

گروه نرم افزار آسمان

بررسی تطبیقی عوامل موثر بر سلامت جسم و روان انسانها و اعجاز خلقت با آیات قرآن کریم

اشاره

سعیده شفیع پور «1»

چکیده:

اشاره

وَ نُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ «2»
ما از قرآن آنچه را که شفا و رحمتی برای مومنان است، نازل کردیم.
قرآن کریم به عنوان کتاب شفا نازل شده است. این کتاب هم نسخه‌های شفابخش برای بدن دارد شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ وَ هم نسخه‌های شفا برای روح و روان ما که شِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ.

«قرآن نوری است که در آن تاریکی یافت نمی‌شود و چراغی است که درخشندگی آن زوال نپذیرد، و شفادهنده‌ایست که بیماری‌های

وحشت‌انگیز را بزداید، قرآن بهار دل چشمه‌های دانش، سرچشمه‌ی عدالت و نهر جاری زلال حقیقت است. پس درمان خود را از قرآن بخواهید و در سختی‌ها از قرآن یاری طلبید و خواسته‌های خود را به وسیله‌ی

-
- (1). عضو باشگاه پژوهشگران دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان و دانشجوی کارشناسی کامپیوتر نرم‌افزار
- (2). اسراء (17)، آیه 82
ص: 392

قرآن طلب کنید و با دوستی قرآن به خدا روی آورید زیرا وسیله‌ای برای تقرب بندگان به خدا، بهتر از قرآن وجود ندارد. « نهج البلاغه قسمتی از خطبه‌های 198 و 176 امام علی علیه السلام امام رضا علیه السلام می‌فرماید: بوسیله قرآن شفا یابید که در آن شفای هر دردی است.

یکی از دریچه‌های اعجاز علمی قرآن توصیه‌های قرآن در باب مسایل طبی و پزشکی است. در این پژوهش موارد زیر از لحاظ قرینه‌های قرآنی و پزشکی در سه بخش بررسی می‌شود:

(1) عوامل موثر بر سلامت جسم در قرآن کریم:

غذا را با میوه آغاز نمایید، فلسفه تحریم گوشت‌های حرام، نهی قرآن از پرخوری و اسراف، چرا سی روز روزه می‌گیریم؟ سوختگی‌ها و احساس درد، زخم بستر، شنوائی و بینائی، حکمت اناتومیکی یک

عصب، اجتناب از آمیزش جنسی زنان حائض، دشواری تنفس با افزایش ارتفاع و اصول پاکیزگی تن.

(2) عوامل موثر بر سلامت روان انسان‌ها در قرآن کریم:

رنگ سبز سمبل اسلام، خواب مایه آرامش، اعجاز صوتی قرآن، مدی‌تیشن و اصول پاکیزگی روان.

(3) اعجاز آفرینش در آیات قرآن کریم:

اثر انگشت، کوتاه‌ترین مدت حاملگی، «اعجاز علمی قرآن» در خصوص جنین‌شناسی و ناتوانی در خلقت مگس.

واژگان کلیدی:

قرآن، پزشکی، اعجاز علمی، بهداشت تن، بهداشت روان، اعجاز خلقت و الله اعلم

ص: 393

مقدمه:

ما در عصر علم و کامپیوتر زندگی می‌کنیم و خود را موجودات باهوشی می‌انگاریم که تا اثبات امری را نبینیم، آن را نمی‌پذیریم، در عین حال، شگفت‌انگیز است که بسیاری از مقولات را که با عقل هم

جور در نمی آیند، صرفاً بر پایه ایمان، بی چون و چرا می پذیریم. ما بخود می بالیم که بیشتر از پیشینیان خود در زمینه علم و صنعت آگاهی داریم و دستاوردهای خود را در این زمینه‌ها، بدون هیچ شک و تأملی، بهتر از آنچه که پیشینیان بجا گذاشته‌اند می دانیم؛ اما، در قبول کورکورانه باورهای مذهبی آنها، هیچ ابائی به خود راه نمی دهیم حتی اگر این بدان معنی باشد که مراسم و سنت‌هایی را ارج بگذاریم که ایمان چندانی بدان‌ها نداریم.

تنها کتاب آسمانی که به صورت اولیه و به زبان اصلی موجود است، قرآن می باشد؛ اعجاز این کتاب در ابعاد مختلف علمی، اجتماعی، اخلاقی، اقتصادی، سیاسی و خلقت شگفت‌انگیز انسان و ... است و این موارد هر عقل سلیم و متفکری را متقاعد می‌سازد که این کلام، ساخته و پرداخته بشری نبوده بلکه از طرف ذات آگاه مطلق که بر همه اسرار جهان واقف می‌باشد نازل گردیده است.

وقتی می‌خوانیم که ابتلا به سرطان می‌تواند از اثر استفاده از مسکرات باشد، علت ابتلا به بیماری ایدز در اثر برقراری روابط نامشروع جنسی، و امراض دندان‌ها در اثر اهمیت ندادن به بهداشت دندان‌ها و ... می‌باشد و قرآن همه این موارد را به شدت منع می‌کند، ایمان پیدا می‌کنیم که این کتاب آسمانی دعوتی است خالصانه برای ساختن یک جامعه نمونه کامل انسانی، که خیر و سعادت دنیا و آخرت را برای پیروانش به ارمغان می‌آورد.

ص: 394

عوامل موثر بر سلامت جسم در قرآن کریم: غذا را با میوه آغاز

نمایید!

خداوند بزرگ در قرآن پاک خوردن میوه را بر گوشت مقدم داشته است:

وَ فَاكِهَةٌ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ وَ لَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ «1»

میوه که از هر نوع خواهند انتخاب کنند، و از گوشت مرغان که مایلند.

خوردن میوه قبل از وعده‌های غذایی فواید دارد. میوه دارای مواد قندی ساده و سهل الهضم بوده که به سرعت جذب بدن می‌شود. زیرا امعاء این مواد قندی ساده را در مدت بسیار کوتاه (که از چند دقیقه تجاوز نمی‌کند) جذب می‌نماید و موجب برطرف شدن عوارض گرسنگی و نیاز بدن به مواد قندی می‌شود. اگر کسی معده‌اش را از انواع مختلف غذاها انباشته کند حد اقل 3 ساعت طول می‌کشد تا مواد قندی موجود در غذا جذب بدن شود و عوارض گرسنگی نزد این افراد طولانی‌تر می‌گردد. مواد قندی ساده علاوه بر سهل الهضم بودن، منبع انرژی مناسب برای تمام سلول‌های بدن می‌باشد. سلول‌های دیواره امعاء از جمله سلول‌های هستند که مواد قندی را بسرعت استفاده می‌نمایند. پرزهای امعاء پس از دریافت مواد قندی آمادگی پیدا می‌کنند تا وظیفه خود را در جذب سائر مواد غذایی مفید به نحو احسن انجام دهند. غذاهای کم‌حجم و پرکالری مصرف کنید.

از بهترین و تازه‌ترین مواد غذایی استفاده کنید. باید آنچه را که بدن نیاز دارد نه آنچه را که عادت غلط به ما آموخته است. تا وقتی که

بدن شما می‌تواند با نیروی طبیعی خود با مرض مبارزه کند از استعمال دارو پرهیز کنید بجای قند و شکر از کشمش انجیر توت خرما و عسل استفاده کنید.
فلسفه تحریم گوشت‌های حرام!

(1). واقعه (56)، آیات 20 و 21

ص: 395

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَ مَا أَهْلٌ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ
فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَ لَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ «1»
" خداوند تنها (گوشت) مردار و خون و گوشت خوک، و آنچه نام غیر
خدا به هنگام ذبح بر آن گفته شود، حرام کرده است (ولی) آن کس که
مجبور شود در صورتی که ستمگر و متجاوز نباشد گناهی بر او نیست،
خداوند بخشنده و مهربان است". این مفاصد ممکن است به خاطر آن
باشد که دستگاه گوارش نمی‌تواند از مردار خون سالم و زنده بسازد،
بعلاوه مردار کانون انواع میکروب‌ها است، اسلام علاوه بر اینکه
خوردن گوشت مردار را تحریم کرده، آن را نجس هم دانسته تا
مسلمانان کاملاً از آن دوری کنند.

دومین چیزی که در آیه تحریم شده خون است خونخواری هم زیان
جسمی دارد و هم اثر سوء اخلاقی، چراکه خون از یکسو ماده کاملاً
آماده‌ای است برای پرورش انواع میکروب‌ها. تمام میکروب‌هایی که وارد
بدن انسان می‌شوند به خون حمله می‌کنند، و آن را مرکز فعالیت
خویش قرار می‌دهند، به همین دلیل گلبول‌های سفید که پاسداران

کشور تن انسانند همواره در منطقه خون پاسداری می‌کنند تا میکروب‌ها به این سنگر حساس که با تمام مناطق بدن ارتباط نزدیک دارد راه پیدا نکنند.

مخصوصاً هنگامی که خون از جریان می‌افتد و به اصطلاح می‌میرد، گلبول‌های سفید از بین می‌روند و به همین دلیل میکروب‌ها که میدان را خالی از حریف می‌بینند به سرعت زاد و ولد کرده گسترش می‌یابند، بنابراین اگر گفته شود خون به هنگامی که از جریان می‌افتد آلوده‌ترین اجزای بدن انسان و حیوان است گزاف گفته نشده. از سوی دیگر امروز در علم غذاشناسی ثابت شده که غذاها از طریق تاثیر در غده‌ها و ایجاد هورمون‌ها در

(1). بقره (2)، آیه 173

ص: 396

روحیات و اخلاق انسان اثر می‌گذارند، از قدیم نیز تاثیر خون خواری در قساوت و سنگدلی به تجربه رسیده است سومین چیزی که در آیه تحریم شده خوردن گوشت «خوک» است خوک حتی نزد اروپائیان که بیشتر گوشت آن را می‌خورند سمبل بی‌غیرتی است، و حیوانی است کثیف، خوک در امور جنسی فوق‌العاده لاابالی است و علاوه بر تاثیر غذا در روحیات که از نظر علم ثابت است، تاثیر این غذا در خصوص لاابالی‌گری در مسائل جنسی مشهود است جای تعجب است که بعضی با چشم خود می‌بینند از یکسو خوراک خوک نوعاً از کثافات و گاهی از فضولات خودش است و از سوی دیگر برای همه

روشن شده که گوشت این حیوان پلید دارای دو نوع انگل خطرناک بنام کرم «تریشین» و یک نوع «کرم کدو» است باز هم در استفاده از گوشت آن اصرار می‌ورزند. و در انسان امراض گوناگونی مانند کم‌خونی، سرگیجه، تب‌های مخصوص اسهال، دردهای رماتیسمی، کشش اعصاب، خارش داخل بدن، تراکم پیه‌ها، کوفتگی و خستگی، سختی عمل جویدن و بلعیدن غذا و تنفس و غیره گردد.

بعضی می‌گویند با وسایل امروز می‌توان تمام این انگلها را کشت و گوشت خوک را از آنها پاک نمود، ولی به فرض که با وسایل بهداشتی با پختن گوشت خوک در حرارت زیاد انگل‌های مزبور بکلی از میان بروند باز زیان گوشت خوک قابل انکار نیست، زیرا طبق اصل مسلمی که اشاره شد گوشت هر حیوانی حاوی صفات آن حیوان است و از طریق غده‌ها و تراوش آنها (هورمون‌ها) در اخلاق کسانی که از آن تغذیه می‌کنند اثر می‌گذارد، و به این ترتیب خوردن گوشت خوک می‌تواند صفت بی‌بندوباری جنسی و بی‌اعتنائی به مسائل ناموسی را که از خصائص بارز نر این حیوان است به خورنده آن منتقل کند. نهی قرآن از پرخوری و اسراف! توصیه‌های طبی قرآن گاه در شکل منهیات بوده و

ص: 397

مخاطبین خود را از برخی امور برحذر داشته و در حقیقت نقش «پیشگیری» را دارد یکی از این دستورات نهی از پرخوری و اسراف است. قرآن در توصیه‌ای عام، مخاطبان خود را از «اسراف» برحذر می‌دارد و می‌فرماید؛ «اسراف‌کاران برادران شیطانند.» که این

اسراف شامل همه‌گونه موارد زیاده‌روی در خوردن، خوابیدن، پوشیدن و ... می‌گردد. در توصیه ای خاص‌تر، آیات قرآن انگشت تأکید خود را بر نهی از اسراف در خوردن و آشامیدن می‌گذارد و می‌فرماید:

وَ كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ «1»

در روایات نیز چنین تأکیداتی دیده می‌شود. دانشمندان علم پزشکی ضررهای فراوانی برای پرخوری برشمرده‌اند که به برخی از آنها بطور فهرست‌وار اشاره می‌کنم.

1. سوء هاضمه و گشاد شدن معده که بزرگ شدن شکم را در پی خواهد داشت

2. سوزش معده بویژه اگر غذا چرب باشد

3. پرخوری باعث عبور برخی میکروب‌ها و ویروس‌های بیماری‌زا از معده و نفوذ به سایر اجزاء و در نتیجه ابتلای شخص به بیماری‌هایی از قبیل، وبا، تیفوئید و ... می‌گردد.

4. بزرگ شدن معده که می‌تواند منجر به مرگ شود

5. تصلب شرایین 6. نقرس

7. سنگ کلیه، نارسایی‌های کبد و انواع سکتها علاوه بر آنچه گفته

شد اسراف در بعضی غذاها نظیر گوشت‌ها و مواد قندی خود

مرض‌های خاصی را به همراه دارد که هدف ما بیان تمام این مسائل نیست.

پرخوری علاوه بر آثار سوء جسمی، آثار روحی و روانی بدی نیز به

دنبال دارد، مانند

سستی اراده و کودنی و میل به خواب. از طرفی پرخوری شهوت جنسی را افزایش می‌دهد و غالباً روحیه انسان را تغییر داده و او را به خوی حیوانی نزدیک می‌سازد. لقمان خطاب به فرزندش می‌فرماید: «فرزندم! اگر معده پر گردید، تفکر، به خواب می‌رود و حکمت لال می‌شود و اعضای بدن از عبادت باز می‌مانند.» طب‌رسی در مجمع البیان نقل می‌کند که هارون الرشید، طبیبی مسیحی داشت که مهارت او در طب معروف بود. روزی این طبیب به یکی از دانشمندان اسلامی گفت من در کتاب آسمانی شما چیزی از طب نمی‌یابم در حالی که دانش مفید بر دوگونه است: علم ادیان و علم ابدان. او در پاسخ گفت: خداوند همه دستورات طبی را در نصف آیه از کتاب خویش آورده است (كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا) و پیامبر ما نیز طب را در این دستور خویش خلاصه کرده است: (المعدة بيت كل داء و الحمیه رأس كل دوا ...); معده خانه همه بیماری‌ها است و امساک و پرهیز، سرآمد همه داروهاست. «طبیب مسیحی چون این سخن را شنید گفت: قرآن شما و پیامبرتان برای جالینوس (طبیب معروف) طبی باقی نگذاشته است. آری هرچند این دستور قرآن ساده به نظر می‌رسد اما امروزه یکی از مهم‌ترین دستورات بهداشتی و پزشکی است که توجه به آن موجب پیشگیری از بسیاری بیماری‌ها است.

چرا سی روز روزه می‌گیریم؟!

سالی چند روز روزه گرفتن و گاهی در یک ماه یا چند روز را انتخاب کردن مدت روزه‌داری است که امروز جهانیان هرکدام بنحوی آن را پذیرفته‌اند. در بین مسلمانان روزه واجب هر ساله در انحصار ماه رمضان است که تقریباً سی روز می‌شود.

بندیکت (Benedict) دانشمند فیزیولوژی یک دوره روزه را سی و یک روز دانسته می‌گوید در این مدت در ترکیب خون هیچ‌گونه اختلاطی بهم نرسیده و آن نوری که در

ص: 399

بعضی از روزه‌داران دیده می‌شود یک حالت جوانی و نشاطی است که برای روزه‌داران رخ می‌دهد. دکتر ژان فروموزان (Jean

Fromosan) می‌گوید ذخایر گلیکوژن کبدی و پروتئین خون و ذخیره چربی که در مرد سی درصد و در زن بیست درصد است برای یک ماه بدن کافی است. دکتر الکسیس کارل (222) انسان موجود

ناشناخته (درباره روزه مطالبی دارد تا آنجا که می‌گوید با روزه‌داری قند خون در کبد می‌ریزد و چربی‌هایی که در زیر پوست ذخیره

شده‌اند و پروتئین‌های عضلات و غدد و سلول‌های کبدی آزاد

می‌شوند و بصرف تغذیه می‌رسند که چون با سخن ژان فروموزان که گفت بعضی عناصر ذخیره‌ای بدن برای سی روز کافیست در کنار یکدیگر قرار داده شود نتیجه می‌گیریم که در ظرف مدت یک ماه

روزه‌داری آدمی دارنده یک بدن تازه تعمیر شده و آزاد گردیده از قید و بند سموم و کهنه‌هاست. بعلاوه نباید اثر فاصله هلال تا محاق و ماه را که قریب 30 روز می‌شود فراموش نمود یعنی گردش آسمان‌ها نیز مدت روزه‌داری را سی روز اعلام داشته و می‌دارند. کسانی دیگر نیز از متخصصین هستند که ذخائر بدنی را برای سی روز روزه‌داری مناسب و کافی دانسته‌اند و می‌دانیم اولین روز پس از یک ماه روزه‌داری یعنی روز اول شوال را نمی‌توان روزه گرفت و آن را حرام شمرده‌اند، این مسئله برای یکنواخت بودن مسلمانان و تشویق آنها است در اینکه باید هماهنگ و در یک صف بوده و برای حفظ حدود و ثغور دستورات اسلامی کوشا باشد.

سوختگی‌ها و احساس درد

إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِنَا سَوْفَ نُضَلِّيهِمْ نَاراً كَلَّمَا نَضِجَتْ جُلُودُهُمْ
بَدَّلْنَاهُمْ جُلُوداً غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا الْعَذَابَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَزِيزاً حَكِيماً «1»

(1). نساء (4)، آیه 56

ص: 400

مجموعه مقالات قرآن و طب ج 2 449

"آنانی که به آیات ما کفر ورزیدند به زودی ایشان را به آتش دوزخ می‌اندازیم، هرچه پوست تن آنها بسوزد به پوست دیگر مبدلش سازیم تا سختی عذاب را بچشند و خداوند توانا و حکیم (از روی حساب کیفر می‌دهد)".

کالبدشکافی یا تسلیخ میکروسکوپی نشان می‌دهد که پوست عضوی پوشیده از بافت‌های عصبی بوده که این انساج عصبی انواع اطلاعات حسی را بوسیله نهايات آزاد عصبی از تمام محیط خارج جمع‌آوری کرده و به مغز می‌فرستد. این پایانه‌های عصبی در تمام قسمت‌های پوست وجود دارد و احساس‌هایی از قبیل درد، گرمی، سردی و فشار را به مغز منتقل می‌کند. میزان حساسیت قسمت‌های داخلی پوست به عکس‌العمل‌های خارجی از قبیل فشار، بیشتر از قسمت‌های بیرونی پوست است ولی حساسیت این قسمت‌ها نسبت به درد، حرارت و لمس کمتر از قسمت بیرونی پوست می‌باشد بهمین دلیل در هنگام تزریقات در ابتدای تزریق شخص احساس درد می‌نماید اما هرچه سوزن بیشتر فرو می‌رود درد کمتری احساس می‌شود. در مورد سوختگی‌ها شخص سوخته شده دچار درد شدیدی می‌گردد زیرا آتش پایانه‌های عصبی پوست را که ناقل درد هستند تحریک می‌کند و همچنین اعصابی که مسئول گرفتن حرارت در پوست درونی هستند و بنام اندام‌های "رافنی" یاد می‌شوند را نیز تحریک می‌کند. درد سوختگی هنگامی که از پوست درونی تجاوز نماید به اوج خود می‌رسد که بنام سوختگی درجه سوم یاد می‌شود. وقتی که سوختگی از پوست گذشت و به دیگر اندام‌ها رسید از درد آن کاسته می‌شود.

زخم بسترا!

اصحاب کهف داستان مجموعه‌ای از جوانان باایمان است که از دست ظلم حاکمان جبار وقت فرار نموده و در دره کوهی در پناه خدا مدت 309 سال را در خواب آرمیدند.

ص: 401

در یکی از آیات این سوره می‌خوانیم:

وَ نُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَ ذَاتَ الشَّمَالِ «1»

" و ما آنها را به پهلو راست و چپ می‌گردانیدیم."

یکی از بیماری‌های صعب‌العلاجی که در بیمارستان‌ها با آن مواجه هستند، زخم‌های ناشی از عدم تحرک برخی از بیماران است که بالاجبار به یک حالت و برای مدت طولانی در بستر می‌مانند مانند: شکستگی‌های لگن خاصره، ستون فقرات، و ... علت بروز این گونه زخم‌ها سلول‌های پوستی و انساج واقع در زیر آن بدلیل نرسیدن خون به آنهاست زیرا در این حالت برخی از نقاط بدن در میان دو طبقه سخت یعنی استخوان‌ها و رختخواب قرار می‌گیرد و خون به آنها نمی‌رسد که مشهورترین این نقاط عبارتند از: سرین، کتف‌ها و پاها.

برای پیشگیری از این زخم‌ها راهی به جز برگرداندن مریض در هر دو ساعت به یک طرف وجود ندارد. اگر مریض مدت بیشتر از 12 ساعت را به یک حالت بخوابد زخم‌های مرحله اول تشکل را آغاز می‌نمایند.

شنوائی و بینائی!

کلمات سمع و بصر در کنار یکدیگر 19 مرتبه در قرآن پاک ذکر گردیده که در 17 مورد کلمه سمع قبل از بصر آمده که بشر تا چندی پیش از راز و حکمت این مسئله آگاه نبود.

وَ جَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَ الْأَبْصَارَ وَ الْأَفْئِدَةَ ... * «2»

گوش و چشم از حواس مهمی هستند که انسان بوسیله آنها می تواند با علم خارج ارتباط برقرار کند، امور ادراکی را دریابد و اشیا را از هم فرق داده و با آنها آشنا شود. لکن در قرآن

(1). کهف (18)، آیه 18

(2). نحل (16)، آیه 78

ص: 402

آوردن لفظ شنوایی قبل از بینائی تقریباً بصورت یک قاعده درآمده است. اولین حسی که در نمو جنین تکامل می یابد حس شنوایی است. جنین می تواند صداها را بعد از هفته بیست و چهارم بشنود. متعاقب آن، حس بینایی تکامل می یابد و بعد از هفته بیست و هشتم، شبکیه چشم به نور حساس می شود. دانشمندان با ارسال فرکانس های صوتی بطرف زن بارداری که آخرین روزهای مدت بارداری را می گذراند مشاهده کردند که جنین با انجام حرکاتی به این اصوات پاسخ می دهد. فراگیری نطق در درجه اول از طریق شنوایی انجام می گیرد. بطوری که اگر طفل ناشنوا بدنیا آید یاد گرفتن تکلم برایش ناممکن می باشد که این مسئله می تواند باعث عقب ماندگی

ذهنی گردد. در حالی که افراد زیادی نابینا متولد گردیده اند ولی توانسته‌اند مدارج عالی علمی را کسب کنند و حتی نوآوری داشته باشند. کسی که شنوائی‌اش را قبل از تکلم از دست داده باشد قادر به تکلم نخواهد بود.

امروزه متخصصین معیوبیت‌ها نوع معیوبیت ناگویایی (که همواره همراه با ناشنوائی می‌باشد) را سخت‌ترین نوع معیوبیت‌ها می‌دانند. چشم مسئول بینائی است. اما گوش علاوه بر شنوائی وظیفه موازنه و تعادل را نیز دارا می‌باشد.

حکمت اناتومیکی یک عصب!

درباره پوشش عصبی زبان، علمای کالبدشناسی یا آناتومی به این نتیجه رسیده‌اند که پرزهای چشائی موجود در آخرین ثلث قدامی زبان بوسیله یک رشته عصب که از عصب وجهی هفتم جدا شده تعصیب می‌شود که این عصب را "واریسبرج" می‌نامند. درباره راز این مسئله دانشمندان تحقیقات فراوانی را انجام داده‌اند و به نتایجی رسیده‌اند که: عصب واریسبرج یک عصب سرگردان است که راه خود را گم کرده زیرا از یک جهت این عصب، عصب حلقی است و از مبداء شروع از عصب حلقی نشاءت گرفته ولی مسیر را به این رشته

ص: 403

عصب طی نکرده و راهش جدا گشته است و پس از طی مسافت

زیادی مجدداً به همراه عصب وجهی ظاهر شده، وارد استخوان چکشی و گوش وسطی شده و از این به بعد با عصب زبانی همراه شده تا قدام زبان پیش می‌رود و آن را عصب‌دهی می‌کند. در ابتدا کسانی که تنها به جزئی از علم این عصب واقف شده بودند می‌پنداشتند طی کردن این راه طولانی بوسیله این عصب سرگردانی آن بوده و نقصی در خلقت انسان است.

اما امروزه با انجام تحقیقات جدید راز مهمی کشف شد: آری ورود این عصب به استخوان چکشی و گوش وسطی برای انجام مأموریت دیگری و نشانه قدرت خداوند بزرگ در آفرینش انسان می‌باشد نه سرگردان بودن این عصب بدین ترتیب که اگر بنا به هر علتی فشار داخلی گوش میانی پائین آید پرده صماخ بطرف داخل کشیده شده و بر این عصب فشار وارد می‌سازد این فشار باعث تحریک اعصاب چشائی گردیده و در نتیجه این عمل غدد بزاقی شروع به ترشح بزاق می‌نماید و شخص ناچار می‌شود آب دهانش را ببلعد با انجام عمل بلع مقداری هوا وارد گوش وسطی گردیده و بدین ترتیب فشار گوش داخلی مجدداً متعادل می‌گردد. بعداً این تعادل فشار از طریق عصب واریسبرج ترشح بزاق دهان را متوقف می‌سازد. این یکی از شگفتی‌های خلقت انسان بوده و نشانه آنست که خداوند انسان را بصورت کامل و احسن آفریده است.

اجتناب از آمیزش جنسی زنان حائض

وَ يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَىٌّ فَأَعْتَزِلُوا النَّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَ لَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَظْهَرْنَ فَإِذَا تَظَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَ يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ «1»

" و از تو، درباره خون حیض سوال می کنند، بگو: چیز زیانبار و آلوده‌ای است، از این

(1). بقره (2)، آیه 222

ص: 404

رو در حالت قاعدگی، از زنان کناره‌گیری کنید! و با آنها نزدیکی ننمایید، تا پاک شوند! و هنگامی که پاک شدند، از طریقی که خدا به شما فرمان داده، با آنها آمیزش کنید! خداوند، توبه‌کنندگان را دوست دارد، و پاکان را دوست دارد."

آمیزش در چنین حالتی، علاوه بر اینکه تنفرآور است، زیان‌های بسیاری به بار می‌آورد که طب امروز نیز آن را اثبات کرده، از جمله احتمال عقیم شدن مرد و زن، و ایجاد یک محیط مساعد برای پرورش میکرب بیماری‌های آمیزشی (مانند سفلیس و سوزاک) و نیز التهاب اعضاء تناسلی زن و وارد شدن خون آلوده به داخل عضو تناسلی مرد و غیر این‌ها که در کتب طب آمده است، لذا پزشکان، آمیزش جنسی با چنین زنانی را ممنوع اعلام می‌کنند. اصولاً خونی که هنگام عادت ماهیانه دفع می‌شود، خونی است که هر ماه در عروق داخلی رحم، برای تغذیه جنین احتمالی جمع می‌گردد، زیرا می‌دانیم رحم زن در هر ماه تولید یک تخمک می‌کند، و مقارن آن

عروق داخلی رحم به عنوان آماده باش برای تغذیه نطفه مملو از خون می شود، اگر در این موقع که تخمک وارد رحم می شود، اسپرم که نطفه مرد است در آنجا موجود باشد، تشکیل نطفه و جنین می دهد و خون های موجود در عروق رحم صرف تغذیه آن می شود، در غیر این صورت، بر اثر پوسته پوسته شدن مخاط رحم، و شکافتن جدار رگها، خون موجود خارج می شود و این همان خون حیض است، و از اینجا دلیل دیگری برای ممنوع بودن آمیزش جنسی در این حال به دست می آید، زیرا رحم زن در موقع تخلیه این خون ها هیچ گونه آمادگی طبیعی برای پذیرش نطفه ندارد و لذا از آن صدمه می بیند. خداوند برای بقای نوع انسان، جاذبه مخصوصی در میان دو جنس مخالف، نسبت به یکدیگر قرار داده، و به همین دلیل آمیزش جنسی لذت خاصی برای هر دو طرف دارد، ولی مسلم است، که هدف نهایی بقاء نسل بوده، و این جاذبه

ص: 405

و لذت مقدمه آن است بنابراین لذت جنسی باید، تنها در مسیر بقای نسل قرار گیرد. در آیه دوم، اشاره زیبایی به هدف نهایی آمیزش جنسی کرده، می فرماید: همسران شما محل بذرافشانی شما هستند بنابراین هر زمان بخواهید می توانید با آنها آمیزش نمائید. در اینجا زنان تشبیه به مزرعه شده اند و این تشبیه ممکن است برای بعضی سنگین آید که چرا اسلام درباره نیمی از نوع بشر چنین تعبیری کرده است در حالی که نکته باریکی در این تشبیه نهفته شده، در حقیقت قرآن می خواهد ضرورت وجود زن را در اجتماع انسانی نشان دهد

که زن وسیله هوسرانی مردان نیست، بلکه وسیله‌ای است برای حفظ حیات نوع بشر، این سخن در برابر آنها که نسبت به جنس زن همچون یک بازیچه یا وسیله هوس‌بازی می‌نگرند، هشدار محسوب می‌شود. سپس در ادامه آیه می‌افزاید: با اعمال صالح و پرورش فرزندان صالح، آثار نیکی برای خود از پیش بفرستید اشاره به آنکه هدف نهایی از آمیزش جنسی، لذت و کامجویی نیست بلکه باید از این موضوع، برای ایجاد و پرورش فرزندان شایسته، استفاده کرد، و آن را به عنوان یک ذخیره معنوی برای فردای قیامت از پیش بفرستید، این سخن هشدار می‌دهد که باید در انتخاب همسر، اصولی را رعایت کنید که به این نتیجه مهم، یعنی تربیت فرزندان صالح و نسل شایسته انسانی منته شود.

دشواری تنفس با افزایش ارتفاع

وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ
«1»

در این آیه از سختی و دشواری زندگی گم‌راهان سخن می‌گوید و آنان را به کسی تشبیه می‌کند که در حال صعود به لایه‌های بالایی جو است و در اثر این صعود دچار تنگی نفس و فشار سخت بر سینه خود می‌گردد.

(1). انعام (6)، آیه 125

مفسران پیشین در وجه تشبیه، در آیه فوق اختلاف نظر دارند برخی بر این باور بوده‌اند که مقصود تشبیه به کسی است که بیهوده می‌کوشد تا پرواز کند و مانند پرندگان در آسمان به پرواز درآید، چون این کار برایش مقدور نیست ناراحت می‌شود و از شدت ناراحتی نفس کشیدن بر او دشوار می‌گردد.

برخی گفته‌اند که این تشبیه همانند حالتی است که درختان نونهال بخواهند در جنگل‌های انبوه رشد یابند، اما درختان کهن سر درهم کرده راه سر برافراشتن را مسدود می‌کنند و این درختان تازه رشد به سختی و دشواری راه خود را به فضای آزاد باز می‌کنند مطالبی از این قبیل گفته شده که هیچ کدام مفهوم آیه را به خوبی روشن نمی‌سازد.

ولی امروزه با پی بردن به پدیده فشار هوا در سطح زمین و تناسب آن با فشار درجه خون از داخل بدن، که موجب تعادل فشار بیرونی و درونی است، وجه تشبیه در آیه بهتر روشن شده و تا حدودی از ابهامات تفاسیر پیشین کاسته شده است.

اشتباه مفسران پیشین در این بوده که از تعبیر «يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ»- با تشدید صاد و عین و به کار بردن «فِي»- کوشش برای صعود به آسمان فهمیده‌اند در صورتی که اگر این معنا مقصود بود، بایستی واژه «الی» را به جای «فِي» به کار می‌برد دیگر آنکه «يَصْعَدُ»- از نظر لغت- مفهوم «صعود» و بالا رفتن را نمی‌دهد، بلکه کاربرد این لفظ- از باب تفاعل «تصعد»- برای افاده معنای به دشواری افتادن می‌باشد به گونه‌ای که از شدت احساس سختی، نفس در سینه تنگ شود در لغت

«تصعد نفسه» به معنای به دشواری نفس کشیدن و تنگی سینه و احساس درد و رنج است واژه‌های «صعود» و «صعد» بر دامنه‌های صعب العبور اطلاق می‌شود و برای هر امر دشوار بسیار سختی به کار می‌رود در سوره جن آمده:

ص: 407

وَ مَنْ يُعْرِضْ عَنْ ذِكْرِ رَبِّهِ يَسْلُكْهُ عَذَاباً صَعَدًا «1» و هر که از یاد پروردگار خود روی گرداند، او را در عقوبت دشواری درمی‌آورد» در سوره مدثر نیز آمده: سَأُرْهِقُهُ صَعُودًا «2»، او را به سخت‌ترین عقوبتی دچار می‌سازم».

از این رو معنای «كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ» چنین می‌شود: او مانند کسی است که در لایه‌های مرتفع جو، دچار تنگی نفس و سختی و دشواری فراوان گشته است در واقع کسی که خدا را از یاد برده- در زندگی- مانند کسی است که در لایه‌های بالایی جو قرار دارد و دست‌خوش درد و رنج و سختی تنفس است لذا از این تعبیر (اعجازگونه) به خوبی به دست می‌آید که اگر کسی در لایه‌های فوقانی جو فاقد وسیله حفاظتی باشد، دچار چنین دشواری و تنگی نفس می‌گردد این جز با اکتشافات علمی روز قابل فهم نیست، که در آن روزگار برای بشریت پوشیده بوده است.

پیشینیان بر این عقیده بوده‌اند که هوا فاقد وزن است، تا سال

1643 م که وسیله هوا سنجی بر دست «توریچلی» (1608-

1647) اختراع گردید و بدین وسیله پی بردند که هوا دارای وزن

است هم‌چنین پی بردند که هوا ترکیبی از گازهای مخصوصی است

که هریک وزن مشخصی دارد و می‌توان وزن هوا را در هرکجا با مقدار فشاری که وارد می‌آورد، سنجید و هرچه از سطح دریا بالا رویم از این فشار کاسته می‌شود اکنون به دست آمده که فشار هوا در سطح دریا، معادل ثقل لوله عمودی جیوه به ارتفاع 76 سانتی‌متر است همین فشار در سطح دریا بر بدن انسان وارد می‌شود ولی در ارتفاع 5 کیلومتر از سطح دریا، این فشار به نصف کاهش می‌یابد پس هرچه بالاتر رود، این فشار به‌طور

(1). جن (72)، آیه 17

(2). مدثر (74)، آیه 17

ص: 408

معکوس پایین می‌آید، به‌ویژه در لایه‌های بالای هوا که تراکم هوا به‌گونه فاحشی پایین می‌آید و رقیق می‌گردد. در واقع نیمی از گازهای هوایی، یعنی تراکم پوشش هوایی چه از لحاظ وزن و چه از لحاظ فشار، در میان سطح دریا تا ارتفاع 5 کیلومتر واقع گردیده و سه چهارم آن تا ارتفاع 12 کیلومتر می‌باشد ولی موقعی که به ارتفاع 80 کیلومتر برسیم، وزن هوا تقریباً به $1/20000$ پایین می‌آید به وسیله شهاب‌های آسمانی به دست آمده که تراکم هوا تقریباً تا حدود ارتفاع 350 کیلومتر است، زیرا از فاصله 350 کیلومتری سنگ‌های آسمانی بر اثر اصطکاک و برخورد با ذرات هوا ملتهب و شعله‌ور می‌گردند. هوا سنگینی و فشار خود را از تمامی جوانب بر بدن ما وارد می‌سازد، ولی ما فشار و سنگینی آن را

احساس نمی‌کنیم، زیرا فشار خون عروق بدن ما معادل فشار هوا است و هر دو فشار خارج و داخل بدن متعادل می‌باشند لیکن موقعی که انسان بر کوه‌های بلند بالا می‌رود و فشار هوا کم می‌شود، این تعادل برهم خورده، فشار داخلی از فشار خارجی بیش‌تر می‌شود اگر رفته‌رفته فشار هوا کاهش یابد، گاه خون از منافذ بدن بیرون می‌زند اولین احساسی که به انسان در آن هنگام رخ می‌دهد، سنگینی بر دستگاه تنفسی است که بر اثر فشار خون بر عروق تنفسی تحمیل می‌شود و مجرای تنفس را تنگ کرده و موجب دشواری تنفس می‌گردد.

اصول پاکیزگی تن!

به لباس خود عطر طبیعی بزنید (عطر گل محمدی، یاس و گل مریم) جسم‌تان را پاکیزه نگه دارید (بهداشت بدن: غسل، وضو، حمام، مسواک زدن)

اگر بتوانید همیشه با وضو باشید بهترین عمل را انجام داده‌اید. زیرا وضو خود حصار است از پاکی.

ص: 409

قبل و بعد از غذا خوردن مسواک بزنید. غذا را به اندازه خود مصرف کنید.

تا آنجایی که می‌توانید از غذاهای طبیعی و تازه استفاده کنید. (مخصوصا میوه‌جات، سبزیجات)

اگر احساس کردید که بدن شما کسل، تنبل و سنگین شده، روزه بگیرید تا معالجه شوید. (نسخه حضرت علی علیه السلام برای پیشگیری از بیماریها)

* تا زمانی که گرسنه نشده‌اید سر سفره ننشینید.

* کمی قبل از سیر شدن دست از غذا بردارید.

* هنگام خواب اجابت مزاج کنید.

عوامل موثر بر سلامت روان انسان‌ها در قرآن کریم:

رنگ سبز سمبل اسلام!

مُتَّكِنِينَ عَلَى رَفْرَفِ خُضْرٍ وَ عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ «1»

جایی که بهشتیان بر تخت‌هایی تکیه زده‌اند که با بهترین و زیباترین پارچه‌های سبزرنگ پوشانیده شده است.

یکی از روانشناسان بنام " اردشام " می‌گوید: تأثیر رنگ‌ها بر انسان

خیلی عمیق می‌باشد. آزمایشات نشان می‌دهد که رنگ‌ها می‌تواند

تأثیر عمیقی بر تصمیم‌های انسان بوجود آورد همچنان رنگ‌ها

می‌تواند احساس گرما و سرما، شادی و اندوه را در انسان آورده و بر

شخصیت انسان و دیدگاه او نسبت به زندگی تأثیر بگذارد. آزمایشات

نشان داده است که رنگ‌ها باعث تحریک دستگاه عصبی می‌شود:

رنگ ارغوانی آرامش‌بخش می‌باشد. رنگ آبی باعث می‌شود انسان

احساس

سرما کند. رنگ سرخ گرما بخش می باشد. اما رنگی که باعث ایجاد سرور و عشق به زندگی در دلها می شود "رنگ سبز" می باشد چون بهار سبز باعث آرامش روح و روان انسان می شود. بهمین دلیل رنگ لباس دکترها و نرس های اطاق عمل نیز سبز می باشد. جالب است بدانیم از موقعی که رنگ پل " بلک فرایر" در لندن که آن را بنام " پل انتحار" لقب داده بودند از سیاه به سبز تغییر یافت آمار خودکشی در این شهر بسیار پائین آمده است.

رنگ سبز برای چشمها خوشایند و آرامش بخش بوده چون از طول موج متوسطی برخوردار می باشد، نه مانند طول موج رنگ سرخ بلند است، و نه هم مانند طول موج رنگ آبی پایین می باشد.

خواب مایه آرامش!

وَ جَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا «1»

" و خواب شما را مایه آرامشتان قرار داد". تعبیر به «سبات» اشاره لطیفی به تعطیل قسمت های قابل توجهی از فعالیت های جسمی و روحی انسان در حال خواب است، و همین تعطیل موقت سبب استراحت و بازسازی اعضای فرسوده، و تقویت روح و جسم، و تجدید نشاط انسان، و رفع هرگونه خستگی و ناراحتی، و بالاخره آمادگی برای تجدید فعالیت می شود. با اینکه یک سوم زندگی انسان

را «خواب» فراگرفته، و همیشه انسان با این مسأله مواجه بوده، هنوز اسرار خواب به خوبی شناخته نشده است، و حتی اینکه چه عاملی سبب می‌شود که در لحظه معینی بخشی از فعالیت‌های مغزی از کار بیفتد، و سپس پلک چشم‌ها برهم آمده، و تمام اعضای تن در سکون و سکوت فرورود، هنوز به درستی روشن نیست! ولی این مسأله روشن است که خواب نقش عظیمی در سلامت انسان دارد و به

(1). نبأ (78)، آیه 9

ص: 411

همین دلیل پزشکان روانی تلاش می‌کنند که خواب بیماران خود را به صورت عادی تنظیم کنند، چراکه بدون آن، تعادل روانی آن ممکن نیست. افرادی که به صورت طبیعی نمی‌خوابند افرادی پژمرده، عصبانی، افسرده، غمگین و ناراحتند، و به عکس کسانی که از خواب معتدلی بهره‌مندند به هنگامی که بیدار می‌شوند نشاط و توان فوق‌العاده‌ای در خود می‌بینند. مطالعه بعد از یک خواب آرام‌بخش بسیار سریع پیش می‌رود، و کارهای فکری و جسمی بعد از چنین خوابی همیشه قرین موفقیت است. کمتر شکنجه‌ای برای انسان به اندازه «بی‌خوابی اجباری و اضطراری» دردناک و جانکاه است و تجربه نشان داده تحمل انسان در برابر بی‌خوابی بسیار کم است، و بعد از مدت کوتاهی سلامت خود را از دست می‌دهد و بیمار می‌شود. البته آنچه درباره اهمیت خواب گفته شد، منظور از آن یک

خواب متعادل و مناسب است و گرنه پر خوابی مانند پر خوری از صفات زشت و موجب بیماری‌های مختلف است. و عجب اینکه مقدار خواب طبیعی برای انسان‌ها یکسان نیست، و هیچ‌گونه حد معینی برای آن نمی‌توان در نظر گرفت و لذا هرکس باید با تجربه نیاز خویش را به خواب با توجه به میزان فعالیت‌های جسمی و روحی خود دریابد.

و عجیب‌تر اینکه به هنگام بروز حوادث سخت که انسان ناچار است مدت‌ها بیدار بماند مقاومت انسان در برابر بی‌خوابی موقتا افزایش می‌یابد، خواب از سر انسان می‌پرد، و گاه به حد اقل لازم یعنی یک یا دو ساعت می‌رسد، ولی بسیار دیده شده که این کمبود به هنگام عادی شدن اوضاع جبران می‌گردد، و جسم و روح انسان طلب خود را از خواب باز می‌ستاند! البته به ندرت کسانی یافت می‌شوند که ماه‌ها پشت سر هم بیدار بمانند، و لحظه‌ای خواب به چشمانشان نرود، و به عکس افرادی هستند که حتی در موقع راه رفتن در کوچه و خیابان و حتی موقعی که با شما سخن می‌گویند خواب به آنها دست می‌دهد و

ص: 412

اگر کسی همراه آنها نباشد خطرناک است، ولی این افراد مسلماً افراد سالمی نیستند، و خواه ناخواه گرفتار ضایعات جسمی و روحی می‌گردند. خلاصه این تحول و دگرگونی عجیبی که به نام «خواب» در انسان پیدا می‌شود شگفتی‌های زیادی دارد که آن را شبیه یک «معجزه» می‌کند. انسان در برابر روشنائی تمایل به تلاش و کوشش

دارد، جریان خون متوجه سطح بدن می‌شود، و تمام سلولها آماده فعالیت می‌گردند، و به همین دلیل خواب در برابر نور چندان آرام‌بخش نیست، ولی هر قدر محیط تاریک بوده باشد خواب عمیق‌تر و آرام‌بخش‌تر است، زیرا در تاریکی خون متوجه درون بدن می‌گردد و به طور کلی سلولها در یک آرامی و استراحت فرو می‌روند، به همین دلیل در جهان طبیعت نه تنها حیوانات بلکه گیاهان نیز به هنگام تاریکی شب به خواب فرو می‌روند و با نخستین اشعه صبحگاهان جنب و جوش و فعالیت را شروع می‌کنند.

اعجاز صوتی قرآن!

وَ رَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلاً «1»

به نظر می‌رسد یکی از ابعاد اعجاز قرآن که تاکنون مورد توجه بایسته قرار نگرفته است، اعجاز نهفته در اصوات و آوای قرآن است. یعنی احتمال وجود تأثیرات پیچیده و شگفت‌آور ناشی از موسیقی و صوت حاصل از قرائت آیات و سور قرآن که در خوانندگان و شنوندگان ایجاد می‌شود؛ تأثیراتی که از پس صوت و کلام حاصل از تلاوت آیات قرآن و موسیقی دلنشین حاصل از آن پدید می‌آید و نه از پس معانی و محتوای ارزشمند گنجانیده در آن؛ تأثیراتی از پس ساختار، و نه محتوا.

صوت زیبا و لحن نیکو به خودی خود محرک است و در طول تاریخ، انسانها از این

حربه به عناوین مختلف سود جستند چه در جهت حسن امور نیکو و چه اعمال قبیح و ناپسند. حتی انسانها از طریق اصوات و آوازهای خود حیوانات اهلی را به حرکت و یا خوردن و آشامیدن وامی داشتند و این یک واقعیت انکارناپذیر در تأثیر صوت و آواز بر مستمع است. تلفیق صوت و کلام مقوله‌ای اسرارآمیز و پیچیده است که در جهان اسلام و ایران کمتر شاهد تحقیقات بنیانی راجع به آن بوده‌ایم و این در حالی است که احتمال وجود آیات و سوره بسیاری در قرآن قابل پیش‌بینی است که در صورت قرائت صحیح، ایجاد ارتعاشات صوتی و در نهایت حصول انرژی‌های مثبت قابل کسب برای انسانها را دارا باشد که فراتر از حواس قابل درک و فهم می‌باشد. البته فضائل و فوائد قرائت برخی آیات و سوره قرآن مورد توجه مسلمانان می‌باشد که از جمله آنان می‌توان به: آیه الکرسی «1»- آیه:

وَ جَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ ... «2»- آیه: أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا ... «3» اشاره کرد.

گروهی از پژوهشگران و پزشکان کشورمان در سال 1382 اقدام به آزمایشات و تحقیقات جالبی نمودند. آنان طی این آزمایش 40 بیمار همسان که نیاز به عمل جراحی داشتند را به دو دسته مساوی تقسیم نمودند. در روز عمل برای یک گروه از آنها از صبح زود تا لحظه عمل که بعد از ظهر همان روز بود به پخش تلاوت آیات قرآن در اتاقشان

پرداختند و برای گروه دوم این کار را صورت ندادند و صدای عادی محیط بیمارستان در اتاق آنها به گوش می‌رسید. سپس در هنگام عمل نتایج متفاوت و جالبی برای پزشکان و پژوهشگران حاصل آمد. گروهی که از صبح در معرض شنیدن قرائت آیات قرآن در اتاق خود بودند از آرامشی بالاتر، ضربان قلب طبیعی‌تر و اضطراب و دغدغه کمتری برخوردار

(1). بقره (2)، آیات 255-257

(2). یس (36)، آیه 9

(3). نمل (27)، آیه 62

ص: 414

بودند. آیا این احساسات و تاثیرات تنها ناشی از شنیدن مطالب و مفاهیم اشاره شده در این کتاب آسمانی است؟ اگر این چنین است آن بیماران که معانی آیات شنیده شده را نمی‌دانستند! این جنبه از اعجاز قرآن در درجه نخست به احساسات مبهمی برمی‌گردد که در قلب خواننده یا شنونده برمی‌انگیزد. اما به نظر می‌رسد علاوه بر فوائد معجزه‌آسای شنیدن آیات وحی، خواندن این آیات نیز دارای تأثیری معجزه‌آسا باشد. در قرآن و همین‌طور احادیث فراوانی به درست قرائت شدن آیات عربی برای ایجاد تاثیرات نهفته در قرآن توصیه شده و حتی گفته شده که اگر سواد عربی هم ندارید و مفاهیم عمیق مطرح شده در این کتاب آسمانی را متوجه نمی‌شوید با این حال باز هم به قرائت

آیات به زبان عربی و به طور کاملاً صحیح پردازید و یا به قرائت آنها گوش فرا دهید. حال به بیان تعدادی از این آیات قرآن یا احادیث که به درست قرائت کردن آیات قرآن توصیه نموده‌اند می‌پردازیم:

- قرآن زکری بابرکت است.

- قرآن را به ترتیل بخوان. «1»

ترتیل (که خواندن آیات قرآن به آن شیوه توصیه شده) ادا نمودن حروف و رعایت موارد وقف می‌باشد. همچنین در معنی آیه شریفه " وَ رَتَّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِیْلًا" در حدیثی به نقل از امام صادق علیه السلام آمده است که: قرآن را با مکث و تانی بخوانی و صدایت را به تلاوت آن زیبا کنی.

(1). مزمل (73)، آیه 4

ص: 415

امام علی علیه السلام می‌فرمایند: بهترین ذکرها قرآن است که با آن فراخی سینه و قلب میسر است و باطن و نهان انسان بدان وسیله نورانی می‌شود.

با توجه به مفاد روایات مربوط به قرائت درست قرآن، می‌توان گفت، صحیح قرائت نمودن کلمات و حروف و رعایت کامل قواعد تلاوت آن، باعث می‌شود که سمفونی اصوات کنار هم شکل گیرد و توان تاثیرگذاری‌های شگرف و پیچیده و زندگی‌ساز را برای انسان ایجاد نماید. تأکید بر قرائت قرآن به همان زبان عربی با در نظر گرفتن

اصول آن به صورت شمرده و یا صوت زیبا تصدیقی بر این ادعاست.

مدی تیشن!

امروزه با پیشرفت تکنولوژی و با توجه به مشغله کاری افراد و دور شدن از امور معنوی، شاهد درجاتی از استرس و اضطراب در اکثر افراد جامعه هستیم. زمانی که انسان مضطرب است، آدرنالین در بدن او رها می‌شود که قند خون و فشار خون را افزایش داده، موجب انقباض عروقی می‌شود و در ضمن محرکی برای انواع سرطان است. راه حلی که کتاب آسمانی مسلمانان "قرآن" در این رابطه ارائه می‌کند، به یاد خالق بودن در تمامی لحظات زندگی است که مشخص شده بهترین و آسانترین روش رهایی از بیماری‌های عصر تکنولوژی مثل اضطراب و استرس است.

نتیجه پژوهشی که در همین رابطه انجام شده نشان داد بین گروه‌های دانشجویی با "توکل بالا" و "توکل پائین" تفاوت معنی‌داری وجود دارد. دانشجویانی که میزان توکل آنها در سطح بالا بود از گروه دیگر به مراتب اضطرابشان پائین‌تر بود. و توکل با اضطراب رابطه معکوس دارد. تحلیل داده‌ها هم‌چنین نشان داد که همبستگی مثبت و معنی‌داری بین توکل به خدا و امیدواری و هم‌چنین توکل به خدا و "صبر و تحمل" وجود دارد.

ص: 416

مدی تیشن:

یعنی رسیدن به آرامش درونی، تمرکزی که باعث پیشرفت کارها شود و ... بهترین تمرکز فکر را می‌توانید در حالت نماز خواندن بدست آورید. در موقع نماز خواندن اگر آهسته، عمیق و آرام تنفس کنید و با حالت ریلاکس کامل نماز بخوانید و در خلاء کامل فکری بسر برید و هم‌چنین تمرکز روی نمازتان داشته باشید، بهترین نوع نماز خواندن می‌باشد. در این حالت شما مستقیماً به عالم روشنائی متصل می‌شوید. (جدا شدن روح از بدن و متصل شدن به اصل خود) بهترین زمان تمرکز را می‌توانید در صبح زود حدود ساعت 4 انجام دهید (3 صبح الی 7 صبح). در این ساعت روز بخاطر سکوت، فکر روشن و آرامی پیدا می‌کنید و وقتی که به تمرکز ذکر خداوند و یاد خداوند نائل می‌شویم شادمانی می‌کنیم.

اصول پاکیزگی روان!

آتش خشم و انتقام خود را خاموش نمائید. زیرا انرژی‌هایتان را از دست خواهید داد. هر کاری را با نام و یاد خداوند متعال شروع کرده و یا خاتمه دهید. هر کاری را برای رضای خدا انجام دهید و انتظار تشکر و پاداش را از هیچ‌کس نداشته باشید. هیچ‌وقت ناامید و مایوس نشوید. به کسی امید نبندید، بجز خداوند متعال که قادر مطلق می‌باشد. در حق مردم نیکی کنید. در تمام کارها، مخصوصاً مشکلات و گرفتاری‌ها صبر و استقامت داشته باشید. جلوی خشم را بگیرید. نسبت به دیگران

حسرت و بخل نورزید. جلوی غرور و خودپسندی خود را بگیرید.
تواضع و فروتنی، قدرت انسان را می‌افزاید. شناخت، معرفت و علم،
قدرت انسان را می‌افزاید.

عمل کردن به دانسته‌های مفید (دستورالعمل‌های ائمه اطهار علیهم
السلام) باعث افزایش قدرت
ص: 417

شما می‌گردد. در یاد دادن معلومات به دیگران خسیس نباشید (زکوه
علم، آموختن به دیگران می‌باشد) از گفتن دروغ، تهمت، غیبت،
فحش و ناسزا پرهیز کنید، زیرا قلبتان را تیره می‌کند. هر شب،
کارهای روزانه خود را در نظر بگیرید و یک بار مرور کنید و به خود
نمره مثبت و منفی دهید. مثبت بیاندیشید و به هیچ وجه ذهن خود
را با افکار منفی پر نکنید.
زیرا افکار به خودتان بازتاب می‌کند.

اعجاز آفرینش در آیات قرآن کریم:

* اثر انگشت!

أَيَحْسَبُ الْإِنْسَانُ أَلَّنْ نَجْمَعُ عِظَامَهُ بَلَىٰ قَادِرِينَ عَلَىٰ أَنْ نُسَوِّيَ بَنَانَهُ
«1»

"آیا انسان گمان می‌کند که نمی‌توانیم دوباره استخوان‌هایش را جمع
نماییم؟، در حال یکه قادریم دوباره انگشتانش را به حالت اولش
برگردانیم."

چرا خداوند بزرگ از میان همه شگفتی‌های آفرینش انسان به حالت

اول برگرداندن بنان اشاره می‌کند نه به سائر اعضای بدن، آیا نوک انگشتان از ساختمان پیچیده سیستم عصبی، قلب، عروق و ... هم پیچیده‌تر است؟!

دانش بشری در قرن نهم به راز اثر انگشت پی برد و متوجه گردید که سر انگشتان از خطوط برجسته و پست بصورت مارپیچ در پوست تشکیل شده است. نحوه امتداد این خطوط در افراد متفاوت می‌باشد طوری که این خطوط حتی در دوقلوها هم شباهتی با هم ندارد و در تمام دنیا دو نفر هم پیدا نمی‌شود که اثر انگشت آنها مشابه به یکدیگر باشد.

خطوط سر انگشتان در ماه چهارم حیات داخل رحمی شکل گرفته و تا پایان عمر تغییر نخواهد یافت. ممکن است دو اثر انگشت تا حدودی با هم شباهت داشته باشند ولی

(1). قیامت (75)، آیات 3-4

ص: 418

هیچ‌گاه با هم مطابقت نمی‌کنند. بهمین دلیل اثر انگشت هر فرد معرف شخصیت شخص می‌باشد به طوری که در تحقیقات جنائی برای کشف هویت مجرمین و دزدان از اثر انگشت استفاده می‌شود.

کوتاه‌ترین مدت حاملگی!

پیش از آنکه دانش بشری اثبات کند که حد اقل زمان لازم برای بارداری شش ماه می‌باشد، قرآن این مطلب را بصورت روشن بیان

نموده است:

حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا «1»

" مادر با رنج و زحمت او را حمل کرد و باز با درد و مشقت او را

وضع کرد و سی ماه تمام مدت حمل و شیرخوارگی بود."

بدین ترتیب اگر دوران رضاعت یا شیردهی را که دو سال تمام است

از کل دوره بارداری و رضاعت کم کنیم، شش ماه برای دوره حاملگی

یا بارداری می ماند و این کمترین مدتی است که نوزاد پس از تولد

می توان زنده بماند.

امروزه طب نوین نیز بهمین نتیجه رسیده است یعنی اگر جنین شش

ماه در رحم مادر باشد پس از تولد زنده خواهد ماند. این چنین

اطفالی را که در فاصله بین 6-9 ماهگی تولد شوند را اطفال"

زودرس" می گویند و این اطفال تحت مراقبت های ویژه زنده خواهند

ماند، تولد کمتر از شش ماه را سقط می گویند.

ناتوانی در خلقت مگس!

يَا أَيُّهَا النَّاسُ ضُرِبَ مَثَلٌ فَاستَمِعُوا لَهُ إِنَّ الَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ

لَنْ يَخْلُقُوا ذُبَابًا وَلَا

(1). احقاف (46)، آیه 15

ص: 419

اجْتَمَعُوا لَهُ وَإِنْ يَسْلُبْهُمُ الذُّبَابُ شَيْئًا لَا يَسْتَنْقِذُوهُ مِنْهُ ضَعُفَ الطَّالِبِ

وَالْمَطْلُوبِ «1»

" ای مردم مثلی زده شده است گوش به آن فرادهید: کسانی را که غیر از خدا می خوانید هرگز نمی توانند مگسی بیافرینند، هرچند برای این کار دست به دست هم دهند و هرگاه مگس چیزی از آنها برآید نمی توانند آن را بازپس گیرند، هم این طلب کنندگان ناتوانند و هم آن مطلوبان".

پاسخ به یک سؤال: ممکن است در اینجا گفته شود که انسان امروز با نیروی علم خود توانسته است اختراعاتی کند که به مراتب از یک مگس برتر است. وسایل نقلیه سریع السیر ساخته که در یک چشم برهم زدن مسافت زیادی را طی می کند. مغزهای الکترونیکی دقیقی را اختراع کرده که پیچیده ترین معادلات ریاضی را در یک لحظه حل می نماید، آیا این گفتگوها درباره انسان عصر ما نیز صادق است؟ ساختن این وسایل محیر العقول بدون شک، دلیل بر پیشرفت فوق العاده صنایع بشر است، اما همه اینها در برابر مسأله آفرینش یک موجود زنده و خلقت حیات مسائلی ساده و پیش پا افتاده است. اگر کتبی را که درباره فیزیولوژی موجودات زنده، و فعالیت های بیولوژیکی یک حشره کوچک مانند مگس بحث می کند، به دقت بررسی کنیم، خواهیم دید که ساختمان مغز یک مگس و سلسله اعصاب و دستگاه گوارش او به مراتب از ساختمان مجهزترین هواپیماها برتر است و اصلاً قابل مقایسه با آن نیست.

اصولاً «مسأله حیات» و حس و حرکت موجودات زنده و تولید مثل آنها هنوز به صورت معمائی در برابر دانشمندان قرار گرفته است و ریزه کاری و ظرافت هایی که در ساختمان این موجودات به کار رفته،

خود معماهای دیگری است، معماهایی که هنوز به

(1). حج (22)، آیه 73

ص: 420

هیچ وجه حل نشده. به گفته دانشمندان علوم طبیعی چشم‌های فوق‌العاده کوچک بعضی از همین حشرات خود مرکب از صدها چشم است! یعنی همان چشمی را که ما به زحمت می‌بینیم و شاید به اندازه یک سر سوزن بیش نیست از چند صد چشم کوچکتر تشکیل یافته که مجموعه آنها را چشم مرکب می‌نامند!

به فرض که انسان بتواند از مواد بی‌جان سلول زنده‌ای بسازد چه کسی می‌تواند، صدها چشم کوچک که هرکدام از آنها خود دارای دوربین ظریف و طبقات و دستگاه‌هایی است در کنار هم بچیند و رشته ارتباطی آنها را در مغز حشره پیوند دهد و اطلاعات را به وسیله آنها به مغز حشره منتقل سازد و حشره بتواند در موقع مناسب، عکس العمل نسبت به حوادثی که اطراف او می‌گذرد نشان دهد؟ آیا اگر همه انسانها جمع شوند، قدرت بر آفرینش چنین موجود ظاهراً ناچیز اما در واقع بسیار پیچیده و اسرارآمیز خواهند داشت؟! و باز به فرض انسان همه این مسائل را عملی سازد ولی آیا می‌توان نام آن را خلقت گذاشت؟ یا ترکیب و مونتاژی است از وسائل موجود در همین جهان آفرینش؟ آیا کسانی که قطعات پیش‌ساخته اتومبیلی را به هم مونتاژ می‌کنند، مخترع محسوب می‌شوند و نام عمل آنها را ابداع و اختراع می‌توان گذاشت؟

«اعجاز علمی قرآن» در خصوص جنین‌شناسی و لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ «1» ما انسان را از گل خالص آفریدیم و او را به صورت نطفه‌ای در قرارگاهی استوار کردیم. پس نطفه را به علقه تبدیل کردیم و بعد علقه را به مضغه، آنگاه مضغه را استخوان‌ها گردانیدیم، سپس بر

(1). مومنون (23)، آیات 14-13

ص: 421

استخوان‌ها پرده گوشت کشیدیم و با آفرینشی دیگر به آن موجودیت بخشیدیم.

جنین‌شناسی در قرآن:

انسان از علقه (زالو شکل) ساخته شده است: چندین سال قبل گروهی از مسلمانان اطلاعات مربوط به جنین‌شناسی را از قرآن استخراج کردند، سپس تمام اطلاعات قرآنی جمع‌آوری شده را به انگلیسی ترجمه و به دکتر مور استاد جنین‌شناسی و رئیس بخش آناتومی دانشگاه تورنتو کانادا، عرضه نمودند. در حال حاضر او یکی از مؤلفین برجسته در رشته جنین‌شناسی است. از او درخواست شد که دیدگاه خود را در مورد اطلاعات جنین‌شناسی قرآن بیان کند. دکتر مور بعد از اینکه ترجمه آیات قرآن معرفی شده را به دقت

بررسی نمود چنین گفت: اغلب مطالب جنین‌شناسی قرآن به گونه‌ای عالی و مطابق با دستاوردهای جدید و مدرن علم جنین‌شناسی است و به هیچ وجه مغایرتی با آن ندارد. او افزود: معدودی از آیات هم هستند که توجیه علمی دقیقی برای آن ندارم و از آنجایی که در نوشته‌ها و مطالعات جدید جنین‌شناسی نیز در این خصوص اشاره‌ای نشده است، نمی‌توانم در صدق و کذب آن نیز نظر دهم. علقه در لغت عرب به سه معنی است:

1) معلق و آویزان (2) زالومانند (3) لخته خون

دکتر مور در این مورد که، جنین، در بدو امر، مانند یک زالو به نظر می‌آید، هیچ پیش فرضی نداشت. او در آزمایشگاه، مرحله ابتدائی و میکروسکوپی جنین را با دیاگرام یک زالو مقایسه کرد و از شباهت چشمگیر آن دو شگفت‌زده شد. در عین حال، او اطلاعات جدیدی از توصیفات جنین‌شناسی را که تاکنون برایش ناشناخته بود، از قرآن استنباط کرد. دکتر مور در مورد 80 سوالی که در قرآن و حدیث آمده بود، پاسخ گفت. تطابق متن

ص: 422

قرآن و حدیث با آخرین دستاوردهای علمی جنین‌شناسی قابل توجه بود. دکتر مور این چنین می‌گوید: اگر این، سوال‌ها سی سال قبل از این پرسیده می‌شد، من قادر به پاسخ بیش از نیمی از آنها نبودم چراکه منابع علمی آن‌قدر غنی نبود. دکتر مور کتابی به نام «تکامل بشر» تالیف و بعد از کسب معارف جدید از قرآن و الحاق این معلومات به کتاب خویش در سال 1982 چاپ سوم همان کتاب را

تجدید نمود. کتاب مذکور جایزه بهترین کتاب پزشکی با یک نویسنده را دریافت کرد. این کتاب به چندین زبان دنیا ترجمه و به عنوان کتاب درسی جنین‌شناسی مورد استفاده قرار گرفت.

انسان از نطفه (زره ناچیزی از مایع) خلق شده است. قرآن مجید بیش از 11 بار یادآوری می‌کند که انسان از نطفه خلق شده است به معنای مقدار بسیار ناچیزی از مایع که بعد از خالی کردن یک پیمانه در آن باقی می‌ماند. این موضوع در چندین آیه از قرآن آمده است. اخیراً علوم تأیید کرده‌اند که تنها یک اسپرم از سه میلیون اسپرم (بطور متوسط) برای بارور کردن تخمک مورد نیاز است.

مراحل جنینی: از نظر علمی جنین در اولین مرحله، (معلق و آویزان) به دیواره رحم آویزان است، از نظر شکل شباهت به زالو داشته و مانند زالو رفتار کرده و خون می‌مکد، و خودش را از جفت مادر خود تامین می‌کند. و در سومین مرحله معنی آن لخته خون و خون بسته است. در مرحله علقه، که هفته سوم و چهارم بارداری است خون در عروق بسته شکل می‌گیرد. جنین با خصوصیت لخته خون (خون بسته) ظاهر زالو را به خود می‌گیرد.

پروفسور مور یک قطعه موم لاستیکی را به اندازه و شکل جنین در مرحله مضغه درآورد و آن را بین دندان‌ها قرار داد و به شکل (مضغه) شد و آن را با تصویر مراحل اولیه جنینی مقایسه کرد اثر دندان‌ها آن را بندبند نموده بود که در حکم ستون فقرات (در ابتدای

شکل

گیری) است. مضغه به (عظام) استخوان تغییر شکل می‌دهد و استخوان‌ها با گوشت یا ماهیچه‌ها پوشانده می‌شود. سپس خداوند آن را به آفریده دیگر تبدیل می‌کند. پروفیسور مارشال جانسون یکی از دانشمندان برجسته امریکا، و رئیس دپارتمان آناتومی که درباره آیات قرآن مربوط به جنین‌شناسی از او سوال کردیم: توصیف‌های مراحل جنینی موجود در قرآن نمی‌تواند تصادفی و اتفاقی باشد. احتمال دارد که محمد صلی الله علیه و آله و سلم یک میکروسکوپ بسیار قوی داشته ولی قرآن مربوط به 1400 سال پیش است در حالی که میکروسکوپ قرن‌ها بعد از محمد نبی صلی الله علیه و آله و سلم اختراع شد و پروفیسور جانسون با لبخند گفت که البته اولین میکروسکوپ اختراع شده قادر نبود بیش از 10 برابر بزرگنمایی کند و تصویر آن هم واضح نبود. براساس نظر دکتر مور، طبقه‌بندی مدرن مراحل تکامل جنینی که در سراسر جهان به کار برده می‌شود چندان ساده و قابل فهم نیست چون این مراحل براساس عدد شناخته شده‌اند مانند مرحله 1، مرحله 2، ولی تقسیم‌بندی واضح قرآن بر پایه تمایز و شکل، نمای بسیار سهل و آسان مراحل را که جنین طی می‌کند بیان کرده است. این فازهای مختلف تکامل جنینی یک توصیف جذاب علمی را دربردارد که بسیار قابل فهم و کاربردی است.

ص: 424

نتیجه‌گیری:

اعجاز علمی قرآن مربوط به اشاراتی است که از گوشه‌های سخن حق تعالی نمودار گشته و هدف اصلی نبوده است، زیرا قرآن کتاب هدایت است و هدف اصلی آن جهت بخشیدن به زندگی انسان و آموختن راه سعادت به او است. از این رو اگر گاه در قرآن به برخی اشارات علمی برمی‌خوریم، از آن جهت است که این سخن از منبع سرشار علم و حکمت الهی نشأت گرفته و از سرچشمه علم بی‌پایان حکایت دارد. زیرا این آیات را کسی نازل ساخته است که راز نهان‌ها را در آسمان‌ها و زمین می‌داند و این یک امر طبیعی است که هر دانش‌مندی هرچند در غیر رشته تخصصی خود سخن گوید، از لابه‌لای گفته‌هایش گاه تعبیری ادا می‌شود که حاکی از دانش و رشته تخصص وی می‌باشد. همانند آنکه فقیهی درباره یک موضوع معمولی سخن گوید، کسانی که با فقاہت آشنایی دارند از تعبیر وی در می‌یابند که صاحب سخن، فقیه می‌باشد، گرچه آن فقیه نخواسته تا فقاہت خود را در سخنان خود بنمایاند. هم‌چنین است اشارات علمی قرآن که تراوش‌گونه است و هدف اصلی کلام را تشکیل نمی‌دهد.

در این پژوهش تنها اشارات باریکی از اعجاز علمی قرآن بیان می‌گردد که هدف اصلی از آن به دست آوردن یقین قلبی نسبت به علم خداوند عالم به اسرار نهان و آشکاری است که نقشه و راه سعادت ما انسان‌ها را در قرآن کریم بیان فرموده است. به امید روزی که با عمل خالصانه به آیات قرآن کریم سعادت دنیا و آخرت خود را تضمین کنیم.

1. ناصر مکارم شیرازی؛ تفسیر نمونه؛ دار المکتب الاسلامیه؛ انتشارات کامکار؛ چاپ چهل و سوم؛ 1384؛
 2. دکتر صبحی صالح؛ مباحثی در علوم قرآن؛ بنیاد علوم اسلامی؛ چاپخانه خواندنیها؛ پاییز 1361؛
 3. دکتر عبد الحمید دیاب؛ دکتر احمد قرقوز؛ طب در قرآن؛ ترجمه علی چراغی؛ انتشارات حفظی؛ چاپ پیام؛ سال 1370؛
 4. "نقش دین در بهداشت روان" رابطه توکل به خدا با اضطراب، صبر و امیدواری در شرایط ناگوار، دکتر محسن شکوهی یکتا، دکتر باقر غباری بناب، دکتر محمد خدا یا خدا فرد، دکتر علی نقی فقهی؛ دفتر نشر معارف؛ چاپخانه زیتون؛ تابستان 1382؛
 5. نشریه پژوهشی تحلیلی خبری "گلستان قرآن"؛ نیمه دوم اردیبهشت 1384؛ سال هشتم؛ شماره 207؛
 6. علیرضا نیکبخت نصرآبادی، استعانت از قرآن در شفای جسمانی، نشر قبله، پاییز 1378
 7. دکتر سید رضا پاک‌نژاد، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر.
 8. احسان زرانی، اعجاز صوتی قرآن، سایت دانشگاه امام صادق
- ص: 427

إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَظَنًا وَأَقْوَمُ قِيلاً «مهمترین راز عبادت همان طهارت ضمیر است، که انسان جانش را از هرچه غیر خداست پاک کند». آیت الله جوادی آملی، کتاب اسرار عبادت. نماز چهره دین است و عمود آن و قرآن کریم در میان نمازها به نماز شب اهمیّت فراوانی داده است.

هرچه علم پیشرفت می‌کند بیش‌ازپیش پرده از اسرار علمی و بعضا پزشکی احکام الهی و شرایع دینی مستنبط از آیات قرآن کریم و احادیث شریف برمی‌دارد و آدمی روز به روز به اهمیّت و حکمت واجبات، محرّمات، مستحبّات و مکروهات پی می‌برد. این مقاله کوششی ناچیز و حرکتی کوچک در جهت اثبات همسویی «علم» و آیات قرآن کریم و احادیث شریف دینی است.

1. نماز شب در آیات و روایات

(1). سطح سه حوزوی و کارشناس فقه و معارف- جامعه المصطفی
العالمية.

ص: 428

دوستان خدا همواره از نماز شب، برای تصفیه روح و حیات قلب و تقویت اراده و تکمیل اخلاص، نیرو می‌گرفته‌اند، و به استغفار و عبادت می‌پرداختند، قرآن کریم می‌فرماید: وَ الْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ
«1»

در آغاز اسلام نیز پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم با استفاده از همین برنامه روحانی مسلمانان را پرورش می‌داد، و شخصیت آنها را آن قدر بالا برد که گوئی آن انسان سابق نیستند، یعنی از آنها انسان‌های تازه‌ای آفرید، مصمم، شجاع، باایمان، پاک و بااخلاص. خداوند متعال در آیه 6 سوره مزمل، نماز شب را این‌گونه توصیف می‌نماید: إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَظَنًا وَأَقْوَمُ قِيَالًا؛ «مسلمان نماز و عبادت شبانه پابرجاتر و بااستقامت‌تر است».

در فضیلت نماز شب احادیث فراوانی در منابع دینی وجود دارد، برای نمونه به دو حدیث اشاره می‌کنیم: امام صادق علیه السلام به یکی از یارانش فرمود: «لا تدع قیام اللیل فإنَّ المغبون من حرم قیام اللیل»؛ شب‌زنده‌داری را فرومگذار؛ زیرا بازنده کسی است که شب‌زنده‌داری را ببازد. «2» در حدیث دیگری از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم آمده است: (اشراف أمتی حملة القرآن و اصحاب اللیل)؛ شریفان امت من حاملان قرآنند و اصحاب عبادت‌های شبانه. «3»

1-1-1- فواید نماز شب در احادیث شریف

اشاره

برخی دیگر از احادیث به فواید و آثار نماز شب پرداخته است که به شرح ذیل می‌باشند:

1-1-1 اخلاق خوش:

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: (صلاة اللیل تحسن الخلق)؛ «نماز شب انسان را خوش اخلاق می‌کند». «4»

(1). آل عمران (3)، آیه 17

(2). میزان الحکمة: حدیث 10743.

(3). وسائل الشیعه: 5 / 275.

(4). ثواب الاعمال: ص 70.

ص: 429

1-1-2 درمان بیماری‌ها:

رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: (علیکم بصلاة اللیل فإنها سنة نبیکم و دأب الصالحین قبلکم و مطردة الداء عن اجسادکم)؛ نماز شب را بجا آورید، که سنت پیامبر شماست و شیوه صالحان پیش از شما و دورکننده درد و بیماری از جسم‌هایتان. «1»

1-1-3 سلامتی، تندرستی و راحتی بدن:

حضرت علی علیه السلام می فرماید: (قیام اللیل مصحّٰة للبدن)؛ بیداری شب باعث سلامتی بدن است. «2» رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم نیز می فرماید: (صلاة اللیل ... راحة الابدان)؛ نماز شب سبب آرامش بدن می شود. «3»

1-1-4 طولانی شدن عمر:

امام رضا علیه السلام می فرماید: «نماز شب را بجا آورید؛ هیچ بنده ای نیست که آخر شب بیدار شود و هشت رکعت نماز شب و دو رکعت نماز شفع و یک رکعت نماز وتر بخواند و در قنوت آن هفتاد بار استغفار کند، مگر اینکه خداوند او را از عذاب قبر و آتش پناه داده و عمر او را طولانی کرده و به زندگی او گشایش می دهد». «4»

1-1-5 خوشبویی بدن:

امام صادق علیه السلام می فرماید: (صلاة اللیل تطیب الريح)؛ نماز شب انسان را خوش بو می کند. «5»

1-1-6 روشنی چشم:

امام صادق علیه السلام می فرماید: (صلاة اللیل ... تجلو البصر)؛ نماز

شب دید انسان را نورانی می‌سازد. «6»

1-1-7 نورانیت و زیبایی چهره:

رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: (من كثرت صلاته بالليل حسن)

(1). میزان الحکمة، حدیث 10758.

(2). میزان الحکمة: حدیث 10760.

(3). بحار الانوار: 87 / 162.

(4). بحار الانوار: 87 / 161.

(5). ثواب الاعمال: ص 70.

(6). ثواب الاعمال: ص 70

ص: 430

وجهه بالنهار)؛ هرکه نماز شب زیاد بخواند هنگام روز زیبا و خوش‌سیما می‌گردد. «1» امام صادق علیه السلام نیز می‌فرماید: (صلاة الليل تحسن الوجه)؛ نماز شب صورت انسان را زیبا می‌کند. «2» و نیز می‌فرماید: (صلوة الليل تبييض الوجه)؛ نماز شب روی را سفید می‌گرداند. «3»

1-1-8 نورانیت قلب:

رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: (إنَّ العبد إذا تخلَّى

بسیده فی جوف اللیل المظلم و نجاه اثبت الله النور فی قلبه)؛
هنگامی که بنده‌ای در نیمه شب تاریک خلوت کرده، با خداوند
مناجات می‌کند، خدا قلب او را نورانی خواهد ساخت. «4»

1-1-9 نورانیّت منزل:

امام صادق علیه السّلام می‌فرماید: (إِنَّ الْبُيُوتَ الَّتِي يُصَلِّي فِيهَا
صَلَاةَ اللَّيْلِ تَضِيءُ لِأَهْلِ السَّمَاءِ كَمَا تَضِيءُ النُّجُومُ لِأَهْلِ الْأَرْضِ)؛
خانه‌هایی که در آنها نماز شب خوانده شود بر اهل آسمان چنان
می‌درخشند که ستارگان بر اهل زمین می‌درخشند. «5»

1-1-10 افزایش رزق و روزی:

امام صادق علیه السّلام می‌فرماید: (صَلَاةُ اللَّيْلِ تَجْلِبُ الرِّزْقَ)؛ «نماز
شب روزی را جلب و گسترش می‌دهد». «6»

1-1-11 ادای دین:

امام صادق علیه السّلام می‌فرماید: (صَلَاةُ اللَّيْلِ ... تَقْضِي الدِّينَ)؛
«نماز شب مایه ادا شدن قرض‌ها است». «7»

1-1-12 جلوگیری از کارهای زشت و ناپسند:

رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: (فَإِنَّ صَلَاةَ اللَّيْلِ

منهاة عن الإثم)؛ نماز شب انسان را از گناه بازمی‌دارد. «8»

-
- (1). نهج الفصاحة، ص 580
 - (2). ثواب الاعمال، ص 70
 - (3). میزان الحکمة: حدیث 10763
 - (4). میزان الحکمة، ج 5، ص 419
 - (5). المعتبر: 2 / 17
 - (6). میزان الحکمة: حدیث 10763
 - (7). ثواب الاعمال: ص 70
 - (8). میزان الحکمة: حدیث 10757
- ص: 431

* نماز شب یازده رکعت است: چهار نماز دو رکعتی که مجموعاً هشت رکعت می‌شود و نامش نافله شب است و یک نماز دو رکعتی که نامش نافله شفع است و یک نماز یک رکعتی که نامش نافله وتر است، توصیه می‌شود در قنوت وتر برای 40 نفر از مؤمنین دعا و استغفار کند، سپس هفتاد مرتبه (استغفر الله ربی و أتوب إليه)، پس از آن هفت مرتبه (هذا مقام العائذ بك من النار) بگوید و سپس 300 مرتبه «العفو» بگوید.

بهترین زمان برای نماز شب طبق فرمایش رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم آخر شب یعنی سحرگاه می‌باشد پیغمبر گرامی صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: (إن آخر الليل في التهجد أحب إلي من أوله، لأن الله يقول):

وَ بِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ؛ آخر شب برای تهجد (نماز شب) نزد من محبوبتر است از آغاز آن، زیرا خداوند می‌فرماید: پرهیزگاران در سحرگاهان استغفار می‌کنند. «1»

2. تحقیقات پزشکی در رابطه با نماز شب

2-1 خواب

2-1-1 اهمیت خواب در زندگی انسان

خداوند متعال می‌فرماید: وَ جَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا «2»؛ «و خواب شما را مایه آرامشتان قرار دادیم».

و در حدیثی از امام رضا علیه السلام آمده است: (إِنَّ النُّومَ سُلْطَانُ الدِّمَاغِ، وَ هُوَ قَوَامُ الْجَسَدِ وَ قُوْتُهُ)؛ «خواب، شهریار مغز است و مایه قوام و نیروی بدن». «3»

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: (النُّومُ رَاحَةٌ لِلْجَسَدِ)؛ «خواب مایه آسایش تن است». «4»

پدیده خواب یک پدیده مهم آفرینش و نموداری از نظام حکیمانه آفریننده آن است.

(1). درّ المنثور: 6 / 113

(2). نبأ (87)، آیه 10 و 11

(3). میزان الحکمة: حدیث 20908.

(4). میزان الحکمة: حدیث 20907.

ص: 432

و خواب متناسب و آرام، راز سلامت، طول عمر و دوام نشاط جوانی است.

دکتر «شاپیرو» «1»، می‌گوید: «... در مورد خواب نظریه‌ای که بیش از همه قابل قبول تر است، می‌گوید: وظیفه اساسی خواب این است که به بدن وقت کافی می‌دهد تا توانایی و نیروی خود را باز یابد و تجدید قوا نماید».

«فرانسیس کریک» و «جریم میتسشیون» «2» معتقدند که: «خواب عمیقی که در آن مغز نیز به خواب می‌رود برای انسان بسیار ضروری می‌باشد، و طی آن بسیاری از افکار آزردهنده و یا غیر ضروری از ذهن انسان پاک می‌شود».

این دو دانشمند می‌افزایند: «اگر خواب نبود، مغز مملو از افکار و خاطراتی می‌شد که تحمل آنها برای فرد سخت و آزردهنده است؛ افکار و خاطراتی که در صورت فراموش نشدن، سبب پریشانی روانی و هذیان‌گوئی فرد در بیداری می‌شود».

«مورتون شاتزمان» دانشمند روانشناس، می‌گوید: «یکی از وظایف مهم خواب، حلّ معضلات و برطرف‌کننده مشکلات افراد می‌باشد. بارها مشاهده شده که خیلی از مردم وقتی که از حلّ مشکلات خود عاجز می‌گردند به خواب پناه می‌برند...».

2-1-2 مراحل و انواع خواب

از لحاظ علمی می توان خواب را به دو قسم تقسیم نمود:

2-1-2 خواب آرام و معمولی (Orthodox sleep) ،

که دارای چهار مرحله می باشد:

مرحله اوّل: خواب آلودگی (Dozing) .

مرحله دوّم: خواب سبک (Light sleep) .

(1) Shabiro؛ استاد روانشناسی دانشگاه آدنبره در کتاب خود Z

Body Clock z چاپ (1989).

(2). (1983 م).

ص: 433

مرحله سوّم: خواب عمیق و سنگین (Deep sleep) .

مرحله چهارم: امواج آرام مغزی (wave sleep - Slow) .

2-1-2 خواب (REM) یا متناقض (Paradoxical sleep) .

اگر مجموع کلّی یک خواب حدوداً 8 ساعتی را 100 در نظر بگیریم،

درصد هر یک از اقسام و مراحل آن به شرح ذیل می باشد:

مرحله 1: خواب آلودگی 5 خ

1 خواب آرام و معمولی: مرحله 2: خواب سبک 50 خ

(80 خ) مرحله 3: خواب عمیق 15 خ

مرحله 4: امواج آرام مغزی 10 خ

2 خواب (REM) 02

2-1-3 نقش نماز شب در ایجاد آسایش روحی، روانی

2-1-3-1 رابطه خواب REM با افسردگی

امروزه دانش پزشکی به اثبات رسانده است که یکی از علائم بیماری افسردگی، افزایش یافتن زمان خواب (REM) نسبت به میزان طبیعی آن است. به عبارتی شخص افسرده بیش از سایر اشخاص خواب می‌بیند. و زمان بیشتری را در مرحله (REM) بسر می‌برد.

از این جهت یک مبنای مهم در تولید داروهای ضد افسردگی ایجاد داروهای است که مرحله (REM) خواب را کاهش می‌دهند. علاوه بر این یک روش درمانی جدید برای بیماران افسرده، بیدار نگه داشتن آنها، برای کاهش میزان (REM) می‌باشد. * خواب REM رابطه

تنگاتنگی با سلامت روحی و روانی انسان دارد، در طول

مرحله (REM)، تمام عضلات اسکلتی بدن به طرز اسرارآمیزی به

حالت سکون درآمده و شخص کاملاً

ص: 434

بی‌حرکت می‌شود و نوار مغزی شخص به جای حالت خواب حالت

بیداری کامل را نشان می‌دهد و در این حالت از فعالیت بالایی

برخوردار است. در طی مرحله (REM) درجه حرارت بدن و ضربان

قلب بالا می‌رود. و همان‌طور که اشاره کردیم حرکات سریعی در چشمان فرد دیده می‌شود، دمای حرارت مغز نیز بالا می‌رود و جریان خون در آن افزایش می‌یابد. خواب دیدن در این مرحله صورت می‌گیرد. مرحله (REM) حدوداً 45 دقیقه بعد از آنکه انسان به خواب رفت آغاز می‌شود و به مدت کوتاهی (حدود 10 الی 15 دقیقه) ادامه می‌یابد. مرحله (REM) پس از 10 تا 15 دقیقه متوقف می‌شود و پس از آن در طول خواب و به طور دوره‌ای و منظم تکرار می‌شود. با این وجود کل دوران (REM) در طول یک خواب 8 ساعتی در اشخاص طبیعی 90 دقیقه خواهد بود و قسمت اعظم آن در ساعات نزدیک به صبح به وقوع می‌پیوندد.

2- 1- 3- 2 نماز شب خواب (REM) را کاهش می‌دهد

با توجه به زمانبندی نماز شب و وقت آن می‌بینیم که این عبادت با ارزش به‌گونه‌ای قرار گرفته است که بطور قابل ملاحظه‌ای سبب کاهش میزان خواب (REM) در اشخاص می‌شود. با توجه به اینکه قسمت اعظم خواب (REM) در حوالی سحر بوقوع می‌پیوندد چنانچه شخص خود را ملزم به بیداری قبل از صبح کند در حقیقت جلوی ورود خود به مرحله قابل توجهی از خواب (REM) را گرفته است. از این جهت بیداری قبل از صبح برای اقامه نماز شب خود به تنهایی می‌تواند به عنوان واکسنی در پیشگیری از افسردگی و حتی دارویی در درمان افسردگی مطرح باشد. لازم به توضیح است که

خواب (REM) در حد تعادل برای سلامت و رفع خستگی لازم است
اما زیادی آن- همان گونه که اشاره شد- منجر به مشکلات مختلف از
جمله افسردگی می شود و نقش نماز شب بعنوان متعادل کننده
ص: 435

میزان (REM) مطرح است.

2-1-4 نقش نماز شب در تأمین بهداشت خواب و ایجاد آرامش
عضلانی بدن

2-1-4-1 بهترین وقت برای خوابیدن

بدون شک برنامه اصلی خواب مربوط به شب است، و شب به خاطر
آرامشی که از تاریکی پدید می آید اولویت خاصی در این مورد دارد.
دانشمندان پی برده اند 70٪ از خواب عمیق در یکسوم اول شب
صورت می گیرد و چنان که یک فرد تا نیمه شب به خواب نرود در
واقع قسمت اصلی خواب خود را از دست داده است.

پرفسور «اوزولد» که بیش از 40 سال در دانشگاه «ادین بورگ Z
diNburagh University در مورد خواب تحقیق و بررسی نموده
است می گوید: «بهترین وقت برای خوابیدن چند ساعت قبل از نیمه
شب می باشد. و یک ساعت خواب قبل از نیمه شب برابر با چند
ساعت خواب بعد از آن می باشد. اگر می خواهید هنگام رفتن به
رختخواب بسرعت خوابتان ببرد، صبحها زود از خواب بیدار شوید و
این کار را بصورت دائم و منظم انجام دهید. بدین وسیله می توانید

بهترین نوع خواب را برای خود فراهم سازید و در طول روز بانشاط و شاداب شوید». «1» در کتاب «النوم فن»؛ «خواب هنر است» «2» آمده است: «... تأثیر خوابیدن قبل از نیمه شب، در ایجاد شادابی و نشاط جسم دهها بار بیشتر از خواب ساعات بعد از نیمه شب است». «نیریس دی» پژوهشگر زن در کتاب خود «تفسیر و دلالت‌های رؤیاهای» می‌نویسد: «این نظریه که می‌گوید: «زود خوابیدن و صبح زود بیدار شدن انسان را سالم، پربار، و خردمند

(1). Get better night sleep ,0991.

(2). ترجمه «أحمد رضوان».

ص: 436

می‌گرداند» یک حقیقت است».

2-1-4-2 بدترین وقت برای خواب

اوقاتی که از خوابیدن در آنها در احادیث و روایات نهی شده است عبارتند از:

الف- هنگام نماز شب: یعنی یک یا دو ساعت قبل از اذان صبح.

ب- هنگام طلوع فجر: از اذان صبح تا طلوع آفتاب.

ج- قبل و هنگام غروب آفتاب و نیز بعد از آن.

2-1-4-3 آرامش عضلانی حاصل در اثر نماز شب

گروهی از نویسندگان مسلمان کوشیده‌اند، در حرکات نماز اعم از قیام و قعود و رکوع و سجود جنبه‌هایی از نرمش عضلانی و ورزش بدنی را بجویند و آن را با نرمش‌های متداول دیگر که منجر به استراحت و آمادگی عضلانی می‌شوند، مقایسه کنند. اما دیدگاه ما به آرامش عضلانی ناشی از نماز، از دریچه دیگری است.

دانش پزشکی امروزه، به اثبات رسانده است که اگر شخصی در حدود ساعت 10 شب بخوابد و حدود نیم ساعت قبل از اذان صبح بیدار شود (یعنی تقریباً 7 ساعت بخوابد)، در ساعت حدود یک بامداد، در بدن او برخی مواد شیمیایی شبه «مورفین» ترشح می‌شوند (این مواد به عنوان گروهی «اندروفین‌ها» و «آنگفالین‌ها» نامگذاری شده‌اند) و اثر مستقیمی بر قسمت‌های مختلف بدن از جمله عضلات اسکلتی دارند و در طول روز پس از آن، منجر به آرامش و راحتی عضلانی (RELAXATION) برای فرد می‌شوند. «1» اما چنانچه شخص در ساعت حدود 12 شب بخوابد و صبح روز بعد، ساعت 10 صبح از

(1). «دکتر مجید ملک محمدی» به نقل از: مبحث فشار خون در حاملگی، تدریس آقای دکتر عبد الرسول اکبریان- استاد جراحی زنان، دانشگاه علوم پزشکی ایران.

ص: 437

خواب برخیزد (یعنی حدوداً 10 ساعت بخوابد) «اندروفین‌ها» و

«آنگفالین‌ها» برخلاف حالت گذشته ترشح کافی پیدا نمی‌کنند و در نتیجه، این امر سبب می‌شود- با اینکه این شخص حدود 3 ساعت بیشتر از شخص قبلی خوابیده است- از آرامش و استراحت عضلانی به اندازه کافی بهره‌مند نشود.

و درست به همین علت است که هرچه خواب انسان بیشتر ادامه پیدا کند، احساس خستگی و کوفتگی عضلانی او بیشتر می‌شود. نماز پرفضیلت شب با اثر درخشان و بی‌نظیری که در ایجاد بهداشت خواب و تنظیم آن دارد در این مورد نقش بسزایی دارد و انسان را به سوی آرامش عضلانی ناشی از ترشح این مواد شیمیایی درون‌زا سوق می‌دهد.

بزرگان عرصه علم و اندیشه مانند استاد «شهید مرتضی مطهری (1)» برنامه زندگی خود را بر مبنای خوابیدن در ساعت 10 شب و برخاستن از خواب، حدود نیم ساعت قبل از اذان صبح تنظیم کرده بودند تا از مواهب خدادادی و بی‌حد و حصر نماز شب، حد اکثر فیض و بهره را ببرند (خاطره آقای علی لاریجانی- کتاب «طهارت روح (نماز در آثار شهید مطهری)»).

2-1-4-4 مضرات پرخوابی

بررسی‌ها نشان داده است کسانی که بسیار می‌خوابند از لحاظ روانی گرایش به نگرانی، افسردگی و خجالت‌زدگی دارند. اعتماد به نفس در این افراد کم می‌باشد. کوچکترین مشکلات و حوادث زندگی آنها را

به رنج می‌آورد، و فکر آنها را به خود مشغول می‌سازد.
و بیش از دیگران در معرض اختلالات روانی هستند.
در خواب طولانی و مستمر انسان در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی
بخصوص بیماری «آترواسکلروز یا تصلب شرایین» قرار می‌گیرد.
ص: 438

که البته، سحرخیزی از خواب طولانی و پیوسته جلوگیری می‌کند.

2-1-5 دیگر فواید سحرخیزی

اشاره

در اینجا دیگر فواید سحرخیزی را در پنج نکته خلاصه می‌کنیم:

[2-1-5-1 نشاط]

2-1-5-1 موقع نماز صبح بیدار شدن، وضو ساختن و ادا کردن نماز
صبح، سپس دعا و راز و نیاز کردن، شادابی، سرزندگی و نشاط
فراوانی به انسان می‌بخشد.

این نشاط و شادابی با استنشاق هوای صبحگاهی تازه و مملو از گاز
ازون (O₃)، افزایش می‌یابد. گاز ازون محتوی سه عنصر اکسیژن (O₃)
می‌باشد و جو زمین و هرآنچه که با آن تماس دارد را از آلودگی
پاک می‌نماید. اضافه بر این، از گاز ازون برای ضدعفونی کردن آب در
تصفیه‌خانه‌ها استفاده می‌شود. این گاز هر روز موقع صبح به

بیشترین حدّ خود در جوّ زمین می‌رسد و با طلوع آفتاب ناپدید می‌شود.

دکتر «ابراهیم راوی» می‌گوید: «گاز ازون تأثیر فراوانی بر دستگاه عصبی می‌گذارد، و نیز بر احساسات روانی عمیق تأثیر مثبتی دارد و نشاط فکری و عضلانی بدن را افزایش می‌دهد».

[2-1-5-2 تولید ویتامین Z D]

2-1-5-2 هنگام طلوع آفتاب اشعه آن مایل به قرمز می‌شود و رنگ قرمز اعصاب را تحریک می‌نماید و سبب بیداری و سرحالی انسان می‌شود. درصد «اشعه فرابنفش» نیز در آن وقت به بالاترین حدّ خود می‌رسد و این اشعه سبب می‌شود که پوست بدن «ویتامین Z D تولید نماید».

[2-1-5-3 جلوگیری از سکته قلبی]

2-1-5-3 بررسی‌های علمی نشان می‌دهد که سکته قلبی غالباً در ساعات اولیه صبح رخ می‌دهد. در مقاله‌ای که در نشریه پزشکی «لانسِت، Z Lancet» در تاریخ (28 اکتبر 1988 م) به چاپ رسیده، آمده است: «از ساعت 2 الی 4 بعد از نیمه شب فشار خون به پایین‌ترین حدّ

ص: 439

خود می‌رسد که این امر ابتلا به سکته قلبی MI را در این ساعات

افزایش می‌دهد».

بنابراین، بیدار شدن در این ساعات (یعنی اواخر شب) و اقامه نماز شب از سکتة قلبی و دیگر عوارض و بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌نماید.

توضیح اینکه: عوارض و بیماری‌های قلبی ارتباط تنگاتنگی با آرامش و اطمینان روحی، روانی دارد. لذا می‌توان گفت آرامش و اطمینان روحی حاصل از نماز شب نقش اساسی در از بین رفتن این عوارض و بیماری‌ها ایفا می‌نماید.

[2-1-5-4 مفید بدن بودن]

2-1-5-4 سحرگاهان، هورمون کورتیزول در خون به بیشترین حد ترشح یعنی به (21 میکروگرم)، و شب‌ها به پایین‌ترین حد خود یعنی (7 میکروگرم) می‌رسد.

با توجه به اینکه «کورتیزول» ماده معجزه‌آسایی است که فعالیت‌های بدن را افزایش می‌دهد و انرژی بدن را با افزایش درصد قند خون بالا می‌برد، بنابراین بیدار شدن در این موقع (یعنی هنگام سحر) برای بدن بسیار مفید است، و خوابیدن در آن هنگام نه تنها بی‌فایده بلکه مضر هم می‌باشد.

به توضیح بیشتری در این رابطه توجه فرمایید:

[2-1-6 نقش نماز شب در ایجاد نشاط و شادی]

2-1-6 نقش نماز شب در ایجاد نشاط و شادی

شادابی و افسردگی انسان پیش از آنکه تحت کنترل و اراده او باشد، تحت فرمان تغییرات مواد شیمیایی، در سلسله اعصاب مرکزی انسان است. به طور مثال افزایش یک ماده شیمیایی به نام «دوپامین» در بدن سبب می‌شود، انسان بدون آنکه خود بخواهد، دچار افسردگی شود و کاهش این ماده نیز سبب شاد شدن غیر ارادی انسان می‌شود. «1»

از جمله این مواد شیمیایی بدن که به طور غیر ارادی سبب شادی انسان می‌شود و به او

(1). «روانپزشکی کاپلان»، سادوک، ترجمه فارسی «دکتر پورافکاری».

ص: 440

شعف و نشئه بی‌نظیر می‌بخشد، «کورتیزول» می‌باشد، این ماده همان‌طور که اشاره کردیم میزان آن در داخل بدن انسان در ساعات سحرگاهی بشدت افزایش می‌یابد.

در صورت بیداری انسان در این ساعات، لذت و شعف سرمست‌کننده‌ای نصیب او می‌شود که بی‌شک بر زندگی او در تمام طول روز تأثیرگذار است.

افزایش «کورتیزول» در ساعات سحر و ارتباط آن با سرخوشی صبحگاهی، که امروزه از مسلمات پزشکی است، در واقع توجیه قابل توجهی بر همه مضامینی که در فرهنگ، ادب و عرفان پیرامون

«اسرار سحر و فواید نماز شب» معرفی می‌شوند، ارائه می‌دهد. و به این ترتیب واضح است، نماز شب و شب‌زنده‌داری برای انسان شادی و شغف به ارمغان می‌آورد و افسردگی و دل‌مردگی را از روح و جان او می‌زداید.

2-1-7 نتیجه‌گیری

از مباحث این بخش استفاده می‌شود که زمان‌بندی نماز شب به‌گونه‌ایست که متناسب با تمامی شرایط فیزیولوژی بدن می‌باشد، و اگر چنانچه یک فرد به توصیه‌های رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم عمل نماید و شب‌ها زود بخوابد و قبل از طلوع فجر بیدار شود بهترین بهره را از خواب برده و مفیدترین شرایط را برای بدن خود فراهم می‌سازد، و آفات فراوانی را از جسم و جان خود دفع می‌نماید.

2-2 هورمون ملاتونین

2-2-1 ملاتونین چیست؟

ملاتونین، یکی از هورمون‌های بدن می‌باشد. که هورمون‌های دیگری را در بدن تنظیم می‌کند. رشد و تنظیم سوخت‌وساز بدن، تنظیم قند خون، واکنش در برابر ترس و ... فعالیت‌هایی از بدن هستند که توسط هورمون‌ها تنظیم می‌شوند.

ملاتونین، غده پینه آل واقع در مغز می باشد.

2-2-2 عامل و زمان ترشح هورمون ملاتونین

دکتر «فتیحی» در این رابطه می گوید: «جالب توجه آن است که هورمون ملاتونین در پاسخ به تاریکی و فقط شبها ترشح می شود و مقدار و درصد آن هنگام شب ده برابر روز می باشد». هورمون ملاتونین به طور میانگین از حدود ساعت 21 یعنی 9 شب شروع به ترشح نموده و تا نیمه شب ادامه می یابد. این مدت زمان در افراد مختلف به تناسب شرایط روحی و جسمی آنها تغییر اندکی می نماید. هورمون ملاتونین به خواب و بیداری ما کمک می کند. اگر چنانچه فرد در هنگام ترشح هورمون ملاتونین به خواب نرود و بیدار باشد، ممکن است این بیداری، ترشح هورمون ملاتونین را کاهش دهد و بر بدن او تأثیر منفی بگذارد، و خواب او را پس از آن ناخوشایند گرداند.

2-2-3 نماز شب عامل افزایش ترشح هورمون ملاتونین

تحقیقات و بررسی هایی در کشور «مصر» انجام شده که ثابت می کند نماز ترشح هورمون ملاتونین را افزایش می دهد. دکتر «مدحت الشامی» (متخصص میکروبیولوژی و تغذیه) در

گزارشی علمی آورده است: «رفتار هر شخص در زندگی بر میزان ترشح هورمون ملاتونین در بدن او تأثیر فعال دارد، و در بروز آثار پیری روی او نیز نقش بسزایی دارد».

وی می‌افزاید: «ترشح هورمون ملاتونین در بدن انسان نیاز به استفاده از هیچ‌گونه دارویی ندارد؛ بلکه استفاده از شیوه صحیح زندگی، خصوصاً انجام عبادات و دوری از کردارهای زشت و عادات ناپسند می‌تواند با فراهم‌سازی آرامش روحی و روانی، بر افزایش ترشح این هورمون تأثیر شگرفی داشته باشد». شکی نیست که بهترین مظهر عبادت

ص: 442

نماز است و یکی از پرفضیلت‌ترین نمازها، نماز شب، بنابراین چه عبادتی همچون نماز شب می‌تواند آرامش روحی و روانی برای انسان به ارمغان بیاورد؟!

در نتیجه با توجه به ویژگیهای نماز شب و آرامش و آسایش روحی حاصل از آن می‌توان آن را بهترین عامل برای افزایش ترشح هورمون ملاتونین قلمداد نمود.

2-2-4 وظایف هورمون ملاتونین

از مهمترین وظایف هورمون ملاتونین محافظت از سلول‌های مختلف بدن در برابر اثرات سمی «فری رادیکال‌ها»- P فری رادیکال‌ها یا رادیکال‌های آزاد (Free radicals)؛ پر واضح است که همه اعضای

بدن بدون استثنا به اکسیژن نیاز دارند. «فری رادیکالها» ذرات زائد برجای مانده از پیوند و واکنش اکسیژن با مواد و نیز سوخت و ساز مواد (متابولیسم) در بدن می‌باشند. این ذرات از بدترین دشمنان بدن بشمار می‌آیند و اثری سمی و مخرب از خود به جا می‌گذارند. تخریب DNA که ماده ژنتیکی دربرگیرنده برنامه وراثتی مؤثر بر رشد و فعالیت سلولهاست، و از بین رفتن پروتئین‌ها که در ساختار اصلی ماهیچه‌ها، خون، پوست و اعضای دیگر بدن وجود دارند. و ابتلا به بیماری‌های مربوط به کهنسالی و بیماری‌هایی همچون تصلب شرایین، سرطان، بیماری‌های قلبی، بیماری‌های ریوی همچون «آمفیزم»، بیماری «آب‌مروارید چشم»، زخم معده، آلزایمر، پارکینسون و نیز چین و چروک صورت و پیری زودرس و ... از اثرات مخرب فری رادیکال‌ها به شمار می‌آیند. مغز انسان 2 خ از وزن کلی بدن را تشکیل می‌دهد، ولی با این حال یک پنجم از مقدار کل اکسیژن استنشاق شده را مصرف می‌نماید. این امر سبب می‌شود «فری رادیکال‌ها» بیش از هر جای دیگر بدن در مغز تولید شوند. علت دیگر آن این است که مغز انسان مملو از «اسیدهای چرب» می‌باشد که «فری رادیکال‌ها» به آنها علاقه فراوانی دارند و

ص: 443

الکترون‌های آنها را می‌ربایند، لذا بستر خوبی در مغز برای خود می‌یابند. در نتیجه سلول‌های مغزی بیش از همه در معرض تخریب «فری رادیکال‌ها» قرار می‌گیرند؛ و این امر از این جهت پراهمیت می‌باشد که سلول‌های مغز در صورت نابودی بازسازی نمی‌شوند. P

می باشد.

دیگر وظایف هورمون ملاتونین به طور خلاصه عبارتند از:

1- بعنوان یک هورمون تحریک کننده و اساسی بر بسیاری از غده های بدن تأثیر می گذارد، بعضی از این غده ها غده فوق کلیه و غده هیپوفیز می باشند.

2- بصورت هورمون تقویت کننده دستگاه ایمنی بدن عمل می کند.

3- بر فرآیند خواب تأثیر گذاشته و آن را تنظیم می کند.

پرفسور «رایتر» استاد دانشگاه تکزاس آمریکا- که بیش از 40 سال تجربه در انجام آزمایش های مختلف بر روی هورمون ملاتونین- دارد، می گوید: «در همه موجودات زنده، با ساختارهای ساده و پیچیده، کوچک و بزرگ، هورمون ملاتونین با یک ترکیب واحد وجود دارد و میلیون ها سال است که تغییر نیافته و براساس نظام و قانون معینی شب ها ترشح می شود و روزها ناپدید می گردد. بی شک این هورمون در سلول های همه موجودات زنده نقش اساسی دارد. امروزه پس از هزاران تحقیق و بررسی علمی که بر این هورمون انجام شده

می توان گفت که هورمون ملاتونین یکی از فعال ترین مواد در بدن انسان بشمار می آید و در همه مراحل عمر، نقش اساسی در محافظت از سلامت و تندرستی بدن ایفا می کند. هورمون ملاتونین، مقاومت بدن در برابر میکروب ها و ویروس ها را افزایش می دهد. خواب انسان را نیکو می گرداند و پیامدهای بی خوابی که گریبانگیر بسیاری از مردم است، از بین می برد. در پیشگیری از بیماری های مختلفی همچون بیماری های قلبی و سرطان نقش اساسی دارد و زندگی انسان

را پایدار و توأم با تندرستی می گرداند».

ص: 444

2-2-5 نماز شب دستگاه ایمنی بدن را تقویت می کند

پرفسور «رایتر» می گوید: با اطمینان می گویم که ملاتونین نه تنها یکی از مواد دفاعی بدن می باشد بلکه فعالیتی فراتر از این دارد. کارایی ملاتونین دو برابر «ویتامین E Z و پنج برابر «گلو تاتیون Z Glutathione و پانصد برابر «ماده صنعتی Z DMSO می باشد. به نظر می رسد که ملاتونین ... بعنوان اولین عنصر مکانیسم دفاعی، از بدن در برابر خطرهای بیماریها محافظت می نماید. اضافه بر همه اینها، ملاتونین در مقابل کلسترول بسیار مضر (LDL) - که سبب تنگی رگها می شود- مقاومت کرده و با آن مبارزه می کند. در تحقیقات و بررسی های به چاپ رسیده «لماسترونی» و «کونتی» دو پژوهشگری که در مورد «غده پینه آل» تحقیق و بررسی می کنند، «1» آمده است: «هورمون ملاتونین بر دستگاه ایمنی و دفاعی بدن بسیار تأثیر می گذارد چراکه با «لنفوسیت های Z T (که یک نوع گلبول سفید هستند و در مکانیسم دفاعی بدن نقش فعال و اساسی دارند ارتباط مستقیم دارد)».

تحقیقات و بررسی های دیگری نیز که در سال 1994 م به چاپ رسیده نشان می دهند، هورمون ملاتونین بر قدرت و توانایی «مونوسیت های بالغ» می افزاید. «2»

برای اثبات اینکه ملاتونین دستگاه ایمنی بدن و سیستم دفاعی او را تقویت می‌نماید؛ گروهی از پژوهشگران اقدام به انجام آزمایشی نمودند، تعدادی موش آورده و به برخی از آنها مقدار کمی از هورمون ملاتونین دادند و سپس آنها را در معرض مواد «سمّی، شیمیایی و سرطان‌زا» قرار دادند، آن دسته از موش‌هایی که هورمون ملاتونین به آنها داده شده

(1). 89-24: 18, 1995, Journal of pineal research در سال 1995 م به چاپ رسید.

(2). به نقل از: 1762: 4991, Z Journal of immunology, 08 z - 351, ص: 445

سالم ماندند در صورتی که بقیه موش‌ها به سرطان مبتلا شدند. با توجه به تأثیر هورمون ملاتونین بر دستگاه ایمنی بدن و نقش آن در جلوگیری از ذرات سمّی «فری رادیکال» و با توجه به اینکه نماز شب عامل افزایش ترشح این هورمون می‌باشد، می‌توان نماز ملکوتی شب را عاملی مؤثر در تقویت دستگاه ایمنی بدن برشمرد. و بدین‌سان به حقانیت و اعجاز علمی سخن رسول گرامی اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ و ائمه اطهار: پی می‌بریم.*.* رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: (عليكم بصلاة الليل فإنها سنة نبيكم و دأب الصالحين قبلكم و مطردة الداء عن اجسادكم)؛ بر شما باد به اقامه نماز شب، که آن سنت پیامبر شماست و شیوه صالحان

پیش از شما و دورکننده درد و بیماری از جسمهایتان. «1»
حضرت علی علیه السلام نیز می‌فرماید: (قیام اللیل مصحّٰة للبدن)؛
بیداری شب باعث سلامتی بدن است. «2»

2-2-6 تأثیر نماز شب بر سلولهای مغز

همان گونه که اشاره شد نماز شب میزان هورمون ملاتونین را در بدن بالا می‌برد این هورمون در مغز، از سلولهای مغزی محافظت می‌نماید، این امر از این لحاظ حائز اهمیت است که سلولهای مغز در صورت نابودی بازسازی نخواهند شد.
از این رو درمی‌یابیم که «شب‌زنده‌داری» اضافه بر اینکه سلولهای مغزی را از گزند آسیب در امان می‌دارد نیروی فکر و اندیشه را نیز تقویت و شکوفا می‌سازد.

2-2-7 نماز شب و تقویت بینایی

یکی از علل وجود ملاتونین در چشم آن است که از سلولهای چشم محافظت نموده و

(1). میزان الحکمة، حدیث 10758

(2). میزان الحکمة: حدیث 10760

موجب ابتلا به بیماری «آب مروارید Z Cataract می شود- جلوگیری می کند.

کلام نورانی امام جعفر صادق علیه السلام نیز به این حقیقت اشاره دارد آنجا که می فرماید:
(صلاة اللیل ... تجلو البصر)؛ نماز شب دید انسان را نورانی می سازد.
«1»

2-2- 8 نقش نماز شب در طول عمر و زیبایی چهره

همه سلول های بدن در معرض هجوم «فری رادیکال ها» می باشند، بخاطر همین خداوند متعال در هر سلول مقداری از هورمون ملاتونین قرار داده است تا از آنها محافظت نماید و چه بسا اگر این هورمون و دیگر مواد دفاعی بدن وجود نداشتند- همان طور که پرفسور رایتر اشاره کرد- انسان چندین ساعت بیشتر زنده نمی ماند. یکی دیگر از اثرات ذرات «فری رادیکال ها»- همان طور که در بحث های گذشته گفتیم- ابتلا به بیماری های مربوط به کهنسالی و پیری همچون آلزایمر و پارکینسون و نیز سبب ایجاد چین و چروک صورت و پیری زودرس می شوند. از آنجا که هورمون ملاتونین از مؤثرترین عوامل پیشگیرنده و مقابله کننده با «فری رادیکال ها» می باشد، و مهمترین عامل افزایش دهنده آن شب زنده داری و اقامه نماز شب می باشد، می توانیم نماز شب را بهترین عامل زداینده بیماری ها و مظاهر پیری همچون چین و چروک صورت و سبب ایجاد نشاط و جوانی معرفی نماییم. پیشوایان دینی ما که معارف و علم

خود را از وحی الهی الهام گرفته‌اند قرن‌ها پیش به این حقیقت پی برده‌اند و پیروان خود را همواره به اقامه نماز شب توصیه می‌نمودند و آن را بعنوان بهترین عامل حفظ جوانی، طول عمر، شادی و نشاط معرفی کرده‌اند.* *رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرماید: (من کثرت صلاته باللیل حسن وجهه بالنهار)؛

(1). ثواب الاعمال: ص 70.

ص: 447

هرکه نماز شب زیاد بخواند هنگام روز زیبا و خوش سیما می‌گردد.
«1»

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: (صلاة اللیل تحسن الوجه)؛ نماز شب صورت انسان را زیبا می‌کند. «2» و نیز می‌فرماید: (صلوة اللیل تبیض الوجه)؛ نماز شب روی را سفید می‌گرداند. «3»

امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «بر شما باد به نماز شب؛ هیچ بنده‌ای نیست که آخر شب بیدار شود و هشت رکعت نماز شب و دو رکعت نماز شفع و یک رکعت نماز وتر بخواند و در قنوت آن هفتاد بار استغفار کند، مگر اینکه خداوند او را از عذاب قبر و آتش پناه داده و عمر او را طولانی کرده و به زندگی او گشایش می‌دهد» «4»

2-2-9 محافظت از قلب

بررسی‌ها نشان می‌دهد بیشترین حالت‌های اورژانسی و خطرناک قلب معمولا ساعت 6 صبح الی اواسط ظهر رخ می‌دهند و در ساعت

9 صبح به اوج خود می‌رسند. این عوارض غالباً در هنگامی که ترشح ملاتونین به حدّ اقل خود و یا به صفر می‌رسد، رخ می‌دهند. در نتیجه می‌توان گفت ملاتونین در محافظت از قلب تأثیر بسزایی دارد. قابل ذکر است که ترشح ملاتونین در ساعات اولیه شب به اوج خود می‌رسد و در آن هنگام فشار خون و نبض به پایین‌ترین حدّ خود می‌رسد.

2-2-10 پیشگیری از افسردگی و ایجاد شادی و نشاط

آزمایش‌ها و تحقیقات انجام شده بر روی افراد مختلفی نشان می‌دهد افرادی که شب‌ها فعالیت می‌کنند و روزها می‌خوابند بیش از دیگران به بیماری‌های روانی و افسردگی مبتلا

(1). نهج الفصاحة، ص 580

(2). ثواب الاعمال، ص 70

(3). میزان الحکمة: حدیث 10763

(4). بحار الانوار: 87 / 161

ص: 448

شده و تمایل بیشتری به خودکشی دارند، نتایج این تحقیقات نشان داد که ترشح ملاتونین در این افراد کمتر از کسانی است که روزها کار می‌کنند. «1»

2-2-11 حلّ مشکل کم‌خوابی و پیشگیری از سرطان

ملاتونین باعث اصلاح الگوی خواب در کسانی می‌شود که از بی‌خوابی ناشی از ترشح کم ملاتونین رنج می‌برند. محققان هلندی به تازگی دریافته‌اند که ملاتونین ساعت بیولوژیکی بدن را که تعیین‌کننده ساعت و مقدار خواب افراد است تحت کنترل در می‌آورد. مطالعه روی افرادی که شب‌ها بسیار دیر به خواب می‌رفتند و چندین بار نیز طی شب بیدار می‌شدند نشان داد در صورت تجویز ملاتونین به این افراد کیفیت خواب آنها بهبود یافته و همچنین تعداد دفعات بیدار شدن طی شب نیز کمتر می‌شود. «2»

اضافه بر این: ملاتونین در پیشگیری و درمان بعضی از سرطان‌ها مخصوصاً آنهایی که وابسته به هورمون هستند (برای مثال سرطان پستان، سرطان پروستات) مؤثر و مفید است.

2-2-12 عوامل کاهش ترشح ملاتونین

دو عامل مهم برای کاهش ترشح ملاتونین وجود دارد که عبارتند از:

- 1- پرخوری 2- تابش نور

2-2-13 چگونگی ایجاد بالاترین حد طبیعی ملاتونین در بدن

بالاترین حد طبیعی ملاتونین در خون (50-150 بیکروگرم) می‌باشد.

رعایت موارد زیر ترشح ملاتونین را به بالاترین حد خود می‌رساند:

1- روزها حد اقل به مدّت یک ساعت خود را در معرض تابش نور آفتاب قرار دهیم.

(1). به نقل از نشریه «الجزیره»- چاپ عربستان.

(2). خبرگزاری ایسنا، واحد علوم پزشکی ایران به نقل از

نشریه Sleep .

ص: 449

2- نور آفتاب را به اطاقهایمان از طریق بازکردن پرده‌ها راه دهیم، و

فعالیت‌های خانگی خود را در کنار پنجره‌ها انجام دهیم.

3- تا حد امکان شب‌ها روشنایی محل سکونت را کاهش دهیم.

4- به اندازه کافی بخوابیم. (6- 8 ساعت).

5- خوردن غذاهای دربرگیرنده ویتامین B 6 ، اسید نیتریک، کلسیم و

منیزیم، که در واقع خرما، محتوی همه این عناصر می‌باشد.

6- از همه مهمتر زود خوابیدن و سحرخیز بودن و نماز شب خواندن

است.

صفای روحی و نشاط روانی که در هنگام مناجات و راز و نیاز با

خداوند ایجاد می‌شود و دیگر عوامل ذکر شده ترشح هورمون

ملاتونین را افزایش می‌دهد.

البته فواید پزشکی نماز شب را نمی‌توان به افزایش ترشح

«ملاتونین» منحصر نمود، بلکه ممکن است عوامل پزشکی فراوان

دیگری در نماز شب نهفته باشند که سبب بروز آثار و فوایدی

می‌شوند که علم امروزی تاکنون پرده از اسرار آنها برنداشته است.

2-3 طهارت نماز (وضو، غسل و تیمم)

2-3-1 فلسفه پزشکی وضو

اشاره

از نظر بهداشتی شستن صورت و دست‌ها آن هم پنج بار و یا لااقل سه بار در شبانه‌روز، سطح خارجی پوست را پاکیزه و میکروب‌های خارج شده از روزنه‌های پوستی و سلول‌های از بین رفته در سطح پوست را از بین می‌برد و اثر قابل ملاحظه‌ای در نظافت بدن دارد. اسلام این پاکی و پاکیزگی را جزئی از فرائض و واجبات شرعی دانسته است.

تحقیقات و بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که میکروبهای موجود در بینی، دهان، گلو و دیگر اعضای کسانی که غیر مسلمانند و نماز نمی‌خوانند بسیار بیشتر از کسانی است
ص: 450

مجموعه مقالات قرآن و طب ج 2 496
که نماز می‌گذارند و همواره وضو می‌گیرند.

2-3-1-1 تأثیر وضو بر اعصاب

تماس آب با پوست بدن اثر خاصی در تعادل «اعصاب سمپاتیک» و

«پاراسمپاتیک»* دارد. تلاش و فعالیت روزانه ممکن است این تعادل را بهم زند**.

* اعصاب «سمپاتیک» و «پاراسمپاتیک»: این دو رشته اعصاب در سراسر بدن انسان و در اطراف تمام دستگاه‌های داخلی و خارجی گسترده‌اند، وظیفه اعصاب سمپاتیک «تند کردن» و به فعالیت واداشتن دستگاه‌های مختلف بدن است، و وظیفه اعصاب «پاراسمپاتیک» «کند کردن» فعالیت آنهاست، در واقع یکی نقش «گاز» اتومبیل و دیگری نقش «ترمز» را دارد، و از تعادل فعالیت این دو دسته اعصاب نباتی، دستگاه‌های بدن بطور متعادل کار می‌کند.

** مطلب دیگر آنکه احادیث شریف به کراهت خشک کردن آب وضو اشاره دارد در کتاب عروة الوثقی آمده است: «یکره التمندل بل مطلق مسح البلل» «1» یعنی: آب وضو را بوسیله حوله یا پارچه، خشک نمودن مکروه می‌باشد. و در حدیثی از امام صادق علیه السلام آمده است که می‌فرماید: (من توضأ و تمندل تکتب له حسنة، و من توضأ و لم يتمندل حتی یجف وضوؤه تکتب له ثلاثون حسنة) «2»؛ «هرکس وضو بگیرد و پس از آن (بوسیله حوله یا پارچه‌ای) خود را خشک نماید، یک حسنه برای او ثبت می‌شود و هرکس وضو بگیرد و خود را خشک ننماید تا زمانی که آب وضویش خشک گردد، سی حسنه برای او ثبت می‌گردد».

در اینجا ممکن است، کراهت خشک نمودن آب وضو از آن جهت باشد که در اثر

(1). «عروة الوثقى»، صفحه 111

(2). وسائل الشيعة: ج 1، ص 474، حدیث 1258

ص: 451

مالش حوله یا پارچه بر سطح پوست بدن اصطکاک ایجاد شده و سبب تولید جریان الکتریسیته می شود؛ در نتیجه تعادل حاصل در «اعصاب سمپاتیک» و «پاراسمپاتیک» از بین می رود.

2-3-2 نتیجه گیری

با توجه به فواید ذکر شده وضو پی می بریم یکی از عوامل تندرستی، سلامتی، سفید و نورانی بودن چهره کسانی که سحرخیز می باشند و همواره نماز شب را برجای می گذارند، شب زنده داری و وضو ساختن برای نماز شب می باشد.

رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ می فرماید: (من کثرت صلاته باللیل حسن وجهه بالنهار)؛ هر که نماز شب زیاد بخواند هنگام روز زیبا و خوش سیما می گردد. «1»

امام صادق علیه السلام نیز می فرماید: (صلوة اللیل تبیض الوجه)؛ نماز شب روی را سفید می گرداند. «2»

2-4 تأثیر روح و روان بر بدن

2-4-1 تحقیقات «سازمان جهانی بهداشت (WHO)» در مورد «تأثیر روح و روان بر جسم انسان» نشان می دهد که در قرن اخیر

مهمترین علل ایجاد و افزایش «حالت مرضی» (Morbidity) ، در جامعه بشری بیماری‌های روحی و روانی می‌باشند. گزارش حاصله «3» از این تحقیقات نشان می‌دهد بیماری‌های روانی ذیل سبب ایجاد و افزایش «حالت مرضی» به تناسب سن بیماران در سطح جهان می‌باشد:

(1). نهج الفصاحة، ص 580.

(2). میزان الحکمة: حدیث 10763.

(3). این تحقیقات و بررسی‌ها در دو جلد توسط انتشارات دانشگاه هاروارد (Harvard University) به چاپ رسیده است. ص: 452

الف- افسردگی روانی (Depression) . ب- اختلال دو قطبی (Bipolar disorder) .

ج- اعتیاد به مواد الکلی. د- شیزوفرنی یا جنون جوانی (Schizophrenia) .

ه- اضطراب وسوسه‌ای (Obsessive compulsive disorder) در این گزارش نیز اشاره به این مطلب شده که از هر ده سال از عمر انسان یک سال به دلیل افسردگی کاسته می‌شود. 2-4-2 طی بررسی انجام شده توسط دانشگاه «جان هاپکینز بالتیمور» در ایالت «مربیلاند»، به این نتیجه رسیدند که درصد عوارض و بیماری‌های قلبی، در افراد افسرده چهار برابر افراد معمولی می‌باشد. برخلاف اعتقاد بسیاری عامل این عوارض قلبی فقط و

فقط افسردگی و حالت روانی می‌باشد و ارتباطی با دارو و درمان ندارد. «1»

پژوهشگران معتقدند، افسردگی در بروز بیماری‌های قلبی به همان اندازه که مصرف دخانیات و درصد بالای کلسترول خون و فشار خون بالا، مؤثرند، نقش ایفا می‌کند.

2- 4- 3 تحقیقات «سازمان جهانی بهداشت روانی» نیز حاکی از آن است که زنانی که از افسردگی رنج می‌برند بیش از زنان معمولی در معرض ابتلا به بیماری «پوکی استخوان» Osteoporosis می‌باشند. (در این بیماری بافت استخوانی از بین رفته و منجر به شکنندگی استخوان‌ها می‌شود.) پژوهشگران این سازمان دریافتند که زنان مبتلا به بیماری افسردگی بعد از 3 ماه حدود 10 الی 15 خ از تراکم و فشردگی بافت استخوان ناحیه لگن و قسمت بالای ساقهای خود را از دست داده‌اند. و در مقایسه با زنان هم‌سن آنها که دچار افسردگی نیستند مشاهده گردید که تراکم و فشردگی جرم ستون فقرات زنان مبتلا به افسردگی 5/6 خ کمتر از زنان غیر افسرده می‌باشد.

(1). نتایج بدست آمده، حاصل بررسی‌های انجام شده طی سالهای 1981 م الی 1994 م می‌باشد.

ص: 453

دکتر «دیوید مایکلسون» می‌گوید: «افسردگی درصد ترشح «هورمون کورتیزول Cortisol» در بدن انسان را بیش از حد افزایش می‌دهد که این امر روی استخوان‌ها تأثیر منفی می‌گذارد».

2-4-4 دکتر «هیربرت بنسون» می‌گوید: «تحقیقات جدیدی در

نشریه پزشکی (medicine New England of Journal)

انگلستان به چاپ رسیده حاکی از آن است که:

1- افرادی که در معرض پریشانی و آشفتگی روانی قرار می‌گیرند بیش از دیگران به بیماریهای دستگاه تنفس مبتلا می‌گردند، و ویروسهای مختلف از جمله ویروس آنفولانزا بیش از افراد معمولی به آنها سرایت می‌کند.

2- «آدرنالین Z Adrenaline هورمونی است که در صورت ترشح،

احساس درد در بدن انسان افزایش می‌یابد. این حالت در بدن

چرخه‌ای پیوسته ایجاد می‌کند بدین معنا که هرگاه پریشانی،

افسردگی و نگرانی در انسان بوجود می‌آید، ترشح آدرنالین در بدن

افزایش می‌یابد .. در نتیجه احساس درد بیشتر می‌شود .. احساس

درد به نگرانی و آشفتگی شخص می‌افزاید. و این چرخه ادامه

می‌یابد.

3- در مورد زنان باید گفت که نگرانی و پریشانی روانی، امکان پیش

آمدن سندرم و عوارض پیش‌قاعدگی (Premenstrual

Syndrome) در آنها را افزایش می‌دهد .. در سنین کمتر نیز امکان

عقیم شدن و ایجاد اختلال هورمونی را افزایش می‌دهد.

4- افسردگی، نگرانی و دیگر اختلالات روانی روی مردان نیز

تأثیرگذار می‌باشند، این حالات روانی سبب می‌شوند که توانایی

جنسی مردان سست و ضعیف شده و تعداد سلول‌های

«اسپرماتوزوئید» در منی کاهش یابد، اضافه بر این سبب بی‌خوابی

نیز می‌شوند.

5- تحقیقات نشان می‌دهد که عامل بیماری 60 الی 90 خ از بیماران مراجعه‌کننده به

ص: 454

مطب‌های پزشکی، نگرانی، افسردگی و دیگر مشکلات روانی می‌باشد.

بنابراین، این معضل اجتماعی بسیار گسترده و رایج می‌باشد و بوسیله دارو و عمل جراحی قابل معالجه نیست ...

2- 4- 5 نتیجه‌گیری 1- از نظر روانشناسی، محرومیت‌ها منشأ بیماری‌های روانی هستند.

2- هر آدمی فطرتاً خداشناس است یعنی به مقتضای خلقت و ساختمان اصلی روحی خود، خدا را می‌شناسد.

3- گرایش انسان امروزی به مادیگری و لذات و خواهش‌های نفسانی و مظاهر فریبنده دنیوی، او را از مسیر فطرت یعنی خداشناسی و خداگرایی دور ساخته است.

4- این مادیگرایی و انحراف انسان از مسیر فطرت و دوری از دین، ایمان و یاد خدا، به معنی محرومیت از یکی از نیازهای اصلی روح و روان او می‌باشد.

5- بی‌شک این محرومیت، روح و روان او را بیمار می‌گرداند.

6- بیماری‌های روانی همچون افسردگی، اعتیاد به مواد الکلی،

شیزوفرنی و ... عامل بسیاری از بیماری‌های جسمی مانند عوارض

قلبی، پوکی استخوان، تنگی نفس، سندرم‌های مختلف و عوارض

پیش‌قاعدگی در زنان، عقیم شدن و ضعیف شدن اسپرم در مردان و خلاصه 60 الی 90 خ از بیماری‌های جسمی و اضافه بر اینها از هر ده سال، یک سال از عمر انسان بعثت بیماری‌هایی همچون افسردگی کاسته می‌شود.

7- شب‌زنده‌داری حالات معنوی و روحانی و نشاط و جذبه ملکوتی در دل و جان انسان به وجود می‌آورد و آثارش در روح انسان از هر عبادت دیگر عمیق‌تر و دوامش بیشتر است.

ص: 455

عبادت شبانه و نیایش سحرگاهان، و راز و نیاز با محبوب، در ساعاتی که اسباب فراغت خاطر از هر زمان فراهم‌تر است، در تهذیب نفس، و پرورش روح و جان انسان تأثیر بی‌نظیری برجای می‌گذارد.

8- معنویت و آرامش روحی که در نماز شب وجود دارد تمامی بیماری‌های روحی و روانی انسان را از بین می‌برد و به تبع آن به جسم انسان سلامتی، نشاط و شادابی می‌بخشد و بدن را از هرگونه بیماری مصون می‌دارد.

9- تحقیقات پزشکی نیز حاکی از تأثیر مثبت ایمان بر بدن انسان است که به چند مورد در این رابطه توجه فرمایید:

2-4-6 نقش معنویت و آرامش روحی در شفای بیماری‌ها الف- در مقاله مفصلی که در نشریه «تایم» «1» به چاپ رسیده آمده است: «بیش از 200 بحث و بررسی توسط دو پژوهشگر به نامهای دکتر «لوین» «2» و دکتر «لارسون» «3» صورت گرفته «4»، نتیجه این

تحقیقات و بررسی‌ها و نیز تجربیات گذشته حاکی از آن است که ایمان و دین تأثیر شگرفی در شفایابی و معالجه دارند.»

ب- دکتر «توماس اوکسمن» «5» نیز طی بررسی وضعیت 232 بیمار که عمل جراحی قلب روی آنها صورت گرفته به این نتیجه رسیده است که بیمارانی که متدین و دیندار هستند به خاطر نگرش دینی که دارند توانسته‌اند احساس قدرت و اطمینان نمایند لذا موفقیت عمل

(1) Time. (تاریخ 24 یونیو، سال 1996 م).

(2) Levin.

(3) Larson.

(4) این آزمایشها در «مرکز ملی بهداشت آمریکا-National

institute of health

(5) Oxman.

ص: 456

جراحی این بیماران نسبت به بیماران دیگر که دیندار نیستند و به حیات بعد از مرگ و معاد اعتقاد ندارند سه برابر بوده است.

از بین 232 بیمار که طی شش ماه یک نوع عمل جراحی قلب روی آنها صورت گرفته 21 تن جان باختند. دکتر اوکسمن می‌گوید:

«سبب مرگ بیشتر بیماران خلل و نوسان در ضربان قلب آنها بوده است.» دکتر اوکسمن می‌افزاید: «ایمان می‌تواند روی فیزیولوژی بدن تأثیر مستقیم برجای بگذارد ... و هنگامی که عقل و روح انسان در حالت اطمینان و آرامش قرار می‌گیرد، نوسان و ناهماهنگی در

ضربان قلب بیمار به ندرت پیش می‌آید».

ج- پژوهشگران در بررسی‌های انجام گرفته طی 30 سال دریافته‌اند، افرادی که به خدا ایمان دارند و بعضی از شعائر دینی همچون نماز، روزه و دعا را انجام می‌دهند، بیماری فشار خون در آنها بسیار کمتر از کسانی است که به خدا ایمان ندارند. تفاوت این فشار 5 میلی متر جیوه می‌باشد. اضافه بر این مبتلا شدن آنها به بیماری‌های قلبی 50٪ کمتر از کسانی است که از نعمت ایمان محرومند.

د- «انستیتوی ملی بیماری‌های کهولت و پیری» «1» طی بررسی‌ای که در سال 1996 م روی چهار هزار شخص مسن و پیر در شمال «ایالت کارولینا» «2» انجام داده دریافتند که اشخاص مسنی که به خدا ایمان دارند و شعائر دینی همچون نماز را انجام می‌دهند، نسبت به کسانی که ایمان ندارند، ابتلای آنها به بیماری‌های روانی مثل افسردگی بسیار کمتر است و صحت و سلامت جسمی آنها بهتر و درصد ابتلا به بیماری‌های جسمی نیز در آنها کمتر و بطور کلی توانایی و قدرت بیشتری در مقابله با بیماری دارند.

(1). (National institute aging) واقع در ایالات متحده آمریکا.

(2). (Carolina) واقع در شرق ایالات متحده آمریکا است.

ص: 457

ه- بررسی دیگری که روی 30 پیرزن، مبتلا به شکستگی استخوان لگن انجام شده، حاکی از آن است که پیرزنانی که به خدا ایمان دارند دوران نقاهت و بهبودی کامل آنها سریع‌تر از دیگر پیرزنان به پایان

رسیده است، بدلیل اینکه به منبع و مصدر اصلی قدرت و شفا یعنی خداوند متعال ایمان دارند.

و- دکتر «بنسون» «1»- از دانشگاه «هاروارد» نویسنده و محقق که کتاب‌های او به چندین زبان ترجمه شده‌اند- می‌گوید: «آفرینش انسان از لحاظ جسمی و فیزیولوژی به گونه‌ایست که نیازمند ایمان و دین است تا به بهترین نتایج دست یافته و در بهترین حالت صحت و سلامت قرار گیرد. حالت آرامش و اطمینانی که در روح و بدن انسان در اثر نماز ایجاد می‌شود بخاطر آن است که یکسری فعل و انفعالات شیمیایی زندگی بخش و عصبی و ترشحات هورمونی در بدن او صورت می‌گیرند و سبب کاهش فشار خون می‌شوند و عضله قلب و رگها را سست و نرم می‌سازند و قدرت دستگاه ایمنی بدن را در مقابله با بیماری‌ها افزایش می‌دهند. دکتر «بنسون» می‌افزاید: «ایمان نقش مهمی در درمان و معالجه شصت الی نود درصد از بیماری‌های مزمن و رایج ایفا نموده است».

ز- دکتر «جاروس» «2» (پروفسور از دانشگاه «لومالندا» در «کالیفورنیا» و رئیس «سازمان ملی مبارزه با تخلفات پزشکی» «3») می‌گوید: شاید باور تأثیر ایمان بر سلامت بدن انسان مشکل باشد، با این حال هیچ شکی نداریم که ارتباط حقیقی و ناگسستنی بین این دو وجود دارد.

. Benson.(1)

. Jarves.(2)

. National council against health fraud.(3)

2-4-7 نقش نماز شب در شفای بیماری فشار خون افزایش فشار خون یکی از شایع‌ترین دلایل مراجعه به پزشک در سرتاسر دنیاست. چهار درمان اولیه و بسیار مهم غیر دارویی که در منابع جدید علمی برای کنترل فشار خون مورد توجه قرار می‌گیرند، عبارتند از: الف- کاهش دادن اضطراب و استرس‌ها. ب- کاهش یا عدم مصرف الکل. ج- کم کردن وزن. د- انجام ورزش‌های سبک بطور منظم در شبانه‌روز. با توجه به نقش بسیار مهمی که نمازها (خصوصاً نماز شب) در ایمن کردن انسان در مقابل استرس‌ها و مشکلات گوناگون زندگی ایفا می‌کنند و نیز با توجه به الزامی که نماز به شخص نمازگزار مبنی بر عدم مصرف مشروبات الکلی می‌دهد، می‌توان این امر را قدم مؤثری در پیشگیری و کنترل فشار خون تلقی کرد. این بود شمه‌ای از اسرار و فواید پزشکی نماز شب.

خاتمه

در خاتمه تذکر این نکته مهم است که گرچه همه عبادات برای سلامتی بدن انسان مفیدند و همان گونه که روح او را پرورش می‌دهند، مایه تندرستی و سلامتی جسم هم می‌شوند؛ ولی اگر در انجام این عبادات منحصرأ قصد و نیت نماید که بهره مادی و جسمی از آنها ببرد قطعاً بر «اخلاص» که شرط اساسی پذیرش و به ثمر رسیدن اعمال عبادی است خدشه وارد ساخته و به منزله ضایع کردن

آنها قلمداد می‌شود و از بعد اصلی آنکه همان پرورش و تکامل انسان است، غافل بوده و به جنبه ظاهری و کم‌ارزش آن پرداخته است.
ص: 459

منابع و مأخذ:

1. قرآن کریم
2. خانم نیریس دی، الاحلام تفسیرها و دلالاتها
3. مصطفی سلمان محمد الخلف، الاسرار الطبیة لصلاة اللیل
4. جوادی آملی، اسرار عبادات
5. علامه مجلسی، بحار الانوار
6. سمیر اسماعیل، البطنة تذهب بالفطنة
7. دکتر مجید ملک محمدی، چهل نکته پزشکی پیرامون نماز
8. آیت الله مکارم شیرازی، تفسیر نمونه
9. الشیخ الحویزی، تفسیر نور الثقلین
10. شیخ صدوق، ثواب الاعمال
11. دائرة المعارف بریتانیایی - سال 1989 م
12. دائرة المعارف پزشکی
13. حامد احمد حامد، رحلة الايمان فی جسم الانسان
14. محسن عقیل، طب الامام الرضا علیه السلام
15. محسن عقیل، الطب النبوی
16. محمد حسین ضیائی بیگدلی، علم النفس التحلیلی

17. فرهنگ پزشکی فارسی- انگلیسی

ص: 460

18. جواد محدثی، قطعات

19. الشيخ الكليني، الكافي

20. کتاب: Z Body Clock z، چاپ 1989 م

21. کتاب: Health and body

22. دکتر هیربرت بنسون، کتاب Relaxation Response-1975

23. محقق حلی، المعتبر

24. ری شهری، میزان الحکمة

25. نشریه پزشکی «لانسِت» 1988

26. احمد رضوان، النوم فن

27. حر عاملی، وسائل الشیعة

82. New England Journal of medicine

92. Get better night sleep, 0991

03. Harrison ' 4991 s

13. Journal of immunology, 4991: 1762, 351 - 08

42: 2398. Journal of pineal research, 5991, 81

ص: 461

بهداشت فردی و محیط در فرهنگ اسلامی ایرانی

اشاره

حسین علی یوسفی، مهري شیرانی «1»

چکیده:

بهداشت و پاکیزگی در فرهنگ اسلامی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده و این پاکیزگی نه تنها رعایت نکات بهداشتی و دوری از آلودگی فردی بلکه تمام جنبه‌های زندگی انسانی و آلودگی‌های محیط زیست را نیز شامل می‌شود. بنابراین، جلوگیری از آلودگی‌ها که امروزه جزء اهداف بهداشت محیط است، از قرن‌ها پیش، از وظائف فرد با ایمان بوده است تمام این اعمال همراه با دعایی است تا عمل به یاد خدا انجام شود و عبادت محسوب گردد. در این مطالعه آیات قرآنی و روایات مرتبط با بهداشت فردی و محیط مورد بررسی قرار گرفته است.

روشها

مطالعه توصیفی کتابخانه‌ای با استفاده از منابع در دسترس شامل قرآن و تفاسیر و کتابهای معتبر حدیث بحار الانوار، نهج البلاغه، خصال، صحیفه سجادیه، اصول کافی،

(1). اعضای هیأت علمی دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.

ص: 462

مجمع البیان و سایر نشریات موجود فیش برداری و جمع‌بندی شده

است.

نتایج

آیات قرآن و همچنین احادیث مربوط به بهداشت فردی، به تفکیک دهان و دندان، مو و ناخن، لباس و بهداشت محیط بصورت موضوعی آب، مسکن، زباله، مواد غذایی و محیط زیست ارائه شده است.

بحث امروز در راستای احیای تفکر دینی، مبانی اعتقادی و عملی بهداشتی فرهنگ غنی اسلامی می‌تواند به عنوان یکی از عوامل بسیار مهم و تأثیرگذار در اقدامات اجتماعی نقش موثری داشته باشد و در افزایش آگاهی، آموزش بهداشت و بهبود فرهنگ بهداشتی سرلوحه تلاشهای فرهنگی قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

بهداشت محیط، قرآن، حدیث، فرهنگ اسلامی

مقدمه:

استفاده بیشتر از نیروی ماشین و گسترش شهرنشینی باعث تغییر سبک زندگی و رفتار انسانها شده است. ساختار سنی جمعیت، افزایش عوامل خطر ساز محیطی مانند آلودگی هوا، آلودگی صوتی،

پرتوهای یونساز و غیر یونساز، مواد رادیو اکتیو، انواع زباله‌ها و فاضلابها، الگوهای جدید بیماریها، رویکردهای جدیدی را برای کنترل و پیشگیری از بیماریها می‌طلبد که بر پایه ارتقای سلامت و آموزش بهداشت استوار است. این امر مستلزم برنامه ریزی آموزشی متناسب با ابعاد کار و فعالیتها، نیاز جامعه و همچنین شناخت گرایشها و الگوهای رفتاری مردم است. بهداشت جهان زمانی بهبود می‌یابد که مردم، در برنامه‌ریزی، اجرا و پرداختن به بهداشت و مسائل بهداشت مشارکت نمایند. البته این مشارکت، بطور

ص: 463

ناگهانی بوقوع نخواهد پیوست بلکه تدریجی است (4 و 5) در مراقبت‌های بهداشتی اولیه ما نه تنها باید به پیشگیری و مبارزه با بیماریها، بلکه در جهت ارتقای سلامت و خدمات بهداشتی نیز گام برداریم. تکنولوژی‌های بهداشتی ما باید متکی بر نیاز و خواسته مردم باشد و کارکنان بهداشتی به عنوان یک تسهیل‌کننده برای افراد، خانواده‌ها و جامعه عمل کنند. ما باید از تطبیق جامعه با جوامع مرفه و دور از فشارهای اقتصادی، خودداری کنیم و نباید به زبانی سخن برانیم که با فرهنگ آنان ناسازگار است درحالی‌که اغلب برنامه‌ها چنین اشکالی دارد. (6)

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی بهداشت محیط زیست عبارت است از کنترل عواملی از محیط زندگی که به نحوی در رفاه و سلامت بدنی، روانی و اجتماعی انسان تاثیر دارند یا خواهند داشت. (5) در فرهنگ اسلام رعایت بهداشت فردی و محیطی گامی در

مسیر عبادت و جلب رضای خدا، و در راستای توسعه اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی است (4). همانا خداوند توبه‌کنندگان و پاکیزگان را دوست دارد. «1» (1)

امروز در راستای احیای تفکر دینی و با توجه به اینکه فرهنگ یکی از عوامل بسیار مهم و تأثیرگذار در اقدامات اجتماعی است، مبانی اعتقادی و عملی بهداشت و حفظ محیط زیست و آموزه‌های فراوانی که در فرهنگ اسلامی وجود دارد می‌تواند سرلوحه تلاشهای فرهنگی قرار گیرد. در نظام هستی رابطه انسان با محیط زندگی واقعی و جدایی‌ناپذیر است، اسلام در کلیه جنبه‌های زندگی و روابط انسانی دخالت کرده و برای آنها مقرراتی وضع کرده است و در مواردی که موضوعات جدیدی مطرح شده، فقها براساس کلیات و

(1). بقره (2)، آیه 222

ص: 464

قواعد اصلی، حکم موضوع را استخراج کرده‌اند. در جهان بینی اسلامی هر حرکت و عمل مثبت انسان، اگر از انگیزه و نیت الهی برخوردار باشد، عبادت محسوب می‌شود. بنابراین تلاش هر انسان مسلمان در جهت رعایت بهداشت و حفظ محیط زیست حتی اگر به ظاهر کوچک به نظر برسد ولی با انگیزه الهی باشد، عبادت محسوب شده و او را به سوی تعالی و کمال رهنمون می‌سازد ..

در همه ادیان الهی و آیین‌های بزرگ، پاکی و تمیزی و عدم آلودگی

جزو وظایف دینی شمرده شده است. حفظ پاکی در همه زمینه‌ها اعم از انسان، زمین، آب و هوا و غیره مطرح گردد. بنابراین، جلوگیری از آلودگی‌ها که امروزه جزء اهداف بهداشت محیط است، از قرن‌ها پیش، بلکه از وظائف فرد باایمان بوده است. با توجه به عدم آگاهی مردم در زمان گذشته، پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم و امامان علیهم السلام با شیوه‌های ثواب و عقاب یا وجود شیطان مردم را به رعایت بهداشت دعوت می‌کردند که در احادیث ارائه شده است.

(14)

در این مطالعه آیات قرآنی و روایات مرتبط با بهداشت فردی و محیط مورد بررسی قرار گرفته است.

روش:

این مطالعه یک بررسی توصیفی و اسنادی است که با استفاده از منابع موجود شامل قرآن و تفاسیر و کتابهای معتبر حدیث و سایر انتشارات مرتبط انجام شده است. مطالب ابتدا فیش برداری و سپس جمع‌بندی و بصورت موضوعی ارائه شده است.

یافته‌ها:

با توجه به اینکه بهداشت محیط شامل بهداشت آب، فردی، مسکن، دفع مواد زائد، کنترل آلودگی‌های محیط زیست می‌شود آیات و روایات بطور مجزا آمده است.

در آنچه خدا به تو داده (از نعمت‌های گوناگون دنیا) بکوش تا ثواب و سعادت سرای آخرت را بدست آوری، ولی سهم خود را از دنیا فراموش مکن و نیکی کن چنانچه خدا به تو نیکی کرده، و در روی زمین فساد نکن که خدا هرگز مفسدان را دوست ندارد. «1» (11) خداوند توبه‌کنندگان و پاکیزگان را دوست دارد. «2» (11) پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرمایند: با تمام توان تلاش کنید تا پاکیزه باشید زیرا خداوند اسلام را بر پاکیزگی بنیان نهاده است و اسلام پاکیزه است، شما نیز پاکیزه باشید زیرا بجز پاکیزگان کسی وارد بهشت نمی‌شود (3).

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: خدایا از تو آرایش، زینت و زیبایی، محبت و دوستی را می‌خواهم و از زشتی و کینه‌توزی و نفرت به تو پناه می‌برم (12)

قرار دادن سلامت به عنوان یک ارزش اجتماعی، تغییر رفتار مردم و جایگزین کردن عادات بهداشتی، تشویق مردم در استفاده صحیح از خدمات بهداشتی از اهداف آموزش بهداشت است. هزینه کردن برای سلامتی سرمایه‌گذاری است. امام صادق علیه السلام در این مورد می‌فرمایند: در آنچه برای بدن سلامتی آورد اسراف نیست بلکه اسراف در چیزی است که مال را تلف کند و به بدن زیان برساند. (12). امام علی علیه السلام در راستای تغییر رفتار مردم و جایگزین کردن رفتار مطلوب است می‌فرمایند:

خداوند پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلم را هشدار دهنده

جهانیان مبعوث فرمود تا امین و پاسدار وحی الهی باشد. آنگاه که شما ملت عرب بدترین دین را داشتید، در بدترین خانه‌ها زندگی می‌کردید، میان غارها، سنگهای خشن و مارهای سمی خطرناک بسر می‌بردید آب‌های آلوده می‌نوشیدید، غذاهای ناگوار می‌خوردید، خون یکدیگر را می‌ریختید (خطبه 26) (2)

(1). قصص (28)، آیه 77

(2). بقره (2)، آیه 222

ص: 466

درحالی‌که قرآن سلامت را به عنوان یک ارزش و از ویژگیهای انسان مومن بر می‌شمارد: مگر کسی که خداوند به او قلب سلیم داده است
إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ «1».

در آیات زیادی نیز تعاریف مختلف سلام و سلامتی، نعمت و هدیه الهی (احزاب 44 و یس 58 و قلم 43 و انبیا 69)، از یک سرچشمه و در یک راستا قرار دارد لَهُمْ دَارُ السَّلَامِ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَ هُوَ وَلِيُّهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ «2» و جنبه‌های مادی و معنوی را در بر می‌گیرد: با سلامتی و امنیت داخل شوید ادْخُلُوهَا بِسَلَامٍ آمِنِينَ «3»

انسان مومن موظف به حفظ سلامتی جسمی است: خودتان را با دستان خود را به هلاکت نیاندازید وَ لَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ «4» (1)

حضرت علی علیه السلام سلامتی و امنیت را دو نعمت الهی می‌داند (النعمتان مجهولتان الصحة و الايمان). (2) طلب سلامتی از دعاهای

امامان علیهم السّلام از موارد مهم است (اللهم ارزقنا صحته فی الجسم) بویژه درخواست عافیت در شبهای قدر که عافیت دنیا سلامتی جسمی و روانی است.

پاکیزگی و نظافت از ارکان اساسی سلامتی است. پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلّم می فرمایند: (ان الاسلام نظیف، فتنظفوا، فانه لا یدخل الجنه الا نظیف): اسلام پاکیزه است، شما نیز پاکیزه باشید که بجز پاکیزگان کسی به بهشت نمی رود. این پاکیزگی نه تنها رعایت نکات بهداشتی و دوری از آلودگی فردی بلکه تمام جنبه های زندگی انسانی و آلودگی های محیط زیست را نیز شامل می شود. تمام این اعمال همراه با دعایی است تا عمل به یاد خدا انجام شود و عبادت محسوب گردد (3)

(1). شعرا (26)، آیه 89، صافات (37)، آیه 84

(2). انعام (6)، آیه 127، یونس (10)، آیه 25

(3). حجر (15)، آیه 46

(4). بقره (2)، آیه 195

ص: 467

بهداشت فردی

پوشیدن بهترین لباسها، بکار بردن بوی خوش، آراستگی ظاهر، غسل کردن قبل از شرکت در مراسم رسمی و اعیاد از ویژگی هایی است که در آیات و روایات به آن تأکید شده است. شست و شوی دستها قبل و

بعد از غذا، سحرخیزی، غذا خوردن صبح و ظهر و شام، استراحت بعد از غذا، وسایل فردی، حدود روابط زناشویی و ممنوع بودن در شرایط خاص زن، از جمله این وظایف است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم به وسایل نظافت شخصی اهمیت می دادند بطوری که ایشان همیشه در مسافرتها آئینه، سرمه دان، شانه، مسواک و قیچی خود را به همراه داشتند. (16)

خداوند در مورد اینکه هنگام عبادت لباس و ظاهر فرد آراسته باشید می فرماید: ای فرزندان آدم، بهنگام عبادت خود را زینت کنید، چه کسی لباسها و زینتهایی که خدا برای بندگانش پدید آورده و خوردنیهای خوش را حرام کرده است. این نعمتها در دنیا برای اهل ایمان و خالص تر از اینها در آخرت برای آنان خواهد بود. ما آیات خود را برای اهل دانش چنین روشن بیان می کنیم. «1» (11)

همانا خداوند پاک است و پاکی را دوست دارد و پاکیزه است و پاکیزگی را دوست دارد. پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم می فرماید: (النظافة من الایمان): پاکیزگی بخشی از ایمان است و می توان نتیجه گرفت که نبود پاکیزگی نشانه نقص ایمان است. (3)

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم به انس ابن مالک فرمود: با طهارت باش تا خداوند بر عمرت بیفزاید و اگر می توانی شب و روز با طهارت باش که اگر با طهارت بمیری شهید خواهی بود (3). حضرت علی علیه السلام می فرمایند: بوی بد

را با آب برطرف کنید. زیرا خداوند از بندگان کثیفش خشمگین است.
(24)

از مفهوم آیه 6 سوره مائده که درباره غسل و شستشوی تمام بدن است این طور استنباط می‌شود که بنده چرکین و آلوده به ناپاکیها از نعمت خدا بی بهره است و از نعمت ایمان هم کم بهره است. (11)

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم خدا فرمود: پروردگار چرکی و ژولیدگی را دشمن می‌دارد. (3). بنده چرکین و آلوده بد بنده‌ای است (12) پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم به مردی که موهای سرش ژولیده و لباسش چرکین و حالش بد بود فرمود: برخورداری از لذت دنیا و آشکار کردن نعمت جز دین خداست. (12). لباس بیوش و خود را بیارای زیرا خداوند جمیل است و زیبایی حلال را دوست دارد. (12)

استحمام

حمام رفتن یکی از نکات بهداشتی مهم در اسلام بوده و برای تشویق مردم به مناسبت‌های مختلف و بااهمیت مثل نماز جمعه و شبهای قدر و روزهای عید تاکید بسیاری بر این امر نموده، بعنوان یکی از اعمال اصلی عبادی قرار گرفته و دارای ثواب زیادی است، به طوری که بخشی از احادیث نام ابواب آداب الحمام را بخود اختصاص داده است. امام صادق علیه السلام از قول حضرت علی علیه السلام نقل می‌فرماید: حمام چه جای خوبی است، آتش دوزخ را به یاد می‌آورد

و چرک را از بدن می‌زداید. (12). فردی به حضرت علی علیه السلام می‌گوید که حمام جای بدی است زیرا در آن خواری فراوان و حیاء اندک است. آن حضرت در پاسخ می‌فرماید: حمام چه جای خوبی است زیرا چرک و پلیدی و خستگی را از بین می‌برد و آتش دوزخ را به یاد می‌آورد. (12). امام رضا علیه السلام در پاسخ به دعایی برای رفع حاجتها می‌فرمایند: وقتی خواسته مهمی از درگاه خداوند داری غسل کن و پاکیزه‌ترین لباسها را

ص: 469

بپوش. (12)

بهداشت دهان و دندان

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرمایند: سزاوار است هر مسلمانی این سه چیز را رعایت کند غسل روز جمعه، مسواک زدن و بکار بردن بوی خوش. رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: دهانهای شما راهی از راههای پروردگارتان است و دوست‌داشتنی‌ترین راه به سوی خدا خوشبوترین آنهاست.

پس دهانتان را بقدر توان پاکیزه و خوشبو کنید. (12). پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم در مورد اهمیت مسواک زدن می‌فرمایند: اگر بر امتم دشوار نبود آنان را امر می‌کردم تا همراه هر نمازی مسواک کنند.

(13). همچنین پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرمایند: چه شده که شما را می‌بینم با دندانهای کثیف و زردی بسته چون حیوان

چریده در علفزار بر من وارد می‌شوید، چرا مسواک نمی‌زنید؟
(13) علی علیه السلام می‌فرمایند: دیده نشد که رسول خدا تخیلی
کند مگر اینکه پس از آن وضو می‌ساخت و وضو را نیز با مسواک
آغاز می‌کرد. (12). امام صادق علیه السلام فرمود مسواک زدن از
سنت پیامبران است. (12)

بهداشت مو و ناخن

خداوند بر ابراهیم علیه السلام حنیفیه را نازل فرمود و آن ده چیز
است: پنج چیز در سر و پنج چیز در بدن که گرفتن سبیل، موی انبوه
سر، مسواک زدن، ختنه کردن، چیدن ناخن، غسل کردن با آب پاک
تعدادی از آنهاست. (12) کسی که چهل روز بر او بگذرد و از نوره
برای رفع موهای زائد بدن استفاده نکند مومن نیست و کرامتی
ندارد. (12)

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم مو و محاسن خویش را با
سدر شستشو می‌دادند (25). در مورد برخی افراد که به ظاهر خود
و بهداشت فردی توجه نمی‌کردند می‌فرمایند: بعضی از شما نزد من
می‌آیند در حالی که قیافه شیطان را دارند (25)

ص: 470

شانه زدن و آراستن ظاهر از جمله آداب پیامبر خدا صلی الله علیه و
آله و سلم در ملاقات با اصحاب بود (24).

حضرت علی علیه السلام در مورد آراسته بودن می‌فرماید: هریک از

شما برای برادر مسلمان‌ش خود را آراسته سازد همچنانکه دوست دارد بیگانه او را در بهترین قیافه ببیند (12)

به کار بردن بوی خوش

رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ فرمود بوی خوش قلب را نیرومند می‌سازد. همانا خداوند خوشبوست و بوی خوش را دوست دارد (13). امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: رسول خدا برای بوی خوش بیشتر از غذا خرج می‌کرد و نیز: آنچه در راه عطر خرج کنی اسراف نیست (25 و 13)

یکی از ویژگی‌های مهم عطرها طبیعی این است که از گل بدست می‌آید، بدون اینکه باعث آلودگی یا تخریب محیط زیست شود. درحالی‌که عطرها مصنوعی علاوه بر اینکه ترکیبات سازنده آن برای فرد زیان‌آور است به محیط زیست و بویژه لایه ازن نیز آسیب می‌رساند. همچنین کارخانه‌های تولیدکننده آن نیز باعث آلودگی محیط زیست می‌شوند. (26)

بهداشت لباس

خداوند پیامبر را از پلیدی پاکیزه ساخته و به او فرمان می‌دهد: جامه‌ات را پاکیزه کردن (سوره مدثر آیه 4) برای اینکه ظاهرش را نیز پاکیزه نگهدارد و در دیده مردم ناخوشایند نباشد. (11) پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ لباس‌های سبز را دوست داشت

(16) و بیشتر لباسهای سفید بود و می فرمود:

سفید رنگ خلوص، تمیزی و نظم است زندگان را لباس سفید بپوشانید و مردگان را با آن کفن کنید (13). همچنین دو لباس نیز مخصوص روز جمعه و شرکت در مراسم آن داشتند (16 و 25).
حضرت علی علیه السلام می فرماید: لباس پنبه‌ای بپوشید که لباس پیامبر

ص: 471

خداست (16). لباس‌های بهشتی «1» از جنس ابریشم است (11). در مورد جنس لباس و رنگ لباس پیشنهاد می‌کنند که جنس پنبه‌ای و کتانی و رنگ سفید از همه نیکوتر است امام صادق علیه السلام فرمود: لباس هر زمان، لباس همان زمان است (12)
امام صادق علیه السلام فرمود: لباس سیاه مکروه است، مگر در سه چیز کفش، عمامه و عبا.

(12). حضرت علی علیه السلام فرمودند: لباس سیاه میپوش زیرا لباس فرعون است. (12). جامه تمیز غم و اندوه را از بین می‌برد و چنین جامه‌ای برای نماز پاک است. (12 و 24)

بهداشت مواد غذایی:

ای پیامبر از آنچه پاکیزه است بخورید و کارهای شایسته کنید که من به کارهایتان آگاهم. «2» ای مردم از چیزهای حلال و پاکیزه زمین بخورید و پا به جای پای شیطان مگذارید که او دشمن آشکار

شماست. «3» (11). کلمه پاکیزه (طیب) در قرآن 20 بار تکرار شده و مربوط به خوردن پاکیزه و به دور از پلیدی است در فرهنگ لاروس عربی فارسی به معنی هر چیز لذت بخش برای حواس و نفس، گوارا و خوشمزه و نیکو بوی خوش و شامه نواز، در فرهنگ المنجد به معنی پاکیزه و حلال و سختی که عاری از زشتی است و خبائت بر ضد آن به معنی بدی ظاهر و باطن، پلید و زشت و ناپسند و اخلاق پست آمده است. (22). ما فرزندان آدم را کرامت بخشیدیم و بر دریا و خشکی سوار کردیم و از چیزهای خوش و پاکیزه روزی دادیم و بر بسیاری از مخلوقات برتری دادیم. «4» او به نیکی فرمان می دهد و از بدی بازمی دارد و چیزهای پاکیزه را بر آنها حلال و ناپاک را حرام

(1). دخان (44)، آیه 53- کهف (18)، آیه 31- حج (22)، آیه 23

(2). مؤمنون (23)، آیه 51

(3). بقره (2)، آیه 288- مائده (5)، آیه 87 و 88

(4). اسراء (17)، آیه 70

ص: 472

می کند. «1» (11)

همچنان که شیطان بر آلودگی و میکروب اطلاق شده، امکان دارد که پیروی از شیطان و جا پای او گذاشتن در آیات فوق غذاهای آلوده و ناپاک است. حضرت امیر المؤمنین علیه السلام از قول پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم می فرمایند: دستمال گوشت را در خانه نگذارید

زیرا جایگاه شیطان است. (12). امام صادق علیه السلام می‌فرماید:
زباله جایگاه شیطان است. (12). چون مردم شیطان را بعنوان
دشمن خود می‌شناختند و بهترین توصیف میکروب، شیطان بوده
است. امام صادق علیه السلام دهانه ظرفهای آب و طعام را ببندید
که شیطان ظرف در بسته را نمی‌گشاید (12)
استفاده از چیزهای مطبوع و پسندیده حلال است. استفاده از مواد
غذایی که با طبع انسان سازگار و پاکیزه باشد. اگر این شرایط را
داشته باشد مسلمانان مجاز به معاشرت و مبادله، معامله و استفاده
از غذای (غیر گوشتی) اهل کتاب هستند «2». زیرا باید ذبح
بهداشتی بر اساس احکام اسلامی انجام شود (11). بهمین دلیل
استفاده از مردار، خون، گوشت خوک، حیوانی که در اثر خفه شدن،
پرت شدن از کوه یا بلندی، شاخ خوردن مرده یا باقیمانده شکار
حیوانات حرام است. «3» (11)

بهداشت مسکن

سلامت جسمی و روانی انسان به امکان زندگی ارتباط مستقیمی
دارد. مناسب بودن ابعاد مختلف مسکن باعث آرامش روانی، دلپذیر
شدن محیط مسکن، ایمنی و کاهش سوانح می‌شود. اندازه و تناسب
مسکن برای استراحت و فعالیتهای خانگی یا تفریحات و امکانات
بازی برای کودکان که در رشد و پرورش اجتماعی آنها تأثیرگذار است
به طوری که اگر

(1). اعراف (7)، آیه 157

(2). مائده (5)، آیه 4 و 5

(3). مائده (5)، آیه 3

ص: 473

برای هر فرد در مسکن فضای کمتر از 8 تا 10 متر در نظر گرفته شود در روابط خانوادگی اختلالات فراوانی بوجود می‌آید. (5 و 18) خداوند خانه‌هایتان را جای آرامش قرار داد. «1» پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرمایند: از سعادت مسلمان مسکن بزرگ است و امام صادق علیه السلام می‌فرمایند برای مومن بزرگی منزل سبب راحتی و آسایش است. (19)

شرایط غیر بهداشتی مسکن در رشد جسمی و تکامل روانی کودکان تأثیر زیادی دارد مثلاً افرادی که از خانه‌های کوچک به خانه‌های بزرگتر نقل مکان کرده‌اند، اظهار داشته‌اند که کودکان به دلیل در اختیار داشتن فضای کافی آرامتر شده‌اند (5). امام باقر علیه السلام می‌فرمایند: از بدبختی و سختی زندگی، تنگ بودن منزل است (19) مسکن در عین حالی که رشد عاطفی و فکری خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد داشتن فضای اختصاصی موجب می‌شود تا کودکان احساس مالکیت و استقلال کنند و از دیگرسو والدین نیز ارتباط صمیمانه خود را حفظ کنند و باعث انحراف فرزندان نشوند (5). در این زمینه آیات و روایات به جدا بودن مکان خواب دختر و پسر، اجازه گرفتن در هنگام ورود به اتاق اختصاصی پدر و مادر و هنگام ورود به منزل دیگران اشاره دارد. «2»

امام هادی علیه السلام از قول امام صادق علیه السلام فرمودند:
خداوند زیبایی و آراستگی را دوست دارد و تنگدستی و تظاهر به
فقر را دشمن می‌دارد. خداوند وقتی نعمتی بر بنده‌ای ارزانی
می‌فرماید دوست دارد که اثر آن نعمت را در وی ببیند یعنی جامه‌اش
را پاکیزه، بویش را

(1). نحل (16)، آیه 80

(2). نور (24)، آیه 28 و 58 و 59- احزاب (33)، آیه 53

ص: 474

خوش، خانه‌اش را گچ‌کاری کند و حیاط خانه را بروبد و چراغ آن را
پیش از غروب روشن کند (12)

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرموده‌اند: خانه شیطان در
خانه‌های شما جایی است که عنکبوت تار تنیده است. علی علیه

السلام می‌فرمایند: تنیدن عنکبوت و خاکروبه در خانه باعث

پریشانی می‌شود. امام محمد باقر علیه السلام می‌فرمایند: خانه را

جارو کردن فقر را برطرف می‌کند. امام صادق علیه السلام نیز

فرموده‌اند، شست‌وشوی ظروف و نظافت خانه باعث جلب روزی

است. (19)

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: شستن ظرفها و جارو کردن

بیرون و درون خانه‌ها روزی را زیاد می‌کند و همچنین می‌فرمایند: از

خیرهایی که خداوند به فردی دهد منزل وسیع و جای فراخ است.

(11)

روشنایی مناسب برای مسکن اهمیت زیادی دارد زیرا علاوه بر کاهش سوانح، بر خستگی چشم، اختلال دید و آرامش روانی تأثیر دارد. همچنین نور آفتاب در ایجاد ویتامین D، میکروبی کشی تحریک جریان خون نقش ایفا می‌کند (18)

بهمین دلیل قرآن یکی از ویژگیهای بهداشت مسکن آفتاب‌گیری آن می‌داند و جهت قرار گرفتن مناسب جنوبی شمالی است. لَقَدْ كَانَ لِسَبَإٍ فِي مَسْكِنِهِمْ آيَةٌ جَنَّتَانِ عَنْ يَمِينٍ وَ شِمَالٍ كُلُوا مِنْ رِزْقِ رَبِّكُمْ وَ اشْكُرُوا لَهُ بَلَدَةٌ طَيِّبَةٌ وَ رَبُّ غَفُورٌ (سوره سبأ، آیه 15) یا آفتاب را می‌بینی که از سمت راست غارشان برمی‌آید و از سمت چپ غروب می‌کند، در حالی که آنان در جایی فراخ از آن قرار گرفته‌اند. این از نشانه‌های خداست «1» (11) امام هادی علیه السلام از قول امام صادق علیه السلام فرمودند: روشن کردن چراغ پیش از غروب خورشید، فقر را می‌زداید و روزی را فراوان می‌کند. (12)

(1). کشف (18)، آیه 17

ص: 475

بهداشت آب:

آب در قرآن به عنوان مایه حیات هر موجود زنده، ایجاد کننده باغها، نعمت خداداد الهی، پاکیزه‌کننده آمده است. خداوند همه موجودات را از آب خلق کرد. «1» هر چیز زنده را از آب قرار دادیم (انبیاء آیه 30). ما از فرازتان آبی به اندازه معین فروفرستادیم آنگاه به آن آب

باغهایی از خرما و تاکستان پدید آوردیم «2» و سپس به آن آب، جهت روزی و خرج زندگی درختان را بیرون آورد «3» و خداوند آبی از فرازتان فرومی فرستد که شما را به آن پاکیزه سازد «4» آبی پاک و پاکیزه کننده فرود آوردیم «5» (11) آب نخستین آفریده خداوند در جهان مادی است و دیگر مخلوقات از آن آفریده شده اند (13) آب و آفتاب از جمله پاک کننده ها (مطهرات) است و برای داشتن این قابلیت باید جاری یا دارای حجم مشخصی (کر و جاری) باشد. همچنین ورود فضولات انسانی سبب نجس شدن آب می شود و ادرار کردن در آب حرام است. حضرت علی علیه السلام می فرمایند: آب روان را با چیزی نجس نکنید همچنین از ادرار کردن در آب روان نهی فرموده اند:

(13). هر آبی پاک است به جز آن آبی که بدانی آلوده است. آب باید پاک باشد تا بتواند پاک کننده باشد، مباح نیز باشد یعنی بهره برداری از آن از نظر شرعی جایز باشد (14)

ایرانیان آب و آتش و باد و خاک را مقدس می شمردند و از آلوده کردن آنها پرهیز می کردند. درباره غسل، تطهیر، پاک نگهداشتن آب، دوری از لاشه و مردار در کتاب

(1). نور (24)، آیه 45

(2). مومنون (23)، آیه 18

(3). ابراهیم (14)، آیه 32

(4). انفال (8)، آیه 11.

(5). فرقان (25)، آیه 48

ص: 476

اوستا آمده است. (9 و 10 و 15)

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم: سرور همه نوشیدنی‌ها در دنیا و

آخرت آب است. امیر المؤمنین علیه السلام می‌فرمایند: آب

گرامی‌ترین نوشیدنی‌های دنیا و آخرت است. (12 و 16)

در زمانی که مردم آب چشمه و چاه مصرف می‌کردند امام صادق

علیه السلام می‌فرماید: اگر آب را هفت بار بجوشانید، چنین آبی تب

را قطع می‌کند و پاها را قوت می‌بخشد. از کنار دسته ظرف آب

منوشید که آنجا محل گرد آمدن آلودگی است (17)

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: آب را به آرامی بنوشید و آن را به

یک نفس سرنکشید زیرا باعث ناراحتی کبد می‌شود. همچنین سپاس

خداوندی را که آب را پاکیزه‌کننده قرار داد (12)

دفع فاضلاب

ایرانیان قدیم عقیده داشتند زمین و آب را باید از آلودگی پاک نگه

داشت درحالی که در آن هنگام شماره افراد بشر خیلی کم و زمین

برای سکونت آنها خیلی زیاد بود.

آنها همچنین معتقد بودند که بدن را باید پاک نگهداشت و برای

رعایت این دستور بدن را با آب می‌شستند اما در رودخانه‌ها غوطه

نمی‌خوردند که مبادا آب را آلوده نمایند و چون نمی‌توانستند در

فصل زمستان، بدن را با آب سرد بشویند، آب را گرم می‌کردند بدین صورت حمام برای شستن بدن در ایران اختراع شد و اقوام دیگر حمام را از ایرانیان اقتباس کردند. (9 و 8 و 7)

از ابتکارات ایرانیان برای پاک نگهداشتن زمین و آب (آب جاری و آب برکه و دریاچه) کندن چاه است. ملل دیگر چاه نداشتند و زباله و فاضلاب را بر زمین جاری می‌کردند و زمین را آلوده می‌نمودند و امراض گوناگون را به وجود می‌آوردند ولی ایرانیان از

ص: 477

قدیم، چاه داشتند. آنها از این جهت چاه حفر کردند که وقتی بدن را با آب می‌شویند، آب آلوده به شوخ بدن، بر زمین جاری نگردد و در چاه فروبرود. این ابتکار از معتقدات دینی ایرانیان قدیم سرچشمه می‌گرفت در حالی که بعضی از ملتهای اروپا تا قرن هفدهم میلادی چاه نداشتند و فاضلاب را به وسیله ظروف حمل می‌کردند و در رودخانه‌ها می‌ریختند و سبب آلودگی آب می‌شدند. (9 و 8 و 7)

حدود 600 سال قبل یعنی زمانی که شهر رم به عنوان عروس شهرهای جهان مشهور بود، مردم توالت نداشتند و ناگزیر مدفوع خویش را در گلدان ریخته و محتویات آن را در کناره‌های خیابان خالی می‌کردند. همین مردم ادرار خویش را در ظروف ویژه‌ای جمع‌آوری می‌نمودند و با فروبردن لباس‌های خود به مدت یک هفته در آن ادرار، چربی لباس‌هایشان را به اصطلاح می‌شستند. (4 و 3)

زباله و مواد زیاد

تمامی مواد زاید جامد باید در اسرع وقت به خارج از مناطق

مسکونی و محدوده زندگی انسان انتقال یافته چنان دفع شوند که خطری برای انسان و محیط ایجاد نکنند نگهداری زباله در مسکن زمینه‌ساز فعالیت میکروارگانیسم‌ها و تجزیه مواد آلی و تولید بوی نامطبوع می‌شود. پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرمایند: دستمالی را که دست را با آن پاک کرده و آلوده به طعام و چربی است شب در یورت مگذارید که جایگاه شیطان است. (12)

حضرت علی علیه السلام فرمود: پشت در خانه، خاکروبه نریزید زیرا جایگاه شیطان است. (12)

ص: 478

امام محمد باقر علیه السلام فرمود که خانه را جاروب کردن پریشانی را برطرف می‌کند. (12) امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: نظافت منزل باعث جلب روزی می‌شود. همچنین از قول رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرموده‌اند: زباله را در شبها در خانه‌هایتان نگذارید و روز آن را از خانه خارج کنید. زیرا زباله جایگاه شیطان است. امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: اطراف منزل خود را جارو کنید و خود را به یهود شبیه مسازید. (12)

در سال 1131 میلادی در شهرهای اروپا، مثلاً در خیابان‌های پاریس که معمولاً خاکی بود، مردم زباله و مدفوع خود و حیوانات خویش را در کناره‌های معابر عمومی تخلیه می‌کردند و در دسترس حیواناتی مانند خوک، اسب و اطفالی که با کنجکاوی در آن به جست‌جو می‌پرداختند، قرار می‌دادند. شاهزاده‌های پاریس، (فرزند فریدریش ویلهلم پادشاه آن زمان) در حالی که سوار بر اسب بود با خوکی که در

خیابان مشغول خوردن زباله بود، برخورد کرد و این واقعه به قتل او منجر شد، نظافت شهری در پاریس هنگامی بیشتر مورد توجه قرار گرفت که فیلیپ دوم سال 1184 میلادی در پاریس برای مشاهده خیابان مشرف به قصر کنار پنجره بیرونی آمد اما در اثر بوی تعفن ناشی از مدفوع و فضولات شهری بیهوش شد. (8 و 7)

در حالی که 800 سال قبل از این زمان یعنی در صدر اسلام، دستورات دینی مردم را وادار به رعایت بهداشت فردی و اجتماعی می‌کرد مانند نجس بودن ادرار، رعایت طهارت و حتی دستورالعمل پاک‌سازی معابر، که تنها قسمتی از این موارد است و موجب افتخار و مباهات مسلمانان جهان است. (9 و 8 و 7)

بازیافت مواد از زباله به روشهای جدید در قرن بیستم مورد توجه جهانیان قرار گرفت.

درحالی‌که استفاده از مواد زاید جامد، به صورت کود) کاربرد مواد زاید آلی انسانی یا حیوانی،

ص: 479

ساخت برج‌های کبوتر برای جمع‌آوری فضولات پرندگان در روستاهای اصفهان) و یا کهنه چینی (کهنه‌گری)، تعویض نان با نمک، استفاده مجدد از مازاد خانگی از جمله البسه کهنه برای ساخت تخت گیوه، کاربرد پوست انار برای تهیه رنگ (شهر یزد)، سابقه درخشانی را در امر بازیافت در کشور ما به وجود آورده است. (8 و 7)

بهداشت اماکن عمومی

نظافت و پاکیزه بودن مکانهای عمومی از اهمیت زیادی برخوردار است به طوری که پاکیزه نگاه داشتن مسجد از وظایف بزرگان دین از جمله پیامبران بوده است آنجا که خداوند می فرماید: به او وحی کردیم خانه من را برای طواف کنندگان و نمازگزاران و رکوع و سجودکنندگان پاکیزه دار. «1» (11) پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم: هرکس چیز آزاردهنده‌ای را از راه مسلمانان بردارد، خداوند پاداش قرائت چهارصد آیه را که برای هر آیه ده حسنه است، در نامه اعمال او می نویسد (13)

درباره مبارزه با آفات آمده است که موجود آزاردهنده مانند موش، سوسک و غیره ...

را قبل از اینکه به شما آسیب برساند، دفع کنید. (21)

امام باقر علیه السلام می فرمایند: هرکه بر روی قبر بول یا غایط بکند، یا ایستاده بول کند یا در خانه تنها بخوابد یا با دست آلوده به طعام بخوابد، شیطان بر او مسلط می شود (19)

امام رضا علیه السلام علت وضع غسل جمعه را بدین صورت می فرمایند: انصار در نخلستان و مزارع کار می کردند. وقتی روز جمعه در مسجد حاضر می شدند، بوی بدنهایشان مردم را آزار می داد. پس پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم به غسل کردن فرمان داد و سنت غسل جمعه جاری شد. (12)

حفظ محیط زیست

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلم از تمثیل مادر استفاده کرده است زیرا جنبه فرهنگی دارد و به واکنش عاطفی مطلوبی از لحاظ زیست محیطی منجر می‌شود. یعنی به زمین نیز همان گونه توجه کنیم که به مادر و مراقبت او با مهربانی و دلسوزی توجه می‌شود. می‌فرماید: زمین را مسح کنید، زیرا او نسبت به شما صاحب نیکی و لطف و محبت است. (3) و در حدیث دیگری فرموده‌اند: مراقب زمین باشید که «مادر» شما است، انسان هیچ کار خیر یا شر انجام نمی‌دهد مگر اینکه زمین از آن خبر می‌دهد. (27)

آلودگی‌های مختلف محیط زیست به سلامت مردم آسیب وارد می‌کند و بدون تردید مشمول این آیه می‌گردد: هر که نعمت خدا را پس از آنکه به او رسید به کفران بدل سازد، (بداند که) کیفر و عقاب خدا بسیار سخت است. «1» از آنجا که هدف از آفرینش همه مخلوقات بهره‌وری انسان است، هیچ‌کس حق ندارد این ودیعه الهی و عناصر حیاتی زندگی انسان را آلوده یا تباه سازد. از طرف دیگر، به استناد آیات و روایات، بسیاری از مخلوقات مقدس‌اند، نباید آنها را آلوده ساخت، یا به حریم بعضی از آنها تجاوز کرد و یا ستم و آزار در حق آنها روا داشت. (28)

آب و خاک و هوا از نعمت‌های بزرگ خداوند و حیات جانداران

مختلف نیز به آنها وابسته است و آلوده کردن این منابع خداداد، تجاوز به ناموس خلقت و مصداق بارز تبدیل نعمت تلقی شده و کیفر الهی را شامل می‌گردد. همچنین، طبق قانون «لا ضرر»، ضرر زدن به انسانها و مخلوقات دیگر به هیچ وجه روا نیست و پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلم نیز به شدت از آن نهی

(1). بقره (2)، آیه 211

ص: 481

فرموده است (29)

آیا ندیدی کسانی را که نعمت خدا را به کفران تبدیل کردند سرانجام قوم خود را به نابودی کشاندند. «1» (11). از روزیهای پاکیزه‌ای که به شما دادیم، بهره‌گیرید ولی در آن طغیان نکنید و گرنه مستحق غضب و خشم من می‌شوید. «2» (11). طغیان در نعمت آن است که انسان به جای استفاده در راه اطاعت خدا و طریق سعادت در حد نیاز، آنها را برای گناه و گردنکشی بکار برد و در آن ناسپاسی و اسرافکاری نماید. (28) بنابراین، بهره‌برداری از مواهب الهی پسندیده است ولی غرق شدن در لذت‌های مادی و بهره‌گیری بی‌قید و شرط و غصب حقوق دیگران ناپسند است. متأسفانه شیوه زندگی با افزایش مصرف برای دستیابی به خوشی‌های زودگذر شدیدترین ضربه‌ها را به منابع زیست محیطی وارد آورده است.

در قرآن از کسانی که در زمین فساد می‌کنند و اقدامات آنها موجب نابودی نسل جانوران مفید می‌شود نکوهش شده است: کسی که در

زمین فساد کند و حاصل خلق (کشت و زراعت) و نسل (دام یا نژاد) را نابود سازد (مفسد و تبه‌کار است) و خداوند مفسدان و تبه‌کاران را دوست ندارد و هرگز در مشیت ازلی نخواسته که فساد کنند. «3»

(11)

خداوند در قرآن بر پرهیز از فساد در زمین، به معنی تخریب محیط زیست و نابودی منابع طبیعی تأکید نموده است. زیرا باعث تخریب و برهم زدن نظام آراسته و درست طبیعت می‌شود: خدا را بپرستید و به روز قیامت امیدوار باشید و هرگز در روی زمین فساد نکنید «4». و به جای آن به انسان قدرت و امکانات لازم را داده و او را مکلف به عمران و

(1). ابراهیم (14)، آیه 28

(2). طه (20)، آیه 81

(3). بقره (2)، آیه 205

(4). عنکبوت (29)، آیه 36

ص: 482

آبادانی زمین نموده است: او خدایی است که شما را از زمین بیافرید و عمران و آبادانیش را به شما وا گذاشت. «1» نعمت‌های خدا را به یاد آورید، هرگز در روی زمین پس از آنکه کار آن به امر حق، نظم و صلاح یافت به فساد برنخیزید و این کار برای سعادت شما بسیار بهتر است اگر (به خدا و روز قیامت) ایمان دارید «2» (11). در زمین، پس از آراستگی‌اش، دیگر خرابی به بار نیاورید «3»، و چنین

نبود که پروردگارت آبادیها را به ظلم و ستم نابود کند در حالی که
اهلش در صدد اصلاح بوده باشند.» «4» این آیه از قرآن بیانگر آن
است که خداوند شهر و آبادی را که ساکنانش مصلح باشند نابود
نمی‌کند. اگر جامعه‌ای صالح نباشد یا در مسیر اصلاح گام برندارد، از
نظر سنت آفرینش حق حیات ندارد و به زودی از میان خواهد رفت.
(11 و 30)

بحث:

هدف بهداشت تأمین رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است و
فقط نبودن بیماری و نقص عضو نیست. در فرهنگ اسلام رعایت
بهداشت فردی و محیطی گامی در مسیر عبادت و جلب رضای خدا،
و در راستای توسعه اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی است. بهداشت
جهان زمانی بهبود می‌یابد که مردم، در برنامه‌ریزی، اجرا و پرداختن
به بهداشت و مسائل بهداشت مشارکت نمایند. البته این مشارکت،
بطور ناگهانی بوقوع نخواهد پیوست بلکه تدریجی است. در این
راستا، مبانی اعتقادی و عملی بهداشت و حفظ محیط زیست و
آموزه‌های فراوانی که در فرهنگ اسلامی وجود دارد می‌تواند
سرلوحه تلاشهای فرهنگی

(1). هود (11)، آیه 61

(2). اعراف (7)، آیه 85 و 74 و 56

(3). اعراف (7)، آیه 56

قرار گیرد و در مواردی که موضوعات جدیدی مطرح شود، فقها براساس کلیات و قواعد اصلی، می‌توانند حکم موضوع را استخراج کنند.

محیط زیست برای موجودات زنده حاصل مجموعه‌ای از تعادل‌ها است که برهم خوردن هرکدام از آنها تداوم زندگی را با مشکل مواجه می‌کند. حکمتی در خلقت هر موجود زنده است و از بین رفتن هرگونه گیاهی یا حیوانی بر آسیب‌پذیری سایر گونه‌ها در بلندمدت اثر می‌گذارد و نقش بشر شناختن فرآیندهای تعادلی و مراقبت از آنهاست.

خدای متعال انسان را آفریده و به او شرافت و کرامت بخشیده و برای ادامه حیاتش نعمت‌های فراوانی را به عنوان خیر، فضل، رحمت و رزق در دل طبیعت به ودیعه نهاده و مؤمنان را به بهره‌وری و مصرف درست آنها تشویق کرده است.

خداوند انسان را به بهره‌وری مناسب و در حد شان خود از مواهب و نعمت‌های الهی امر کرده است چنانکه می‌فرماید: بگو ای پیامبر چه کسی زینت‌های خدا را که برای بندگان خود آفریده حرام کرده و از روزی حلال و پاکیزه منع کرده است. «1» از سوی دیگر، هر نوع آلودگی محیط (حتی آلودگی صوتی (به هیچ وجه مشروع نبوده، بلکه برخلاف کتاب خدا و سنت پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلم تجاوز به حقوق دیگران، ستم، گناه و حرام می‌باشد.

همچنین حفاظت محیط زیست در اسلام هیچ‌گونه تباینی با بهره‌وری اصولی از طبیعت ندارد، بلکه به نحوه بهره‌برداری از طبیعت بستگی دارد. برطبق این اصول، جوامع اسلامی، اساس توسعه را باید بر پایه استفاده مشروع قرار دهند که از طریق توجه کامل به مجموعه شرایط، مقررات و حدودی که خداوند در بهره‌برداری و استفاده مشروع از نعمت‌هایش

(1). اعراف (7)، آیه 32

ص: 484

تعیین نموده، امکان‌پذیر خواهد بود.

در جهان‌بینی اسلامی هر حرکت و عمل مثبت انسان، اگر از انگیزه و نیت الهی برخوردار باشد، عبادت محسوب می‌شود. بنابراین تلاش هر انسان مسلمان در جهت رعایت بهداشت و حفظ محیط زیست حتی اگر به ظاهر کوچک به نظر برسد ولی با انگیزه الهی باشد، عبادت محسوب شده و او را به سوی تعالی و کمال رهنمون می‌سازد

...

ص: 485

منابع و مأخذ:

(1). القرآن الکریم، ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای، بنیاد نشر قرآن،

تهران، (1368).

(2). نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی. انتشارات الهادی، قم.

(1379).

(3). نهج الفصاحه. ترجمه گردآوری: ابو القاسم پاینده، انتشارات جاویدان، تهران، 1368.

ص 122، حدیث 611 و ص 142 حدیث 703 و حدیث 741

(4). مولوی، محمد؛ ثمر، گیتی. بهداشت همگانی. انتشارات چهر. (1367).

(5). حلم سرشت، پریوش؛ دل‌پیشه، اسماعیل. مبانی بهداشت محیط. انتشارات چهر. 1371.

(6). ماهر، اچ. آموزش بهداشت و ارتقای سلامت. بخش اطلاعات عمومی و آموزش سازمان بهداشت جهانی. 1984.

(7). عمرانی، قاسم علی. مواد زاید جامد. جلد اول، چاپ دوم. تهران: دانشگاه آزاد اسلامی، 1377.

(8). یوسفی، حسینعلی. مدیریت بهداشت و ایمنی و محیط زیست پارکهای شهری- مشهد، 1384.

(9). گریشمن، هرتزفلد و دیگران. سرزمین جاوید. مترجم: ذبیح ا... منصوری. چاپ سیزدهم: تهران؛ زرین، 1380.

(10). فرای، رن. تاریخ ایران. ترجمه حسن انوشه، سلسله تحقیقات دانشگاه کمبریج.

جلد چهارم، تهران: امیر کبیر، 1363.

(11). طباطبائی، محمد حسین. تفسیر المیزان. سید محمد باقر موسوی همدانی، دفتر)

ص: 486

- انتشارات اسلامی قم، ج 2: و 3، 4، 5، 9، 12، 13، 14، 15، 16، 18، 20، 1367 مکارم شیرازی، ناصر و همکاران. تفسیر نمونه، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، (ج 1، ج 2، ج 6، ج 7، ج 8، ج 9، ج 11، 12، 15، 16، 18، 19، 21، 22، 25، 26، 27، 1369 و تفسیر راهنما جلد 4، ص 250).
- (12). حرّ عاملی. محمد بن حسن. وسایل الشیعه بیروت: 1085. جلد 1 (ص 943، ابواب آداب الحمام و ص 945 و ص 346 و ص 355 و ص 358 و 392 و ص 401 و 434 و 435 و 440 و (و جلد 2، ص 958، و ج 3 (ص 341 و 342 و 344 و 340، ص 343 و ص 346 و ص 355 تا 357 و، ص 278) و جلد هفتم ص 104 و جلد 17 ص 188).
- (13). بحار الانوار ج 16 ص 227 و ص 248 و ج 57 ص 66 و ج 59 ص 239 و ج 73 ص 126 و ج 73 ص 127 و 128 و 131 و 132 و ج 75 ص 50 و ج 80 ص 20).
- (14). من لا یحضره الفقیه جلد 1 ص 6 و تحریر الوسیله).
- (15). معین. محمد، مزدیسنا و ادب پارسی، چاپ سوم، تهران، دانشگاه تهران، 1355).
- (16). سنن النبی ص 109 و ص 102 و ص 126 و ص 120).
- (17). سفینه البحار).
- (18). مختاری، مهدی. بهداشت مسکن و اماکن عمومی. تهران: آثار سبحان. 1385).
- (19). الحیة جلد ششم ص 13).

(20). هرودتوس، كتاب هفتم، بند 54 و 114. شهبازی كورش
بزرگ ص 51-50).

(21). سبحانی، جعفر. خدا و نظام آفرینش. انتشارات قائم تهران.
1353 قتل المودی قبل ان یودی (درایة الحدیث))

(22). قرشی، علی اکبر، قاموس قرآن، انتشارات دار الکتب
الاسلامیه، ج 2، چاپ 3، ج
ص: 487

(3، چ 8. 1361).

(23). مطهری مرتضی. داستان راستان، انتشارات صدرا قم 1369.
جلد دوم ص 86

(24). مکارم الاخلاق ج 1 ص 78 و ص 67 و ص 41 و ص 278
و ص 346 و ص 35 و ص 31).

(25). محجة البیضا ج 1 ص 296 و ص 309 و ج 4، ص 140 و
(142،

(26). یانگ آن. تهیه و ساخت فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی.
مترجم تقی بیگیلو.

آدینه. تهران 1265)

(27). مجمع البیان ج 10)

(28). اصغری لقمجانی، صاد. مبانی حفاظت محیط زیست در
اسلام. پایان‌نامه به راهنمایی دکتر مجید مخدوم، دانشگاه تربیت

مدرس تهران، 1376).

(29). اصول کافی ج 25، ص 28)

(30). گرجی، ابو القاسم، اسلام و محیط زیست. انتشارات نور

علم، شماره چهارم، تهران، 1. 363)

(31). فرشاد علی اصغر و سایر. سلامت و محیط در توسعه

پایدار. سازمان جهانی بهداشت.

تهران 1381).

ص: 4