از بریدن درختان تر است، مگر در حال ضرورت»<sup>۳</sup> (۴۵ و ۴۵).

در برخی روایت‌های اهل سنت، کاشتن درخت سدر از عامل‌های افزایش عمر تلقی شده (۴۷)، که می‌تواند مصداق خاصی برای توصیه بر حفظ درختان و نقش آن در افزایش عمر باشد. احتمال دارد این حدیث‌ها به عارضه‌های قطع درختان و در نتیجه، تغییرات آب و هوایی اشاره داشته باشد، که به یقین در میزان مرگ و میر نقش جدی دارد؛ همچنان که آب و هوای سالم و وجود درختان سرسبز، سبب نشاط روحی و آرامش انسان می‌گردد.

#### ۹- پوشیدن کفش مناسب

از رسول خدا (ص) روایت شده است که فرموده‌اند: «هر کس حفظ عمر و بقا خواهد ... کفش خوب و نیکو پوشد»<sup>۴</sup> (۴۸). همچنین فرموده‌اند: «برگزیدن کفش خوب، مایه‌ی حفاظت بدن، کمکی برای نمازگزاردن و خود را پاک نگه‌داشتن است»<sup>۵</sup> (۳۳). در روایتی از امام صادق (ع) نیز آمده است: «خوب کفش بپوشید زیرا که نور چشم را افزایش می‌دهد و از بیماری سل پیشگیری می‌کند»<sup>۶</sup> (۴۹).

۱. «تَقْلِيمُ الْأَطْفَارِ يَوْمَ الْجُمُعَةِ يُؤْمِنُ مِنَ الْجَدَامِ وَالْجُنُونِ وَالْبَرَصِ وَالْعَمَى».

۲. «مَنْ قَلَّمَ أَوْ بَدَّلَ يَوْمَ الْجُمُعَةِ أُخْرِجَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ أُنَامِلِهِ الدَّاءُ وَ أُدْخِلَ فِيهَا الدَّوَاءَ».

۳. «مِمَّا يَزِيدُ فِي الْعُمُرِ... وَأَنْ يُخْتَرَزَ عَنْ قَطْعِ الْأَشْجَارِ الرَّطْبَةِ إِلَّا عِنْدَ الضَّرُورَةِ...».

۴. «مَنْ أَرَادَ الْبَقَاءَ وَ لَابِقَاءَ... لِيُجَوِّدَ الْجِدَاءَ».

۵. «اسْتِجَادَةُ الْجِدَاءِ وَقَايَةُ لِلْبَدَنِ وَ عَوْنٌ عَلَى الطَّهُّورِ وَ الصَّلَاةِ».

۶. «جَوِّدُوا الْخُدَّوْ فَإِنَّهُ... زِيَادَةٌ فَيَضُوءُ الْبَصَرِ وَ (أَدْمِنُوا الْخَفَّ) فَإِنَّهَا مَانِعٌ مِنَ السَّلِّ».

۷. «يَا عَلِيُّ ثَلَاثَةٌ يَتَخَوَّفُ مِنْهُنَّ الْجُنُونَ التَّغَوُّطُ بَيْنَ الْقُبُورِ وَ الْمَشْيُ فِي خُفٍّ وَاحِدٍ وَ الرَّجُلُ يَنَامُ وَخَدَهُ».

۸. «غَسَلَ الْيَدَيْنِ قَبْلَ الطَّعَامِ وَ بَعْدَهُ زِيَادَةٌ فِي الْعُمُرِ وَ إِطَابَةٌ لِلْعَمْرِ عَنِ الشَّيْبِ وَ يَجْلُو الْبَصَرَ».

۹. «غَسَلُوا أَيْدِيَكُمْ قَبْلَ الطَّعَامِ وَ بَعْدَهُ فَإِنَّهُ يَنْفِي الْفَقْرَ وَ يَزِيدُ فِي الْعُمُرِ».

۱۰. «مَنْ غَسَلَ يَدَهُ قَبْلَ الطَّعَامِ وَ بَعْدَهُ غَاشٍ فِي سَعَةِ وَ عَوْفِي مِنْ بُلُوِي فِي جَسَدِهِ».



خوردن صبحانه یکی از عامل‌های حفظ عمر است؛ درحالی‌که امروزه بسیاری از کارکنان، دانش‌آموزان و دانشجویان از صرف صبحانه بی‌بهره‌اند. پس اگر مسئولان جمهوری اسلامی بخواهند متوسط عمر مردم افزایش یابد، باید تدبیری بیاندیشند تا مردم صبحانه‌ی خوب بخورند.

#### د: خوردن سیب در سحرگاهان

از دیگر عامل‌های فزونی عمر، خوردن سیب در سحرگاهان است. از رسول اکرم (ص) نقل شده است که «چهار چیز، عمر را می‌افزاید: ... خوردن سیب در سحرگاهان»<sup>(۹)</sup>.

سیب در روایت امام کاظم (ع) جزو سه میوه‌ی بی‌ضرر معرفی شده است<sup>(۶۲)</sup>؛ و در روایت امام صادق (ع) خوردن سیب، معده را راحت می‌کند و تب و وبا را می‌برد<sup>(۶۲)</sup>. احمد بن خالد برقی، در کتاب المحاسن، عنوان باب صد و پانزدهم را «باب التفاح» نام نهاده و دوازده حدیث در فایده‌های خوردن سیب نقل کرده که در آن‌ها رفع تب، زدودن سم، درمان وبا و خون‌دماغ و دیوانگی و نیز درمان تمام بیماری‌ها را معرفی کرده است<sup>(۶۲)</sup>.

بر این اساس، سیب یکی از بهترین میوه‌ها است و خوردن آن سبب حفظ سلامتی انسان در برابر انواع بیماری‌ها می‌شود. به ویژه خوردن سیب در سحرگاهان، باعث افزایش عمر می‌گردد.

#### ه: نشستن مدتی طولانی در کنار سفره هنگام پذیرایی

آداب غذا خوردن و سفره‌ی غذا در روایت‌های فراوانی وارد شده است، از جمله روایت زراره از امام صادق (ع) است: «اگر بنده‌ی مؤمن سه خصلت را رعایت کند، باعث طول عمر و بقای نعمت او خواهد بود. من پرسیدم: آن سه خصلت کدام است؟ ابو‌عبدالله (ع) فرمود: ... طولانی کردن صرف غذا، موقعی که (با دیگران) بر سر خوان غذای خود باشد ...»<sup>(۶۳)</sup>، ۶۴ و ۶۵. به نظر می‌رسد نشستن صرف، مقصود روایت نباشد، بلکه مقصود این است که هنگامی که دیگران بر سر سفره‌ی او

بر این اساس، شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا، در دو حدیث، عامل افزایش عمر؛ و در یک حدیث، سبب سلامتی جسمانی معرفی شده است. اکنون روایت‌های مربوط به زمان مناسب تغذیه را مورد توجه قرار می‌دهیم:

#### ب: تأخیر شام

از حضرت علی (ع) نیز نقل شده که تأخیر شام را بر عامل‌های حفظ و فزونی عمر افزوده‌اند. آن حضرت می‌فرماید: «هر کس عمر دراز بخواهد، باید شام را دیرتر بخورد»<sup>(۵۸ و ۵۹)</sup>. شاید بتوان گفت مراد از تأخیر شام، این باشد که شام را آن‌قدر زود نخورد که موقع خواب، چیزی در معده نداشته باشد و نیاز بدن تا صبح، تأمین نشود. مؤید این معنا، این است که شام خوردن پیامبران پس از تاریکی شب و بعد از نماز عشا بوده است<sup>(۶۰)</sup>.

از پیامبر (ص) نقل شده که «شام را ترک نکنید، هر چند به خوردن دانه‌ی خرما خشکیده‌ی باشد. من بر اتمم از این بیم دارم که با ترک خوردن شام، پیری و شکستگی به سراغشان آید؛ چرا که خوردن شام، مایه‌ی نیرومندی پیر و جوان است»<sup>(۶۱)</sup>.

مطابق روایت‌های فوق، خوردن شام در طول عمر و سلامتی انسان مؤثر است و ترک آن موجب پیری و شکستگی می‌شود. از این‌روی، این حدیث می‌تواند مسئله‌ی جدید و پژوهش‌پذیر را درباره‌ی خوردن شام و نقش آن در افزایش عمر، پیش روی دانشمندان علوم پزشکی قرار دهد.

#### ج: صرف صبحانه در اول روز

رسول خدا (ص) در روایتی، چند مورد از عامل‌های طول عمر را بیان فرموده‌اند، که یکی از آن‌ها، تناول غذا در سحرگاه است: «هرکس حفظ میزان عمر معمولی و بقا خواهد ... پس در بامداد غذا بخورد»<sup>(۳۲)</sup>.

طبرسی می‌گوید: «غدا، یعنی صبحانه و عشی، یعنی شام. انسان به صبحانه نیازمندتر است تا شام»<sup>(۴۷)</sup>. بر این اساس،

۵. «أربعة تزيد في العمر... و أكل التفاح بالأسحار».

۶. سمعت أبا الحسن موسى ع قال: ثلاثة لا تضر العنب الرزقي و قصب السكر و التفاح

۷. «عنه قال و قال أبو عبد الله ع التفاح يفرج المعدة و قال كل التفاح فإنه يطفئ الحرارة و يبرد الجوف و يذهب بالحمة و في حديث آخر يذهب بالوتأ»

۸. عنه عن أبيه عن يونس عمن ذكره عن أبي عبد الله ع قال: لو تعلم الناس ما في التفاح ما داووا مرضاهم إلباه»

۹. «ثلاثة إن يعلمهن المؤمن كانت زيادة في عمره و بقاء النعمة عليه و ما هن قال... و تطويله لجلوسه على طعامه إذا أطمع على ما يندته».

۱. «من أراد البقاء ولا بقاء... و ليؤخر العشاء...».

۲. عده من أصحابنا عن سهل بن زياد عن بعض الأهلوية عن الرضا ع قال قال: إن في الجسد عرفاً يقال له العشاء فإن ترك الرجل العشاء لم يزل يدعو عليه ذلك العرق إلى أن يضح يقول أجاغك الله كما أجتني و أظمأك الله كما أظمتني فلا يدعن أحدكم العشاء و لو بلقمة من خبز أو شربة من ماء».

۳. «لا تدعوا العشاء و لو على حشفة إني أخشى على أمتي من ترك العشاء الهرم فإن العشاء قوة الشيخ و الشاب».

۴. «من أراد البقاء... فليباكر العشاء».

اصلی علم قطعی است، گزاره‌های آن نیز واقعی، صحیح و پیشگام بر دیگر علوم است.

## References

1. Hashemie – Rafsanjane A. Interpretation help. 1<sup>th</sup> ed. Qom: Jafari Publication. ;1999. Vol 15. P.112. (Full Text In Persian)
2. Majlesi M. Beharalanvar. University Dürer News Alimh Infallible. 2<sup>th</sup> ed. Beirut: Institute Alvfa; 1982. Vol 69. P. 400. (Full Text In Arabic)
3. Ebn Babveih M. Ein Akhbar Allreza. 1<sup>th</sup> ed. Tehran: Gahan; 1988. Vol 2. P. 40. (Full Text In Arabic)
4. Majlisi M. Beharalanvar. 2<sup>th</sup> ed. Beirut: Institute Alvfa; 1982. Vol 98. P. 91. (Full Text In Arabic)
5. Emam Sajad. Alsahefeh Alsajadeih. 3<sup>th</sup> ed. Qom: Emam Mahdi Publications; 1997. P.45. (Full Text In Persian)
6. Tabarsi F. Majma'a Albayan Fi Tafsir alQuran. Tehran: Naser-Khosro Publication; 1993. Vol 2. P.639. (Full Text in Persian)
7. Olianab S.Z. "A comparative study of signs of imminent emergence of Shi'ite and Sunni traditions". Ph.D Thesis. P.14. (Full Text In Persian)
8. Emam sadegh. Mesbah Al-Alsharieh. Beirut: Alalmy Institute LeLmatboat; 1979. P.124. (Full Text In Arabic)
9. Meshkini A. Almavaezol Aladadiye. 1<sup>th</sup> Edition. Qom: alhadi Publications; 1988. P.332. (Full Text in Persian)
10. Majlesi M. Beharalanvar. 2<sup>th</sup> ed. Beirut: Institute Alvfa; 1982. Vol 73. P. 319. (Full Text In Arabic)
11. Ragheb- Esfahani H. Vocabulary in Gharaeb Quran. 1<sup>th</sup> Edition. Beirut: Aldaralshamieh; 1991. P.607. (Full Text In Arabic)
12. Ebn Babveih M. Amalei Dissertation. 1<sup>th</sup> ed. Tehran: Islamic Library; 1983. P.303. (Full Text In Arabic)
13. Tabarsi F. Makarem Ethics. 1<sup>th</sup> ed. Qom: sharif Razieh Publications; 1991. p.52. (Full Text in Persian)
14. Fattal-Neishaboori M. Rozah Alvaezin. 1<sup>th</sup> ed. Qom: sharef Rrazi Publications; 1989. Vol 2. P.307. (Full Text in Persian)
15. Ebn Babveih M. Man La Yahzor Alfaqih. 1<sup>th</sup> ed. Qom: Jameh Modarresin Publications; 1992. Vol 1. P.114. (Full Text In Arabic)
16. Noori H. Mostadrak Vasael. 1<sup>th</sup> ed. Qom: Al-Albeit Publications; 1987. Vol 16. P.458. (Full Text In Arabic)
17. Ebn- Hayyun N. Dayam- Al Eslam. Qom: Al albeit Publications ; 2006. Vol 1. P.100. (Full Text In Arabic)
18. Majlesi M. Beharalanvar. 2<sup>th</sup> ed. Beirut: Institute Alvfa; 1982. Vol 66. P. 396. (Full Text In Arabic)

هستند و او میزبان است، خوردن غذا را طول دهد. اگرچه طولانی نشستن در کنار سفره، موجب آرام خوردن غذا باشد که امر مطلوبی است. به هر روی، رعایت نکردن این مسئله و عجله کردن در خوردن غذا، به ویژه در موقع میزبانی، سبب کوتاهی عمر خواهد بود.

## و: خوردن عسل

در روایت‌های فراوانی، خوردن برخی از غذاها مورد توجه و تأکید قرار گرفته و برخی از غذاها و میوه‌ها شفا‌ی دردهای گوناگونی معرفی شده است، مانند عسل که شفا‌ی هر درد است.

دیمقراطیس خوردن عسل را عامل افزایش عمر می‌داند (۶۶)؛ او همچنین آرد سفید را عامل افزایش عمر می‌داند (۶۷).

اما برخی از خوردنی‌ها به تنهایی توصیه شده و برخی به صورت ممزوج. پیامبر اکرم (ص) عسل را با آب خنک مصرف می‌کردند (۶۸). البته خوردن برخی خوراکی‌ها نیز با تأکید بر آمیخته نشدن آن‌ها با خوردنی‌های دیگر است (۶۸).

## نتیجه‌گیری

دین مبین اسلام درازی عمر را، به شرطی که در اطاعت خدای متعال صرف شود، نوعی خوشبختی و سعادت می‌داند. آموزه‌های اسلامی درباره‌ی بیان عامل‌های افزایش طول عمر انسان ساکت نیست و بیش از ۱۵ عامل را معرفی می‌کند که عامل‌های مادی طول عمر انسان است.

بهداشت، که در اسلام «حفظ الصحه» نامیده می‌شود و نیز برخی از مؤلفه‌های بهداشت در اسلام عامل فزونی عمر انسان معرفی شده است، از جمله: پاکی و طهارت بسیار، ناخن گرفتن، پوشیدن کفش مناسب و شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا، تغذیه (خوردن سیب در سحرگاهان، صرف صبحانه در اول روز و خوردن شام به موقع)، ازدواج (ازدواج با دوشیزگان و اعتدال جنسی)، حفظ محیط و پرهیز از بریدن شاخه‌های درختان تر، لباس سبک پوشیدن و ... که برخی از این‌ها اختصاص به آموزه‌های اسلامی دارد که هنوز پای تحقیقات تجربی به این قله‌ها نرسیده است.

نکته‌ی مهم و پایانی اینکه بیش‌تر عامل‌های طول عمر، هماهنگ و همسو با آموزه‌های اسلامی است و تناقض و تباینی میان این دو عرصه دیده نمی‌شود. از آن‌جا که دین الهی، منبع

۱. «مَنْ أَدَامَ أَكْلَ الْعَسَلِ وَ دَهَنَ جِسْمَهُ بِهَذَا اللَّحْمِ بِذَلِكَ فِي عُمُرِهِ».

۲. «وَ كَانَ يَشْرِبُ الْعَسَلَ الْمَمْزُوجَ بِالْمَاءِ الْبَارِدِ».

19. Tabarsi F. Makarem Ethics. 1<sup>th</sup>ed. Qom: Sharif Razieh Publications; 1991. p.40. (Full Text in Persian)
- 20- Sheikh-Mofeid M. Vali H, Translator. Alemaly. Mashhad: Astan Qods Razavi; 1993. P.74. (Full Text In Arabic)
21. Mohammadi Rey-Shahri M. Shekhei H, Translator. Mizan al-hekmeh; 2007. Vol 8. P. 4043. (Full Text in Persian)
- 22-Tabarsi F. Mir-Bagheri A, Translator. Makarem Alakhlagh. Tehran: Farahani; 1986. Vol 1. P.79. (Full Text in Persian)
- 23- Majlesi M. Atarodei A, Translator. Eiman and kofr. Tehran: Atarod; 1999. Vol 1. P.525. (Full Text in Persian)
- 24- Horr-amoli M. Hedayatol Alommah. Mashhad: Astan Qods Razavi; 1735. Vol 1. P. 103. (Full Text In Arabic)
- 25- Falsafei M. Al hadeth. Volume 1. P. 309. (Full Text in Persian)
- 26- Varram M. Majmoeh Varram. Qom: Al Albaeit Publications; 1990. Vol 2. P:80. (Full Text in Persian)
27. Ebn Babveih M. Ein Akhbar Allreza. 1<sup>th</sup>ed. Tehran: Gahan; 1988. Volume 2. P. 80. (Full Text In Arabic)
28. Tabarsi F. Makarem Ethics. 1<sup>th</sup>ed. Qom: Sharif Razei Publications; 1991. p.212. (Full Text in Persian)
29. Ebn Abel Alhadid A. Sharhe Nahg- Al - Balage. Qom: School Grand Ayatollah Marashi Najafi. Vol 19. P.124. (Full Text In Arabic)
30. Horr-amoli M. Vasael Alshieh. Beirut: Institute on Prophet peace be upon them Lahya' Altras. Vol 20. P.243. (Full Text In Arabic)
31. Horr-amoli M. Vasael Alshieh. Beirut: Institute on Prophet peace be upon them Lahya' Altras. Vol 5. P:61. (Full Text In Arabic)
32. Horr-amoli M. Vasael Alshieh. Beirut: Institute on Prophet peace be upon them Lahya' Altras. Vol 18. P:371. (Full Text In Arabic)
33. Majlesi M. Beharalanwar. 2<sup>th</sup> ed. Beirut: Institute Alvfa; 1982. Vol 59. P. 262. (Full Text In Arabic)
34. Majlesi M. Rozatol- Almottaqin. Qom: Koshanpoor Publications. Vol 9. P.235. (Full Text In Arabic)
35. Kuleini M. Kafei Minutiae. Tehran: Office Islamic culture; 1986. Vol 5. P.334. (Full Text In Arabic)
- 36- Kuleini M. Kafei Minutiae. Tehran: Office Islami cculture; 1986. Vol 6. P:314. (Full Text In Arabic)
37. Tabarsi F. Makarem Ethics. 1<sup>th</sup>ed. Qom: sharef Razei Publications; 1991. p.160. (Full Text in Persian)
38. Ebn Shobeh H. Antiques minds for each apostle. Qom: Esmaeileian Publications. P.317. (Full Text in Persian)
39. Amoodei A. Qorarol Al- Hekae and Dorrarol Al-kalam. Qom: Esmaeileian Publications; 1987. P.324. (Full Text In Arabic)
40. Noorei H. Mostadrak Vasael. 1<sup>th</sup>ed. Qom: Al albeif Publications. 1987. Vol 14. P.306. (Full Text In Arabic)
41. Shoeire M. Jame Al- Akhbar. Qom: Jafari Publication; 1984. P.121. (Full Text In Arabic)
42. Majlesi M. Beharalanwar. 2<sup>th</sup> ed. Beirut: Institute Alvfa; 1982. Vol 73. P. 124. (Full Text In Arabic)
43. Noorei H. Mostadrak Vasael. 1<sup>th</sup>ed. Qom: Al albeif Publications. 1987. Vol 1. P.443. (Full Text In Arabic)
- 44- Shoeire M. Jame Al- Akhbar. Qom: Jafari Publication; 1984. P.122. (Full Text In Arabic)
45. Tabarsi F. Makarem Ethics. 1<sup>th</sup>ed. Qom: Sharif Razei Publications; 1991. p.64. (Full Text in Persian)
46. Ebn Babveih M. Al khesal. Qom: Gamehei Modarresin Publications; 1982. Vol 2. P.391. (Full Text In Arabic)
47. Majlesi M. Beharalanwar. 2<sup>th</sup> ed. Beirut: Institute Alvfa; 1982. Vol 73. P. 319. (Full Text In Arabic)
48. Jorganei A. Alkhamel. 1<sup>th</sup> ed. Beirut: alAltras reduction; 1988. Vol 7. P.199. (Full Text In Arabic)
49. Tabarsi F. Makarem Ethics. 1<sup>th</sup>ed. Qom: Sharif Razei Publications; 1991. p.122. (Full Text in Persian)
50. Kuleini M. Kafei Minutiae. Tehran: Office Islamic culture; 1986. Vol 6. P.462. (Full Text In Arabic)
51. Tabarsi F. Makarem Ethics. 1<sup>th</sup>ed. Qom: Sharif Razei Publications; 1991. p.266. (Full Text in Persian)
52. Majlesi M. Beharalanwar. 2<sup>th</sup> ed. Beirut: Institute Alvfa; 1982. Vol 10. P. 90. (Full Text In Arabic)
53. Toosei M. Alamalei. Qom: Dar Alseghafeh; 1993. P. 667. (Full Text In Arabic)
54. Horr-amoli M. Vasael Alshieh. Beirut: Institute on Prophet peace be upon them Lahya' Altras. Vol 5. P: 61. (Full Text In Arabic)
55. Kuleini M. Kafei Minutiae. Tehran: Office Islamic culture; 1986. Vol 6. P.290. (Full Text In Arabic)
56. Kuleini M. Kafei Minutiae. Tehran: Office Islamic culture; 1986. Vol 6. P.467. (Full Text In Arabic)
57. Kuleini M. Kafei Minutiae. Tehran: Office Islamic culture; 1986. Vol 6. P.460. (Full Text In Arabic)
- 58- Barghi A. Al Mahasen. Qom: Al-Alami Lel-ahle-Bayt Majmaie; 1995. Volume 2. P.425. (Full Text In Arabic)
59. Kuleini M. Kafei Minutiae. Tehran: Office Islamic culture; 1986. Vol 6. P.290. (Full Text In Arabic)
60. Kuleini M. Kafei Minutiae. Tehran: Office Islamic culture; 1986. Vol 6. P.289. (Full Text In Arabic)

- 61- Barghi A. Al Mahasen. Qom: Al-Alami Lel-ahle-Bayt Majmaie;1995. Volume 63. P.443. (Full Text In Arabic)
- 62- Barghi A. Al Mahasen. Qom: Al-Alami Lel-ahle-Bayt Majmaie;1995. Volume 2. P:551. (Full Text In Arabic)
- 63-Sheikh Bahaei M. Rustic Kye.Beirut: AlAltrasreduction; 1984. P.174. (Full Text In Arabic)
- 64.Koleini M. Kafei Minutiae. Tehran: Office Islamic culture; 1986. Vol 4 P.50. (Full Text In Arabic)
65. Meshkini A.Almavaezol Aladadiye.1<sup>th</sup>Edition. Qom: alhadi Publications;1988. P.285. (Full Text in Persian)
- 66-Ebn Babveih M. Man La Yahzor Alfaghieh.Volume 3.P:228. (Full Text In Arabic)
- 67- Ebn Hamdoon M. Altazkeratoal hamdoneia. Dar Alsader;1998. Volume 9.P.106. (Full Text In Arabic)
- 68- Shams Shami M. Sobol Alhoda And Alershad. Beirut: Lobnan Dar alketab;1990.Volume 12.P:108. (Full Text In Arabic)