

جایگاه عوامل زیستی در موفقیت فرد از منظر قرآن و روایات*

□ محمد رضا مشکانی^۱

چکیده

در رسیدن به هدف که موفقیت تلقی می‌گردد، عوامل متعددی دخالت دارد که ممکن است نقش برخی از این عوامل مستقیم و نقش برخی دیگر به صورت غیرمستقیم باشد. از این میان جایگاه عوامل زیستی انکار ناپذیر است. در اسلام به اصل این نوع اثرگذاری اشاره شده است که تأثیر فوق در سه جریان تأثیر بدن بر روح، تأثیر روح و روان بر بدن و ابزاریت بدن برای روح دسته‌بندی می‌شود. اسلام دستورالعمل‌های قابل توجه و دقیقی را برای زندگی زیستی انسان ارائه نموده است. قسمتی از این دستورالعمل‌ها در این دسته‌بندی جای می‌گیرد که عبارتند از ۱. تغذیه (شامل الف: تناسب در تغذیه، ب: تعادل در تغذیه، ج: آداب در تغذیه)، ۲. تخلیه، ۳. بهداشت، ۴. استراحت، ۵. اجتناب از گناهان، ۶. عوامل زیست محیطی و ۷. مدیریت غرائز.

به طور غالب کسانی که براساس موازین عقلانی زندگی می‌کنند هدفی رانیز دنبال می‌کنند که رسیدن به آن هدف برای آنها موفقیت تلقی می‌گردد. واژگان کلیدی: تغذیه، تخلیه، بهداشت، استراحت، اجتناب از گناهان، عوامل

زیستی محیطی، مدیریت غرائز

معنای لغوی موقیت

راغب اصفهانی می‌نویسد: «الوْفَقُ: الْمُطَابَقَةُ بَيْنَ الشَّيْئَيْنِ ... وَ الْاِتْفَاقُ: مُطَابَقَةُ فَعْلِ الْاِنْسَانِ الْقَدْرِ، وَ يَقَالُ ذَلِكُ فِي الْخَيْرِ وَ الشَّرِّ، يَقَالُ: اتَّفَقَ لِفَلَانٍ خَيْرٌ وَ اتَّفَقَ لِهِ شَرٌّ فِي التَّعَارُفِ بِالْخَيْرِ دُونَ الشَّرِّ»؛ وفق مطابقت بین دو چیز... و انفاق مطابقت فعل انسان با قدر و آن در خیر و شر گفته می‌شود. گفته می‌شود برای فلانی خیر و برای فلانی شر اتفاق افتاد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۸۷۷).

«موقیت از ریشه «وْفَقٌ» و به معنای «دست‌یابی به هدف» است و هم خانواده وفاق، توفیق و افاقه می‌باشد. بنابراین واژه موقیت، که در زبان فارسی آن را «پیروزی» می‌نامیم، دارای دو وجه عمده است: یکی داشتن هدف و دیگر رسیدن به آن. الحياة عقيدة و جهاد و اما از آنجایی که اهداف انسانی ممکن است دارای بارهای ارزشی متفاوتی باشند، موقیت به توفیقات مثبت اطلاق می‌گردد اگرچه به توفیقات منفی هم به گمان گمراهان موقیت گفته می‌شود» (باهر، ۱۳۸۳، ص ۱۳۹).

صاحب کتاب العین در مورد ریشه موقیت که الوْفَقُ باشد می‌نویسد: «كُلُّ شَيْءٍ مُتَسَقٌ مُتَفَقٌ عَلَى تِيقَاقٍ وَاحِدٌ فَهُوَ: وَفَقٌ وَمِنْهُ الْمُوَافِقَةُ فِي {مَعْنَى} الْمَعْرِفَةِ وَ الْاِتْفَاقِ: تَقُولُ وَافْقَتُ فَلَانًا فِي مَوْضِعٍ كَذَا، أَيْ: صَادَفَتْهُ وَافْقَتْ فَلَانًا عَلَى أَمْرٍ كَذَا، أَيْ: اتَّفَقْنَا عَلَيْهِ مَعًا وَ تَقُولُ: لَا يَتُوفِّقُ عَبْدٌ حَتَّى يَوْقَهَ اللَّهُ، فَهُوَ مَوْفَقٌ» (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۵، ص ۲۲۵).

دکتر محمد معین در رابطه با واژه موقیت می‌نویسد: «موفق بودن، توفیق، وفقی: صح - در عربی نیامده و عرب آن را در «توفیق» استعمال کند. - موفق - ۱- به مقصود رسیده یا توفیق یافته ۲- اصابه، کامروا، کامیاب» (معین، ۱۳۶۰، ج ۴، ص ۴۴۴۳).

«در بینش اسلامی، «توفیق» دارای بار مثبت بوده و گفته می‌شود باعث همه آنها خدادست، من اللہ التوفیق و علیه التکلالن» (باهر، ۱۳۸۳، ص ۱۳۹).

عوامل متعددی در موفقیت فرد، که همان رسیدن به هدف مورد نظر باشد، دخیل است. از میان این عوامل تأثیرات مستقیم و غیر مستقیم عوامل زیستی قابل توجه است. این اثرگذاری‌ها در هر چهار مرحله رسیدن به موفقیت که عبارتند از شناخت، انتخاب هدف، برنامه‌ریزی و اجراء دیده می‌شود. در قرآن و روایات ضمن این که به اصل تأثیرات زیستی و صحت در پیشبرد امور انسان اشاره شده، در باب حفظ صحت نیز توصیه‌ها و گذاره‌های خبری بسیاری دیده می‌شود.

توجه به عوامل زیستی در روایات

«الإمام الجواهير»: أربع خصال تعين المرء على العمل الصحة و الغنى و العلم و التوفيق» (عطاردي، ۱۴۱۰ق، ج ۵۳، ص ۲۴۶)؛ چهار خصلت مرد را در عمل او کمک می‌کند: صحت و بی‌نیازی و علم و توفيق.

انسان متشكل از جسم و روح است و باید در نیل به هدف منتخب به بعد جسمی و مادی خود نیز توجه کند. رویدادهایی که در جسم مادی او ایجاد می‌شوند در رسیدن او به موفقیت و اعمال او بسیار مؤثر می‌باشند.

برخی اعمال انسان محصول زمین تن است. امام رضا^{علیه السلام} فرمودند: تن انسان، مانند زمین پاکیزه است، که آباد گردد و آبیاری شود؛ به گونه‌ای که در آب زیاد، غرق نگردد و با آب اندک تشنه نشود. (اگر این چنین شد)، همواره آباد می‌ماند و محصول آن افزایش می‌یابد، و زراعتش خوب می‌شود و اگر از رسیدگی به آن غفلت شود، تباہ می‌گردد، و چیزی در آن نمی‌روید؛ آری، تن آدمی این چنین است (حکیمی، ۱۳۸۰ق، ج ۷، ص ۴۴۸، ح ۵). در انجام اموری که ظهور و حرکت خارجی و عملیاتی را به دنبال دارد، صرف فکر و تصمیم کفايت نمی‌کند، بلکه به وسیله جوارح بدنی باید به اجرا درآید و این منوط به صحت و قوت اعضاء مربوطه است.

امام علی^{علیه السلام} می‌فرماید: «أصل النجدة القوة و ثمرتها الظفر» (ری شهری، ۱۳۸۷ق، ج ۲، ص ۱۷۶۶)؛ ریشه موفقیت قوت و میوه آن پیروزی است.

موقیت‌هایی که در قسمتی از برنامه آنها باید اعمال خارجی و پیروی فیزیکی صورت گیرد، انجام آن اعمال منوط به قوت و توان جسمانی است. علاوه بر این که این جسم مادی بی ارتباط با روح نیست و از این نظر نیز شایسته توجه است. کارل می‌نویسد: «موقعیت زندگی، علاوه بر عوامل اخلاقی به عوامل فیزیکی و شیمیایی و فیزیولوژیکی و فکری نیز وابسته است. فعالیت‌های خاص انسانی از اعمال فکری از طرفی و از فعالیت‌های اخلاقی و فیزیولوژیکی از طرف دیگر تجاوز می‌کند» (کارل، بی‌تا، ص ۷۵). این در حالی است که «اویل دورانت» در جلد یازدهم کتاب تاریخ تمدن، که اختصاص به تاریخ تمدن اسلام دارد، این جمله را می‌گوید: «هیچ دینی به اندازه اسلام، مردم را به قدرت و قوت دعوت نکرده است» (مطهری، ۱۳۸۸، ج ۲۳، ص ۲۶ و ص ۲۶۰).

البته ناگفته نماند که روایت شده امیر المؤمنین علیه السلام در ضمن نامه خود به سهل بن حنیف نوشته من در خیر را نکنم و چهل ذراع به عقب اندازم به توانای تنی و نیروی غذایی، بلکه از قدرت ملکوتی و جان خدا پروردگاری کمک گرفتم (ابن بابویه، ۱۴۰۰ق، ص ۵۱۴).

ممکن است به لحاظ قدرت روحی مرتبه‌ای به انسان عطا شود که از جسم و تأثیر آن و نیاز به ابزاریت جسم مادی عبور کند.

جسم از جوانب مختلفی در تعامل با روح است که ما به سه جنبه آن اشاره می‌کنیم:

مبحث اول: تأثیر روح بر جسم

در این رابطه خوب است به فرازی از نهج البلاغه توجه شود که می‌فرماید: «ما أضمر أحد شيئاً إلا ظهرَ في فَلَقات (الفنات) لسانه و صفحات وجهه» (دشتی، ۱۳۸۶، حکمت ۲۶)، هیچ کس مخفی نکرد چیزی را جز آن که در لغزش‌های زبانی و رنگ رخسارش، آشکار خواهد گشت.

روح انسانی به تدبیر جسم مادی او می‌پردازد، بنابراین وضعیت او در

چگونگی جسم مادی مؤثر واقع می‌شود. رسول الله ﷺ فرمودند: «هر کس که اندوه او (دغدغه‌اش) زیاد گردد بدنش بیمار گردد (ری شهری، ۱۳۸۴، ص ۱۰۶). بنابراین چه بسا ضعف‌های بدنی که ناشی از آشفتگی‌های روحی باشد.

«استرس‌های روانی مانند ترس، اضطراب و یا عصبانیت ترشح آدرنالین را افزایش می‌دهد که به نوبه خود منجر به یک سری تغییرات و بالاخره از دست رفتن ازت می‌گردد» (فروزانی، ۱۳۸۶، ص ۱۵۷). از طرف دیگر نیز ممکن است برخی بیماری‌های بدنی در اثر تلقینات روحی از بین بروند؛ «امروزه دانشمندان علم پزشکی معتقدند که سهم عظیمی از تأثیر داروها بر بدن مریض، اثرات تلقینی (سیگنال‌های ورودی به ضمیر ناخودآگاه) حاصل از مصرف آن داروهast. آن هنگام که بیماری دارو مصرف می‌کند، در حقیقت در آن لحظه مصرف به خود القاء می‌کند که با خوردن و یا مصرف آن دارو بهبود می‌یابد و ضمیر ناخودآگاه این فرمان را از ضمیر خود آگاه گرفته و شرایط فیزیولوژی جسمش را در جهت سلامتی تغییر می‌دهد (آزمندیان، ۱۳۸۸، ص ۸۷).

تأثیر روح بر جسم شاید تا مرتبه‌ای پیش برود که خارج از قوانین طبیعی در جسم تصرف کند؛ همچنان که عده‌ای به دنبال معرفت زیاد بر روی آب راه می‌رفتند که این بیان گر تأثیر والای روح بر جسم و تسلطش بر جسم می‌باشد. بنابراین چه بسا ما در طریق موفقیت، اگر چه به لحاظ برخی عوامل زیستی و جسمی ممکن است دچار ضعف باشیم، لکن به لحاظ روحی این ضعف‌ها جبران شود. نمونه‌های آن را شاید همه ما دیده‌ایم که کسانی که برخی معلولیت‌های جسمی داشته‌اند، ولی با برخوردار بودن از همت‌های بالا به موفقیت‌های بزرگی دست پیدا کرده‌اند.

امکان دارد این طور به نظر برسد که جسم، انرژی خود را از روح می‌گیرد و توان بالای او می‌تواند بر توان جسم بیافزاید.

مبحث دوم: تأثیر جسم بر روح و روان

الله تبارک و تعالی می فرماید: ﴿وَ اعْبُدْ رَبِّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾ (حجر/٩٩)؛ و پروردگارت را پرستش کن تا آن گاه که تو را یقین - مرگ - فرا رسد.

راغب در مورد معنای عبودیت نوشته است: «العبودیه: إظهار التذلل» (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴، ج ۲، حرف عین ماده عبد)؛ عبودیت اظهار تذلل است.

با دقت در آیه شریفه و معنای عبودیت متوجه این مسأله می شویم که رفتار بدنی انسان بر روی مؤلفه های روحی، روانی و فکری او مؤثر می افتد، به گونه ای که بعد از عبادت که اظهار تذلل معنا شده یقین آمد، که یک حالت روانی و فکری است. مسأله دیگری که حاکی از تأثیر گذاری بدن بر نفس است این است که «و اعلم أَن قوَّة النُّفُوس تابِعَه لَا مَزْجَهُ الْأَبْدَان» (امیر صادقی، ۱۳۵۱، ص ۲۷)؛ آگاه باش قوای نفس ها تابع مزاج های بدن ها است.

این فراز شریف که از جمله تعایری است که درجه بالای تأثیر گذاری کیفیت بدن بر نفس را نشان می دهد، مزاج های چهار گانه بدن بازتاب روانی دارد. تعایر دیگری که ما بر این که شرایط بدنی بر عناصر فکری و روانی مؤثر واقع می شوند، رهنمون می شوند. اسناد برخی نتایج روانی بر تغذیه بدنی است.

«الإِمامُ عَلَىٰ السَّفَرِ جَلٌ [بِهِ] قُوَّةُ الْقَلْبِ وَ حَيَاةُ الْفَؤَادِ وَ شَجَعُ الْجَبَانِ» (ری شهری، ۱۳۸۷، ص ۲۳۴)؛ [بِهِ] قوت قلب و حیات دل ... است.

رسول الله ﷺ فرمودند: بر شما باد کدو؛ پس همانا او در عقل اضافه می کند، و بزرگ می کند مغز را (ری شهری، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۱۵۵). افزوده شدن بر عقل به وسیله خوردن کدو بیان گر تأثیر جسم و تغذیه جسمی است. این موارد و موارد مشابه حکایت از تأثیر گذاری جسم و نوع تغذیه بر روح دارند. در عوامل موققیت توجه به جسم بدنی حائز اهمیت است و چه بسا به کارگیری همه عوامل فکری و روانی در برخی افراد بدون توجه به این بعد موققیت را برای آنها در پی نداشته باشد. چه بسا ناکارایی های روانی ریشه ضعف های جسمی داشته باشد. بعضی از اختلالات روانی، در اثر فساد نسوج مغز که مثلاً به علت سفلیس مزمن

یا پیری ایجاد شده است، به وجود می آید» (نرمان ل.مان، بی تا، ج ۱، ص ۲۸). بنابراین سالک طریق موفقیت باید مواذب تغذیه خود باشد. البته توجه به تن لزوماً به معنای تنپروری نیست، بلکه به خدمت گرفتن بدن برای اهداف متعالی است.

مبحث سوم: ابزاربودن جسم بدنی برای روح

دست‌ها برای کار کردن، پاها برای رفتن، دیدگان برای راه یافتن و دیدن، دهان برای خوردن، معده برای هضم کردن، کبد برای تصفیه نمودن، منافذ خروجی بدن برای دفع فضولات جسم، ظرف‌هایی برای حمل آنها و فرج برای حفظ نسل آفریده شده‌اند. اگر ژرف در کار تمام عضوهای بدن اندیشه نمایی می‌یابی که هر چیزی از سر حکمت و تدبیر و استواری پدید آمده است (مفضل بن عمر، ۱۳۷۹، ص ۵۳).

«عن أبي عبدالله عَلِيِّ اللَّهِ قَالَ: سمعته يقول لرجل: أعلم يا فلان أن منزلة القلب من الجسد بمنزلة الامام من الناس الواجب الطاعة عليهم: ألا ترى أن جميع جوارح الجسد شرط للقلب و تراجمة له» (مجلسی، ج ۱۴۰۳، ۵۸، ص ۳۰۴)؛ امام صادق عَلِيِّ اللَّهِ فرمودند: ای فلانی بدان که منزلت قلب به جسد به منزلة امام بر مردم است که اطاعت او بر مردم واجب است.

روح انسان به وسیله جسم مادی با جهان محسوس مرتبط می‌شود و به وسیله آن اقدام به تصرف در جهان مادی می‌کند و از موهب مادی بهره‌مند می‌شود. در این تعامل قلب نقش فرماندهی دارد. و جوارح سربازهای او هستند. از طرفی دستگاه‌های حسی بدن به ترجمه اطلاعات مادی برای قلب می‌پردازند. در برخی افراد شاید امکان ادراک صدا بدون داشتن گوش میسر نباشد. انسان در تجهیز خود به عوامل موفقیت باید به این جایگاه جسم مادی توجه داشته باشد و دچار افراط و تفریط به نسبت وضعیت خودش در تعامل با جسم مادی نشود.

برای هر یک از اعضاء کارکردی هست که انسان در زندگی خود و نیز

(۱۳۶)

مناسب با هدف خود از آنها به درجات متفاوت بهرهمند می‌شود. امام صادق علیه السلام فرمودند: «ای مفضل! در همه اعضای بدن انسان و آفرینش هر یک برای نیازی حکیمانه بیندیش: دو دست برای پرداخت به کار است و بدین سان است تمام اندام‌های بدن، ... هر چیز از آنها را می‌یابی که برای کاری درست و حکیمانه ساخته شده است» (حکیمی، ۱۳۸۰، یاد سیزدهم، ح ۱، ص ۴۶).

در این ارتباط بین جسم مادی و روح، محروم بودن از یک عضو در برخی افراد ملازم با محروم بودن از کارایی همان عضو است. اگر هدف شما یک نویسنده خوب شدن است داشتن دست برای شما بسیار کارساز است. در بسیاری افراد این مطلب صادق است که صرف این که نقشه راهی را بدانند برای موفقیت آنها کفایت نمی کند، بلکه باید بر مرکب بدن سوار شوند و راه را طی کنند. مبتنی بر این تعاملات و جریاناتی که بین بدن و روح برقرار است در پیگیری عوامل موفقیت مطالبی را در راستای سلامت بدن می آوریم.

محدث جهاد: تغذیه

قرآن کریم می فرماید: «يا أئيْهَا الرُّسُلُ كُلُّوْا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَ اعْمَلُوا صَالِحًا إِنَّى بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ» (مؤمنون/۵۱)؛ ای پیامبران، از چیزهای پاکیزه بخورید و کار نیک و شایسته کنید، که من به آنچه می کنید دانایم.

از کنار هم قرار گرفتن امر به خوردن و عمل صالح می توانیم به جایگاه تغذیه در عملکرد انسان پی ببریم.

این بحث در روایات به طور گستردگی مطرح شده است و کم توجهی به این مسائل شاید از طرف مخاطبین قرآن و روایات صورت می‌گیرد، بنابراین توهمندی نرود که بحث تغذیه در محتوای دین بدون اهمیت است، بلکه همان طور که از فراز ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتٍ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَ اشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيمَانًا تَعْبُدُونَ﴾ (بقره/۱۷۲)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از پاکیزه‌هایی که شما را روزی کرده‌ایم بخورید و خدای را سپاس گزارید، اگر او را می‌پرسیم برمی‌آید،

امر به شکر بعد از امر به خوردن آمده است. بنابراین نگاه تک بعدی برخی قرائت کنندگان دین نباید باعث کم اهمیت پنداشتن بحث تغذیه شود. شاید به همین اندازه که از خوردن محرمات منع صورت گرفته است، نسبت به طیبات توصیه شده است. «إِنَّ حِرَمَ الْحَالَ كُمْحَلٌ الْحَرَام» (پاینده، ۱۳۸۵، ص ۲۷۰، ۱۳۰۸)؛ حرام کننده حلال مانند حلال کننده حرام است.

در روایت دیگری است که «ما من عبد استحبى من الحلال الا ابتلاه الله بالحرام» (همان، ح ۱۳۰۹)؛ بنده‌ای نیست که از حلال خدا شرم کند، مگر این که خدا او را به حرام مبتلا سازد.

نعم الهی که به انسان اعطای شده است، چه بسا برطرف کننده نوعی از نیاز انسان است و در صورتی که آن نیاز به همان نعمت حلال مرتفع نشود شاید از مسیری دیگر که آسیب زا و حرام است به دنبال ارضاء خود باشد. بنابراین چه بسا شدت امر به بهوهمندی از حلال‌ها کم‌تر از منع از محرمات نباشد، چرا که تحریم حلال بر خود شاید زمینه را برای سقوط به محرمات مهیا کند. آن که ازدواج وقت را تحریم می‌کند زمینه را برای ارتکاب حرام بزرگ‌تری مهیا می‌نماید.

«رابرت مک کارلین، در تحقیقی که در سال ۱۹۲۰ انجام داده، نقش و اهمیت تغذیه در رشد و سلامتی افراد را آشکارا ثابت کرد» (عباس نژاد، ۱۳۸۵، ص ۵۰۷). این در حالی است که نقش صحت و سلامتی در موفقیت بسیار مورد توجه است.

«بدن انسان از دو جهت محتاج به علت مادی است: برای این که ترکیب شود و صورتی پیدا کند، و برای آن که باقی بماند و بتواند زندگی کند» (امیرصادقی، ۱۳۵۱، ص ۱۸۶).

با توجه به این فرض که اجزای بدن در حال تغییر می‌باشند، آنچه جای سلول‌های از بین رفته را پر می‌کند، غذایی است که وارد بدن می‌شود و با توجه به مطالبی که در بحث تأثیر جسم بر روح بیان شد در این صورت نوع غذایی که وارد بدن می‌شود، مانند نوع اطلاعات و علمی که می‌آموزیم حائز اهمیت

می‌شود. همان طور که خروجی‌های علمی انسان از جهتی به ورودی‌های او بستگی دارد، نوع عملکرد رفتاری و فیزیکی و نیز از برخی جهات، حتی وضعیت روانی او به چگونگی تغذیه بستگی دارد. ورودی خوب در تغذیه بستر را برای خروجی خوب فراهم می‌کند.

«کن كالنحله اذا اكلت طيّباً» (خوانساری، ۱۳۶۶، ج ۴، ص ۶۱۵)؛ مانند زنبور عسل باش، هرگاه بخورد پاکیزه را می‌خورد، و هرگاه بگذارد پاکیزه را می‌گذارد و هرگاه بر شاخ درختی بشیند آن را نشکند».

خوراک انسان از جهت اهمیت نیز در درجهٔ واحدی قرار نمی‌گیرند. «مجموعه مواد غذایی لازم برای بدن چون آب، مواد قندی، پروتئین، ویتامین‌ها و املالح، در تنظیم سوخت و ساز، تثییت وضعیت محیط داخل (هرموستاز)، انرژی‌زایی و سازندگی به خصوص در مرحلهٔ رشد و نمو، در ترمیم‌های پس از آسیب بدن، نقش بارز و مهم‌تری را ایفا می‌کنند و نسبت به مواد چربی در اولویت قرار دارند؛ از این رو می‌بینیم که خداوند متعال در ارتباط با این دسته از نیازهای طبیعی و ضرورت‌های انسانی بیشترین تذکر و رهنمودها را برای انسان داشته است» (عباس نژاد، ۱۳۸۵، ص ۵۰۹). «حدود ۶۸ آیه در ارتباط با تأمین مواد غذایی با منشأ گیاهی و حیوانی برای انسان یا دیگر حیوانات است که آن هم به طور غیرمستقیم مورد استفاده انسانی قرار می‌گیرد» (همان). بنابراین ما با توجه به نقش تغذیه در صحت و سلامتی بدن و از طرفی نقش صحت و قوت بدن در موقوفیت انسان به صورت مختصر به مطالبی در بحث تغذیه می‌پردازیم.

الف - تناسب در تغذیه

تناسب در تغذیه نمودهای متفاوتی پیدا می‌کند. از جمله این نمودها توجه به تغذیه متناسب با طبیعت بدن است. «و اعلم ان کل واحده من هذه الطبایع تحب ما يشاكلها فاغتذ مايشاكل جسدك» (امیر صادقی، ۱۳۵۱، ص ۲۱)؛ بدان که هر یک از این طبایع چیزی را دوست دارد پس آنچه را تغذیه کن که کل بدن می‌خواهد.

در اولین گام‌های تغذیه درست، انسان باید نسبت به جسد و بدن خود آگاهی یابد. این آگاهی باید در برگیرنده شناسایی طبیعت بدن، خصائص ارشی، اکتسابی، نقاط آسیب‌زا، نقاط قوت، مواضع نیازمند به درمان و مراقبت و... می‌باشد. هر کدام از طبایع سرد و گرم در صورت غلبه هر کدام یا ترکیب آنها تغذیه متناسب با خود را می‌طلبد. تغذیه نامناسب باطیعت بدن، نوعی تحمیل به جسد است. هر عنصری که بر جسد و بدن تحمیل شود، به اعلام جنگ با آن است. به دنبال شروع جنگ ممکن است قوای زیادی از بدن و چه بسا روح برای نبرد با عنصر نامناسب اعزام شوند و این نه تنها مانع از تمرکز قوا بر روی هدف می‌شود، بلکه به یک بحران جدی تبدیل می‌شود. به عنوان مثال ممکن است در نتیجه تغذیه نامناسب سال‌ها توان فکری و روحی و جسمی فرد به دنبال اختلال روانی ناشی از تغذیه نامناسب از دست برود. این در حالی است که شایسته بود این قوا برای دست یابی به اهداف متعالی بسیج می‌شدند. با دقت در فرازی که می‌فرماید: «فانظر ما یوافقک و یوافق معدلک و یقوی علیه بدنک و یستمرئه من الطعام فقدره لنفسک و اجعله غذائک» (امیر صادقی، ۱۳۵۱، ص ۲۰)؛ بین به آنچه که با تو موافقت می‌کند و با آن موافق است و بدنست به وسیله آن نیرومند می‌شود، پس آن را برای خودت اندازه‌گیری کن و آن را غذای خودت قرار بده، به این مطلب رهنمون می‌شویم که ممکن است هر غذایی که شهرت به مقوی بودن پیدا می‌کند برای همه مقوی نباشد، بلکه به تناسب یک طبیعت مقوی باشد، اما برای بدنی دیگر مقوی نباشد. باید با خوردن غذایی که گمان می‌کنیم مقوی است و

لکن تناسب ندارد منتظر توان بالا باشیم. توان در این است که نیاز بدن برآورده شود و رفع نیاز بدن لزوماً به معنای خوردن اغذیه شهرت یافته به مقوی بودن نیست. بنابراین موافقت غذا با بدن و به ویژه با معده، بسیار حائز اهمیت است.

اما در کشف این موافقت باید ابتدا بدن و طبیعت آن شناسایی شود. متأسفانه امروزه شاید در یکی از مهم‌ترین پایگاه‌های تأمین سلامت جسمانی و روانی انسان، یعنی آشپزخانه‌ها ضعف دیده می‌شود که چه بسا بسیاری از جرم‌ها، اختلالات روانی، تشنجات اجتماعی و... ریشه در نحوه مدیریت این فضای مهم منزل دارد.

براساس فراز شریفی که می‌فرماید: «کل البارد فی الصيف و الحار فی الشتاء و المععدل فی الفصلين علی قدر قوتک و شهوتك» (همان، ص ۲۱)؛ سرد را در تابستان و گرم را در زمستان و مععدل را در دو فصل به اندازه قوت و شهوت بخور [البته به مقداری که بتوانی تحمل کنی و رغبت به آن داشته باشی] (همان، ص ۲۱). از نمودهای دیگر تناسب در تغذیه، ملاحظه مناسبت بین فصول سال و غذای مناسب با هر فصل می‌باشد.

ب - تعادل در تغذیه

«كُلُوا وَ اشْرِبُوا وَ لَا تُسْرُفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» (اعراف/۳۱)؛ بخورید و بیاشامید و اسراف مکنید، که خدا اسرافکاران را دوست ندارد.

در این آیه شریفه حداقل به سه اصل حفظ صحت اشاره شده است که در بحث تعادل در تغذیه نهی از اسراف محل استناد ما می‌باشد.

آسیبی که ممکن است از ناحیه تغذیه در کمین انسان باشد، این است که او در خوردن و آشامیدن از حد اعتدال عبور کند. مثل این است که شاید تغذیه در صورت عدم مراقبت میل به افراط دارد و باید جلو این افراط گرفته شود. در تحلیل آسیب‌زاوی اسراف در تغذیه از این فراز بهره‌مند می‌شویم که می‌فرماید: «وَ أَعْلَمُ أَنَّ الْجَسَدَ بِمَنْزِلَةِ الْأَرْضِ الطَّيِّبَةِ مَتَى تَعُوْ هَدَتْ [مشغول شوی] بِالْعِمَارَةِ وَ

السقى من حيث لا يزداد فى الماء فنفرق و لا ينقص منه قطعهش دامت عمارتها و
كثرة ربعها و زكي زرعها و ان تغول عنها فسدت و لم ينتف فيها الشعب» (امير
صادقى، ١٣٥١، ص ٢٠)؛ بدان که بدن مانند زمین پاک است، پس آن هنگام که
به آبادانی و آبیاری آن مشغول می شوی (طوری عمل کن) که آبش افزون
نگردد که غرق آب شود و آنقدر کم نشود که دچار عملش گردد، در این
صورت آبادانی اش مداوم و همیشگی باشد و محصولش فراوان گردد. آنچه
باعث بازدهی بدن و جسد می شود رفع نیاز است و تحمل بیشتر از نیاز بر بدن
باعث افت کارایی و عملکرد بدن می شود. «عقل و نقل و علم، پرخوردی را بد
می داند؛ زیرا مقدار زیادی از غذاهایی که می خوریم مورد نیاز بدن نیست و بدن
و ادار می شود برای تبدیل آن تلاش و کوشش و اکتشافات بیوسنتر، عبور و ترشح
روح که باید به فرزانگی نایل شود، سرگرم زیاله روبی می گردد» (جودای آملی،
١٣٨٥، ج ١١، ص ١٨٩).

«در غذاها ملکول‌های ئیدرات کربن، چربی و پروتئین حاوی انرژی غذایی
هستند. اکسیداسیون این ملکول‌ها در جریان متابولیسم انرژی آنها را آزاد و به
صورت ملکول ATP و سایر ترکیبات پرانرژی درمی‌آورد و این انرژی صرف
نگهداری اختلافات غلظت یونی، انجام واکنش‌های بیوسنتر، عبور و ترشح
مولکول‌ها از خلال پرده‌ها و تأمین نیرو برای حرکات سلول و فعالیت‌های
عضلانی می‌گردد» (دیویدو مارتین، ١٣٦٥، ج ٢، ص ٧٢٠).

اما این که چرا انسان در معرض پرخوری قرار می‌گیرد، چه بسا به دلیل
لذت طلبی باشد. انسان به دنبال لذت طلبی نیاز بدن را رفع می‌کند، به طوری که
اگر از تغذیه لذت نمی‌برد شاید اقدام به خوردن و آشامیدن نمی‌کرد و در این
صورت بدن رو به ضعف می‌رفت. لذت در تغذیه در افراد زیادی باعث تمایل به
تغذیه می‌شود، اما مطابق سخن حضرت رسول ﷺ که «قال [رسول الله ﷺ] كل و
أنت تشتهي و أمسك و أنت تشتهي» (مستغفری، بی‌تا، ص ١٩)؛ رسول خدا ﷺ فرمود:
بخور در حالی که اشتها داری و از خوردن امتناع کن در حالی که هنوز

اشتها داری. شایسته نیست اشتها ملاک در خوردن و امساک از خوردن قرار گیرد. چه آسیب‌هایی در پی اسراف در تغذیه وجود دارد؟ قرآن کریم در سوره بقره می‌فرماید: **﴿كُلُوا وَ اشْرَبُوا مِنْ رِزْقِ اللَّهِ وَ لَا تَعْثُرُوا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ﴾** (بقره/٤٠)؛ از روزی خدا بخورید و بیاشامید و در زمین به فساد برنخیزید. «آن گاه که موسی برای قوم خود آب خواست، گفتیم: عصایت را بر آن سنگ بزن. پس دوازده چشمۀ از آن بشکافت. هر گروهی آبخشور خویش را دانست. از روزی خدا بخورید و بیاشامید و در زمین به تباهکاری مپویید» (بقره/٦٠). چون تغذیه بدن مادی از عناصر مادی است اسراف در آن شاید باعث توجه بیشتر نفس به بدن و تقویت بعد مادی انسان شود و در صورت توجه روح انسان به ماده شاید در انسان عطش مادی ایجاد شود و با وجود محدودیت عناصر مادی این امر زمینه را برای فساد مهیا تر نماید.

گرچه در آیه شریفه از آسیب اجتماعی نهی شده است، اما نباید از دیدۀ تحلیل علمی به دور بماند که جرائمی که در اجتماع رخ می‌دهد ممکن است تابعی از آسیب‌های موجود در خود مجرمین باشد.

امام صادق علیه السلام فرمود: «... گرسنگی نان و خورش مؤمنین است، و غذای روح است، و طعام قلب است، و موجب تندرستی تن می‌باشد» (امام صادق علیه السلام، بی‌تا، ص ۱۷۱). روح واسطه‌بین روح انسانی و بدن مادی (که دماغ نیز قسمی از آن است) در صورت افراط در تغذیه عناصر مادی شاید دچار کثافت شود و ارتباطی که می‌توانست در صورت داشتن لطافت با روح انسانی برقرار کند را شاید نتواند برقرار کند. این در حالی است که فهم بلند از یک نظر بستگی به برخوردار بودن از روح انسانی دارد. «پری شکم فهم و دریافت را منع می‌کند» (خوانساری، ۱۳۶۶، ج ۱، ص ۱۷۲).

ج - آداب تغذیه

مطلوب در رفع نیاز بدن این نیست که مواد غذایی با هر کیفیتی و بدون هیچ

الگوی موجود در روند تغذیه وارد بدن شود، بلکه با توجه به تفاوت مواد غذایی به لحاظ سهل الهضم بودن و یا سنگین بودن آنها و تفاوت در نوع غذاها و آشامیدنی‌ها و نیز عملکرد دستگاه هاضمه و همچنین ارتباط داشتن بدن با ابعاد دیگر وجود انسانی مثل روان و جهان پیرامون، مطلوب این است که نیاز بدن در بهترین زمان و در مناسب‌ترین ترکیب غذایی و بدنی و مناسب‌ترین زمان که بدن پذیرای آن باشد، به ضمیمه مناسب‌ترین وضعیت روحی و روانی مرتفع گردد. الگویی که اسلام در این زمینه ارائه می‌دهد الگوی والای است که شاید در چگونگی طراحی آن تمام ابعاد مربوطه دخیل بوده است. ما به دلیل گستردگی موضوع به نمونه‌ای از ادب تغذیه می‌پردازیم. «و ابدأ فی اول الطعام با خف الاغذیه التي يغتنی بها بذلك بقدر عادتك و بحسب طاقتک و نشاطک» (امیرصادقی، ۱۳۵۱، ص ۲۱)؛ غذایت را با سبک‌ترین غذاها شروع کن و به قدر عادت و بر حسب توان و اثریات تغذیه کن. غذاهای سبک به دلیل زود هضم بودن باید ابتدا خورده شوند، در حالی که اگر ابتدا به خوردن غذای سنگین شود و سپس غذای سریع‌الهضم صرف شود به دلیل طول کشیدن زمان هضم غذای سنگین، غذای سبک که بالای غذای سنگین قرار می‌گیرد به دلیل تأخیر در هضم دچار فساد می‌شود.

ادب دیگر هنگام غذا خوردن پرهیز از نوشیدن آب در بین غذاست. «آب خوردن بین غذا از فعالیت غده‌ها می‌کاهد و خاصیت اسیدی ترشحات آنها را کم می‌کند، در نتیجه کار هضم را به تأخیر می‌اندازد، پس بهترین وقت برای آشامیدن لاقل یکساعت بعد از غذاست.» (امیرصادقی، ۱۳۵۱، ص ۲۵۸).

د - تخلیه

«قال الصادق علیه السلام انما سمی المستراح مستراح لا استراحه الانفس (النفوس) من اثقال النجاسات و استفراغ الكثافات و القذر فيها» (امام صادق علیه السلام، بی‌تا، متن ۳۹)؛ امام صادق علیه السلام مستراح نامیده شد به خاطر این که از سنگینی

نجاسات و پس دادن کثافت‌ها و آلودگی‌ها راحت می‌شود. موادی را که انسان مصرف می‌کند لزوماً تمام آن مواد به طور کامل غذایی که مورد استفاده بدن قرار گیرند نیستند، بلکه ممکن است قسمتی از آنها موادی باشد که مورد نیاز بدن نیست، ولکن مقارن با ورود قسمت مفید وارد بدن شده است. باقی ماندن این مواد زائد در بدن علاوه بر این که یک بار اضافی در بدن است و بدن باید هزینه حمل و نقل آنها را پردازد، این مواد معطل ممکن است موجب اختلالات نیز بشوند. مثلاً با انسداد مسیرهای جریان مواد مفید، اعضای متعددی از بدن را از مواد غذایی محروم کنند. مثلاً وجود همین مواد رسوبی در مغز باعث کاهش جریان خون می‌شود. کاهش گردش خون در برخی نواحی منجر به وسوس فکری و عملی می‌شود. در وسوس فکری و عملی، بیمار یک رفتار یا یک فکر را بی‌اراده و ناخواسته تکرار می‌کند. این حالت را یک پرسوراسیون می‌توان محسوب نمود. با استفاده از تصویربرداری مغزی نشان داده شده است که این بیماران دچار کاهش گردش خون در شکنج فوق کاسه چشمی قطعه پیشانی مغز می‌باشند (آلان لانگستان، ۱۳۸۷، ص ۳۰۹).

به دلیل این که این مواد اضافی جایگاه تعریف شده‌ای ندارند، مانند یک جزء اخلال‌گر در سیستم دستگاه منظم هستند. تفکیک و دفع مواد زائد در نواحی مختلفی صورت می‌گیرد، یکی از این مراحل روده است. «تخلیه روده در شبانه روز از شرائط مهم تندرستی است» (امام رضا علیه السلام، ۱۴۰۲ق، ص ۲۰۰). قسمتی از مواد به وسیله تعریق از بدن خارج می‌شود. «منفعة الحمام تؤدى إلى الاعتدال و ينقى الدرن...» (امام رضا علیه السلام، ۱۴۰۲ق، ص ۳۰)؛ منفعت حمام این است که به اعتدال می‌رساند.

حمام مزاج آدمی را به اعتدال می‌کشاند و چرک و پلیدی را برطرف می‌کند (امیرصادقی، ۱۳۵۱، ص ۶۹). در صورت عدم تعریق چه با فعالیت فیزیکی و چه به وسیله حمام گرم باعث عدم دفع موادی می‌شود که به وسیله تعریق خارج می‌شوند. بنابر این دفع، محدود در روده‌ها و معده نیست، عدم استفراغ مواد زاید

در همه مراحل آن باعث احتباس می‌گردد و احتباس مواد کثیف در بدن باعث کاهش حرکت شده و شاید در برخی افراد اراده آنها توان حرکت دادن آن را نداشته باشد، هدف را مشخص کرده، برنامه‌ریزی نموده‌اند و لکن از حرکت کردن و عملیات سست هستند.

بنابراین در یک بخش از کار باید بدن مادی از کثافات پاکیزه شود و مسیر اراده به همه اعضای بدن باز باشد.

مبحث پنجم: بهداشت

«وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّدَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: تَخَلَّلُوا فَإِنَّهُ مِنَ النَّظَافَةِ وَالنَّظَافَةُ مِنَ الْإِيمَانِ، وَالْإِيمَانُ مَعَ صَاحِبِهِ فِي الْجَنَّةِ» (مستغمری، بی‌تا، ص ۲۱)؛ خلاء کنید زیرا خلاء از نظافت و نظافت از ایمان و ایمان با صاحب‌ش در بهشت است.

مشاهده می‌فرمایید که جایگاه نظافت تا جایی است که با ایمان پیوند می‌خورد. در نظام واژگانی مفاهیمی که پیوند مثبت با ایمان پیدا می‌کنند از ارزش بالایی برخوردار هستند.

بهداشت از یک نظر در دو جنبه ظهور پیدا می‌کند:

۱. خروج آنچه در بدن زاید است و بیماری زاست؛

۲. ممانعت از ورود آنچه که نباید وارد بدن شود. بودن آنچه نباید در بدن باشد^۱، ممکن است موجب اختلال در سیستم بدن شود و می‌دانیم که اختلال در بدن شاید مختل شدن برنامه موقفيت را در پی داشته باشد. گرچه ایمان یک امر قلبی است، اما از برخی فرمایشات مانند آنجایی که امیر المؤمنین علیهم السلام: «غسل الثياب يذهب الهم و الحزن» (مجلسی، ۱۴۰۳، ح ۶۴، ص ۲۷۸)؛ شستن لباس ناراحتی و غم را می‌برد، چنین برمی‌آید که بهداشت با برخی امور روانی ارتباط می‌یابد. فرازی از ترجمه کتاب شریف توحید مفضل به روشنی بر این ارتباط دلالت می‌کند، آنجایی که در جواب از اصحاب مانی می‌فرماید: «اصحاب «مانی» و دیگران که خواستند برآفرینش و هدف‌مندی آن اشکال گیرند، رویش مو در

روی زهار و زیر بغل را ناروا شمردند، غافل از این که رشد مو در این مکان‌ها با وجود رطوبت در آنها مرتبط است و چنان که گیاه در جای مرطوب می‌رود، مو نیز در این جای‌ها رشد می‌کند. آیا نمی‌بینی که این جای‌ها برای پذیرش مواد زاید بدن از همه جا مناسب‌تر است؟ و انگهی این امر باعث می‌شود که (گذشته از تدابیر الهی) خود انسان نیز قدری به بدن خود برسد و از ره‌گذر بهداشت و نظافت، تنی سالم داشته باشد. همچنین با کوتاه کردن موهای زاید بدن، روحیه آتشین، تندي، سرمستی و خشم او شکسته شود و از پرداختن به سرگرمی‌های گمراه کتنده و بی‌کاری پرهیز نماید» (مفضل بن عمر، ۱۳۷۹، ص ۶۷).

برمی‌گردیم به دو جنبه از ظهور بهداشت یعنی:

۱. آنچه باید از بدن خارج شود؛ ۲. آنچه نباید وارد بدن شود. در خصوص ظهور اول از فرازی از ترجمة توحید مفضل بهره‌مند می‌شویم که «خدا را در بلند شدن و بریدن آنها نعمت‌هاست که اکثر مردم قدر آنها را ندانند و شکر خدای را بر آنها نمی‌کنند. بدان که دردها و الم‌های بدن بیرون می‌رود و بیرون آمدن موها از مسامات آنها و به دراز شدن ناخن‌ها از سر انگشتان و به این سبب امر کرده‌اند آدمی را به نوره مالیدن و سر تراشیدن و ناخن گرفتن در هر هفته و تا مو و ناخن زودتر بلند شوند و به بیرون آمدن آن دردها از بدن بیرون رود، و چون بلند شوند و نبریدند دیرتر دراز می‌شوند و دردها و موارد آنها در بدن محبوس می‌شوند و باعث بیماری‌ها و علت‌ها می‌گردند» (مفضل بن عمر، ۱۳۷۹، ص ۸۴). در خصوص ظهور دوم به توصیه‌هایی چون شستن دست‌ها پیش از خوردن غذا و... اشاره می‌شود.

آثار برعی از توصیه‌هایی که به عنوان توصیه بهداشتی معروف هستند در دفعه یا منع مواد مضر خلاصه نیست کما این که در مورد حمام آمده است که «منفعة الحمام تؤدى إلى الاعتدال و ينقى الدّرّن يليّن العصب و العروق و يقوّي الأعضاء الكبار و يذهب الفضول و العفنونات» (امام رضا علیه السلام، ۱۴۰۲ق، ص ۳۰)؛ منفعت حمام این است که تو را به اعتدال می‌برد و چرک‌ها را پاک می‌کند، عصب و

عروق را ملایم می‌کند و اعضای بزرگ را تقویت می‌کند و فضولات و عفونت‌ها را می‌برد.

﴿۱۴۷﴾

«پرسور و کهایت، استاد کرسی زنان و مامائی دانشگاه وین و متخصص رشته سلطان‌های دستگاه تناسلی زنان، که به دعوت دانشگاه اصفهان، در تاریخ آبان ماه ۱۳۵۵ به ایران آمد بود، این مطلب را در جمع استادان و دانشجویان پزشکی این دانشگاه اظهار داشت که اگر چه خود من مسیحی هستم، اما برای دین اسلام به خاطر اصول بهداشتی که دارد احترام بسیار قائلم، زیرا بر اثر چندین سال تجربه دریافت‌هایم که با رعایت اصول بهداشتی اسلام می‌توان از ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مهلک پیش‌گیری کرد» (عطائی اصفهانی، ۱۳۷۸، ص ۱۲۲).

مبحث ششم: استراحت

امام کاظم علیه السلام: «اجتهدوا فی أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ عَلَى أَرْبَعِ سَاعَاتِكُمْ ... وَ سَاعَةٌ تَخْلُونَ فِيهَا لِلذَّاتِكُمْ فِي غَيْرِ حِرَمَةٍ. وَ بِهَذِهِ السَّاعَةِ تَقْدِرُونَ عَلَى الْثَّلَاثِ سَاعَاتٍ» (حکیمی، ج ۱، ص ۵۴۲)؛ تلاش کنید که زمان‌تان بر چهار ساعت باشد: ... و ساعتی که در آن مشغول لذت‌های خود می‌شوید از غیر راه حرام و به وسیله این ساعت بر سه ساعت دیگر قادر خواهی بود» (حکیمی، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۵۴۲).

به کارگیری طولانی قوای بدنی باعث رو به ضعف رفتن حرارت داخل بدن می‌شود. از جمله اقداماتی که برای تجدید نیرو صورت می‌گیرد استراحت است. «وَ أَعْلَمُ أَنَّ النَّوْمَ سُلْطَانُ الدِّمَاغِ وَ هُوَ قَوْمَ الْجَسَدِ وَ قَوْتُهُ» (امیرصادقی، ۱۳۵۱، ص ۲۸)؛ و بدان که خواب نیروی اندیشه و پایداری بدن و قوت آن است. «افرادی که به عنوان آزمایش یا نمایش تبلیغاتی چند هفته یا بیشتر را بدون خواب سپری کرده‌اند از گیجی، ضعف تمرکز، تحریک پذیری، لرزش دست و توهمات خبر داده‌اند» (جیمز کالات، بی‌تا، ص ۷۰).

از دیگر عوامل صحت، مسافت است. «سَافِرُوا تَصِحُّوا وَ تَرْزُقُوا» (پاینده، ۱۳۸۵، ص ۲۱۲)؛ مسافت کنید سالم می‌شوید و رزق می‌یابید. البته مسافت

می‌تواند به صورت مستقل یکی از عوامل موققیت به شمار آید، چرا که روزی
داده شدن نیز در مسافرت کردن آمده است.

مبحث هفتم: عوامل زیست محیطی

«ان الامزجه تابعه للهواء وتنغير بحسب تغير الهواء في الامكنه فإذا برد الهواء مرة
و سخن اخرى تغيرت بسبب امزجه الابدان و اثر ذلك التغير في الصور فإذا كان
الهواء معتدلا اعتدلت امزجه الابدان وصلحت تصرفات الامزجه في الحركات
الطبيعية كالهضم والجماع والنوم والحركة وساير الحركات» (اميرصادقی، ۱۳۵۱،
ص ۲۷)؛ مزاج‌ها تابع (آب و) هوا هستند و با تغییر آن، در مکان‌های مختلف تغییر
می‌یابد، هنگامی که هوا سرد می‌شود مزاج بیمار و فاسد می‌شود (تغییر می‌کند).
سخن دیگر این که تغییر هوا، مزاج بدن را تغییر می‌دهد و این تغییر بر حالت‌های
بدن تأثیرگذار است.

هنگامی که هوا معتدل است مزاج بدن معتدل می‌شود و حالات مزاج‌ها،
اعمال بدن مانند هضم، تجمیع، خواب، فعالیت و سایر حرکات را می‌سازند.
براساس فراز مذکور مزاج انسانی که در پدیده‌های مهم زیستی بدنی مانند
هضم، خواب و... نقش به سزاوی دارد، خود تحت تأثیرشرايط آب و هوایی
است.

مواد موجود در جهان از اجزای کوچکی تشکیل شده‌اند «این اجزای
کوچک‌تر، یا مصالح ساختمانی مولکول‌ها را اتم می‌نامند» (گروه مؤلفان، شیمی
علم آزمایشی، ۱۳۶۵، ص ۲۴). اتم خود از اجزاء ریزتری به نام الکترون و هسته
مرکزی تشکیل می‌شود. اجزاء اولیه همه موجودات مادی مثل هم هستند و آنچه
باعث تفاوت موجودات مادی می‌شود چگونگی ترکیب اجزای اولیه با یکدیگر
است. مثلاً اختلاف تعداد الکترون‌های اتم‌ها و یا فاصله بین الکترون‌ها و هسته
اتم‌های مختلف موجب اختلاف آنها می‌گردد و به نوبه خود باعث تفاوت
گشتن ملکول‌ها می‌گردد. شاید آنچه در کیفیت ترکیب اجزای اولیه مؤثر واقع

شود میزان حرارت است. «در دمای پست جسمی به حالت جامد است. گرم کردن این جسم جامد، انرژی سنتیک پس و پیش رفتن مولکول‌ها را، در وضع منظمی که در بلور جسم دارند، زیاد می‌کند. هرچه دما زیادتر شود این حرکات پیش از پیش نظم بلور را بر هم می‌زنند تا آنحاکه زیاد شدن این حرکت نامنظم، شبکه بلورین را کاملاً درهم می‌ریزد» (گروه مؤلفان، شیمی علم آزمایشی، ۱۳۶۵، ص ۱۲۹). بدن انسان نیز از سایر موجودات مادی مستثنی نیست. آب و هوای محیط ممکن است از طریق تأثیر بر روی اجزاء اتمی تشکیل دهنده اندام‌ها بر روی بدن تأثیر گذارد و یا باعث رقت یا غلظت خون شود. اضافه بر این که انسان هوای پیرامون را تنفس می‌کند و از این طریق هوا مستقیماً وارد سیستم تنفسی و بعد سوخت و ساز انسان می‌شود. در انتخاب آب و هوای مناسب برای زندگی توجه به وضعیت مزاجی بدن حائز اهمیت است. آب و هوا بر روی مزاج تأثیرگذار است و مزاج‌های مختلف مقارن با برخی آثار روانی و یا فیزیکی متفاوت هستند.

بنابر این تحلیل به نظر بعید نمی‌آید که افراد یک منطقه در برخی خصائص اخلاقی با یکدیگر مشترک باشند. بنابراین در سلوک طریق موفقیت با توجه به نوع هدف باید به وضعیت زیست محیطی منطقه خود و آثار آن در عوامل موفقیت توجه نمود.

چه بسا فردی، طبیعتی ناسازگار با طبیعت محیط پیرامونی خود دارد. پیش از آن که در تلاش به سمت هدف باشد با آثار ناشی از این عدم سازگاری گربیان‌گیر است. در حالی که کسی که از این سازگاری برخوردار است گویا محیط آب و هوایی پیرامونش یکی از معاونین او در جهت نیل به هدف است.

بحث هشتم: اجتناب از گناهان

از امام رضا علیه السلام روایت شده است: مرضی نیست إلا این که از گناهی است و آنچه را که الله می‌بخشد، بیشتر است (امام رضا علیه السلام، ۱۴۰۲ق، ص ۳۴۰).

از همین منبع روایت شده است که «أروى انه قال موت الانسان بالذنوب اکثر من موته بالآجال و حياته بالبر اکثر من حياته بالعمر» (همان)؛ مرگ انسان با گناه بیشتر از مرگ او با اجل است و زندگی اش با نیکی بیشتر از زندگی اش با عمر است.

قطعاً هدف الله تعالى از تحریم محرومات سود رسانی به خودش نبوده است، چرا که ذات اقدس الله بی نیاز از هر قانونی است.

امام رضا علیه السلام فرموده است: «همانا الله خوردنی و نوشیدنی ای را حلال نکرد مگر آنچه که در او منفعت و صلاح است، و حرام نکرد، مگر آنچه را که در او ضرر و تلف و فساد است» (حکیمی، ۱۳۸۰، ج ۷، ص ۳۷۳). بنابراین منافع رعایت حدود الهی متوجه خود مُراعی است. گناه شاید تعیری است برای انواع آسیب‌های مختلف متوجه انسان در ابعاد و عرصه‌های فردی و اجتماعی او. «گناه عبارت از پایمالی ارادی یا غیر ارادی قانون‌های زندگی است - هر گناه سبب بروز اختلالات عضوی و روانی و اجتماعی ترمیم‌ناپذیری می‌شود (کارل، بی‌تا، ص ۸۰). در حالی که به فرمایش امام علی علیه السلام: «من قوی علی نفسه تناهی فی القوّة»؛ آن کس که در برابر (گستاخی‌ها، خواسته‌های) نفس خود قوی باشد (و بر هوای نفس غلبه کند)، به بالاترین توانمندی و قدرت رسیده است (حکیمی، ۱۳۸۰، ج ۷، ص ۱۲۸).

مبحث نهم: مدیریت غرائز

امیر المؤمنین علیه السلام فرمود: «هر کس که مالک نفسش شد کارش بالا گرفت،...» هوی دشمن عقل، و مخالف حق و همراه باطل است، و نیروی هوی، از شهوات است» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۱، ص ۲۱۲).

بین نیاز انسان و آنچه آن را برطرف می‌کند، میل فاصله افتاده است. «میل، کشش است، مثل یک نیروی جاذبه است. وقتی که پیدا می‌شود انسان را به سوی شیء خارجی می‌کشد» (مطهری، ۱۳۸۸، ج ۲۲، ص ۳۲۸). چه بسا اگر این میل

نبود انسان به دنبال رفع نیازهای طبیعی خود نمی‌رفت و بدن دچار انحطاط می‌گشت. غرائز متفاوتند و هر کدام از آنها به منزله سائقهایی هستند که انگیزه رفع نیاز را در انسان ایجاد می‌کنند. در میل غریزی انسان به خوردن مواد مورد نیاز بدن مرتفع می‌شود، در میل غریزی جنسی بقاء نسل هست و... اگر این غرائز ریشه کن شوند نظام زندگی انسان دچار اختلال می‌گردد. مضاف بر این که چه بسا در بسیاری افراد محور امید به زندگی به محوریت همین غرائز است. چه بسا همین غرائز طبیعی مرکز و کانون نظام عاطفی و احساسی انسان قرار گیرند که باعث حرکت و رونق حیات انسانی می‌شود. مثلاً غریزه جنسی، گرچه در زندگی ممکن است در صد توجه به آن به سطح پایین برسد و لکن شاید همین میزان از غریزه جنسی اساس زندگی باشد. همچنان که دیده شده که زوج‌هایی به دلیل عدم توانایی در ارضاء جنسی طرف مقابل، کارشان به جدایی کشیده است؛ گرچه ممکن است دست به دلیل تراشی بزنند و از بروز علت اصلی امتناع کنند و یا حتی ممکن است خود نیز از علت اصلی آگاه نباشند و لکن در واقع آنچه موجب سردی زندگی شده سردی مزاج جنسی باشد. بنابراین در مواردی غرائز از کارایی ابتدایی خود بالاتر می‌روند و هسته اولیه نظامهای دیگر انسان قرار می‌گیرند و لکن آنچه لزوم مدیریت غرائز، به خصوص غریزه جنسی را می‌طلبد این است که ممکن است نفس انسانی آن را کمال پندارد و به صورت پیوسته دنبال مشتهیات نفسانی باشد.

در این صورت ممکن است بیشترین توان انسان را به خدمت خود در آورند. به دنبال عدم مدیریت غرائز بالخصوص غریزه جنسی، ممکن است این غرائز محور انتخاب هدف قرار گیرد و حتی فرد در قضاوت‌های به ظاهر منطقی و علمی خود نیز متأثر از آنها باشد. از آنجا که شعله‌ور شدن غریزه جنسی مقارن با یکی از غنی ترین فصول زندگی است، مدیریت آن بسیار حائز اهمیت و در نظامهای اجتماعی که انتخاب فرد همزمان با اوچ گیری غریزه شهوت می‌باشد، اگر غریزه جنسی کنترل نشود متأسفانه زندگی فرد را دچار خطر بزرگی می‌کند.

در کشور ما نیز یکی از مهم‌ترین دوران زندگی، یعنی دوره دیبرستان و دانشگاه که عرصه انتخاب‌های اساسی یک انسان است، مقارن با قدرت‌گیری این نیروی غریزی عظیم است. چه بسا نیروهای انسانی باهوش که نیروی روانی خود را در اثر انحرافات جنسی معطل گذاشته و یا به تباہی می‌کشند. جهت‌دهی هدفمند این نیروی بزرگ همگامی تعلیم با تزکیه را می‌طلبد. نظام آموزشی جوامع باید به هر دو عنوان آموزش و پرورش توجه کنند. امروزه، مخصوصاً در جوامع مذهبی، طغيان غريزه جنسی يكى از قتل‌گاههای مخفی استعدادها هستند. آمار قربانیان انحرافات جنسی که دارای انواع مختلفی از سادیسم و... است شاید به مراتب بالاتر از کسانی باشند که در جنگ‌ها کشته می‌شوند. يكى از آسان‌ترین راههای ارضاء غیر مشروع نیروی جنسی استمناء است که شاید هزینه‌های بالایی را بر روح و جسم جوانان می‌گذارد. متأسفانه با توجه به وضعیت اجتماعی، این افراد از حمایت بالایی برخوردار نیستند و حتی این‌ها از ترحم خشک و خالی نیز گاه بی‌بهراهند. از طرفی به دلیل فرهنگ خاص برخی جوامع شاید مبتلایان به این انحراف به دنبال مداوای خود نباشند و سال‌ها رنج ببرند و تنها خود بر این مصیبت بر حال خود گریه کنند.

امروز بسیار سزاوار است که قسمتی از نیروهای حوزه‌ی کمر همت بینندند و در عرصه‌های متعدد به حمایت از این قشر قیام کنند. باید محققین به یک تحقیق گسترده مبتنی بر علوم اسلامی به ساختارشناسی زیستی و روانی غريزه جنسی، کارایی آن، آسیب‌های آن و راه کارهای مدیریت آن پردازند و این محققین در تعامل با لایه دیگری از عزیزان که به امر ترویج و اجرا مشغول هستند باشند.

پی‌نوشت

۱. ملاک در این لزوم نبودن به این برمی‌گردد که جایی برای آن در بدن تعریف نشده باشد و اما معرفی بدن با ارائه جایگاه اعضاء مخصوصاً ارائه جایگاه ورودی‌ها بحث مستقل و مشروعی را می‌طلبد. دامنه بحث به هدف از خلقت نیز کشیده می‌شود. فقط به این نکه اشاره شود که شاید صحیح نباشد که ملاک در زائد بودن یک ماده خوراکی را در بدن ایجاد اختلال در بدن بدانیم به این معنا که شاید موادی زائد باشند ولکن به ظاهر اختلالی

هم در بدن مادی ایجاد نکنند، چرا که شاید نشود بدون در دست داشتن یک فلسفه عالی و جامع و صرفاً بالاتکا به علوم زیستی به تعریف صحیح بدن همراه با ارائه جایگاه اعضاء و مواد ورودی پرداخت.

﴿١٥٣﴾

منابع و مأخذ

۱. قرآن کریم.

۲. آزمندیان، علیرضا (۱۳۸۸)، *تکنولوژی فکر، مؤلف، چاپ بیست و نهم*.

۳. آلان لانگستان (۱۳۸۷)، *یادداشت‌های علوم اعصاب، ترجمه دکتر داوود معظمی، تهران، سمت، چاپ اول*.

۴. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۰۰ق)، *الأمالی، ترجمة کمرهای، بیروت، اعلمی، چاپ پنجم*.

۵. امام رضا علیه السلام (۱۴۰۲ق)، *طب الرضا علیه السلام، قم، دارالخیام، چاپ اول*.

۶. امام رضا علیه السلام (۱۴۰۶ق)، *الفقه المنسوب للإمام الرضا علیه السلام، مشهد، مؤسسه آل البيت علیه السلام، چاپ اول*.

۷. امام صادق علیه السلام (بی‌تا)، *مصحاب الشریعة، ترجمه مصطفوی، تهران، انجمن اسلامی حکمت و فلسفه ایران، چاپ اول*.

۸. امیرصادقی، نصیرالدین (بی‌تا)، *طب و بهداشت از امام علی بن موسی الرضا علیه السلام، تهران، مؤسسه مطبوعاتی معراجی، چاپ اول*.

۹. باهر، حسین (۱۳۸۳)، *رفتارشناسی خوشبختی، تهران، خیام، چاپ اول*.

۱۰. بستانی، فؤاد افرام و مهیار، رضا (۱۳۷۵)، *فرهنگ ابجده عربی فارسی، ج ۱، تهران، انتشارات اسلامی، چاپ دوم*.

۱۱. پاینده، ابوالقاسم (۱۳۸۵)، *نهج الفضاحه، (پیام رسول ﷺ)، قم، طلوع مهر، چاپ اول*.

۱۲. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۵)، *تفسیر موضوعی، ج ۱۱، قم، مرکز نشر اسراء، چاپ ششم*.

۱۳. حکیمی، محمد رضا؛ حکیمی، محمد و حکیمی، علی (۱۳۸۰)، *الحياة، ترجمه احمد آرام، ج ۱ و ۷، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ اول*.

۱۴. خوانساری، جمال (۱۳۶۶)، *شرح بر غرر الحكم، ج ۴، تهران، دانشگاه تهران، چاپ*

چهارم.

۱۵. دیویدو، مارتین؛ پیتر آ، میز؛ ویکتور و، رادول و داریل ک، گرانر (۱۳۶۵)، *مروری بر بیوشیمی، ج ۲، مترجمین دکتر مصباح‌الدین بلاغی و...، واحد فوق برنامه بخش فرهنگی*

دفتر مرکزی جهاد دانشگاهی، چاپ ایران چاپ، چاپ اول.

۱۶. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۷۴)، *ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن، ج ۲، غلامرضا خسروی، تهران، مرتضوی، چاپ دوم*.

۱۷. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق)، *مفردات الفاظ قرآن، بیروت، دارالقلم - دارالشامیه، چاپ اول*.

۱۸. رضی، محمد بن حسین (۱۳۸۶)، *نهج البلاغه*، ترجمة محمد دشتی، الهادی، چاپ ۳۱.
۱۹. ری شهری، محمد (۱۳۸۴)، *دانشنامه احادیث پژوهشکی*، ترجمة صابری، قم، سازمان چاپ و نشر دارالحدیث، چاپ سوم.
۲۰. ری شهری، محمد (۱۳۸۷)، *میزان الحكمه*، ج ۲، ترجمة شیخی، قم، سازمان چاپ و نشر دارالحدیث، چاپ نهم.
۲۱. عباس نژاد، محسن (۱۳۸۵)، *راهنمای پژوهش در فرقان و علوم روز (۱)* (قرآن و طب)، مؤسسه انتشاراتی بنیاد پژوهش‌های قرآنی حوزه و دانشگاه، چاپ اول.
۲۲. عطائی اصفهانی، م.ع (۱۳۷۸)، *تابش اسلام در اروپا*، مؤسسه انتشارات عصر ظهور، چاپ اول.
۲۳. عطاردی (۱۴۱۰ق)، *مسند الامام الجواد*، جمعة و تبه الشیخ عزیز الله، باب الموعظ و السنن، قم، المؤتمر العالمی للامام الرضا (علیہ السلام).
۲۴. فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹ق)، *العين*، ج ۵، قم، نشر هجرت، چاپ دوم.
۲۵. فروزانی، مینو (۱۳۸۶)، *مبانی تغذیه و اهمیت تغذیه در سلامت*، چاپ اول، تهران، انتشارات چهر.
۲۶. کارل، الکسیس (بی‌تا)، راه و رسم زندگی، بی‌جا.
۲۷. کالات، جیمز (بی‌تا)، *روان‌شناسی فیزیولوژیکی*، ترجمة سید محمدی، بی‌جا.
۲۸. گروه مؤلفان (۱۳۶۵)، *شیمی علم آزمایشی*، ترجمة احمد خواجه نظری طوسی و محسن عظیما، چاپ سوم.
۲۹. مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳ق/۱۹۸۳م)، *بحار الانوار*، ج ۵۱ و ۶۴، الطبعه الثالثة المصححة، دار احیاء التراث العربي.
۳۰. مستغفری، جعفر بن محمد (۱۳۸۷)، *طب النبي*، مکتبة الحیدریه، چاپ اول.
۳۱. مطهری، مرتضی (۱۳۸۸)، *مجموعه آثار*، ج ۲۲ و ۲۳، انتشارات صدراء، چاپ پنجم.
۳۲. مفضل بن عمر (۱۳۷۹)، *توحید مفضل*، ترجمة علامه مجلسی، تهران، انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چاپ اول.
۳۳. معین، محمد (۱۳۶۰)، *فرهنگ فارسی*، ج ۴، تهران، مؤسسه انتشارات امیرکبیر، چاپ چهارم.
۳۴. نرمان ل.مان (بی‌تا)، *اصول روانشناسی*، ج ۱، ترجمه و اقتباس ساعچی.
۳۵. نوری، حسین بن محمد تقی (۱۴۰۸ق)، *مستدرک الوسائل*، ج ۱۱، بیروت، مؤسسه آل‌الیت لاحیاء التراث (علیہ السلام)، چاپ سوم.