

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 را نیز 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 موفقیت

راغب اصفهانی می‌نویسد: «الوفق: المطابقة بين الشيئين ... و الاتفاق: مطابقة فعل الانسان القدر، و يقال ذلك في الخير و الشر، يقال: اتفق فلان خیر و اتفق له شر. في التعارف بالخیر دون الشر»؛ وفق مطابقت بین دو چیز... و اتفاق 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).

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

صاحب کتاب العین در مورد ریشه موفقیت که الوفق باشد می‌نویسد: «کل شیء متسق متفق علی تیفاق واحد فهو: وفق و منه الموافقة فی {معنی} المعارفة و الاتفاق: تقول وافقت فلانا فی موضع كذا، أي: صادفته وافقت فلانا علی أمر كذا، أي: اتفقنا علیه معا و تقول: لا يتوفق عبد حتی یوفقه الله، فهو موفق» (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۵، ص ۲۲۵).

دکتر محمد معین در رابطه با واژه موفقیت می‌نویسد: «موفق بودن، توفیق، وفقی: صح - در عربی نیامده و عرب آن را در «توفیق» استعمال کند. - موفق - ۱-۲. به مقصود رسیده یا توفیق یافته ۳- اصابه، کامروا، کامیاب» (معین، ۱۳۶۰، ج ۴، ص ۴۴۴۳).

«در بینش اسلامی، «توفیق» دارای بار مثبت بوده و گفته می‌شود باعث همه آنها خداست؛ من الله التوفیق و علیه التکلان» (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 گزاره‌های خبری بسیاری دیده می‌شود.

توجه به عوامل زیستی در روایات

«الامام الجواد (علیه السلام): أربع خصال تعين المرء على العمل الصحة و الغنى و العلم و التوفيق» (عطار دی، ۱۴۱۰ق، ج ۵۳، ص ۲۴۶)؛ چهار خصلت مرد را در عمل او کمک می‌کند: صحت و بی‌نیازی و علم و توفیق.

انسان متشکل از جسم و روح است و باید در نیل به هدف منتخب به بُعد 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، تباه می‌گردد، و چیزی در آن نمی‌روید؛ آری، تن آدمی این چنین است (حکیمی، ۱۳۸۰، ج ۷، ص ۴۴۸، ح ۵). در انجام اموری که ظهور و حرکت خارجی و عملیاتی را به دنبال دارد، صرف فکر و تصمیم کفایت 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، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۱۷۶۶)؛ ریشه موفقیت قوت و میوه آن پیروزی است.

موفقیت‌هایی 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 بی‌ارتباط 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 «ویل 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 امیرالمؤمنین علیه السلام در ضمن نامه خود به سهل بن حنیف نوشت من در خیبر را نکندم و چهل ذراع به عقب اندازم به توانای تنی و نیروی غذایی، بلکه از قدرت ملکوتی و جان خدا پرورده‌ای 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: «مَا أَضْمَرَ أَحَدٌ شَيْئاً إِلَّا ظَهَرَ فِي فَلَقَاتِ (لَفَنَاتِ) لِسَانِهِ وَ صَفَحَاتِ وَجْهِهِ» (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 داروهاست. 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 خودآگاه 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 بیان‌گر 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 برخورداری 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 می‌فرماید: ﴿وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾ (حجر/۹۹)؛ و پروردگارت را پرستش کن تا آن گاه که تو را یقین - مرگ - فرا رسد.

راغب در مورد معنای عبودیت نوشته است: «العبودية: 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 می‌شویم که رفتار بدنی انسان بر روی مؤلفه‌های روحی، روانی و فکری او مؤثر می‌افتد، به گونه‌ای که بعد از عبادت که اظهار تذلل معنا شده یقین آمده، که یک حالت روانی و فکری است. مسأله دیگری که حاکی از تأثیرگذاری بدن بر نفس است این است که «و اعلم أن قوة النفوس تابعة لا مزجه الابدان» (امیرصادقی، ۱۳۵۱، ص ۲۷)؛ آگاه باش قوای نفس‌ها تابع مزاج‌های بدن‌ها است.

این فراز شریف که از جمله تعابیری است که درجه بالای تأثیرگذاری کیفیت بدن بر نفس را نشان می‌دهد، مزاج‌های چهارگانه بدن بازتاب روانی دارد. تعابیر دیگری که ما بر این که شرایط بدنی بر عناصر فکری و روانی مؤثر واقع می‌شوند، رهنمون می‌شوند. اسناد برخی نتایج روانی بر تغذیه بدنی است. «الإمام علی عليه السلام: السَّفَرَجَلُ [بِه] قُوَّةُ الْقَلْبِ وَ حَيَاةُ الْفَوَادِ وَ شَجَعُ الْجَبَانِ» (ری شهری، ۱۳۸۷، ص ۲۳۴)؛ [بِه] قوت قلب و حیات دل ... است.

رسول الله صلی الله علیه و آله فرمودند: بر شما باد کدو؛ پس همانا او در عقل اضافه می‌کند، و بزرگ می‌کند مغز را (ری شهری، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۱۵۵). افزوده شدن بر عقل به وسیله خوردن کدو بیان‌گر تأثیر جسم و تغذیه جسمی است. این موارد موارد مشابه حکایت از تأثیرگذاری جسم و نوع تغذیه بر روح دارند. در عوامل موفقیت 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 موفقیت را برای آنها در پی نداشته باشد. چه بسا ناکارایی‌های روانی ریشه ضعف‌های 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 مواظب تغذیه خود باشد. البته توجه به تن
 لزوماً به معنای تن پروری نیست، بلکه به خدمت گرفتن بدن برای اهداف متعالی
 است.

مبحث سوم: ابزار بودن 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 عبد الله عليه السلام قال: سمعته يقول لرجل: اعلم يا فلان أن منزله القلب من
 الجسد بمنزلة الامام من الناس الواجب الطاعة عليهم: ألا تری أن جميع جوارح
 الجسد شرط للقلب و تراجمه له» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۵۸، ص ۳۰۴)؛ امام
 صادق عليه السلام فرمودند: ای فلانی بدان که منزلت قلب به جسد به منزله 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 مواهب 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 اعضا کارکردی هست که انسان در زندگی خود و نیز

مناسب با هدف خود از آنها به درجات متفاوت بهره‌مند می‌شود. امام صادق علیه السلام فرمودند: «ای مفضل! در همهٔ اعضای بدن انسان و آفرینش هر یک برای نیازی حکیمانه بیندیش: دو دست برای پرداخت به کار است و بدین سان تمام اندام‌های بدن، ... هر چیز از آنها را می‌یابی که برای کاری درست و حکیمانه ساخته شده است» (حکیمی، ۱۳۸۰، باب 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 نویسندهٔ خوب شدن است داشتن دست برای شما بسیار کارساز است. در بسیاری افراد این مطلب صادق است که صرف این که نقشهٔ راهی را بدانند برای موفقیت آنها کفایت نمی‌کند، 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 می‌آوریم.

مبحث چهارم: تغذیه

قرآن کریم می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحاً إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ﴾ (مؤمنون/۵۱)؛ ای پیامبران، از چیزهای پاکیزه بخورید و کار نیک و شایسته کنید، که من به آنچه می‌کنید دانایم. از کنار هم قرار گرفتن امر به خوردن و عمل صالح می‌توانیم به جایگاه تغذیه در عملکرد انسان پی ببریم.

این بحث در روایات به طور گسترده‌ای مطرح شده است و کم‌توجهی به این مسائل شاید از طرف مخاطبین قرآن و روایات صورت می‌گیرد، بنابراین توهم این نرود که بحث تغذیه در محتوای دین بدون اهمیت است، بلکه همان طور که از فراز ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ (بقره/۱۷۲)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از پاکیزه‌هایی که شما را روزی کرده‌ایم بخورید و خدای را سپاس گزارید، اگر او را می‌پرستید 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 طبیات توصیه شده است. «إِنَّ مُحَرَّمَ الْحَلَالِ كُمُحَلَّلِ الْحَرَامِ» (پاینده، ۱۳۸۵، ص ۲۷۰، ح ۱۳۰۸)؛ حرام کننده حلال مانند حلال کننده حرام است.

در روایت دیگری است که «ما من عبد استحيى 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 اعطا 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 بهره‌مندی 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 موقت 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. همان‌طور 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 کالئحله اذا اكلت اكلت طیباً» (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 بنشیند آن را نشکند.

خوراک انسان از جهت اهمیت نیز در درجه واحدی قرار نمی‌گیرند. «مجموعه مواد غذایی لازم برای بدن چون آب، مواد قندی، پروتئین، ویتامین‌ها و املاح، در تنظیم سوخت و ساز، تثبیت وضعیت محیط داخل (هرموستاز)، انرژی‌زایی و سازندگی به خصوص در مرحله 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 موفقیت 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 فاعتد ما يشاكل جسدك» (امیرصادقی، ۱۳۵۱، ص ۲۱)؛ بدان که هر یک از این طبایع چیزی را دوست دارد پس آنچه را تغذیه کن که کل بدنت می‌خواهد.

در اولین گام‌های تغذیه درست، انسان باید نسبت به جسد و بدن خود آگاهی یابد. این آگاهی باید دربرگیرنده شناسایی طبیعت بدن، خصائص ارثی، 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 با طبیعت 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 دستیابی به اهداف متعالی بسیج می‌شدند. با دقت در فرازی که می‌فرماید: «فانظر ما يوافقك و يوافق معذلك و يقوى عليه بدنك و يستمرئ منه الطعام فقدره لنفسك و اجعله غذائك» (امیرصادقی، ۱۳۵۱، ص ۲۰)؛ بین به آنچه که با تو موافقت می‌کند و با آن موافق است و بدنت 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. نباید 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 وبژه 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 الصیف و الحار فی الشتاء و المعتدل فی الفصلین علی قدر قوتک و شهوتک» (همان، ص ۲۱)؛ سرد را در تابستان و گرم را در زمستان و معتدل 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 مناسب بین فصول سال و غذای مناسب با هر فصل می‌باشد.

ب - تعادل در تغذیه

«كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» (اعراف/۳۱)؛ بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید، 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 آسیب‌زایی اسراف در تغذیه از این فراز بهره‌مند می‌شویم که می‌فرماید: «و اعلم ان الجسد بمنزله الارض الطيبة متى تعو هدت [مشغول شوی] بالعمارة و

السقي من حيث لا يزداد في الماء فنغرق و لا ينقص منه قتعطش دامت عمارتها و كثر ربعها و زكى زرعها و ان تغوفل عنها فسدت و لم ينبت فيها الشعب» (امير صادق، ۱۳۵۱، ص ۲۰)؛ بدان که بدن مانند زمین پاک است، پس آن هنگام که به آبادانی و آبیاری آن مشغول می‌شوی (طوری عمل کن) که آبش افزون نگردد که غرق آب شود و آنقدر کم نشود که دچار عملش گردد، در این صورت آبادانی‌اش مداوم و همیشگی باشد و محصولش فراوان گردد. آنچه باعث بازدهی بدن و جسد می‌شود رفع نیاز است و تحمیل بیشتر از نیاز بر بدن باعث افت کارایی و عملکرد بدن می‌شود. «عقل و نقل و علم، پرخوردی را بد می‌داند؛ زیرا مقدار زیادی از غذاهایی که می‌خوریم مورد نیاز بدن نیست و بدن وادار می‌شود برای تبدیل آن تلاش و کوشش و بعد آن را دفع کند در نتیجه روح که باید به فرزانی نایل شود، سرگرم زباله رویی می‌گردد» (جوادی آملی، ۱۳۸۵، ج ۱۱، ص ۱۸۹).

«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 بیوسنتز، عبور و ترشح مولکول‌ها از خلال پرده‌ها و تأمین نیرو برای حرکات سلول و فعالیت‌های عضلانی می‌گردد» (دیویدو مارتین، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۷۲۰).

اما این که چرا انسان در معرض پرخوری قرار می‌گیرد، چه بسا به دلیل لذت‌طلبی باشد. انسان به دنبال لذت‌طلبی 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] کل و أنت تشتهي و أمسک و أنت تشتهي» (مستغفری، بی‌تا، ص ۱۹)؛ 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 وَاشْرَبُوا مِنْ رِزْقِ اللَّهِ وَلَا تَعْثَوْا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ﴾ (بقره/۶۰)؛ 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 چشمه از آن بشکافت. هر گروهی آبشخور خویش را دانست. از روزی خدا بخورید و بیاشامید و در زمین به تباهکاری مپوید» (بقره/۶۰). 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 مهیاتر نماید.

گرچه در آیه شریفه از آسیب اجتماعی نهی شده است، اما نباید از دیده 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 واسطه بین روح انسانی و بدن مادی (که دماغ نیز قسمتی 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 والایی 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 یغذی بها بذلک بقدر عادتک 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 انرژی‌ات 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 سریع الهضم 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 لااقل یکساعت بعد از غذاست.» (امیرصادقی، ۱۳۵۱، ص ۲۵۸).

د - تخلیه

«قال الصادق علیه السلام انما سمی المستراح مستراحا لاستراحه الانفس (النفوس) من أثقال النجاسات و استفراغ الكثافات و القدر فیها» (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، و لکن 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 وسواس فکری و عملی می‌شود. در وسواس 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 تؤدی إلى الاعتدال و ینقی 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 است فراغ مواد زاید

در همه مراحل آن باعث احتباس می گردد و احتباس مواد کثیف در بدن باعث کاهش تحرک شده و شاید در برخی افراد اراده آنها توان حرکت دادن آن را نداشته باشد، هدف را مشخص کرده، برنامه ریزی نموده اند 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

«و قال رسول الله ﷺ: تَخَلَّلُوا فَإِنَّهُ مِنَ النِّظَافَةِ وَ النِّظَافَةُ مِنَ الْإِيمَانِ، وَ الْإِيمَانُ مَعَ صَاحِبِهِ فِي الْجَنَّةِ» (مستغفری، بی تا، ص ۲۱)؛ خلاء کنید زیرا خلاء از نظافت و نظافت از ایمان و ایمان با صاحبش در بهشت است.

مشاهده می فرمایید که جایگاه نظافت تا جایی است که با ایمان پیوند می خورد. در نظام واژگانی مفاهیمی که پیوند مثبت با ایمان پیدا می کنند از ارزش بالایی برخوردار هستند.

بهداشت از یک نظر در دو جنبه ظهور پیدا می کند:

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 می دانیم که اختلال در بدن شاید مختل شدن برنامه موفقیت را در پی داشته باشد. گرچه ایمان یک امر قلبی است، اما از برخی فرمایشات مانند آنجایی که امیرالمؤمنین علیه السلام: «غسل الثیاب یذهب الهمّ و الحزن» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۴، ص ۲۷۸)؛ شستن لباس ناراحتی و غم را می برد، چنین برمی آید که بهداشت با برخی امور روانی ارتباط می یابد. فرازی از ترجمه کتاب شریف توحید مفضل به روشنی بر این ارتباط دلالت می کند، آنجایی که در جواب از اصحاب مانی می فرماید: «اصحاب «مانی» و دیگران که خواستند بر آفرینش و هدف مندی 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 می‌روید، مو نیز در این جای‌ها رشد می‌کند. آیا نمی‌بینی که این جای‌ها برای پذیرش مواد زاید بدن از همه جا مناسب‌تر است؟ وانگهی 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، تند، سرمستی و خشم او شکسته شود و از پرداختن به سرگرمی‌های گمراه‌کننده 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 ترجمه 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 برخی از توصیه‌هایی که به عنوان توصیه بهداشتی معروف هستند در دفع یا منع مواد مضر خلاصه نیست کما این که در مورد حمام آمده است که «منفعة الحمام تؤدّی إلى الاعتدال و ينقّی الدّرّن یلین العصب و العروق و یقوّی الاعضاء الکبار و یذهب الفضول و العفونات» (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﴾

«پرفسور و کهایت، استاد کرسی زنان و مامائی دانشگاه وین و متخصص رشته سرطان‌های دستگاه تناسلی زنان، که به دعوت دانشگاه اصفهان، در تاریخ آبان ماه ۱۳۵۵ به ایران آمده 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 دریافته‌ام 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 أن یکون زمانکم علی أربع ساعاتکم ... و ساعة تخلون فیها للذاتکم فی غیر محرّم. و بهذه الساعة تقدرون علی الثلاث ساعات» (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 و صورت می‌گیرد استراحت است. «و اعلم أن النوم سلطان الدماغ و هو قوام الجسد و قوته» (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، مسافرت است. «سافرُوا تَصِحُّوا و ترزقوا» (پاینده، ۱۳۸۵، ص ۲۱۲)؛ مسافرت کنید سالم می‌شوید و رزق می‌یابید. البته مسافرت

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

مبحث هفتم: عوامل زیست محیطی

«ان الامزجة تابعة للهواء وتتغير بحسب تغير الهواء في الامكنه فاذا برد الهواء مرة و سخن اخرى تغيرت بسبب امزجة الابدان و اثر ذلك التغير في الصور فاذا كان الهواء معتدلا اعتدلت امزجة الابدان و صلحت تصرفات الامزجة في الحركات الطبيعية كالهضم و الجماع و النوم و الحركة و سائر الحركات» (امیرصادقی، ۱۳۵۱، ص ۲۷)؛ مزاج ها تابع (آب و) هوا هستند و با تغییر آن، در مکان های مختلف تغییر می یابد، هنگامی که هوا سرد می شود مزاج بیمار و فاسد می شود (تغییر می کند). سخن دیگر این که تغییر هوا، مزاج بدن را تغییر می دهد و این تغییر بر حالت های بدن تأثیر گذار است.

هنگامی که هوا معتدل است مزاج بدن معتدل می شود و حالات مزاج ها، اعمال بدن مانند هضم، تجمع، خواب، فعالیت و سایر حرکات را می سازند. براساس فراز مذکور مزاج انسانی که در پدیده های مهم زیستی بدنی مانند هضم، خواب و... نقش به سزایی دارد، خود تحت تأثیر شرایط آب و هوایی است.

مواد موجود در جهان از اجزای کوچکی تشکیل شده اند «این اجزای کوچک تر، یا مصالح ساختمانی مولکول ها را اتم می نامند» (گروه مؤلفان، شیمی علم آزمایشی، ۱۳۶۵، ص ۲۴). اتم خود از اجزاء ریزتری به نام الکترون و هسته مرکزی تشکیل می شود. اجزاء اولیه همه موجودات مادی مثل هم هستند و آنچه باعث تفاوت موجودات مادی می شود چگونگی ترکیب اجزای اولیه با یکدیگر است. مثلاً اختلاف تعداد الکترون های اتم ها و یا فاصله بین الکترون ها و هسته اتم های مختلف موجب اختلاف آنها می گردد و به نوبه خود باعث متفاوت گشتن ملکول ها می گردد. شاید آنچه در کیفیت ترکیب اجزاء 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 زیاده‌تر شود این حرکات بیش از پیش نظم بلور را بر هم می‌زنند تا آنجا که 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 گریبان‌گیر 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.

مبحث 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 حیاته بالبر اکثر من حیاته 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 تعالی از تحریم محرمات 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 مراعی است. گناه شاید تعبیری 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

امیرالمؤمنین 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 ریشه‌کن 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 درصدد 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 غنی‌ترین فصول زندگی است، مدیریت آن بسیار حائز اهمیت و در نظام‌های اجتماعی که انتخاب فرد همزمان با اوج‌گیری 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 دبیرستان 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 تباهی 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، طغیان غریزه جنسی یکی 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. یکی 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 بی‌بهره‌اند. 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 حوزوی کمر همت ببندند 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 غریزه 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 مشروحی را می‌طلبد. دامنه بحث به هدف از خلقت نیز کشیده می‌شود. فقط به این نکته 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 ولیکن به ظاهر اختلالی

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

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 داود معظمی، تهران، سمت، چاپ اول.
۴. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۰۰ق)، الأمالی، ترجمه کمره‌ای، بیروت، اعلمی، چاپ پنجم.
۵. امام رضا (ع)، (۱۴۰۲ق)، طب الرضا (ع)، قم، دارالخیم، چاپ اول.
۶. امام رضا (ع)، (۱۴۰۶ق)، الفقه المنسوب للإمام الرضا (ع)، مشهد، مؤسسه آل‌البیت (ع)، چاپ اول.
۷. امام صادق (ع) (بی‌تا)، مصباح 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 (ع)، 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 ابجدی عربی فارسی، ج ۱، تهران، انتشارات اسلامی، چاپ دوم.
۱۱. پاینده، ابوالقاسم (۱۳۸۵)، نهج الفصاحه، (پیام رسول (ص))، 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)، الحیة، ترجمه احمد آرام، ج ۱ و ۷، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ اول.
۱۴. خوانساری، جمال (۱۳۶۶)، شرح بر غرر الحکم، ج ۴، تهران، دانشگاه تهران، چاپ چهارم.
۱۵. دیویدو، مارتین؛ پیترا، 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*، ترجمه محمد دشتی، الهادی، چاپ ۳۱.
۱۹. ری شهری، محمد (۱۳۸۴)، *دانش‌نامه احادیث پزشکی*، ترجمه صابری، قم، سازمان چاپ و نشر دارالحديث، چاپ سوم.
۲۰. ری شهری، محمد (۱۳۸۷)، *میزان الحکمه*، ج ۲، ترجمه شیخی، قم، سازمان چاپ و نشر دارالحديث، چاپ نهم.
۲۱. عباس نژاد، محسن (۱۳۸۵)، *راهنمای پژوهش در قرآن 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 علیه السلام*، جمعه و تبه الشيخ عزيزالله، باب المواعظ و السنن، قم، المؤتمر العالمي للامام الرضا علیه السلام.
۲۴. فراهیدی، خلیل بن أحمد (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*، ترجمه سید محمدی، بی‌جا.
۲۸. گروه مؤلفان (۱۳۶۵)، *شیمی علم آزمایشی*، ترجمه احمد خواجه نظیرطوسی و محسن عظیم، چاپ سوم.
۲۹. مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳ق/۱۹۸۳م)، *بحارالانوار*، ج ۵۱ و ۶۴، الطبعة الثالثة المصححة، دار احیاء التراث العربی.
۳۰. مستغفری، جعفر بن محمد (۱۳۸۷)، *طب النبی ﷺ*، مکتبه الحیدریه، چاپ اول.
۳۱. مطهری، مرتضی (۱۳۸۸)، *مجموعه آثار*، ج ۲۲ و ۲۳، انتشارات صدرا، چاپ پنجم.
۳۲. مفضل بن عمر (۱۳۷۹)، *توحید مفضل*، ترجمه 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 ساعتچی.
۳۵. نوری، حسین بن محمد تقی (۱۴۰۸ق)، *مستدرک الوسائل*، ج ۱۱، بیروت، مؤسسه آل‌البیت لاحیاء التراث ﷺ، چاپ سوم.

roles and some others have indirect roles to achieve the aim. The position of biological factors is inevitable among these factors. Islam has pointed to the origin of this effectiveness which the mentioned effectiveness is classified into three currents: the effect of the body on the soul, the effect of psyche and soul on the body and the body is a tool or instrument of the soul. Islam has presented considerable and accurate instructions for biological living of human which some of these instructions are contained in this categorization. They are: 1. Nourishment (includes: a. appropriate in nourishment; b. balance in nourishment; c. nourishment manners); 2. Islamic toilet etiquette; 3. Hygienic; 4. Resting; 5. avoiding sin; 6. biological factors; 7. management of instincts. Almost those who live according to rational principles follow an aim to achieve it which is considered success.

Keywords: nourishment, resting, avoiding sin, biological factors, management of instincts

is the mores and Islamic law (share). These disagreements can be seen in its realm also. The word “jar” from different aspect such as neighborhood, farness and etc. has classifications. Although the mentioned word includes all types of nearness like nearness in work place, car, and airplane and etc. but its application dealt withdwelling and residing has more clarity and has attracted(drew) the attention of different Islamic scholars like moral, jurisprudence ones. With respect to the concept of Jar (neighbor) and its realm in Islamic texts like the Quran, SahifehSajjadih and etc., etiquette has been mentioned which states the appropriate lifestyle of Islamic neighbor from one side and shows the role of good neighbor in mental health and peace from the other side. Also under topic of neighborhood for neighbors include public and society managers has been stated manners in order to create affability and friendliness and friendship and attract hearts which can be constructive and useful.

Keywords: neighbor, good neighborhood, neighborhood etiquette rules, Imam Sajjad (peace be upon Him)

The Position of Biological Factors in Personal Achievement from the Point of the Quran and Islamic Traditions (Hadith)

□ *Muhammad Reza Meshkani*

There are several factors in the accomplishment of an aim which is assumed success. Some of these factors have direct

meaningful relation between consumption patterns and family saving and the resistive economy. The findings state that if consumption patterns are compatible with the country production patterns they will be consistent with the resistive economy and if they are not compatible with the national production patterns they will act anti- resistive economy. Because the present family consumption patterns and achieving the suitable-fair- family consumption patterns have been shaped or are shaped by beliefs and values realm, strengthening the religious beliefs and using Islamic teachings which are related to consumption can be more effective. In short times through strengthening investment opportunities in order to attract small savings with advertisement for its positive impacts on economy in order to reduce consumption and increase saving.

Keywords: family, the resistive economy, sustainable consumption, saving

Neighborhood Etiquette Rules in Islamic Life-Style

□ *Murteza Rahimi*

The word "Jar" (neighbor) which its plural is Jireh and jiran (neighbors) in Arabic language has been considered by the Quran and Islamic texts often. There are different opinions and disagreements in literal and terminological meanings the best judge

Keywords: encouraging good and discouraging bad, the obstacles of acceptability, pathology, persons who implement encouraging good and discouraging bad, speaker

Family and Its Role in the Resistive Economy

□ *Mahmmoud Asghari*

Family as a small unit of a community has a pivotal role in economic growth and development of society. Therefore its quantity and consumption patterns and saving have significant impact on economic circle. Because consumption is considered the goal of production and contribution, every change in it can have a crucial influence on other macroeconomic variables such as saving and investment. The principle factors of consumption (which are the level of consumption, combination of consumer goods and consumption patterns) is formed in the family realm , because family is the first training site of human sources .Whereas the consumption culture accompanies with waste -profligacy -(tabdhir) and extravagant consumption (israf) ,therefore, improvement in family consumption patterns is inevitable because of its long distinction with reasonable consumption patterns in the resistive economy and its inharmony with obligations of consumption patterns which have been considered in Islamic society. This research is going to prove this hypothesis which there is a

is the examination and analysis of non- acceptance of encouraging good and discouraging bad. The pathology of encouraging good and discouraging bad report card reveals the weaknesses and obstacles of acceptability. There are two free-willed things which correspond and have relation. It is necessary to be acquainted with possible and contingent *being* characteristics in personality and conducts and discourses of those who implement and are ordered for analyzing and exploring the problems and challenges of acceptance and acceptability of enjoining good and forbidding bad in society. It is used personal experiences and cognitional evaluations and opinions of secretaries and members of councils of enjoining good and forbidding bad in training workshops and courses in this research. This research with individual studies of Islamic jurisprudential and hadith books in the field of encouraging good and discouraging bad with descriptive- analytic method with regarding sources about these two obligations has been conducted. The aim is to familiarity with and determining the reasons of non- acceptance of enjoining good and forbidding bad in the community and providing background in order to remove them. It is good to explore and survey the causes of non- acceptance of encouraging good and discouraging bad in two sections, those relate to persons who implement and those relate to addressee. In this note the general reasons and reasons relate to those who implement encouraging good and discouraging bad are investigated.

hypothesis of social sciences. In reality, with using the Quran teachings we can achieve anthropology and ontology means a general philosophical outlook to the world and human societies and God in relation to man. It is a coherent world view (weltanschauung) which is given to the social science researchers to apply in his reconstruction of social attitudes. For example the Quran with stating the correct meanings for human nature (fitrah), free will and freedom in man and its position in the universe, the fixed community legalities and unchangeable results of behaviors and human social activities and God's linear role in social happenings creates a new insight to form social science bases. In this note the way of using the Quranic teachings to reconstruct bases and hypothesis of social sciences such as sociology as a case study have been explored to show how the quiddity of sociology bases which are affected by the Quran teachings is and what results consist.

Keywords: the Quran, man, community, Allah (God), divine teachings, divine law, world view (weltanschauung), sociology, social science bases

The Examination of Reasons of Non- Acceptance of Encouraging Good and Discouraging Bad in the Community

□ *Muhammad Reza Javaheri*

One of the important and fundamental issues on reviving encouraging good and discouraging bad in the community

is originated from Islam such as having dynamic world view, struggling against wrong social and cultural customs governing the society, justice - centered, emphasizing on tolerance and insight-intelligence-, authoritarianism, taking responsibility and etc. from the point of the verses of the Quran and Islamic traditions. Library research and descriptive- analytic methods have been used in this research.

Keywords: Civilization, Islamic Civilization, Islamic Civilization in the Quran

Reconstruction of Social Science Bases in the Light of the Quran Teachings

□ *Ghodrat Allah Ghorbani*

Social sciences concern with important realities such as man, community, human thought and social behaviors. Social sciences and humanities try to get social rules according to the type of attitude to human, community, relation between human and community and individual and social thought while extracting social rules from the mentioned cases which rely on the bases of metaphysics and religion which social sciences based on them. The Quran as a Divine Book provides glorious teachings about God, man, community, customs and the rules of social life which provides to form metaphysics and religious outlook meansthe divine weltanschauung (world view) for man which is the base and

Abstracts

The Parameters of Islamic Civilization from the Perspective of the Verses of the Quran and Islamic Traditions

□ *Elham Taghinia*

□ *Nasirali Soufi*

□ *Fereshteh Rostami*

The term "Civilization" in social sciences is applied in historical- social analyses. Civilizations according to their genesis have different forms and each has specifications that they can be recognized from each other and divided. One of these civilizations is Islamic Civilization which is based on Islamic world view. In this research we try to study and determine the most obvious parameters and specifications of Islamic Civilization which