

عوامل طول عمر از دیدگاه اهل بیت علیهم السلام

سمانه عباسی فرد^۱

۱. چکیده

در منابع حدیثی برخی از اعمال و آداب، به عنوان عواملی یاد شده اند که باعث افزایش عمر انسان می شوند. رعایت تقوا و زیارت امام حسین علیه السلام از آن جمله اند. در احادیث اسلامی برای برخی آداب و اعمال، اثرات و فوایدی بیان شده است. یکی از اثرات بیان شده در این احادیث، موضوع افزایش عمر است. مطابق سخنان اهل بیت علیهم السلام، این کارها موجب به تأخیر افتادن اجل برای انجام دهنده‌ی آن می‌شوند. داشتن عمر طولانی و صرف آن در اطاعت الهی از دیدگاه آموزه های اسلامی نشانه ی سعادت و خوشبختی معرفی شده است. گرچه امروزه طرفداران طول عمر بیشتر به تحقیق های دانشمندان علوم تجربی چشم دوخته اند این نوشتار عامل های 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 اراده ی 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 منبع های اسلامی (دیدگاه اهل بیت علیه السلام) از دو جنبه عاملهای مادی و معنوی قابل بررسی است. این پژوهش با روش کتابخانه بی عاملهای مادی و طبیعی مؤثر در طول عمر را بررسی نموده با معرفی پانزده عامل مادی فزونی عمر انسان از دیدگاه آیه ها و روایت ها در نهایت به این نتیجه رسیده است که بیش تر عاملهای معرفی شده در آیه ها و روایتها تجربی افزایش عمر با این عوامل هماهنگ و همسو است؛ در چند مورد نیز دیدگاه مطرح شده در روایت مسئله ی جدیدی برای تحقیق پژوهشگران علوم پزشکی مطرح می نماید.

تبیین دیدگاه اسلام درباره ی عامل های طول عمر انسان است و برای این تحقیق میتوان سه نوع فایده مطرح کرد؛ یکی اینکه پاسخ گوی نیاز انسان در این زمینه است و رعایت موارد یافت شده می تواند به افزایش رفتن طول عمر انسان بیانجامد فایده ی دیگر تحقیق آن است که جنبه ی پاسخ گویی دین اسلام در نظر نسل جدید، روشن شود و موجب گرایش نسل جدید به ویژه دانشمندان و دانش پژوهان رشته های پزشکی به دین اسلام و گزاره های دینی شود. افزون بر این هر یک از نتیجه های استخراج شده از ایه ها و روایت ها و یافته های این تحقیق، می تواند به صورت مسئله یی جدید از دیدگاه علوم تجربی و پزشکی مورد پژوهش قرار گیرد.

واژگان کلیدی: عمر انسان، عاملهای طول عمر، بقاء، دیدگاه اهل بیت.

۲. مقدمه

عمر به معنای میزان زیستن موجود زنده در دنیا، می تواند به عنوان یک ارزش مورد توجه باشد. از این رو مومنان با آنکه آخرت و زندگی اخروی را اصیل می دانند و بدان اصالت می دهند، اما به زندگی دنیوی نیز توجه داشته و خواهان عمر طولانی می شوند تا بتوانند با بهره گیری از عمر بلند، کمالات بیشتری را کسب کنند و مراتب صعود و عروج کمالی را با سرعت بیشتری طی کنند. امروزه بسیاری از عاملهای طبیعی افزایش عمر انسان از دیدگاه دانشمندان مورد بررسی قرار گرفته است که مهم ترین آنها میانه روی 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 هیجان های شدید است.

بررسی دیدگاه منبع های اسلامی در کنار علوم تجربی درباره ی عامل های افزایش و کاهش عمر انسان بسیار به جا و لازم است؛ چرا که دین اسلام دینی فردی و در حاشیه ی زندگی نیست بلکه برای تمام بعدهای وجودی انسان برنامه دارد و در جنبه های گوناگون زندگی مادی و معنوی بشر

نه تنها برنامه‌ی ویژه‌ی‌ی دارد بلکه نظام خاصی را نشان داده که از سبک زندگی بسیار عالی برخوردار است، مانند نظام تربیتی اسلام نظام اجتماعی نظام سلامت نظام اقتصادی نظام مدیریتی و ... از این روی 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 روایات 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 نیازهای 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.

این در حالی است که آجل معلق و مسمی همواره وضعیت عمر انسانی بلکه هر موجود زنده‌ای را محدود می‌کند. برآن هستم تا با بیان علل کوتاهی و بلندی عمر بر آن است تا راهکاری برای افزایش عمر انسان را از دیدگاه اهل بیت علیه السلام بیان کند.

۳. مفهوم شناسی

طول عمر در قرآن

بر اساس آموزه‌های قرآنی یکی از سنت‌های قطعی خدا، مرگ همه‌ی انسانهاست.^۱ گمان نمی‌رود فرد عاقلی، منکر حتمیت مرگ باشد، اما تاریخ و مرزی برای تعیین میزان عمر ما مشخص نشده

^۱ - «كل نفس ذائقة الموت هر نفسی شیریت مرگ را خواهد چشیده» اسوره ی آل عمران (۱۸۵)

است. حتی خدا خطاب به شریف ترین مخلوق خود که حضرت محمد (ص) است می فرماید تو خواهی مرد و ایشان هم خواهند مرد! البته این آیه نیز زمان مرگ را مشخص نمی کند. برخی آیه ها در قرآن وجود دارد که از درهم شکستن عمرها حکایت میکند از قبیل آیه ی ذیل «و هر که را عمر طولانی دهیم خلقتش را دگرگون می کنیم»^۱. این آیه درباره ی 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 اراده ی خدا در هر دو مورد حکمرانی میکند و می فرماید: «بر این اساس مرگ و حیات در دست خداست و هر دو امر وجودی هستند و خدا آنها را می آفریند»^۲.

برخی دیگر از آیه ها نیز نکته های برجسته بی درباره ی طول عمر انسان مطرح میکند. آیه ی زیر یکی از این آیه ها است: «هیچ سالخورده بی عمر طولانی نمی کند و هیچ مقداری از عمرش کم نمی شود مگر آنکه همه در کتابی ثبت شده و این کار بر خدا آسان است»^۳ برخی از مفسران بر این عقیده اند که این آیه به عاملهای غیر طبیعی اشاره دارد. که در کم و زیاد شدن عمر آدمی مؤثر است مانند صله ی رحم که در ازدیاد عمر طبیعی انسانها و گناه زنا که در کاسته شدن عمر و با مرگ ناگهانی تأثیر میگذارد. بر این اساس، مقدار عمر تمامی انسانها و کم و زیاد شدن آن در نوشته بی لوح محفوظ ثبت و مشخص است.

۱ - إِنَّكَ مَيِّتٌ وَإِنَّهُمْ مَيِّتُونَ (سوره زمر، آیه ۳۰)
 ۲ - «وَمَنْ تُعْمَرُ تُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ» (سوره ی یاسین/۶۸)
 ۳ - أَلَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ؛ آن کس که مرگ و زندگی را آفرید، تا شما را بیازماید که کدامیک از شما بهتر عمل می کنید؛ و اوشکست ناپذیر و آمرزنده است سوره ملک/۲)
 ۴ - «وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ جَعَلَكُمْ أَزْوَاجًا وَمَا تَحْمِلُ مِنْ أُنْثَى وَلَا تَضَعُ إِلَّا يَعْلَمُهُ وَمَا يُعْمَرُ مِنْ مُعَمَّرٍ وَلَا يُنْقَضُ مِنْ عُمرِهِ إِلَّا فِي كِتَابٍ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ» (فاطر/۱۱)

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

۴. یافته های پژوهشی

امکان طول عمر در قرآن و روایت ها

خدای متعال نه تنها بر امکان طول عمر انسان صحه گذاشته بلکه از طول عمر برخی از انبیا خبر داده است که روایت هایی از پیامبر (ص) در این زمینه آن را تأیید می کند.

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 چرا که پروردگارش از او ناراضی است»^۱

روایتی دیگر از پیامبر (ص) می فرماید: «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»^۲

برای همین، برخی از اولیای الهی از خدا درخواست طول عمر کرده اند. امام سجاده (ع) در محضر خدا، چنین دعا میکند: «خدایا مرا از کسانی قرار ده که عمرشان را دراز و کردارشان را»^۳

^۱ - سوره عنکبوت آیه ۱۴

^۲ - من لا یحضره الفقیه ج ۴ ص ۳۹۶

^۳ - «یا علی، من کرامه المؤمن علی الله انه لم یجعل لاجله وقتا حتی یهتّم ببائقه فاذا هم ببائقه قبضه الیه»

شما را مهلت دهد، گفتند شما جز بشری مانند ما نیستید، می‌خواهید ما را از آنچه پدرانمان می‌پرستیدند باز دارید، پس برای ما حجتی آشکار بیاورید.^۱

بر اساس این آیه استغفار کردن خود عاملی برای تاخیر مرگ تا اجل مسمی است. پس اگر گناهان و عصیان‌ورزی موجب کوتاهی عمر می‌شود، افزایش عمر تا اجل مسمی با اطاعت و استغفار دست‌یافتنی است. خدا در قرآن می‌فرماید: و از پروردگار خویش آمرزش بطلبید سپس بسوی او بازگردید تا شما را تا مدّت معینی، (از مواهب زندگی این جهان) به خوبی بهره‌مند سازد و به هر صاحب فضیلتی، به مقدار فضیلتش ببخشد! و اگر (از این فرمان) روی‌گردان شوید، من بر شما از عذاب روز بزرگی بیمناکم.^۲

به سخن دیگر عوامل تاخیر مرگ و افزایش عمر اموری چون: اجابت دعوت خدا^۳، اطاعت از پیامبران^۴، تقوای الهی، عبادت و بندگی خدا، استغفار از گناه و غفران الهی^۵ است. امام صادق(ع) احسان را عاملی برای افزایش عمر می‌شمارد؛ این احسان چنانکه در قرآن بیان شده شامل احسان به والدین و انجام صله رحم است. آن حضرت فرموده اند: «ما نَعْلَمُ شَيْئاً يَزِيدُ فِي الْعُمُرِ إِلَّا صِلَةَ الرَّحْمِ؛ تأثیر هیچ چیزی در طول عمر انسان، بیشتر از صله رحم نیست و هیچ چیزی مانند صله رحم عمر انسان را زیاد نمی‌کند.»^۶

امام رضا(ع) نیز در این باره می‌فرماید: «چه بسا مردی که تنها سه سال از عمرش باقی‌مانده است، اما خدا به خاطر صله رحم، باقی‌مانده عمرش را به سی سال می‌رساند و خدا آنچه را می‌خواهد،

^۱ - ابراهیم، آیه ۱۰

^۲ - هود، آیه ۳

^۳ - ابراهیم، آیه ۱۰

^۴ - نوح، آیات ۳ و ۴

^۵ - همان؛ ابراهیم، آیه ۱۰

^۶ - بحار، ج ۷۱، ص ۱۲۱

انجام می دهد.»

امام علی (ع) می فرماید: «پیوند با خویشان، ثروت ها را بارور می سازد و مرگ ها را به تاخیر می اندازد.»

حضرت سجاد (ع) می فرماید: «هر کس دوست دارد، خدا عمرش را طولانی و روزی اش را افزایش

دهد، باید صله رحم کند.»

امام صادق (ع) احسان به خانواده را عامل طول عمر دانسته و می فرماید: مَنْ حَسُنَ بِرُهُ بِأَهْلِهِ زَادَ اللَّهُ

فِي عُمُرِهِ؛ هرکسی با زن و فرزندان خود رفتار خوبی داشته باشد عمرش طولانی می شود.^۱

امام رضا (ع) به نقل از امام صادق (ع) می فرماید: تَجَنَّبُوا الْبَوَائِقَ يُمَدَّ لَكُمْ فِي الْأَعْمَارِ؛ از کارهای بد و

فتنه انگیزی دوری کنید خداوند عمر شما را برکت می بخشد و طولانی می کند.^۲

۵. نتیجه گیری

دین مبین اسلام درازی عمر را، به شرطی که در اطاعت خدای متعال صرف شود، نوعی خوشبختی

و سعادت می داند. آموزه های اسلامی درباره ی بیان عامل های افزایش طول عمر انسان ساکت

نیست و بیش از ۱۵ عامل را معرفی میکند که عامل های مادی طول عمر انسان است.

بهداشت که در اسلام «حفظ الصحة» نیز نامیده میشود، برخی از مؤلفه های 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

۱ - اصول کافی، ج ۲، ص ۱۵۰

۲ - سفینه البحار، ج ۱، ص ۴۱۱

۳ - اصول کافی، ج ۲، ص ۱۵۶

۴ - خصال، ج ۱، ص ۸۷

۵ - بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۲۵۳؛ عیون الاخبار ج ۲ ص ۳۶

و پرهیز از بریدن شاخه های درختانِ تر، لباس سبک پوشیدن و ... که برخی از اینها اختصاص به آموزه های اسلامی دارد که هنوز پای تحقیقات تجربی به این قله ها نرسیده است.

نکته ی مهم و پایانی اینکه بیش تر عامل های طول عمر، هماهنگ و همسو با آموزه های اسلامی است و تناقض و تباینی میان این دو عرصه دیده نمیشود. از آن جا که دین الهی، منبع اصلی علم قطعی است، گزاره های آن نیز واقعی، صحیح و پیشگام بر دیگر علوم است.

منابع

*قرآن کریم

- ۲- پژوهش در دین و سلامت دوره ۲ زمستان ۱۳۹۴ شماره
- ۳- هاشمی رفسنجانی ع. کمک تفسیر. ویرایش ۱ قم: نشر جعفری. ۱۹۹۹. جلد ۱۵. ص ۱۱۲.
- مجلسی م بحارالانوار. اخبار دانشگاه دورر علیم معصوم. ویرایش دوم. بیروت: مؤسسه الوفاء؛ ۱۹۸۲. ج ۶۹. ص. ۴۰۰.
- ۴- ابن بابویه م عین اخبار الرضا. ۱" چاپ تهران: گاهان: ۱۳۶۷. ج ۲. ص ۴۰.
- ۵- مجلسی م. بحارالانوار. چاپ دوم. بیروت: مؤسسه الوفاء: ۱۹۸۲. ج ۹۸. ص. ۹۱.
- ۶- امام سجاد. الصحیف السجادیه. ۳ چاپ قم: انتشارات امام مهدی؛ ۱۳۷۶. ص ۴۵.
- ۷- طبرسی ف. مجمع البیان فی تفسیر القرآن. تهران: نشر ناصر خسرو: ۱۳۷۲، ج ۲. ص ۶۳۹.
- ۸- علیانسنب س. ز. «بررسی تطبیقی نشانه های ظهور قریب الوقوع روایات شیعه و سنی». پایان نامه دکتری. ص ۱۴.
- ۹- امام صادق. مصباح الشریعه. بیروت: مؤسسه الالمی لمات قایق؛ ۱۹۷۹. ص. ۱۲۴.
- ۱۰- مشکینی ع. المواظل الادادیه. ۱" چاپ. قم: انتشارات الهادی: ۱۳۶۷. ص ۳۳۲.

- ۱۱- مجلسی م. بحارالانوار. ۲. ed. بیروت: مؤسسه الوفاء؛ ۱۹۸۲. ج ۷۳. ص. ۳۱۹.
- ۱۲- راغب اصفهانی ح. واژگان در قرائب قرآن. چاپ ۱. بیروت: الدارالشامیه؛ ۱۹۹۱. ص ۶۰۷.
- ۱۳- پایان نامه ابن بابویه م. امالی. ویرایش ۱ تهران: کتابخانه اسلامی؛ ۱۹۸۳. ص. ۳۰۳.
- ۱۴- طبرسی ف. اخلاق مکارم. مورد. قم: انتشارات شریف رازی؛ ۱۹۹۱. ص ۵۲.
- ۱۵- الواعظین. ۱ ویرایش قم: شرف فتال نیشابوری، ۱۴. انتشارات م. روضه رازی. ۱۳۶۸. ج ۲. ص. ۳۰۷.
- ۱۶- ابن بابیه م من لا یحزور الفقیه. ۱. ed. 'عوم: انتشارات جامع مدرسین: ۱۳۷۱. جلد ۱. ص. ۱۱۴.
- ۱۷- نوری ح. مستدرک وسائل. رهبری. قم: انتشارات آل البیت؛ ۱۳۶۶. ج ۱۶. ص. ۴۵۸.
- ۱۸- ابن حیون ن. دیام-الاسلام. قم: انتشارات هر چند: ۱۳۸۵. جلد ۱. ص. ۱۰۰.
- ۱۹- مجلسی م. بحارالانوار. ۲. ed. بیروت: مؤسسه الوفاء؛ ۱۹۸۲. ج ۶۶. ص. ۳۹۶.
- ۲۰- سوره ی آل عمران (۱۸۵)
- ۲۱- سوره زمر، آیه ۳۰
- ۲۲- سوره ی یاسین آیه ۶۸
- ۲۳- سوره ملک آیه
- ۲۴- سوره عنکبوت آیه ۱۴
- ۲۵- من لا یحضره الفقیه ج ۴ ص ۳۹۶
- ۲۶- عیون أخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۴۰، ح ۹۰
- ۲۷- بحار الأنوار : ۲/۹۱/۹۸.
- ۲۸- الصحیفه السجّادیّه : الدعاء ۲۰.

٢٩- امام صادق. مصباح الشريعة. بيروت: مؤسسه الالمى لمات قايق؛ ١٩٧٩. ص. ١٢٤.

٣٠- غرر الحكم و درر الكلم ، جلد ١ ، صفحه ٥٦

٣١- البضاعة المزجاء : جلد ٢ ، صفحه ٣٩٨

٣٢- نور الأنوار فى شرح الصحيفة السجادية : جلد ١ ، صفحه ٥٦

٣٣- تأويل الآيات الظاهرة فى فضائل العترة الطاهرة ، جلد ١ ، صفحه ٦٨٤

٣٤- الأمالى (للصدوق) ، جلد ١ ، صفحه ٣٦٣

٣٥- مستدرک الوسائل ، جلد ١٦ ، صفحه ٤٥٥

٣٦- بحار الأنوار ، جلد ٥٩ ، صفحه ٣٠٦

٣٧- بحار الأنوار ، جلد ٧٧ ، صفحه ٢٣٧

٣٨- مكارم الأخلاق ، جلد ١ ، صفحه ٤٠

٣٩- بحار الأنوار ، جلد ٦٦ ، صفحه ٣٩٦

٤٠- كافى ، ج ٢ ، ص ١٥٢ ، ح ١٧