



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



الرحمن
علیه صاب

www.

www.

www.

www.

Ghaemiyeh

.com

.org

.net

.ir

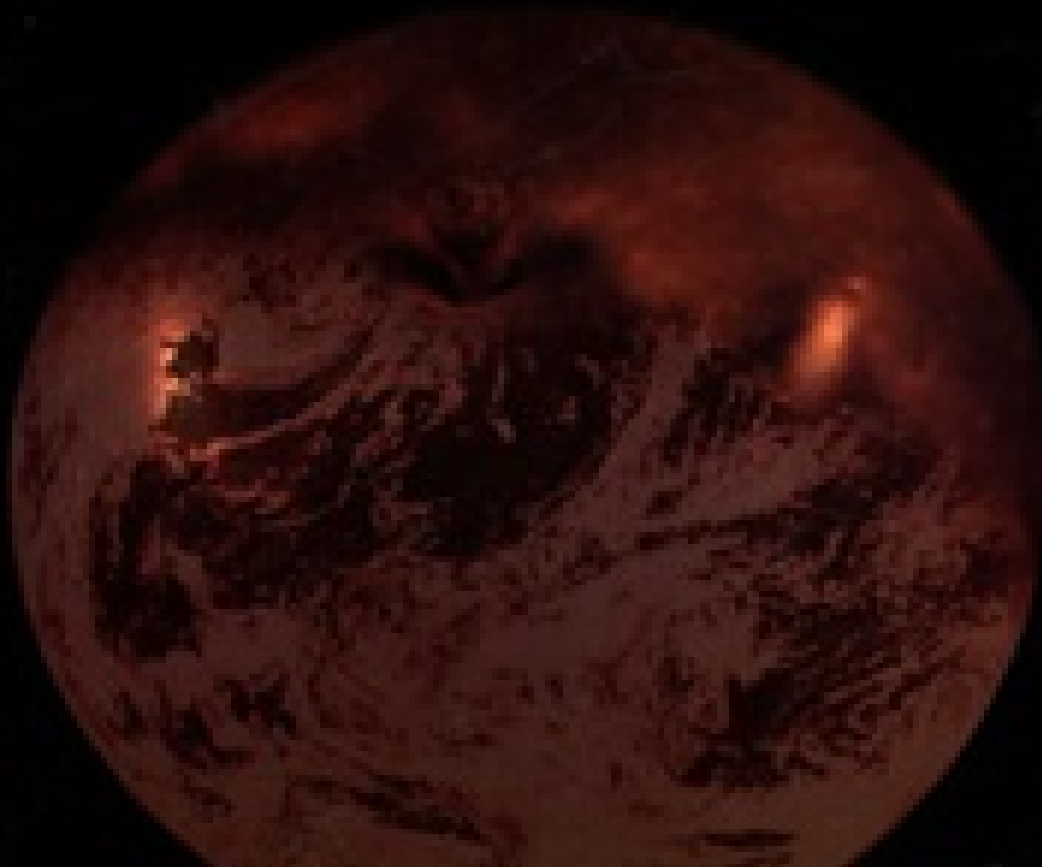


۲۵۲

امام محمد

طول عمر

مجموعه آثار از حسن مجتهدی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

امام مهدي (عج) - طول عمر

نويسنده:

محمد حكيمي

ناشر چاپي:

موسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوي

ناشر ديگيتالي:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۸	امام مهدی (عج) - طول عمر
۸	مشخصات کتاب
۸	اشاره
۱۲	فهرست مطالب
۱۷	پیشگفتار
۲۳	فصل اول: طول عمر و تعالیم دینی
۲۳	اشاره
۲۶	۱. عمر جاودان
۲۶	اشاره
۲۶	الف) شیطان
۲۷	ب) انسان و سایر جانداران
۲۷	اشاره
۲۷	۱. حضرت عیسی (علیه السلام):
۲۹	۲. حضرت خضر (علیه السلام)
۳۱	۳. اصحاب کهف
۳۲	۲. عمر طولانی
۳۲	اشاره
۳۲	الف) ارمیا (عزیز)
۳۴	ب) نوح (علیه السلام)
۳۴	ج) یونس (علیه السلام)
۳۵	د) الیاس (علیه السلام)
۳۶	ه) ادریس (علیه السلام)
۳۹	فصل دوم: طول عمر در تاریخ

۳۹	الف) کهنسالان
۴۰	ب) سرگذشت عمر انسان
۴۷	فصل سوم : طول عمر در گیاهان و جانوران
۴۷	۱. طول عمر در گیاهان
۴۸	۲. طول عمر در جانوران
۴۸	۳. طول عمر در باکتریها
۴۹	۴. طول عمر در ویروسها
۵۱	فصل چهارم : امکان عقلی و علمی و عملی طول عمر
۵۱	اشاره
۵۱	۱. امکان عقلی
۵۲	۲. امکان علمی
۵۵	۳. امکان عملی
۵۷	۴. زندگی در انجماد
۵۹	۵. قوانین طبیعت
۶۱	۶. قدرت خدا و اعجاز
۶۳	فصل پنجم : نظریه های طول عمر
۶۳	اشاره
۶۳	۱. نظریه رادیکال های آزاد
۶۶	۲. فرضیه نقش واسطه ای گلوکز
۶۷	۳. نظریه محدودیت تقسیم سلولی و نقش ژنها
۷۰	۴. گریزناپذیری پیری، بیماری و مرگ
۷۱	یادآوری
۷۳	فصل ششم : عوامل طول عمر
۷۳	اشاره
۷۴	۱. وراثت
۷۶	۲. محیط

۷۷	۳. شخصیت
۷۹	۴. نیروهای روحی و انرژی روانی
۸۲	۵. نقش رنگها
۸۵	۶. ذهن و بینش
۸۶	۷. روابط اجتماعی
۸۸	۸. دین باوری و ایمان به خدا
۹۰	۹. کار و فعالیت اجتماعی
۹۲	۱۰. اثرات دارو
۹۳	۱۱. اعتدال در زندگی
۹۸	۱۲. راز خوراکیها
۱۰۱	۱۳. نور و اشعه
۱۰۵	۱۴. گُندسازی سیر زمان
۱۰۸	۱۵. لیخند و شادمانی
۱۱۰	۱۶. ازدواج و جمع گرایی
۱۱۲	۱۷. دانش پژوهی
۱۱۳	۱۸. بهداشت طبیعی
۱۱۷	فصل هفتم : امام مهدی (علیه السلام) وجودی بی همتا
۱۲۵	فهرست منابع و مآخذ
۱۲۹	درباره مرکز

امام مهدی (عج) - طول عمر

مشخصات کتاب

سرشناسه: حسینی ، هادی ، - 1343

عنوان و نام پدیدآور: امام مهدی (عج) - طول عمر / مولف هادی حسینی ؛ نظارت و اشراف محمد حکیمی

مشخصات نشر: مشهد: شرکت به نشر، 1381.

مشخصات ظاهری: ص 120

فروست: (انتشارات آستان قدس رضوی ، شرکت به نشر؛ 453. آینده شناسی و انتظار 3)

شابک: 964-333-613-1-5500 ریال ؛ 964-333-613-1-5500 ریال

وضعیت فهرست نویسی: فهرست نویسی قبلی

یادداشت: کتابنامه : ص . [117] - 120؛ همچنین به صورت زیر نویس

موضوع: محمد بن حسن (عج)، امام دوازدهم ، 255ق . - - طول عمر

شناسه افزوده: شرکت به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

رده بندی کنگره: BP224/4/ح الف 5468

رده بندی دیویی: 297/462

شماره کتابشناسی ملی: م 81-36505

ص: 1

اشاره

بسم الله الرحمن الرحيم

ص: 2

امام مهدي (عج): طول عمر

نظارت و اشراف:

محمد حكيمي

مؤلف: سيد هادي حسيني

ص: 3

پیشگفتار

فصل اول: طول عمر و تعالیم دینی

1. عمر جاودان

الف) شیطان

ب) انسان و سایر جانداران

1. حضرت عیسی (علیه السلام)

2. حضرت خضر (علیه السلام)

3. اصحاب کهف

2. عمر طولانی

الف) ارمیا (عزیز)

ب) نوح (علیه السلام)

ج) یونس (علیه السلام)

د) الیاس (علیه السلام)

ه) ادريس (علیه السلام)

فصل دوم: طول عمر در تاریخ

الف) کهنسالان

ص: 5

ب) سرگذشت عمر انسان

فصل سوم: طول عمر در گیاهان و جانوران

1. طول عمر در گیاهان

2. طول عمر در جانوران

3. طول عمر در باکتری ها

4. طول عمر در ویروس ها

فصل چهارم: امکان عقلی و علمی و عملی طول عمر

1. امکان عقلی

2. امکان علمی

3. امکان عملی

4. زندگی در انجماد

5. قوانین طبیعت

6. قدرت خدا و اعجاز

فصل پنجم: فرضیه های طول عمر

1. نظریه رادیکالهای آزاد

2. فرضیه نقش واسطه ای گلوکز

3. نظریه محدودیت تقسیم سلولی و نقش ژنها

4. گریزناپذیری پیری، بیماری و مرگ

یادآوری

فصل ششم: عوامل طول عمر

1. وراثت

2. محیط

3. شخصیت

4. نیروهای روحی و انرژی روانی

5. نقش رنگها

6. ذهن و بینش

7. روابط اجتماعی

8. دین باوری و ایمان به خدا

9. کار و فعالیت اجتماعی

10. اثرات دارو

11. اعتدال در زندگی

12. راز خوراکیها

13. نور و اشعه

14. گُندسازی سیر زمان

15. لبخند و شادمانی

16. ازدواج و جمع گرایی

17. دانش پژوهی

18. بهداشت طبیعی

فصل هفتم: امام مهدی (علیه السلام) وجودی بی همتا

فهرست منابع و مآخذ

ص: 7

موضوع طول عمر امام مهدی (علیه السلام) یکی از ویژگیهای اصلی آن حضرت است که پیامبر (صلی الله علیه وآله) و امامان (علیهم السلام) آن را باز گفته اند، و سالها پیش از تولد آن امام بزرگ، مطرح بوده است.

امام حسن (علیه السلام):

«ذَلِكَ التَّاسِعُ مِنْ وُلْدِ الْحُسَيْنِ.. يُطِيلُ اللَّهُ عُمَرَهُ فِي غَيْبَتِهِ.»⁽¹⁾

- خداوند فرزند نسل نهم برادرم حسین را از دیده ها پنهان می کند و عمرش را در غیبت طولانی می گرداند.

مهمتر از این، جوان ماندن امام مهدی (علیه السلام) با عمر طولانی است، که از نظر طبیعی و عادی پدیده ای شگفت انگیز است و برخی از مردمان به سختی می توانند آن را باور کنند.

امام رضا (علیه السلام):

«وَإِنَّ الْقَائِمَ هُوَ الَّذِي إِذَا خَرَجَ كَانَ فِي سِنِّ الشُّيُوخِ وَ مَنَظَرِ الشَّبَابِ، وَانْ مِنْ عِلَامَاتِهِ أَنْ لَا يَهْرَمَ بِمَرُورِ الْإَيَّامِ وَاللَّيَالِي.»⁽²⁾

- به یقین، قائم (امام مهدی) کسی است که هنگام ظهور در سن سالمندان است و سیمای جوانان. و از نشانه های او این است

ص: 9

1-1. ابو جعفر محمد بن علی بن الحسن بن بابویه القمی: کمال الدین و تمام النعمه، جزء اول و دوم، مؤسسه نشر الاسلامی، ص 316.

2-2. همان، ص 652.

که با گذشت روزها و شبها پیر نمی شود.

بنابراین، اعتقاد به امام مهدی (علیه السلام) در این است که انسان دریابد آن حضرت عمر طولانی می کند، بی آنکه فرسوده و پیر شود. بر اساس احادیث، این مسأله که به ظاهر طبیعی نیست، کسانی بسیاری را به حیرت و شک می اندازد و آنها که ایمانی استوار ندارند به گمراهی می افتند و نمی توانند آن را بپذیرند.

امام صادق (علیه السلام):

«و ان من اعظم البلیّه ان یرج إلیهم صاحبهم شاباً و هم یحسبونه شیخاً کبیراً»⁽¹⁾

- و از چیزهایی که بر ذهنها گران می آید و پذیرش آن دشوار می نماید این است که امام مهدی (علیه السلام) در زمان ظهور جوان است، در حالی که مردمان او را بسیار پیر می پندارند.

در این باره از آغاز غیبت تاکنون کتابهای گوناگونی نوشته شده، و عالمان بزرگ دین هر یک کوشیده اند به سؤاها در این موضوع پاسخ گویند و طول عمر آن حضرت را امری شدنی نشان دهند و امکان آن را اثبات کنند. کسانی چون شیخ صدوق، مفید، طوسی و... در کتابهایی جداگانه به این موضوع پرداخته اند و همه جانبه و از دیدگاههای گوناگون آن را بررسی کرده اند.

در قرن اخیر و در روزگار کنونی، با پیشرفت سریع علم و به ویژه دانش پزشکی و چیرگی آدمی بر بسیاری از بیماریها و نیز شیفتگی او به عمر طولانی و زیستی جاودان، پدیده طول عمر انسان کانون توجه دانشمندان و به ویژه زیست شناسان قرار گرفته است. ارتقای سطح بهداشت و افزایش آگاهیهای گوناگون زیستی، کشف انواع داروهای گیاهی و شیمیایی و اثرات حیاتی و درمانی

ص: 10

شگفت آنها، تهیه انواع واکسنها برای پیشگیری از بیماریهای خطرناک و کشنده، پیشرفت مهندسی پزشکی و ساخت دستگاهها و ابزارهای دقیق، شناسایی ژنها و درمان پذیری بسیاری از بیماریها، شناخت شیوه های بهتر زندگی و عواملی که در تندرستی نقش دارد و نیز چیزهایی که به بدن و روان آسیب می رساند؛ همه میانگین طول عمر را در بسیاری از کشورها بالا برده است.

گروههای تحقیقاتی در نقاط مختلف دنیا، پیوسته در این راستا می کوشند و تلاشها برای عمر طولانی، سلامتی پایدار و جلوگیری از پیری و در ماندگی و یا درمان عوارض آن، همچنان ادامه دارد و هر روز در این باره خبر تازه ای به گوش می رسد و بارقه امید در دلها جوانه می زند و نویدبخش عمر طولانی تر و زندگی بهتر است.

عمر چند هزار ساله برخی درختان که موجوداتی زنده و فعال هستند و در حیات آدمی تأثیر می گذارند، استعداد رشد دانه گیاه و نیز سلول تخم جانوران، از جمله انسان، برای مدتی طولانی اگر در شرایط مناسب نگهداری شود، پدیده انجماد سلولها و اجساد، کشف رمز ژنها و شناسایی پروتئینهای بدن و آگاهی بیشتر به شیوه کار اندامها، ساخت اندامهای مصنوعی و پیوند اعضا شتاب روزافزون و رقابت مراکز پژوهشی برای شناخت راز حیات و مرگ، امکان زیست درازمدت را برای انسان فراهم می سازد.

کشف ویروسها و باکتریها و سایر عوامل بیماری زا و نیز عمر بسیار طولانی بعضی از میکروبها که سالها می توانند نافع زنده باشند، و بررسیهای بیشتر در مکانیسم حیات در جانوران خونسرد که به خواب زمستانی می روند و بازگشت زندگی و حیات دوباره به لاک پشتهها و قورباغه ها، پس از انجماد کامل بخشی از بدن آنها، وجود جانورانی آبی که در شرایط سخت و نامناسب در

لای فرو می روند و با تشکیل پوسته ای ژل مانند به دور خود در حیاتی نافع باقی می مانند تا شرایط لازم فراهم آید و نمونه هایی این چنین از شگفتیها و رازهای طبیعت، موضوع طول عمر را کاری شدنی می نمایاند و کوششهایی در این راستاست.

باور این موضوع که آگاهیهای انسان اندک، ناقص، سطحی و تک بعدی است و حیات و مرگ بسیار پیچیده و اسرار آمیز و در ارتباط با پدیده های بسیاری است، عالمان را از ارائه نظریه های شتابزده درباره طول عمر و انکار زیست طولانی باز می دارد.

کاوشهای باستان شناسان و کشف تمدنها و زندگیها در گذشته های دور، رشد دانش فضا و کیهان شناسی و توانایی ساخت ابزارهای بسیار پیشرفته برای رصد آسمان و شناخت کیهانها، سیاه چاله ها و... و نیز سفر به بعضی از سیاره ها و مشاهده و لمس و درک عظمت وصف ناپذیر خلقت که آدمی دچار شگفتی و حیرت می شود و در برابر فضایی کران ناپیدا که فاصله ها در آن به میلیاردها میلیارد سال نوری می رسد، احساس ناتوانی و کوچکی می کند و عمرهای میلیونی نیز کوتاه و اندک به نظر می رسد.

اینها همه روزنه های امیدند و امکان زیست طولانی با توجه به عظمت جهان آفرینش این مسائل شگفت آور و ناممکن نیست.

این نوشتار نگاهی گذرا به چگونگی طول عمر دارد و از نظرهای مختلف به آن می پردازد تا برخی تردیدها درباره طول عمر امام مهدی (علیه السلام) زدوده شود و اعتقاد به زنده بودن آن امام و ظهور ایشان پس از زندگی طولانی تردیدناپذیر جلوه کند. امید که نظریه های ارزنده علمی در این زمینه با بررسیهای بیشتر و ژرفتر عالمان فرهیخته فراهم آید و موضوع حیاتی مهدویت روشن تر بدرخشد و باورها اصولی تر گردد.

در این جا، لازم است یادآوری کنم که این نوشته با راهنماییها و نظارت استاد محمد حکیمی به انجام رسیده است. ایشان با تذکر اصلاحات، ویرایش علمی و گاه افزودن مطالبی سودمند و ارزنده به بخشهای مختلف اثر، نویسنده را یاری داده اند. این جانب از آموزشها و رهنمودهای استاد سپاسگزارم و آرزوی توفیق روزافزون و تعالی و سعادت برای ایشان دارم.

سید هادی حسینی

ربیع الاول 1423 - خرداد 1389

ص: 13

فرهنگ و ادبیات و آثار برجای مانده از ملتها و آیینها نشان می دهد که عمر طولانی، در میان اقوام مختلف، در طول تاریخ مطرح بوده است. انسان در موقعیتی طبیعی و سالم، از مرگ و نیستی می گریزد و می خواهد جاودان بماند و از نعمتها و امکانات بیشترین استفاده را ببرد و از انواع لذتها بهره مند شود و به همه آرزوها و خواسته های خود برسد. از این رو، عمر طولانی او را خشنود می سازد و زندگی درازمدت را می پسندد.

دینداران و صالحان نیز عمر طولانی را دوست دارند، زیرا فرصت فزونتر برای انجام کارهای نیک بیشتر و گسترش خوبیها و ستیز با بدیها و زشتیها را فراهم می آورد و انسان بیشتر و بهتر می تواند با خدا راز و نیاز و عبادت کند و برای کاستیها و غفلتها آمرزش بخواهد، اندوخته های فزونتر و نفیس تری گرد آورد، به درجات قرب برتری برسد و سرای آخرت را آباد و دلپذیر سازد و دلشاد از این دنیا رخت بربندد و سرفراز از انجام وظیفه با امید به رحمت و عنایت خدا به دیدار او رود و زیستی همیشگی و جاودان یابد.

از این رو، دراز عمری در ابعاد مختلف از سوی جوامع و افراد گوناگون مورد توجه بوده اس ا حیات جاودانه دلمشغولی افراد

بسیاری بوده و در افسانه ها و داستانها بازتاب یافته است. آنها که طولانی تر زیسته اند، نظرها را به سوی خود جلب کرده، در فرهنگ ملتها ماندگار تر شده اند و شیوه زندگی آنها به عنوان الگویی برای دیرزیستی به کار رفته است.

کتاب آسمانی قرآن که وحی و سخن حق است و ساحت تعالیم آن از گزاف گویی و اندیشه های باطل و پوچ منزّه می باشد، به مسأله دراز عمری اشاره می کند و آن را در امتهای پیشین روندی طبیعی می داند و از نهاد انسان که خواهان عمر دراز است خبر می دهد. و نوید بخش زندگی جاودان پس از مرگ می باشد که بسته به اعمال انسان در این دنیا، می تواند سراسر عذاب و درد و یا آکنده از نعمت و لذت باشد.

قرآن، دراز عمری و یا عمر اندک را وابسته به خواست و اراده خدا می داند و آن را امری بس آسان می شناسد و نمونه های آشکاری از آن را بازگو می کند.

«وَلْتَجِدْنَهُمْ أَحْرَصَ النَّاسِ عَلَى حَيَاةِهِ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا يَوَدُّ أَحَدُهُمْ لَوْ يُعَمَّرَ أَلْفَ سَنَةٍ وَمَا هُوَ بِمُرْضِحِهِ مِنَ الْعَذَابِ أَنْ يُعَمَّرَ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِمَا يَعْمَلُونَ» (1)

- (ای پیامبر!) قوم یهود را حریص ترین مردمان (حتی آزمنده تر از مشرکان) بر زندگی دنیا می یابی. هر یک از آنان دوست می دارد کاش هزار سال عمر کند. (لیکن) این عمر طولانی اگر هم پدید آید او را از عذاب دور نمی سازد (زیرا) خداوند به کارهایی که آنها انجام می دهند آگاه است.

در این آیه، عمر هزار سال مطرح می باشد، بی آنکه ناممکن و محال شمرده شود، هر چند دراز عمری بی انگیزه درست هیچ ره آوردی

ص: 16

برای حیات جاوید ندارد و اگر با بی ایمانی و ظلم و رفتارهای نانسانی همراه باشد جز بر بار سنگین گناه نمی افزاید و انسان را دوزخی تر میکند و فرجام او را سیاهتر می سازد.

«وَلَكِنَّا أَنْشَأْنَا قُرُونًا فَتَطَاوَلَ عَلَيْهِمُ الْعُمُرُ...» (1)

- ولیکن قرنهایی را پدید آوردیم که در آن مردمان از عمرهای طولانی برخوردار می شدند.

در این آیه، سخن از عمرهای دراز است. جمله «فتطاول علیهم العُمر» این مفهوم را می رساند، زیرا به معنای آشکاری طول عمر (2) و نیز عمر دراز انسانهاست. (3)

از این رو می توان گفت: روزگاری در گذشته، تاریخ عمرها طولانی بوده، به گونه ای که از قرنهای فراتر می رفته است.

«... وَ مَا يُعَمَّرُ مِنْ مُعَمَّرٍ وَلَا يُنْقَصُ مِنْ عُمُرِهِ إِلَّا فِي كِتَابٍ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ.» (4)

- هیچ کس به دراز عمری نمی رسد و از عمر کسی کم نمی شود، مگر این که در کتاب (لوح محفوظ خدا) ثبت می باشد، و این کار بر خدا بسی آسان است.

در تفسیر مجمع می خوانیم:

«عمر طولانی به کسی دادن و کاستن از عمر شخصی... برای خدا آسان می باشد و دشوار و محال نیست.» (5)

ص: 17

1-1. سوره قصص (28) آیه 45.

2-2. راغب اصفهانی: المفردات فی غریب القرآن، دفتر نشر الکتب، چاپ دوم (1404 ه)، ص 312.

3-3. سیدهاشم حسینی بحرانی: البرهان فی تفسیر القرآن، مؤسسه مطبوعاتی اسماعیلیان ج 3، ص 229.

4-4. سوره فاطر (35) آیه 11.

5-5. آمین الاسلام طبرسی: مجمع البیان فی تفسیر القرآن، انتشارات ناصر خسرو، چاپ دوم، ج 7 و 8، ص 631.

«أُولَئِكَ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ كَانُوا أَشَدَّ مِنْهُمْ قُوَّةً...» (1)

- آیا زمین را در نوردیدند (و دورانهای آن را با ژرف اندیشی بررسی نکردند) تا سرگذشت پیشینیان را دریابند، کسانی که (از نظر جسمی و روانی) نیرومندتر بودند.

این آیه از توانمندی انسان در گذشته های دور خبر می دهد و از کشت و زرع و آبادی زمین به دست کسانی که نیرومند و کوشا بودند.

امین الاسلام طبرسی در ذیل این آیه می نویسد:

«لأنهم كانوا.. أطول أعماراً» (2)

- چون امتهای پیشین عمرهای طولانی تری داشته اند.

1. عمر جاودان

اشاره

افزون بر طول عمر، قرآن عمر جاودان را برای برخی از موجودات و کسان مطرح می کند که گاه به پیش از آفرینش آدم (علیه السلام) مربوط می شود و تا قیامت ادامه می یابد.

الف) شیطان

بر اساس آموزشهای قرآنی، شیطان پیش از خلقت آدم (علیه السلام) وجود داشته است. او سجده بر آدم را برنتافت و از نزد خدا رانده شد. لیکن شیطان از خدا تا روز قیامت مهلت خواست و خدا این آرزوی او را پذیرفت. وی در این مدت که آغاز و انجام آن را جز خدا نمی داند و زمانی طولانی است و چه بسا میلیونها و یا میلیاردها سال به طول انجامد،

ص: 18

1-1. سوره روم (30) آیه 9.

2-2. مجمع البیان، ج 7 و 8، ص 464.

بندگان خدا را می فریبد و از راههای ثروت، ریاست و قدرت، لذت جنسی و... مردمان را گمراه می کند:

«قَالَ رَبِّ فَأَنْظِرْنِي إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ، قَالَ فَإِنَّكَ مِنَ الْمُنْظَرِينَ» (1)

- شیطان گفت: خدایا! تا روزی که مردمان (از گورها) برانگیخته می شوند، فرصتم بده (و مرا نمیران). خدا گفت: به تو مهلت دادیم و تا رستاخیز زنده خواهی ماند.

ب) انسان و سایر جانداران

اشاره

قرآن عمر جاودان را برای انسان و موجودات جاندار دیگر نیز با اراده خداوند، شدنی می داند. نمونه هایی از آنها چنین است:

1. حضرت عیسی (علیه السلام):

«وَمَا قَتَلُوهُ وَمَا صَلَبُوهُ وَلَكِنْ شُبِّهَ لَهُمْ... بَلْ رَفَعَهُ اللَّهُ إِلَيْهِ وَكَانَ اللَّهُ عَزِيزًا حَكِيمًا» (2)

- آنان عیسی (علیه السلام) را به قتل نرسانیدند و به صلیب نکشیدند، لیکن امر بر آنها مشتبه شد... خدا او را به سوی خود بالا برد و خداوند عزیز و حکیم است. (ناتوانی بر خدا راه ندارد و همه کارهای او بر اساس حکمتهای پیدا و یا پنهان انجام می گیرد).

بر اساس این آیه و آیه 55 سوره آل عمران و روایاتی که در تفسیر آنها آمده است، هنگامی که یهودیان با یورش به سوی عیسی (علیه السلام) خواستند او را به قتل برسانند، مردی به سیمای آن حضرت آشکار گردید و آنان او را به صلیب کشیدند و خداوند حضرت عیسی (علیه السلام) را از

ص: 19

1-1. سوره حجر (15) آیه های 36 و 37؛ سوره ص (38) آیه های 79 و 80 سوره اعراف (7) آیه های 14 و 15.

2-2. سوره نساء (4) آیه های 157 و 158.

میان مردم برگرفت و به آسمان برد. (1)

در تفسیر می خوانیم:

«این باور که خدا شبّه (چهره ظاهری و بیرونی) عیسی (علیه السلام) را بر شخص دیگر افکند، از قدرت خداست و همه مسلمانان بر آن اتفاق نظر دارند.» (2)

هم اکنون از تولد مسیح (علیه السلام) بیش از دو هزار سال می گذرد، با آنکه زنده است و عمر او را جز خدا کسی نمی داند. هرچند بر اساس قانون کلی آفرینش، (3) سرانجام عیسی (علیه السلام) نیز می میرد و آن حضرت پیشاپیش در آن روز بر خود سلام می فرستد. (4)

بر اساس احادیثی که شیعه و سنی آنها را نقل کرده و هر دو به آن اعتقاد دارند، عیسی (علیه السلام) در پایان تاریخ و همزمان با ظهور امام مهدی (علیه السلام) از آسمان فرود می آید و با آن حضرت بیعت می کند و پشت سر او نماز می خواند و از یاران مهدی (علیه السلام) می باشد و او را در قتل دجال یاری می رساند. (5)

با اینکه تولد عیسی (علیه السلام) 835 سال پیش تر از امام مهدی (علیه السلام) است، همه مسلمانان اعتقاد دارند که او تا آخرالزمان زنده می باشد. بر این اساس، چگونه می توان طول عمر امام مهدی (علیه السلام) را انکار کرد و امری ناشدنی دانست؟!

امام سجاد (علیه السلام):

«فی القائم مَنَّا سُنُّنٌ مِنْ سُنَنِ الْأَنْبِيَاءِ... وَأَمَّا مِنْ عَيْسَى فَاخْتِلَافٌ

ص: 20

1-1. البرهان، ج 1، ص 285.

2-2. مجمع البیان، ج 3 و 4، ص 210

3-3. سوره الرحمان (55) آیه 26.

4-4. سوره مریم (19) آیه 33.

5-5. برای توضیح بیشتر، ر.ک: مهدی (علیه السلام) در سنت نبوی، بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود (علیه السلام)، ص 79.

- در قائم ما سنتهایی از انبیا جاری است. سنت او از عیسی (علیه السلام) این است که مردمان در حیات و بقای او اختلاف می یابند.

امام باقر (علیه السلام):

«فی صاحب هذا الأمر أربع سننٍ من أربعه أنبياء... و أمّا من عیسی فیقال: انه مات و لم یمت.»(2)

- در صاحب این امر (قیام امام مهدی (علیه السلام) برای گسترش عدل) چهار سنت از چهارتن از پیامبران هست، (همانندی او به عیسی این

است که گویند: او در گذشته است در حالی که زنده می باشد.

2. حضرت خضر (علیه السلام)

به یقین، حضرت خضر (علیه السلام) از بندگان صالح و برگزیده خداست. عظمت و منزلت او را در برخوردی که با حضرت موسی (علیه السلام) دارد، آشکارا می توان دید، تا آنجا که موسی (علیه السلام) که خود از پیامبران بزرگ طاغوت ستیز است، توان همراهی با او را در خود نمی یابد و از کارهای او در شگفت می ماند. این سرگذشت در سوره کهف آیه های 60 تا 82 آمده است.

گرچه در این که نام اصلی او چیست؟ از پیامبران می باشد یا نه؟ اختلاف است، لیکن عمر او اکنون به بیش از شش هزار سال می رسد.(3) او همیشه زنده است، جایگاه او را کسی نمی داند و چه بسا گاه خود را نشان دهد و انسانهای اصیل و نیک او را دریابند.(4)

ص: 21

1-1. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، مؤسسه الوفاء (بیروت، 1403 ه)، چاپ دوم، ج 51، ص 217.

2-2. همان.

3-3. علی اکبر مهدی پور: راز طول عمر امام زمان (عج الله تعالی فرجه الشریف) (از دیدگاه علم و ادیان)، انتشارات طاووس بهشت، چاپ سوم آبان 1378، صص 91-95.

4-4. ابو جعفر محمد بن الحسن الطوسی: کتاب الغیبه، مؤسسه المعارف الاسلامیه (قم) الطبع المحققه: الأولى، 1411 ه، ص 110.

در حدیثی می خوانیم:

روزی امام علی (علیه السلام) با امام حسن (علیه السلام) و سلمان به مسجد الحرام درآمد و در آنجا نشست. ناگهان مردی خوش اندام و زیبا که لباسی نیکو بر تن داشت نزد آن حضرت آمد و سؤالهایی کرد و چون پاسخ شنید، یگانگی خدا و رسالت پیامبر را بر زبان آورد و بر امامت جانشینان پیامبر (صلی الله علیه وآله) و به ویژه امام مهدی (علیه السلام) گواهی داد و بر امام علی (علیه السلام) سلام گفت و برخاست و رفت.

حضرت از فرزندش حسن (علیه السلام) خواست او را بنگرد به کجا می رود. مرد تا از مسجد بیرون پا نهاد، ناپدید شد. امام حسن (علیه السلام) آمد و جریان را گفت. امام علی (علیه السلام) فرمود که آن مرد، خضر (علیه السلام) می باشد. (1)

درباره حکمت طول عمر خضر، روایت زیر جالب و آموزنده است:

امام صادق (علیه السلام):

«وَأَمَّا الْعَبْدُ الصَّالِحُ الْخَضِرُ (علیه السلام)، فَإِنَّ اللَّهَ - تَبَارَكَ وَتَعَالَى - مَا طَوَّلَ عُمرَهُ لِنُبُوَّةِ قَدَرِهَا لَهُ وَلَا لِكِتَابٍ يُنَزَّلُهُ عَلَيْهِ، وَلَا لِشَرِيعَةٍ يَنْسَخُ بِهَا شَرِيعَةَ مَنْ كَانَ قَبْلَهَا مِنَ الْأَنْبِيَاءِ، وَلَا لِإِمَامَةٍ يَلْزَمُ عِبَادَةَ الْإِقْتِدَاءِ بِهَا، وَلَا لِطَاعَةٍ يَفْرِضُهَا لَهُ، بَلَى إِنَّ اللَّهَ - تَبَارَكَ وَتَعَالَى - لَمَّا كَانَ فِي سَابِقِ عِلْمِهِ أَنْ يُقَدَّرَ مِنْ عُمْرِ الْقَائِمِ (علیه السلام) فِي أَيَّامِ غَيْبَتِهِ مَا يُقَدَّرُ وَعَلِمَ مَا يَكُونُ مِنْ أَنْكَارِ عِبَادِهِ بِمَقْدَارِ ذَلِكَ الْعُمْرِ فِي الطَّوْلِ، طَوَّلَ عُمْرَ الْعَبْدِ الصَّالِحِ مَنْ غَيْرِ سَبَبٍ أَوْجَبَ ذَلِكَ إِلَّا لَعَلَّهُ الْإِسْتِدْلَالَ بِهِ عَلَى عُمْرِ الْقَائِمِ (علیه السلام)، وَلِيَقْطَعَ بِذَلِكَ حُجَّةَ الْمُعَانِدِينَ لئَلَّا يَكُونَ لِلنَّاسِ عَلَى اللَّهِ حُجَّةٌ.» (2)

- خداوند عمر بنده صالح خود خضر را که طولانی ساخت، نه برای آن است که او را پیامبر کند و بر او کتاب فرو فرستد و با آیین او شریعت

ص: 22

1-1. کمال الدین، صص 313 - 315.

2-2. کمال الدین، ص 357؛ بحار، ج 51، ص 222 و 223.

انبیای پیشین را نسخ کند و نیز برای دادن منصب امامت نیست تا مردمان را به پیروی از او وا دارد و نه برای طاعتی است که بر او واجب سازد.

بلکه، چون خدای متعال خواست عمر قائم (علیه السلام) در زمان غیبت طولانی شود و انکار مردمان را می دانست، عمر خضر (علیه السلام) را طولانی کرد تا به این عمر دراز برهانی برای عمر قائم (علیه السلام) پدید آید و حجت معاندان از میان برود و برای مردمان بر خدا دلیلی نباشد.

3. اصحاب کهف

عمر اصحاب کهف نیز مانند عیسی (علیه السلام) و خضر (علیه السلام)، به عمر جاودان نزدیک است.

«وَلَبِثُوا فِي كَهْفِهِمْ ثَلَاثَ مِائَةٍ سِنِينَ وَازْدَادُوا تِسْعًا، قُلِ اللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا لَبِثُوا، لَهُ غَيْبُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ.» (1)

- اصحاب کهف 309 سال در غار (به حالتی چون خواب) ماندند. (ای پیامبر!) بگو: خدایی که پنهان آسمانها و زمین را می داند، دانایتر است که آنها چند سال در آنجا درنگ کردند.

در این آیه گمانه زنی شده است که اصحاب کهف 309 سال را در غاری به سر بردند. و این جدا از عمری است که هر یک از آنها زمان ورود به غار داشتند. و در هر صورت، نسبت به مرگ آنها آگاهی قطعی در دست نیست. احتمال زنده بودن طولانی و جاوید آنان قوی به نظر می رسد.

در حدیثی، امام صادق (علیه السلام) از پیامبر (صلی الله علیه وآله) نقل می کند که هفت نفر از اصحاب کهف جزء یاران مهدی (علیه السلام) می باشند. (2) و بر این اساس

ص: 23

1-1. سوره کهف (18) آیه های 25 و 26.

2-2. سید مهدی حائری قزوینی: سیمای حضرت مهدی «عج الله تعالی فرجه الشریف» در قرآن (ترجمه المحججه فی منزل فی القائم الحججه)، نشر آفاق، چاپ اول، 1367، ص 62.

می توان گفت: بعضی از آنها تا زمان ظهور امام مهدی (علیه السلام) ممکن است زنده باشند و فعال و با نشاط نزد آن حضرت حضور یابند و چه بسا هر کدام سرپرستی بخشی از گیتی را برعهده گیرند.

2. عمر طولانی

اشاره

نمونه هایی از کسانی که سالیان دراز زیسته اند، در قرآن یاد شده است:

الف) ارمیا (عزیز)

الف) ارمیا (عزیز) (1)

«أَوْ كَالَّذِي مَرَّ عَلَى قَرْيَةٍ وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَى عُرُوشِهَا قَالَ أَنَّى يُحْيِي هَذِهِ اللَّهُ بَعْدَ مَوْتِهَا فَأَمَاتَهُ اللَّهُ مِائَةَ عَامٍ ثُمَّ بَعَثَهُ قَالَ كَمْ لَبِثْتَ يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ قَالَ بَلْ لَبِثْتُ مِائَةَ عَامٍ فَانظُرْ إِلَى طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ وَانظُرْ إِلَى حِمَارِكَ وَلِنَجْعَلَكَ آيَةً لِلنَّاسِ وَانظُرْ إِلَى الْعِظَامِ كَيْفَ نُنشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوهَا لَحْمًا فَلَمَّا تَبَيَّنَ لَهُ قَالَ أَعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (2)

- (به یاد آر) کسی را که بر آبادی ویران و فروریخته گذر کرد و گفت: چگونه ممکن است خدا کسان این جا را پس از مرگ زنده سازد! خدا او را صد سال میراند سپس زنده ساخت و فرمود: چقدر درنگ کردی؟ گفت: روزی یا پاره ای از آن. فرمود: بلکه صد سال در این جا مانده ای. به خوردنی و آشامیدنی ات بنگر که تغییر نیافته و به حمارت نگاه کن که چگونه بر استخوانهایش گوشت می پوشانیم و اینها برای آن است که تو را آیت

ص: 24

1-1. نام این شخص بر اساس بعضی از روایات «عزیز» و بنابر بعضی «ارمیا» است. (مجمع البیان، ج 1، ص 639)

2-2. سوره بقره (2) آیه 259

مردمان قرار دهیم.

پس چون امر بر او روشن شد، گفت: یقین یافتم که خدا بر هر کاری تواناست.

چنان که پیداست، در این آیه سخن از قدرت بی همتای خداست. به شخصی صد سال عمر می دهد؛ بی آنکه در جسم و روان او تغییری پدید آید و پیر شود و این گذر دهها سال، در نظر او ساعتی بیش نمی آید.

در احادیث، عمر امام مهدی (علیه السلام) به چگونگی دراز عمری عزیز و گذر سالیان دراز بر او تشبیه شده است.

امام باقر (علیه السلام):

«مَثَلُ أَمْرِنَا فِي كِتَابِ اللَّهِ - تَعَالَى - مَثَلُ صَاحِبِ الْحَمَارِ.» (1)

- مثل امر ما (وجود و ظهور امام مهدی «علیه السلام») در کتاب خدای متعال، مثل صاحب حمار است، (که گذر صد سال بر او لحظه ای می نمود).

شخصی از امام صادق (علیه السلام) پرسید: آیا در قرآن برای (چگونگی عمر) قائم (علیه السلام) مثلی هست؟ امام (علیه السلام) فرمود:

«نَعَمْ، آيَةُ صَاحِبِ الْحَمَارِ.» (2)

- آری، آیه صاحب حمار مثل برای قائم ماست.

از تعلیم قرآنی و نیز این احادیث می توان دریافت که با توجه به قدرت خدا و توانایی او بر انجام هر کاری، عمر طولانی امام مهدی (علیه السلام) و نیز جوان ماندن آن حضرت جای انکار و شگفتی ندارد، مگر آنکه کسی

ص: 25

1-1. بحار، ج 51، ص 224.

2-2. همان.

ب) نوح (علیه السلام)

از نمونه های روشن دراز عمرها، حضرت نوح (علیه السلام) است.

«وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا نُوحًا إِلَىٰ قَوْمِهِ فَلَبِثَ فِيهِمْ أَلْفَ سَنَةٍ إِلَّا خَمْسِينَ عَامًا» (1)

- نوح را به سوی قومش فرستادیم، 950 سال در میان آنان درنگ کرد. بر اساس این آیه، تنها زمان دعوت نوح از قومش برای خداشناسی و هدایت، 950 سال می باشد. آن حضرت پیش از رسالت نیز عمری داشت و روزگاری را به ساخت کشتی بسیار بزرگ گذراند و پس از طوفان نیز زیست.

امام سجاد (علیه السلام):

فی القائم سنه من نوح و هو طول العُمُر. (2)

- در امام قائم (علیه السلام) سنتی از نوح جاری است و آن طول عمر می باشد. عمر امام مهدی (علیه السلام) اکنون حدود 1167 سال است و از احادیث استفاده می شود که آن حضرت پس از ظهور، عمر چندانی طولانی ندارد. (3) و از این رو دست کم تا حدود 2 یا 3 هزار سال عمر جای تردید نیست، زیرا قرآن به صراحت از عمری هزارساله و افزون بر آن سخن می گوید.

ج) یونس (علیه السلام)

سرگذشت حضرت یونس (علیه السلام) شگفت و اسرارآمیز است. در قرآن سوره ای به نام آن حضرت می باشد. «صاحب الحوت» (4)، «ذالنون» (5) از

ص: 26

- 1-1. سوره عنکبوت (29) آیه 14.
- 2-2. بحار، ج 51، ص 217.
- 3-3. همان، ج 52، ص 299.
- 4-4. سوره قلم (68) آیه 48.
- 5-5. سوره انبیا (21) آیه 87.

عنوانهای اوست. یونس (علیه السلام) از پیامبران و بندگان برگزیده و صالح خداست.

«وَإِنَّ يُونُسَ لَمِنَ الْمُرْسَلِينَ» (1)

- همانا، یونس از پیامبران است.

«فَاجْتَبَاهُ رَبُّهُ فَجَعَلَهُ مِنَ الصَّالِحِينَ» (2)

- خداوند یونس را برگزید و او را از صالحان قرار داد.

کسی به درستی و دقیق نمی داند که یونس (علیه السلام) در میان قوم خود چند سال مردمان را به یکتا پرستی فراخواند و از آنجا که نافرمانی کردند از آنها روی برتافت و چقدر عمر کرد. لیکن حدیث زیر درباره او شایان توجه است.

محمد بن مسلم می گوید: نزد امام باقر (علیه السلام) رفتم تا درباره قائم آل محمد (علیه السلام) از او بپرسم. امام (علیه السلام) پیش از آنکه سخنی بر زبان آورم، فرمود:

«یا محمد بن مسلم! إِنَّ فِي الْقَائِمِ مِنْ آلِ مُحَمَّدٍ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ) شَبَّهًا مِنْ خَمْسَةِ مِنَ الرَّسُلِ... فَمَا شَبَّهَهُ مِنْ يُونُسَ فَرُجُوعَهُ مِنْ غَيْبَتِهِ وَهُوَ شَابٌّ بَعْدَ كِبَرِ السِّنِّ» (3)

- ای محمد بن مسلم! قائم آل محمد به پنج تن از پیامبران همانند است... شباهت او به یونس این است که هنگام بازگشت از غیبت و پس از سالمندی او جوان می باشد.

(د) الیاس (علیه السلام)

درباره الیاس اختلاف است. برخی گفته اند الیاس نام حضرت خضر (علیه السلام) می باشد. (4) بعضی او را همان ادریس دانسته اند و در زمینه

ص: 27

1-1. سوره صافات (37) آیه 139.

2-2. سوره قلم (68) آیه 50.

3-3. بحار، ج 51، ص 217 و 218.

4-4. راز طول عمر امام زمان (عج الله تعالی فرجه الشریف)، ص 95.

بعثت و پیامبری او نیز نظرها متفاوت است. (1) در قرآن می خوانیم:

«وَإِنَّ إِلْيَاسَ لَمِنَ الْمُرْسَلِينَ» (2)

- همانا الیاس از فرستاده شدگان است.

«وَمِنْ ذُرِّيَّتِهِ دَاوُودَ... عِيسَى وَإِلْيَاسَ كُلٌّ مِنَ الصَّالِحِينَ» (3)

- داوود... و عیسی و الیاس از نسل ابراهیم هستند و همه آنها از صالحان می باشند.

بر اساس روایات، الیاس با امام صادق (علیه السلام) هم سخن شده است. خضر و الیاس با هم در موسم (حج) دیدار می کنند. الیاس نزد پیامبر (صلی الله علیه وآله) آمد و با آن حضرت از مائده آسمانی خورد. (4)

گفته اند: الیاس و خضر در زمین زنده هستند. (5) الیاس صاحب بیابانها و خضر صاحب جزیره هاست، کسانی الیاس را دیده اند. (6)

بر این اساس، الیاس عمر جاودان دارد، و دست کم می توان گفت از عمر طولانی برخوردار است.

ه) ادريس (عليه السلام)

نام ادريس دو بار در قرآن آمده است:

«وَإِدْرِيسَ... كُلٌّ مِنَ الصَّابِرِينَ. وَادْخَلْنَاهُمْ فِي رَحْمَتِنَا إِنَّهُمْ مِنَ الصَّالِحِينَ» (7)

- (اسماعیل و ...) و ادريس از صابران بودند (کسانی که در برابر

ص: 28

1-1. مجمع البيان، ج 7 و 8، ص 713.

2-2. سوره صافات (37) آیه 123.

3-3. سوره انعام (6) آیه های 84 و 85.

4-4. بحار، ج 13، صص 397 - 401.

5-5. همان، ص 401 و 402.

6-6. مجمع البيان، ج 7 و 8، ص 713.

7-7. سوره انبیا (21) آیه های 85 و 86.

دشواری‌ها شکیب می‌ورزیدند)، ما این صالحان را از رحمت (ویژه) خویش برخوردار ساختیم.

«وَأَذْكُرُ فِي الْكِتَابِ إِدْرِيسَ إِنَّهُ كَانَ صِدِّيقًا نَبِيًّا، وَرَفَعْنَاهُ مَكَانًا عَلِيًّا» (1)

- در کتاب، ادريس را به یاد آر، او پیامبری راستین بود. ما او را به مکانی عالی و برتر (که بر این جهان مشرف است) بالا بردیم.

بر اساس این آیه، حضرت ادريس چون عیسی، به سوی خدا اوج گرفت و زندگی جاوید یافت.

امین الاسلام طبرسی می‌نویسد:

«گویند ادريس به آسمان چهارم اوج یافت و نیز گفته‌اند به آسمان ششم. به نظر مجاهد، ادريس چون عیسی زنده است. دیگران می

گویند: روح او بین آسمان چهارم و پنجم قرار دارد و این مطلب از امام باقر (علیه السلام) نقل شده است.» (2)

بر اساس روایات عامه، ادريس زندگی جاوید یافته است. (3) و نیز او را از دراز عمران شمرده‌اند که 965 سال زیسته است. (4)

نخستین مایه‌های فرهنگ و تمدن را ادريس برنامه‌ریزی و اجرا کرده است. بدین جهت وی را ادريس نامند که فراوان به درس (آموزش

فرهنگ و ادب) می‌پرداخت. (5) ادريس اولین کسی است که با قلم نوشت و برای پوشش بدن لباس دوخت (6)، پیش از او لباس

ص: 29

1-1. سوره مریم (19) آیه‌های 56 و 57.

2-2. مجمع البیان، ج 5 و 6، ص 802.

3-3. راز طول عمر امام زمان (عج الله تعالی فرجه الشریف)، ص 96.

4-4. علی محمد دخیل: الامام المهدي (علیه السلام)، دارالمرتضی (بیروت)، الطبعة الثانية، 1403 هـ، ص 146.

5- بحار، ج 11، ص 277.

6-6. همان، ص 270.

مردمان پوست حیوانات بود. (1)

حیات جاودان ادريس با نص قرآن سازگار است. هرچند بر اساس روايات، ادريس (عليه السلام) در اين جهان درنگذشته، بلکه با معراج و در دنياي جز کره زمين، قبض روح شده است. (2)

ص: 30

1-1. بحار، ج 11، ص 280.

2-2. همان، ص 277.

بنابر آنچه در تاریخ زندگی آدمی آمده است، کسان زیادی طول عمر 500 سال و بیشتر داشته اند. (1)

1. مریم (علیه السلام)، حمیر بن سبأ، عامر بن ضرب، یحابر مالک بن عدد، حارثه فرزند عبید کلبی، و هوشنگ فرزند کیومرث، هر کدام 500 سال زیسته اند.

2. یکی از پادشاهان هند به نام «فیروزای» 537 سال و حام فرزند نوح 560 سال عمر کرده است.

3. رستم، ابو هبل فرزند عبدالله، قس بن ساعده، هر یک 600 سال عمر کرده اند و طول عمر هود (علیه السلام) 670 سال دانسته شده است.

4. هبل فرزند عبدالله کنانه، نفیل فرزند عبدالله، مصرایم نوه نوح، ذوسرح، لمک نوه ادریس، هر کدام 700 سال عمر کرده اند. طول عمر گرشاسب 705 سال، سلیمان (علیه السلام) 712 سال، جمشید 716 سال، لود فرزند مهلائیل 732 سال و لامک 777 سال بوده است.

ص: 31

5. طول عمر کسانی چون؛ عمرو بن عامر 800 سال، غابر 870 سال و مهلائیل 895 سال ذکر شده است.
6. قنیان 910 سال، شیث 912 سال، عدیم از پادشاهان مصر 926 سال، حواء 931 سال، یارد 962 سال و انوش 965 سال.
7. کیومرث، تهمورث، یوشالفرس، بیوراسف و فریدون هر یک هزار سال.
8. ضحاک 1200 سال.
9. بنیانگذار جشن مهرگان 2500 سال.
10. دو مغ (جد عزیز مصر) و ذوالقرنین هر کدام 3000 سال.
11. عاد و لقمان هر یک 3500 سال.
12. عوج فرزند عناق، 3600 سال.

(ب) سرگذشت عمر انسان

بررسی هایی که بر استخوانهای فسیل شده انسان انجام گرفته، نشان می دهد که انسان در گذشته عمر کوتاهی داشته است کمتر به سن 40 سالگی می رسیده است. در فاصله 3500 سال قبل از میلاد تا 1300 سال بعد از آن، به تدریج طول عمر در یونان از 18 سال به 30 سال رسید. سازمان ملل در سال 1968 با بررسیهایی، متوسط طول عمر را در حبشه $38/5$ سال تخمین زد. بر اساس برخی از آمارها، میانگین عمر در قرنهای 17 و 18 در اروپای غربی 30 تا 37 سال برآورد شد. (1)

در طول قرن بیستم، میانگین عمر با کشف واکسنها و آنتی بیوتیکها و ارتقای سطح بهداشت و پیشرفت شیوه های درمان افزایش یافت. و در

ص: 32

1-1. دیانا. اس. وودرف: چگونه می توانید 100 سال زندگی کنید؟، ترجمه لیلا مهادپی، انتشارات حسام، چاپ دوم، اسفند 1371، ص 48 و 49.

هندوستان به 46/3 سال، در کشورهای آفریقایی به 50 سال و در سوئیس به 74/7 سال رسید. (1) اکنون بر اثر بهبود تغذیه و شرایط زندگی و پیشرفت روزافزون علم، امید به زندگی در بسیاری از کشورها بالا رفته است. در ژاپن، امید به زندگی برای زنان به 81/8 و برای مردان به 75/9 سال می رسد و در مجموع جمعیت دنیا در حال پیر شدن است. پیش بینی می شود تا سال 2020 تعداد افراد بالای 65 سال در آمریکا به 50 میلیون نفر برسد. (2)

اکنون گفته می شود که حداکثر عمر آدمی بین 110 تا 120 سال است (3) و متوسط عمر انسان 95 سال می باشد. (4)

برخی از محققان می گویند: با آنکه در گذشته سطح بهداشت، رفاه و پیشرفتهای علمی اندک بوده است، کسانی 150 تا 180 سال عمر کرده اند. امروزه اگرچه میانگین طول عمر افزایش یافته، لیکن به نسبت جمعیت کنونی، تعداد کسانی که بیش از 100 سال دارند چندان زیاد نیست. (5)

این سخن با توجه به شواهد تاریخی، شایان توجه به نظر می رسد. دکتر اسمیت (عضو هیأت مدیره بخش سلامتی تگزاس) درباره طول عمر در زمان کنونی می گوید:

«در مردهای آمریکایی آفریقایی تبار، طول عمر در حال کاهش است. همچنین ما موفق نشده ایم از کاهش طول عمر در زنان اسپانیایی تبار و زنان آمریکایی آفریقایی تبار جلوگیری کنیم، اختلاف طول عمر خیلی فاحش

ص: 33

1-1. چگونه می توانید 100 سال زندگی کنید؟، ص 58.

2-2. محمدجواد میردامادی: پژوهشی پیرامون طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، دفتر تحقیقات و انتشارات بدر، چاپ اول، 1378، ص 37.

3-3. پژوهشی پیرامون طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص 30.

4-4. محمد انور تقی: راز زیبایی و عمر طولانی، انتشارات محقق، چاپ دوم، بهار 1380، ص 21.

5-5. احمد صبور اردوبادی: راز طول عمر، انتشارات هدی چاپ اول، پاییز 1365، ج 1، ص 155.

است. بنابراین، متوسط طول عمر برخلاف سابق رو به زیاد شدن نیست.»⁽¹⁾

به هر حال، افزون بر مسائل جغرافیایی و نژادی، عمر آدمی در طول تاریخ با نوسانهایی همراه بوده است و مانند بسیاری از پدیده‌ها، استثناهایی را در آن می‌توان دید. شیخ صدوق از کسانی چون «حبابه والیه» نام می‌برد که در زمان امام سجاد (علیه السلام) 113 سال داشت و تا دوران امام رضا (علیه السلام) زنده ماند.⁽²⁾ و نیز علی بن عثمان که به «أبی الدنیا» معروف بود و زمان درگذشت پیامبر (صلی الله علیه وآله) 300 سال داشت و پس از آن هم زندگی کرد و احادیثی را از امام علی (علیه السلام) نقل می‌کند.⁽³⁾

کسانی چون «شق کاهن»⁽⁴⁾ و «عبید بن شریه جرهمی»⁽⁵⁾ بیش از 300 سال زیسته اند.

شیخ مفید نیز در کتاب «الغیبه»، از کسانی نام می‌برد که عمر طولانی کرده اند. سلمان فارسی که حضرت عیسی (علیه السلام) را دید و تا پس از پیامبر اسلام (صلی الله علیه وآله) زنده ماند (که عمر او به حدود 700 سال می‌رسد) و «ربیع بن ضبع بن وهب» 340 سال و «اکثم صیفی اسدی» 380 سال عمر کرد.⁽⁶⁾

در سده‌های اخیر نیز کسانی که بیش از 100 سال زندگی کردند، شایان توجه می‌باشند. «فوژن دوگلاس» 125 سال، «سوفکل» 130 سال، «آشانگر» 147 سال، «توماس بار» 152 سال، «ژوژناف سورنگتن» 165 سال، «شیرعلی مسلم اف» 168 سال، «کانتیژن» 185 سال، «سید علی»

ص: 34

-
- 1-1. بیل مویرز: تأثیر شگرف ذهن بر سلامت جسم، ترجمه شهین شکیبا، انتشارات آویژه، چاپ اول، 1378، ص 80
 - 2-2. کمال الدین، ص 536 و 537.
 - 3-3. همان، صص 538 - 543.
 - 4-4. همان، ص 551.
 - 5-5. همان، ص 548 و 549.
 - 6-6. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص 21 و 22.

ساکن روستای سده اصفهان با 189 سال، نمونه هایی از دراز عمران هستند. (1)

شخصی به نام «جان راول» هنگام مرگ 170 سال داشت، زن وی 164 ساله بود، «خوده» از مردم آلبانی نیز 170 سال زیست و بر اساس خبرها مردی در آمریکای جنوبی در 207 سالگی درگذشت. در سال 1367 روزنامه ها نوشتند که در جمهوری آذربایجان شوروی شخصی به نام «الیاس جعفراف» 122 سال دارد و همسر او 118 ساله می باشد و آنها صد و سومین سالگرد ازدواج خود را جشن گرفتند. (2)

از دهکده «ویل کویا» که در کوههای آند واقع شده است، گزارش رسیده که مردم آن جا بیشتر در 150 تا 160 سالگی مرده اند. شخصی به نام «گوتهاویا» که 150 سال دارد، گفته از خانم 140 ساله ای خواستگاری کرده است. (3)

در چین، «سانگ لی یون» 256 سال و «ماهونگ» 257 سال عمر کرد. (4)

در همین زمان ما، رسانه ها از سالمندانی خبر دادند که بیشتر از 130 سال عمر داشتند. مشهدی علی سبزی، ساکن روستای «اسکان» (45 کیلومتری اراک)، 130 سال. (5) مشهدی جواد که 135 سالگی خود را پشت سر نهاد و 8 حکومت را دیده بود. و کمر احمدی که با 135 سال عمر به عنوان پیرترین مرد ایلام شناخته شد. (6)

و نیز شخصی به نام «محمدشاه» با 212 سال سن، که در پاکستان می زیست و با نشاط زندگی می کرد. وزنی که در سن 170 سالگی در عمان وفات یافت و نیز زنانی در جمهوری آذربایجان که 151 و 154

ص: 35

1-1. راز طول عمر، صص 90 - 95.

2-2. احمد صادقی اردستانی، راه جوان ماندن، انتشارات حافظ نوین، چاپ سوم، پاییز 1375، صص 147 و 148.

3-3. همان، صص 157 و 158.

4-4. راز زیبایی و عمر طولانی، صص 20.

5-5. راه جوان ماندن، صص 148.

6-6. همان، صص 166 و 167.

سال سن داشتند. و بر اساس آمار رسمی در این کشور، بیش از 1500 نفر فزونتر از 100 سال و 15 هزار نفر بیشتر از 90 سال عمر دارند. (1)

امروزه در مناطقی از جهان ادعا می شود که مردمان طول عمری بیشتر از 100 سال دارند. کوههای قفقاز، کوهستانهای غرب پاکستان و روستایی در اکوادور از آن جمله اند. کار زیاد، تغذیه گیاهی ناچیز و ساختار اجتماعی و فامیلی بسیار نزدیک، از ویژگیهای این نواحی است. و شگفت به نظر می رسد که با وجود طول عمر، این مناطق از سطح بهداشتی پایین و بی سوادى بالا برخوردارند، بیماریهای عفونی و مرگ نوزادان در میان آنها شایع است. (2) و این خود معمای طول عمر را پیچیده تر می کند.

باور دسته ای از دانشمندان این است که انسان دست کم باید 100 سال عمر کند. زیست شناسان عمر طبیعی انسان را 115 تا 130 سال می دانند. «هالر» عمر طبیعی را تا 200 سال برآورد کرده است. (3) ادعا شده که برخی از مردم بلغارستان گاه تا 200 سال زیسته اند. (4) بعضی سقف عمر آدمی را تا 300 سال ممکن می شمارند. (5)

با وجود این، «سر حد عمر ژنتیک هنوز ثابت نشده و نامعلوم است.» (6) «محققان چینی عقیده دارند که نهایت عمر آدمی 700 سال می باشد» (7) و از این رو چه بسا در آینده «توانایی انسان برای 900 سال زیستن... به حقیقت پیوندد.» (8)

ص: 36

-
- 1-1. راه جوان ماندن، صص 167-169.
 - 2-2. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص 51
 - 3-3. راز طول عمر، ص 90.
 - 4-4. راز زیبایی و عمر طولانی، ص 21.
 - 5-5. چگونه می توانید 100 سال زندگی کنید، ص 60
 - 6-6. راز زیبایی و عمر طولانی، ص 21.
 - 7-7. همان.
 - 8-8. چگونه می توانید 100 سال زندگی کنید، ص 47

یک دانشمند آلمانی به نام «وایزمن» در این زمینه گفته است:

«مرگ لازمه قوانین طبیعی نیست. و در عالم طبیعت، از عمر ابد گرفته تا عمر یک لحظه ای، همه نوعش هست. آنچه طبیعی و فطری است، عمر جاودانی و ابدی است. بنابراین، افسانه عمر 969 ساله متوشلح نه مردود عقل است و نه مردود علم... دلیلی ندارد که... یک روز نیاید که بشر به عمر 900 سال برسد.»(1)

از این رو، محققان می‌کوشند هورمون مرگ یا ماده ای را که با افزایش سن، تولید آن زیاد می‌شود، بیابند و با مهار آن فرایند پیری را کنترل کنند و یا به هورمون متوشلح که با افزایش سن میزان آن کاهش می‌یابد، دست یابند و اکسیر جوانی و حیات را کشف کنند.(2)

برخی می‌گویند ماده ای به نام «انترلوکین دو» در جوانی، بقای حبات لنفوسیت‌های (T3) را تأمین می‌کند و در پیری تولید آن کم می‌شود. اگر این ماده به میزان کافی به سالمندان داده شود، لنفوسیت‌های T آنها جوان می‌گردد.(4)

گروهی پیری و مرگ را ناشی از تجمع تدریجی ضایعات در هسته مولکول (DNA) می‌دانند و کسانی کوتاهی طول تلومرها و توقف تقسیم سلولی را در پیری مؤثر می‌شمارند و نیز آسیب میتوکندریها(5)، ناتوانی بدن در دفع مواد سمی و فراورده های زاید متابولیکی از عوامل پیری و کوتاهی عمر دانسته شده است (6). اگر این نظریه ها درست باشد، امکان آن هست که با مکانیسمی، سلولهای بدن به بازسازی تلومرها و داشته شود، چنان که

ص: 37

-
- 1-1. محمدرضا حکیمی: خورشید مغرب، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ دهم، 1376، ص 193.
 - 2-2. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص 145.
 - 3-3. لنفوسیتها، گروهی از گلبولهای سفید خون هستند که دارای دو نوع B و T میباشند.
 - 4-4. راز زیبایی و عمر طولانی، ص 24.
 - 5-5. میتوکندریها از اجزای درون سلولی اند که کار آنها آزاد کردن انرژی مواد است و سوخت سلول را فراهم می آورند.
 - 6-6. ماهنامه پیام زن، شماره 69، آذر 1376، ص 92.

این کار در سلول های جنسی و سرطانی رخ می دهد. و یا از آسیب میتوکندریها جلوگیری کرده و یا به طریقی سیستم بدن را به ترمیم آنها وا داشت. و نیز توانایی ارگانها و سلولها را در دفع مواد زاید، سالم و فعال ساخت.

از این نظریه ها به همراه آموزه های مذهبی که از عمرهای بسیار طولانی خبر می دهد، و تنها درنگ نوح (علیه السلام) در میان قومش 950 سال می باشد (1) و بر اساس احادیث، آن حضرت 2500 سال زیست (2)، اینها همه شواهد گویایی است بر این که امکان طول عمر امام مهدی (علیه السلام) تنها یک نظریه غیر علمی و آرمانی و نمادین نیست. بلکه افزون بر قدرت خدا و اعجاز، از نظر علمی نیز شدنی و حتی طبیعی است.

ص: 38

1-1. سوره عنکبوت (29) آیه 14.

2-2. البرهان، ج 3، ص 246.

1. طول عمر در گیاهان

دنیای گیاهان از نظرهای مختلف به راستی شگفت انگیز است. طول عمر نیز در گیاهان متفاوت می باشد. عمر برخی از آنها یک روز است و گیاهانی هستند که عمر یک ساله، دو ساله و چند ساله دارند، لیکن گیاهانی نیز می توان یافت که عمر آنها بسیار طولانی است، تا آنجا که بزرگترین و کهنسال ترین موجودات زنده روی زمین دانسته می شوند.

در درختانی مانند چنار و نارون، طول عمر 400 یا 500 سال، طبیعی و عادی است (1). در جنگلهای کالیفرنیا، درختانی غول آسا به نام «سکوئیا» وجود دارد که بلندی بعضی از آنها به ارتفاع ساختمانهای 20 تا 30 طبقه می رسد. بلندی یکی از این درختان 83 متر و محیط تنه آن 31 متر و حجم چوب آن 1500 متر مکعب می باشد. این درخت بزرگترین موجود زنده روی زمین شناخته شده که حدود 1800 تا 2700 سال سن دارد. عمر یکی از کاجهای این جنگل، به 4954 سال می رسد (2).

ص: 39

1-1. راز طول عمر، ص 147.

2-2. ماهنامه دانشمند، شماره پیاپی 443، س 38، ش 6، شهریور 1379، ص 53.

در دنیای گیاهان، این گونه شگفتی بسیار است. در منطقه ای از لبنان، درختانی به نام «شجره الأرز» وجود دارد که عمر آنها به چند هزار سال می رسد و عکس آنها بر تمبرها و پوستریهای لبنان چاپ می شود.

قارچی با نام علمی «آرمیلار یا اوستویا» حدود 890 هکتار زمین را پوشانده است که به اندازه مساحت 1200 زمین فوتبال می باشد. و به نظر زیست شناسان بزرگترین موجود زنده، در زمان کنونی است.

نیز گیاهی در کوههای «واساچ» کشف شده که حدود 6 میلیون کیلو وزن دارد و سنگین ترین موجود زنده در جهان است (1).

2. طول عمر در جانوران

برخی از جانوران عمری کوتاه و چند روزه دارند و عمر بعضی از آنها به بیشتر از 400 سال می رسد (2). در میزان حداکثر طول عمر، تنوع بسیار زیاد است و تا 50 هزار برابر دیده شده است. تنها در میان پستانداران تفاوت میان کمترین عمر و حداکثر آن به حدود 100 برابر می رسد (3).

3. طول عمر در باکتریها

باکتریها ساده ترین موجودات زنده ای هستند که ساختار سلولی دارند و در همه محیطها می توانند زندگی کنند.

بعضی از باکتریها در شرایط نامناسب، هاگ درونی می سازند. هاگ درونی بعضی از باکتریها می تواند سالها باقی بماند و تا هنگامی که دوباره شرایط محیط مساعد شود، باکتری را زنده نگه می دارد و باکتری از این طریق می تواند عمر طولانی به دست آورد.

ص: 40

1-1. ماهنامه اطلاعات علمی، شماره پیاپی، 262، تیر 1380، ص 65.

2-2. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص 20

3-3. همان، ص 138.

4. طول عمر در ویروسها

ویروسها را می توان از قدیمی ترین موجودات شبیه زنده جهان دانست. آنها هزارها و صدها هزار سال می توانند به حالتی نافع باقی بمانند و با فراهم شدن شرایط و زمینه مناسب، شبیه خود را به وجود آورند. گاه آنها در سلولهای بدن میزبان نیز سالها به صورت نهفته باقی می مانند. دانشمندان توانسته اند ویروسهایی را شناسایی کنند و در محیطهای مخصوص کشت دهند که به گذشته های بسیار دور مربوط می شوند (1).

ص: 41

1-1. راز طول عمر امام زمان (عج الله تعالی فرجه الشریف)، ص 27.

طول عمر به گونه ای که از قرنهای فراتر رود و به هزاره ها برسد، از دیدگاههای گوناگون امری شدنی و ممکن است:

1. امکان عقلی

مقصود از این امکان، محال نبودن عمر طولانی از نظر عقل است. به عنوان مثال، رفتن انسان در آتش بی آنکه بسوزد و یا صعود به سوی خورشید بی آنکه حرارت خورشید در آدمی اثر کند، از نظر فلسفی و منطقی محال نیست. دراز عمری نیز با تناقضی همراه نمی باشد و مانعی برای تحقق آن وجود ندارد، زیرا در مفهوم زندگی، مرگ زودرس نهفته نیست. لیکن عدد 3 با آنکه فرد است زوج نمی تواند باشد، چون تناقض لازم می آید (1).

بر این اساس، ممکن است برای شخصی شرایط و محیطی پدید آید که گذشت زمان را درنیابد. سلولهای بدن پیوسته بازسازی شوند و اندامهای بدن پس از یک دوره صد ساله بر اساس پیام ژنها دوباره

ص: 43

1-1. سید محمد باقر صدر، جستجو و گفتگو پیرامون امام مهدی (علیه السلام)، ترجمه کتابخانه بزرگ اسلامی، (ویرایش و بازنویسی: مصطفی رحماندوست) مؤسسه فرهنگی نبأ، چاپ دوم، 1379، ص 17 و 18.

مانند زایی گردند و اندامهای پیشین که دچار پیری و فرسودگی شده اند، به تدریج در جریان خون حل و دفع شوند.

از نظر عقل، این که انسانی یافت شود که پیوسته جوان باشد و در ماندگی و پیری او را نفرساید و سالها زنده بماند، محال نیست.

2. امکان علمی

امکان علمی بدین معناست که از نظر علم پدیده ای نفی نشود، هرچند با دانش کنونی دسترسی به آن عملی نباشد (1). سفر انسان به سیارات منظومه شمسی، از جمله مریخ و یا به منظومه های دیگر، در زمان کنونی و با ابزارهای موجود، نشدنی به نظر می رسد، لیکن از نظر علمی مردود نیست و چه بسا در آینده ای نه چندان دور انسان بتواند به کرات دیگر سفر کند.

نظریه های علمی، امکان زیست درازمدت را برای انسان محال نمی داند و نیز تلاشهای علمی فراوانی برای تأخیر فرایند پیری و چگونگی وقوع آن و عوامل و پیامدها در این زمینه، در حال انجام است.

در کیهان شناسی، روان شناسی، پزشکی و داروسازی، باستان شناسی، گیاه شناسی و سایر رشته های علمی، هر روز نظریه ای استوارتر پدید می آید که با دلایل و شواهد بیشتر وقانع کننده همراه می باشد. از این رو، به لحاظ علمی در امکان زیست طولانی که با نشاط و تندرستی همراه باشد، نمی توان تردید کرد و این سخن درست به نظر می آید که «انسان نمی میرد بلکه خود را می کشد.» چند نمونه از بررسیها در این زمینه شایان توجه است:

الف) برخی از محققان می گویند؛ ژنهایی را کشف کرده اند که

ص: 44

1-1. جستجو و گفتگو پیرامون اما مهدی (علیه السلام)، ص 16.

عامل جاودانگی سلولهاست. این ژنها می توانند سلولهای آسیب دیده را ترمیم کنند.

آزمایشها بر حشرات که این ژن در آنها فعال شده بود، نشان داد که این جانداران بر اثر مرگ سلولی نمی میرند، بلکه تحلیل فیزیکی اندامهای آنها به مرگ آنها می انجامد.

امید است با شناخت مکانیسم پیری و چگونگی کار ژنهای جاودانگی و فعال ساختن آنها، کیفیت زندگی سالمندان بهبود یابد و با

ساخت داروهایی، روند پیری کاهش پیدا کند (1).

ب) پژوهشگران با آزمایشهایی به روشی از ژن درمانی دست یافتند که از تحلیل رفتن ماهیچه های بدن در اثر پیری پیشگیری می کند.

با گذشت زمان و عمر، ژن «IGF-1» که مسؤل رشد ماهیچه هاست، به تدریج قدرت خود را از دست می دهد و بازسازی ماهیچه ها دچار نقص می شود. با یک ویروس بی ضرر می توان این ژن را در عضلات پیر و ضعیف قرار داد تا روند بازسازی طبیعی ادامه یابد. نتایج نشان می دهد که با این روش می توان حجم و قدرت ماهیچه ها را در زمان پیری و یا در بیماریهای خاص، دوباره به دست آورد (2).

ج) تا کنون تصور می شد که نقص در سیستم اعصاب برگشت ناپذیر است و بافتهای عصبی را نمی توان ترمیم کرد (3). لیکن محققان دریافته اند که سلولهای مغز نیز می توانند خود را بازسازی کنند و این کار پیوسته در طول زندگی یک فرد انجام می گیرد (4).

سلولهای ریشه ای که همان سلولهای تخصص نیافته موجود در مغز

ص: 45

1-1. ماهنامه پیام زن، ش 92، ص 94.

2-2. ماهنامه دانشمند، ش 432، ص 21.

3-3. ماهنامه دانشمند، شماره 452، س 39، ش 3، خرداد 1380، ص 24

4-4. همان، شماره 444، س 38، ش 7، مهر 1379 ص 26.

استخوان هستند، می توانند به انواع سلولهای تکامل یافته تبدیل شوند. با پیوند این سلولها به مغز، می توان آنها را به انواع سلولهای عصبی تبدیل کرد (1).

با این کشف، راه برای درمان بیماریهایی نظیر پارکینسون و آلزایمر باز می شود (2). و عوارض ناشی از سکته های مغزی را می توان کاهش داد و یا از بین برد (3).

د) همچنین، روشن است که مرگها در 90 سالگی و یا 100 سالگی و بیشتر از آن به خاطر کهولت نیست، بلکه به دلایل مشخصی چون سکته مغزی، قلبی، عفونت ریه، عوارض ناشی از شکستگیهای استخوان و... رخ می دهد (4).

نا امید و یأس در سالمندان احتمال مرگ زود هنگام آنها را افزایش می دهد. تصور بر این است که نا امید و یأس به ایجاد اختلالهای بیوشیمیایی مانند کاهش عملکرد دستگاه ایمنی یا پلاکتی، در افراد سالخورده می انجامد و آنان زودتر از عمر طبیعی می میرند.

تحقیق روی 795 مرد و زن 64 تا 75 ساله نشان داد که پس از پنج سال، 29 درصد از کسانی که احساس یأس داشتند و از آینده ناامید بودند، درگذشتند و این رقم در میان امیدواران 11 درصد بود (5).

اینها همه دانشهایی اندک و ناقصند و گوشه هایی ناچیز از عالم بزرگ وجود آدمی را روشن می سازند و دردهایی را چاره پذیر می کنند و بر کیفیت زندگی و طول عمر می افزایند.

اینها همه، افزون بر کشفیات هر روز، امکان زیست طولانی را

ص: 46

1-1. ماهنامه دانشمند، شماره 452، س 39، ش 3، خرداد 1380، ص 24.

2-2. همان، ش 444، 26.

3-3. همان، ش 452، ص 24.

4-4. ماهنامه درد، ش 9، آذر 1380، ص 5.

5-5. ماهنامه دانشمند، ش 459، ص 24.

اثبات می کند و دراز عمری را موضوعی علمی و ممکن می سازد.

3. امکان عملی

امکان عملی آن است که پدیده ای افزون بر امکان عقلی و علمی، در عمل تحقق یابد. به عنوان نمونه، سفر به اعماق اقیانوسها و کره ماه، سفر به فضا و ماهها مانند در آن، ارتباط رایانه ای با مراکز علمی و تحقیقاتی و کتابخانه ها در نقاط مختلف جهان، ارتباط تلفنی و دیدن چهره همدیگر از هزاران کیلومتر دورتر، پرواز بر فراز آسمانها و سرزمینها و اقیانوسها و کوهها، شناسایی همه ژنهای آدمی، مشاهده مستقیم دیواره معده و روده با آندوسکوپی و نمونه برداری از آن، ساخت اندامهای مصنوعی کارآمد و همانند با اعضای اصلی، پیوند قلب، کلیه، کبد، ریه، دست و... رشد جنین انسان و جانوران بیرون از رحم، انواع استفاده از اشعه لیزر در جراحیها و صنعت، کاشت دندان مصنوعی و سلولهای زاینده، تولید میوه های بی دانه و محصولات پر بازده و صدها پدیده شگرف دیگر، زمانی رؤیایی بیش نبود و در افسانه ها نمود می یافت و یا در دامنه نظریه های علمی قرار داشت و تنها از نظر عقلی ممکن به نظر می رسید؛ لیکن اکنون بسیاری از آنها کارهای معمولی اند و آدمی، هر روز خود را با اشتغال به آنها سپری می کند و زندگی فردی و اجتماعی را سامان می بخشد.

آیه الله شهید محمد باقر صدر پس از آنکه امکان طول عمر را از جنبه نظری دانش امروز منتفی نمی داند، چنین اظهار نظر می کند:

«بررسی علمی و بحث مسأله طول عمره.. بستگی دارد به نوع تقسیری که علم فیزیولوژی از پیری و فرسودگی دارد... اگر پیری... نتیجه مبارزه جسم با عوامل بیرونی معین، و تأثیرپذیری از آنها باشد؛ از جنبه نظری امکان دارد که بافتهای تشکیل دهنده بدن انسان را از عوامل معین

ص: 47

و مؤثر در آن، برکنار داشت، تا زندگی آدمی طولانی شود... از دیدگاه دیگر... پیری یک قانون طبیعی است و هر بافت و اندام زنده ای، در درون خود، عامل نیستی حتمی خود را نهفته دارد... ولی نگرستن از این دیدگاه هم مستلزم آن نیست که هیچ گونه انعطافی در این قانون طبیعی راه نیابد...

دانشمندان در آزمایشگاهها... مشاهده می کنند که: پیری یک پدیده فیزیولوژیکی است و ربطی به زمان ندارد. گاهی زود... و گاه با فاصله زمانی بیشتر آشکار می گردد. تا آنجا که برخی از سالمندان... از نرمی و تازگی برخوردارند... بعضی از دانشمندان توانسته اند عملاً از انعطاف پذیری این قانون بهره گیرند؛ و زندگی پاره ای از حیوانات را از صدها برابر عمر طبیعی آنها بیشتر کنند. اینان با به دست آوردن موفقیت‌های چشمگیر، قانون پیری طبیعی را شکسته، از نظر علمی روشن ساخته اند که عقب انداختن پیری یا فراهم ساختن موقعیتها و عوامل معین، امری است که از نظر علم امکان دارد.....

«در پرتو آنچه گفته شد، می توانیم درباره عمر مهدی (علیه السلام) به بررسی بنشینیم... دیگر هیچ انگیزه ای برای شگفتیها باقی نمی ماند؛ مگر این که در دانش مهدی (علیه السلام) شک کنیم و پیشی گرفتن علم او را بر کاروان دانش بشر، بعید بشماریم... این تنها موردی نیست که اسلام از حرکت دانش پیش افتاده باشد. مگر مجموعه شریعت اسلامی، چندین سده بر حرکت علم و تحول طبیعی اندیشه های انسانی پیشی نگرفت؟ مگر اسلام در زمینه فرمانروایی درست، برنامه هایی را عرضه نکرد... مگر اسلام قوانین استوار و فرزانه ای نیاورده که انسان - فقط در سالهای اخیر- توانسته به راز و فلسفه و انگیزه برخی از آنها پی ببرد؟ یا مگر پیامبر اسلام به کشف و بازگویی رازهای آفرینش پرداخت؟... اگر همه اینها را باور داریم، چگونه برای خداوند بلند مرتبه... دشوار می شماریم که مهدی (علیه السلام) را بر دانش زمان پیشی دهد؟

«... در این جا... ممکن است نمونه های دیگری از پیش آگاهیها را به آن بیفزاییم که هنوز سیر تکاملی دانش به آنها نرسیده است. برای مثال، خداوند ما را آگاه ساخته که پیامبر را در یک شب، از خانه کعبه تا مسجد اقصی سیر داده است. درک چگونگی این سیر را، اگر در محدوده مرزهای قوانین طبیعی بررسی کنیم، نشانگر بهره برداری از قوانین حاکم بر طبیعت است؛ به شکلی که دانش هنوز، نتوانسته به ویژگیهای آن راه یابد؛ شاید صدها سال دیگر لازم باشد تا چگونگی آن مشخص گردد.»

«این خبر خدایی که از اعطای قدرت حرکتی چنان برق آسا به پیامبر، یاد میکند... بر همان پایه ای است که به آخرین جانشین تعیین شده پیامبر، چنان زندگانی درازی ارزانی شده است؛ یعنی درست پیش از آنکه دانش بتواند به چنان آرزویی جامه عمل بپوشد.»

طول عمری که خداوند بزرگ، به موعود منتظر... بخشیده، در مرزهایی که مردم تاکنون بدان خو گرفته اند و دانش به آن قطعیت داده، امری شگفت می نماید. اما... مگر دگرگون کردن جهان و از نو ساختن بنای آن بر پایه تمدنی تازه، و شالوده ای از درستی و داد، که بر عهده او نهاده شده، نقش سترگی نیست؟...»(1)

4. زندگی در انجماد

هنوز دانشمندان نمی دانند چگونه یک شخص زنده را منجمد کنند که کریستالهای یخ باعث پارگی و مرگ سلولها نشود. لیکن «بعضی از سلولهای پستانداران، مانند اسپرم مرد را می توان در حرارت نیتروژن مایع از طریق معلق کردن آنها در محلولهایی از گلیسرول یا دی متیل سولفید و بعد منجمد کردن بسیار سریع آنها، نگاهداری کرد. و بعد

ص: 49

دوباره آنها را در حالی که زنده هستند از این درجه حرارت خارج نمود. بنابراین، ما می توانیم اسپرم فناپذیر داشته باشیم. به هر حال، بعضی از نماتودها و همچنین بلاستولا انسان (یکی از مراحل اولیه تکامل جنین انسان) را در نیتروژن مایع زنده نگاه داشته اند که نوعی از فناپذیری انسان، حداقل از نظر ژنتیکی است.»(1)

شایان توجه است که دمای پایین با طول عمر بیشتری همراه است. در مطالعه ای، نوعی از موشها به دو دسته تقسیم شدند؛ بعضی از آنها از نیمه ماه نوامبر (آذر) تا پایان آپریل (نیمه فروردین) در دمای 5 درجه سلیوس و در بقیه ماهها در دمای 25 درجه نگهداری شدند. دسته ای از موشها نیز در همه مدت سال در دمای 25 درجه بودند.

در این مطالعه، تنها موشهایی که در دمای 5 درجه قرار داده شده بودند به خواب زمستانی رفتند. طول عمر متوسط برای موشهایی که خواب زمستانی خوبی داشتند، از همه بیشتر بود (2).

از سویی، این طول عمر تنها ناشی از متابولیسم کمتر نیست. زیرا آهو، شامپانزه و انسان دارای متابولیسم مساوی هستند، در حالی که طول عمرشان متفاوت است؛ آهو 17 سال، شامپانزه 50 و انسان 100 سال عمر می کند (3).

از دهکده «ویل کویا» که در رشته کوههای ساحل غربی آمریکای شمالی واقع است، گزارش رسیده که مردم آن جا عمر طولانی دارند. زنی که دختر 90 ساله اش همراه اوست، گفته که جوانمردگان خانواده او در 100 سالگی از دنیا رفته اند. در این منطقه، دمای هوا در حدود 20 درجه ثابت و بدون نوسان است (4).

ص: 50

1-1. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص 61 و 62

2-2. همان، ص 111.

3-3. همان، ص 112.

4-4. راه جوان ماندن، ص 157.

قانونهایی که در طبیعت وجود دارد، دو نوع است. بخشی از آنها در همه یا بیشتر افراد دسته یا صنفی که قانون در آن یافت می شود، جاری است و با مطالعه و آزمایشهایی کشف می شود. بخش دیگر، قانونهایی است که در بعضی افراد و در برخی شرایط جریان دارد.

در هر صورت، منشأ قوانین طبیعی استقرائهای ناقص و محدود است و نمی توان به طور قطعی حکم کلی از آنها استنباط کرد (1).

قوانین زیست شناسی نیز چنین می باشند. ناشناخته ها درباره حیات موجودات زنده و به ویژه انسان فراوان به نظر می رسد. نمونه های مشاهده شده برای سریان حکم نسبت به همه، لازم و کافی نیست. هر لحظه ممکن است کشف تازه ای پدید آید و یافته های پیشین کلیت خود را از دست بدهند و یا ناقص به نظر آیند. پیچیدگی و مرموزی زندگی و مرگ و گوناگونی گیاهان و جانوران و موجودات زنده دیگر، اهمیت این مسأله را دوچندان می سازد.

مطالعات نشان میدهد که هر اندازه توان تصحیح DNA در مگسها بیشتر باشد، طول عمر آنها افزایش می یابد و نیز جاننداری که دفع ادراری متابولیتهای اکسیداتیو DNA آن کمتر باشد، طول عمر آن بیشتر از سایر گونه هاست (2).

همچنین، بعضی از اعمال سیستم ایمنی دوره ای هستند و در ساعاتی خاص از روز به حداکثر می رسند. به عنوان نمونه، فعالیت سلولهای کشنده طبیعی بر سلولهای توموری هدف در طحال موش در

ص: 51

1-1. خورشید مغرب، ص 194 و 195.

2-2. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص 159.

پایان فاز روشنایی به پایین ترین سطح خود می رسد (1).

بنابراین، از نظر قوانین طبیعی، عمر طولانی رد نمی شود. اگر در قرنی امید به زندگی 70 تا 80 سال باشد و یا کسی بیشتر از 120 سال عمر نکند، نمی توان نتیجه گرفت که همواره عمر انسان چنین خواهد بود.

نظریه ها و یافته های پزشکی، نشانه چیرگی بر همه شگفتیهای بدن و روان نیست. پزشکی امروز هنوز نتوانسته است برای طب سوزنی و درمان بر اساس نیروی نفس و ذهن توجیه روشن بیابد. کسان بسیاری با این روشها سلامت خود را باز می یابند.

زمینه ارگانیسم بدنی هر فرد با دیگری متفاوت است. دو کلیه با آنکه از نظر بیولوژیکی یکسان هستند، تجربه های عملی نشان می دهد که عمر مفید آنها در شرایط مساوی یک اندازه نیست.

در محیط های کوهستانی که آب و هوی سلام و غذاها طبیعی دارند، مردمان عمر طولانی دارند (2).

به هر حال، جانداران یک گونه در محیطهای مختلف و حتی در شرایطی یکسان، تفاوتهای زیادی با هم دارند. از این رو، به لحاظ قوانین طبیعی ممکن است سیستم وجودی انسانهایی برای عمر 40 ساله و یا 100 ساله برنامه ریزی شده باشد و ارگانیسم بدنی برخی از کسان عمرهای چند هزار ساله را اقتضا کند.

از این نظر، امام مهدی (علیه السلام) به دلایل آشکار و یا شناخته نشده که پس از ظهور روشن می شود، از ویژگیهای ممتازی برخوردار است. آن حضرت همه قوانین حاکم بر طبیعت را می شناسد و می تواند خود را از عوامل خطر ساز و فرساینده دور نگه دارد. چه بسا سلولها و اندامهای او

ص: 52

1-1. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص 164.

2-2. همان، ص 19.

مکانیسمهای خاصی را دارا باشند، به گونه ای که حیات امام (علیه السلام) پایدار بماند و پیری و مرگ برای آن حضرت هزاران سال به تأخیر افتد.

6. قدرت خدا و اعجاز

اگر به دراز عمری در قلمرو قدرت خدا بنگریم، هیچگاه ناممکن نیست. به یقین، همه چیز، از جمله زندگی و مرگ، عمر کوتاه یا طولانی به دست خداست، هیچ بزرگ یا کوچکی و رفتار و حرکتی و تغییر و تحولی، بی خواست و اراده او انجام نمی گیرد. و عجز و ناتوانی در او راه ندارد. در برابر قدرت خدا عمر 100 سال با صد هزار سال مساوی است. همه آسمانها و زمین ملک خداست و خدا بر هر چیز و هر کاری تواناست.

هر چند حکمت خدا بر این قرار گرفته است که به طور طبیعی انسان دارای عمر محدود باشد و عمر دراز همه مردمان، تنگناهایی در زندگی فردی و اجتماعی پدید می آورد و آدمی را در موقعیتی بس دشوار و مشقت بار قرار می دهد. لیکن، همین حکمت گاه عمر طولانی را موجب می گردد. نمونه آن در تاریخ گذشته انسان حضرت نوح (علیه السلام) است و در آینده، حکمت الهی اقتضا کرده است که:

«مهدی موعود (علیه السلام)، باید از انظار غایب شود، و سالهای سال زنده بماند، و رازدار جهان و بقای جهان باشد، و پس از گذراندن غیبی طولانی ظاهر گردد، و جهان آکنده از ستم و بیداد را، آکنده از عدالت و داد بسازد.»⁽¹⁾

بر این اساس، با این که طول عمر از نظر عقلی و علمی و عملی ممکن است، می توان طول عمر امام مهدی (علیه السلام) را معجزه ای شمرد که یک قانون طبیعی را در حالتی معین از تأثیر انداخته است، تا زندگانی فردی که پاسدار پیامهای آسمانی است، از خطر نابودی در امان بماند.

ص: 53

این گونه اعجاز چندان شگفت انگیز نیست و در گذشته نمونه های فراوانی از آن رخ داده است، و در قرآن کریم نمونه های فراوانی از آن یاد شده است؛ در شرح سرگذشت پیامبران چون حضرت ابراهیم و حضرت موسی و حضرت عیسی و پیامبر اسلام که نیازی به بازگویی آنها نیست. و اگر با دیده ژرفنگر به سراسر دستگاه آفرینش بنگریم و کمی عالمانه بیندیشیم، تمام آفرینش از ذره تا کهکشانها همه اعجاز است و بیانگر قدرت نامتناهی آفریدگار.

همان گونه که حکمت آفرینش، سراسر خلقت را سرشار از اعجاز و شگفتی ساخته است؛ همین حکمت ممکن است انسان یا انسانهایی را با اصول و قوانینی آشنا کند که بتوانند عمرهای طولانی داشته باشند.

امام حسن (علیه السلام):

«ذلک التاسع من وُلد أخی الحُسن... یطیل الله عُمره فی غیبه، ثم یُظهِرهُ بِقُدْرته فی صورهِ شابّ دونَ اربعین سنه، ذلک لیعلم انّ الله علی کلّ شیءٍ قَدیر» (1)

- خداوند نهمین فرزند از نسل برادرم حسین (علیه السلام) را از دیده ها پنهان می دارد، و عمرش را در غیبت طولانی می گرداند. آنگاه به قدرتش او را (پس از سالیان دراز) در سیمای جوانی کمتر از 40 سال، ظاهر می سازد تا مردمان دریابند که خدا بر هر چیز (و هر کاری) تواناست.

ص: 54

فصل پنجم : نظریه های طول عمر (1)

نظریه های گوناگونی پیرامون مکانیسم پیری و طول عمر وجود دارد، لیکن از آنجا که دلایل و عوامل زیادی باعث مرگ و یا طول عمر سالمندان می شود و چگونگی این روند به طور کامل و قطعی شناخته شده نیست، هر یک از این نظریه ها جنبه هایی از موضوع را روشن می سازد.

برخی از نظریه های پیری و طول عمر چنین است:

1. نظریه رادیکال های آزاد

بر اساس این نظریه، پیری و مرگ ناشی از تجمع آسیبهای فراورده های متابولیسم هوازی به مولکولهای حیاتی در طول زندگی است. رادیکالهای آزاد همواره به وسیله عوامل محیطی، کم شدن آنتی اکسیدانها و ... به سلولها آسیب می رسانند. اکسیژن در میتوکندریها مصرف می شود و 2 تا 3 درصد آن به صورت رادیکال آزاد در می آید و

ص: 55

1-*. مطالب این فصل با استفاده از کتاب: پژوهشی علمی پیرامون طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، تنظیم شده است. این کتاب بر اساس تازه ترین مقاله های دانشگاهی و پیشرفتهای دانش ژنتیک نوشته شده و تحقیقی مستند و شایان توجه می باشد.

باعث صدمه به خود میتوکندری و تخریب سایر اجزای سلول می‌گردد.

واکنش متقابل بین رادیکالهای آزاد و DNA، به ایجاد جهش در کدهای ژنتیکی می‌انجامد، که اگر تصحیح نشود تعادل سلولی به هم می‌خورد و همانند سازی در DNA صورت نمی‌گیرد. نیز شواهدی گویای آن است که رادیکالهای آزاد در شکل‌گیری سرطان و سخت شدن رگها (که بیشترین عامل مرگ هستند) نقش دارد.

با وجود این، رادیکالهای آزاد ممکن است خود به خود نابود شوند و بدن می‌تواند با مکانیسمهایی چون آنتی‌اکسیدانها و آنزیمها به فعالیت واکنشهای رادیکالهای آزاد پایان دهد و یا آنها را نافع‌ال کند. پروتئینهایی که آسیب می‌بینند می‌توانند به وسیله محافظها حذف شوند. DNA صدمه دیده با آنزیمهای ویژه بازسازی و ترمیم می‌گردد. DNA سلولی می‌تواند در برابر هزار صدمه ناشی از رادیکالهای آزاد، در روز مقاومت کند.

افزون بر این، سلولهای تازه می‌توانند جایگزین سلولهایی شوند که آسیب می‌بینند و می‌میرند. در بافتهایی که سلولهای ریشه‌ای آنها زیاد است، این مکانیسم بسیار کارساز واقع می‌شود.

نیز می‌توان با محدود ساختن کالری، تولید رادیکالهای آزاد را کاهش داد و با تقویت آنتی‌اکسیدها مانند ویتامین E و C، اثر آنها را خنثی کرد.

انسان دارای بیشترین سطح بافتی آنزیم «SOD» است. بین میزان فعالیت این آنزیم و طول عمر گونه‌های مختلف حیوانات، رابطه‌ای مشاهده شده است. هر اندازه فعالیت این آنزیم بیشتر باشد، طول عمر جاندار فزونتر می‌باشد. از این رو، با بررسیهای ژنتیکی بیشتر روی این آنزیم و افزایش آنکه در کنترل رادیکالهای آزاد مؤثر است، شاید بتوان بر طول عمر افزود.

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف اکسیژن با تولید

رادیکالهای آزاد آن رابطه دارد. حیوانات خونسرد در دماهای پایین که متابولیسم و مصرف اکسیژن کمتر دارند، بیشتر عمر می کنند و بین طول عمر و میزان متابولیسم پایه تناسب معکوسی برقرار است و حیوانات بزرگتر که به ازای حجم بدنشان اکسیژن کمتری مصرف می کنند، از حیوانات کوچک دراز عمرترند. و پشه هایی که پروازشان محدود شده است چون کمتر اکسیژن مصرف می کنند و تولید رادیکالهای آزاد در آنها کمتر می باشد، عمر طولانی تری دارند.

به هر حال، اگرچه این نظریه کاستیهایی دارد و با انتقادهایی روبه روست و شواهدی، پذیرش کامل آن را خدشه دار می کند؛ لیکن بیانگر آن است که در جوانی بدن می تواند با آسیب ناشی از رادیکالهای آزاد مقابله کند و بین تولید رادیکالهای آزاد و توان آنتی اکسیدان بدن تعادلی برقرار نماید. این تعادل، در سن پیری به دلیل فزونی تولید رادیکالهای آزاد به هم می خورد. سرعت پیر شدن ارگانسیم، به میزان برهم خوردن این تعادل وابسته است. هر اندازه تولید رادیکالهای آزاد کمتر باشد و ترمیم آسیبها بیشتر صورت گیرد، پیری سلولی به تأخیر می افتد.

از این رو، اگر تولید زیاد رادیکالهای آزاد تنها عامل و یا یکی از عوامل سالمندی و عوارض آن و سرانجام مرگ باشد؛ کسی که همه زوایای این مکانیسم را بشناسد و راههای مهار و خنثی سازی و مقابله با آن را بداند، به آسانی می تواند پیری را به تأخیر اندازد و عمر طولانی کند. و با دانش بیکرانی که امام مهدی (علیه السلام) دارد، این کار آسان به نظر می رسد. آن حضرت با استفاده از روشهای فراوان شناخته شده و یا ناشناخته برای انسانها، می تواند از آسیب سلولها جلوگیری کند و در صورت صدمه، ترمیم لازم را پدید آورد و یا سلول تازه ای را جایگزین سازد و یا با مصرف و تولید موادی، اثرات زیانبار آسیبها را از بین ببرد.

2. فرضیه نقش واسطه ای گلوکز

گلوکز یا سایر قندهای احیا شده، بی کمک آنزیمها در واکنش با پروتئینها و اسیدهای نوکلئیک، می توانند پیوندهای با ثباتی را پدید آورند و این خود می تواند در پیری پروتئینهای خارج سلولی و سلولها مؤثر باشد.

واکنشهای گلوکز با پروتئین می تواند باعث تغییر فعالیت آنزیمها، اتصال رشته های پروتئینی به هم، مقاومت در برابر تجزیه پروتئینها، تغییر اتصال مولکولهای کنترل کننده، تغییر شناسایی مولکولهای درشت و هضم داخل سلولی به وسیله ماکروفاژها و تغییر قدرتی که یک ماده برای تولید مقاومتی خاص دارد، شود.

واکنش گلوکز با پروتئینهایی که عمر طولانی دارند، گروههای واکنش زایی ایجاد می کند که با گذشت زمان می توانند پروتئینهای محلولی را که با گلوکز پیوند نشده اند، با پیوندهای کووالان به دام اندازند.

به هر حال، اتصال پروتئینهای پلاسما به پروتئینهایی که عمر طولانی دارند، ممکن است مسؤول بعضی از تغییرات پیری باشد.

در بیماران دیابتی، نسبت به تجزیه پروتئینها مقاومت بیشتری دیده می شود و این با فزونی پیوند گلوکز با پروتئینها سازگار است. و نیز فیرینی که با گلوکز ترکیب شده، به تجزیه پروتئین توسط پلاسما حساسیت کمتری دارد که به تجمع فیرین در بافتها می انجامد و ممکن است در آسیب شناسی تصلب شرایین وابسته به پیری نقش داشته باشد.

و نیز مطالعات نشان داده است که محدودیت غذایی در خرگوشها پیری را به تأخیر می اندازد و 15 درصد سطح گلوکز خون را در سرتاسر زندگی پایین تر از حد عادی نگه می دارد و این خود نقش پیوند با گلوکز را در پیری تأیید می کند.

با این همه، در بدن سیستمی برای حذف پروتئینهای تغییر شکل یافته (پیوند شده با گلوکز) وجود دارد. ماکروفاژها می توانند این پروتئینها را از میان بردارند. و افزایش این پروتئینها در سالمندی شاید بدان خاطر باشد که نقاط تجمع آنها از دسترس گیرنده های سلولهای بیگانه خوار دور می ماند و یا با رسیدن به سن پیری، ماکروفاژها کارکرد مؤثر را در این زمینه ندارند.

طول عمر متفاوت پستانداران با هم (مانند موش و انسان) با آنکه سطح گلوکز خون بیشتر آنها یکسان می باشد، نیز توجیه پذیر است. چه بسا ماکروفاژهایی که نسبت به پروتئینهای تغییر یافته، گیرنده خاص دارند و یا مکانیسمهای دفاعی دیگر در برابر پیوندهای گلوکزی، در جانداران مختلف متفاوت باشد.

فشرده این نظریه این است که راز طول عمر در توان مقابله پایدار و متعادل بدن با پروتئینهای پیوند یافته با گلوکز می باشد؛ پیوندی که به طور اجتناب ناپذیر در موجودات زنده رخ می دهد.

اگر کسی با روشهایی بتواند به طور پیوسته پروتئینهای تغییر یافته را با مکانیسمهایی از میان بردارد یا تولید آن را به حداقل برساند، می تواند پیری را به تأخیر اندازد و همراه با سایر عوامل، از عمر طولانی برخوردار شود.

برای دانشهای فراوان و ژرفی که نزد پیامبران و امامان است (اگر معیار کارها تنها بر اصول طبیعی نیز استوار باشد)، استفاده از این قانون یا قوانین بسیار دیگری که برای نوع بشر ناشناخته است، کاری شدنی و آسان است.

3. نظریه محدودیت تقسیم سلولی و نقش ژنها

پژوهشهای زیادی نشان می دهد که بین پیری جانداران و توان تکثیر سلولها در محیط کشت رابطه ای وجود دارد. وارد کردن سلولهای پیر به سلولهای جوان، روی پتانسیل تکثیر آنها اثری نمی گذارد و از

سویی پیوند هسته یک سلول پیر به سیتوپلاسم یک سلول جوان به ترکیبی می انجامد که با طول عمر هسته همراه است.

بنابراین، محدوده تقسیمات سلولی داخل هسته قرار دارد و احتمال می رود تخمین حد نهایی تصمیمات در سطح سلولی باشد که طول عمر نوع سلولهای جسمی در ارگانیسمها را تعیین می کند.

به هر حال، سلولهای بدن سرانجام به حد نهایی تقسیم خود می رسند و نمی توانند جایگزینهایی پدید آورند و می میرند، و این جاست که مرگ فرا می رسد.

یکی از مکانیسمهای این پدیده، ژنهایی است که تکثیر سلولی را کنترل می کنند و بعضی از آنها (مانند ژن نابهنجار P53) در ایجاد بدخیمی ها نقشی مهم دارند.

مکانیسم دیگر، کوتاه شدن تدریجی «تلومرها» با هر بار تقسیم سلولی است. تلومرها مانند کلاهکهای محافظ در دو انتهای کروموزومها قرار دارند و از تکرار اسیدهای نوکلئیک به همراه پروتئین به وجود می آیند و در پایداری ساختار کروموزومها و تقسیم سلولی و... نقش دارند و مانع اتصال نابجای کروموزومها در دوره های تقسیم سلولی می شوند.

با افزایش سن، تلومرها کوتاه می شوند. در هر تقسیم سلولی قطعاتی از آنها جدا شده و تجزیه می گردد. و آنگاه که DNA تلومری به طور کامل تحلیل رفت، کروموزومها تجزیه می شوند و سلول می میرد.

در سلولهای زاینده و سرطانی که فناپذیرند، فعال بودن ژن «تلومراز»، بازسازی تلومرها را ممکن می سازد و تقسیم سلولی در آنها نامحدود ادامه می یابد؛ لیکن در سلولهای طبیعی بدن تلومراز وجود ندارد و از این رو تقسیمهای سلولی محدود می باشد.

بر این اساس، تلومرها مانند یک ساعت، طول عمر سلول را کنترل

می‌کنند و بمبهای زمانی ژنتیکی شمرده می‌شوند.

به هر حال، نظریه‌های متعدد پیری و طول عمر؛ چه آنها که افزایش تولید آنتی‌اکسیدانها را باعث افزایش عمر می‌دانند و چه آنها که گویای نقص در ساختمان DNA و تصحیح آن هستند و چه آنها که بر تغییرات پروتئینها تأکید دارند و یا کاهش عمل لئوسیت‌های T را بیان می‌کنند، همه ممکن است ریشه ژنتیکی داشته باشند و بررسی‌های فراوانی بر اهمیت عوامل وراثتی در فرایند پیری دلالت دارد.

بر اساس مطالعات، حدود 20 تا 50 ژن طول عمر انسان را کنترل می‌کند و جهش در این ژنها می‌تواند به کوتاهی عمر بینجامد.

با این همه، پژوهشها نویدبخش آن است که در آینده می‌توان با استفاده از روشهای ژنتیکی و ژن درمانی، از جهشها جلوگیری کرد و یا عواملی را که زمینه ساز این جهشها هستند بی‌اثر ساخت و اقدامهای مهمی برای طول عمر پدید آورد.

این پژوهشها از نظر تئوری این امکان را مطرح می‌کند که در آینده می‌توان سلولهای یک بیمار را گرفت و آن را دوباره جوان کرد و قدرت تقسیم سلولی را به آن بازگرداند و پس از تغییرات دلخواه در آن، به درمان انواع بیماریها پرداخت.

امکان درمان سرطانها نیز با این شیوه وجود دارد، زیرا می‌توان با جلوگیری از فعالیت تلومراز، تقسیمات سلولی را در سلولهای سرطانی متوقف کرد و با پیری و مرگ سلولی، جلو پیشرفت سرطان را گرفت.

و آگاهان به اسرار خلقت و عالمان به دانشهای بیکران الهی به کارکرد دقیق سلولهای بدن و ژنها و چگونگی جهش و نقش سایر عوامل در حیات آدمی به خوبی آگاهند و با انواع روشها می‌توانند طول عمری پایدار برای خود یا هر کس که بخواهند، فراهم آورند.

4. گریز ناپذیری پیری، بیماری و مرگ

هر چند دانش آدمی برای شناخت عوامل پیری و مکانیسم افزایش طول عمر هنوز مراحل نخستین خود را می گذراند و در آغاز راهی دراز است و از تحقیقات علمی در این باره بیش از چند دهه نمی گذرد، و این پرسش که چرا و چگونه انسان پیر می شود، پاسخ روشن نیافته است و تعریفی جامع و کاملی برای پیری وجود ندارد، لیکن یافته های فراوان پزشکی و شواهد گویای بیرونی در زمینه روند زندگی انسان از تولد تا مرگ، شایان توجه است.

رشد و تکامل در بسیاری از اعمال و فعالیتهای فیزیولوژیکی بدن تا دوره جوانی ادامه می یابد و در آغاز 30 سالگی به بیشترین حد می رسد و از این پس یک کاهش خطی در فعالیتهای بدن شروع می شود تا این که با افزایش سن کاهش ذخیره فیزیولوژیکی بدن به آستانه بحران می رسد و با کمترین آسیب بدنی و بیماری، شخص در کام مرگ فرو می رود.

بنابراین، پیری با ایجاد تغییرات گوناگون در مولکولها، سلولها، بافتها و اندامهای یک موجود زنده همراه می باشد، که این تغییرات در ارگانهای مختلف بدن، سرانجام قوای جسمانی و ذخیره فیزیولوژیک بدن را در بحرانی شدید قرار می دهد.

در مجموع می توان گفت کارکرد ارگانهای بدن با افزایش سن کاهش می یابد و این پدیده با انواع بیماریها و کوتاهی عمر و مرگ همراه است و به طور اجتناب ناپذیر رخ می دهد.

این نظریه نیز با آن که واقعیات حیات را باز می گوید، عمر ابدی و جاودانه را نفی می کند و عوارض ناخوشایندی را که با دیر زیستی ممکن است پدید آید برمی شمارد، لیکن امکان عمر طولانی را محال نمی داند

و دست کم از نظر علمی اثبات یا رد نمی کند.

شاهد این است که در روند سالمندی و طول عمر و بیماری و فوتوتی، عوامل فراوانی نقش دارند و به ویژه تفاوت‌های فردی و مسائل ژنتیکی در این میان شایان توجه است. سالیان عمر بر همه کس یکسان نمی گذرد. اشخاص فراوانی بوده و هستند که در سالمندی و تا پایان عمر، سالم، فعال و بانشاط باقی مانده اند. و چه بسا اگر حادثه با بیماری برای آنها رخ ندهد و سایر عوامل محیطی مساعد باشد، به عمرهای بسیار طولانی دست یابند.

آدمی دارای ذخیره قابل توجهی از قوای جسمانی است که از نیازهای عادی او بیشتر می باشد و پیری به خودی خود باعث مرگ نمی شود. سالمندان زیادی هستند که بیمار نیستند و زندگی فعال اجتماعی دارند و این تصور که کهنسالان افراد ضعیف و افسرده اند و مشکلات پزشکی و اختلالاتی آنها به درمان جواب نمی دهد، پندار غلطی می باشد.

عوامل اقتصادی، تأمین اجتماعی، دسترسی به سرویس‌های بهداشتی، سلامت روانی، مذهب، شخصیت، نگرش فرد درباره زندگی، روزه داری، فعالیت جسمی و... در روند پیری تأثیرگذار هستند. به ویژه آرامش روانی و دوری از هرگونه نگرانی، دسترسی و ناامیدی و بدبینی تأثیرهایی ژرف بر سلامت عصبی و روانی انسان دارد و از عوامل مهم طول عمر است و این موضوع در ایمانهای مذهبی بالا و باورهای یقینی بسیار بیشتر است.

یادآوری

بر اساس معادله گومپرتز، نرخ مرگ با افزایش سن شتاب می گیرد و با گذشت هر 8 سال پس از بلوغ دو برابر می شود.

این قانون حدود 1/5 قرن درست به نظر می آمد، لیکن امروزه

ثابت شده که این روش به عنوان یک قاعده مرگ جانوران، غلط می باشد. نیروی مرگ پیوسته افزایش نمی یابد تا همه افراد یک جمعیت بمیرند، بلکه از سنی معین کاهش می یابد و به سوی یک میزان ثابت می رود که در گونه های مختلف جانوران، این سن معین متفاوت است.

در انسان، میزان مرگ پس از 85 سالگی کاهش پیدا می کند. در فاصله سالهای 1960 تا 1990 آمریکاییهای 65 تا 85 سال 89 درصد افزایش یافتند. این رقم درباره افراد بالای 85 سال 232 درصد بود. و به طور کلی کاهش مرگ پس از 85 سالگی از سایر گروههای سنی بیشتر می باشد.

بنابراین، سرعت پیری و مرگ به هم ناوابسته اند و ظرفیت فیزیولوژیک بدن با شتاب کاهش نمی یابد و شواهد حاکی است که از سن 100 سالگی به بعد، میزان مرگ به طور شایان توجه کند می گردد و رسیدن به سنین بالاتر را ممکن می سازد. و اگر پیری را به عنوان افزایش مرگ تعریف کنیم، بدین معناست که پیرترین جانداران دیگر پیر نمی شوند.

این بررسیها که بر اساس مطالعات و یافته های تجربی فراوان به دست آمده است، این پندار را در ذهن تقویت می کند که ممکن است با دستیابی به سن خاص، نوعی فناپذیری رخ دهد. به این معنا که در کسانی ویژه، رسیدن به سن معین به همراه سایر مسائل طول عمر و جهش ژنی و مکانیسمهایی که چگونگی آنها برای ما ناشناخته است، تولد زیستی پدید آید. و سلولها و اندامهای شخص مانند حالت جنینی دوباره بازسازی و نوسازی شوند و بدن قدیمی به تدریج از راه پوست، کلیه ها، روده ها و ششها، حل و دفع می گردد که مرتبه های بسیار نازل و تا اندازه ای شبیه به این روند را می توان در پوست اندازی خزندگان و دگردیسی حشرات دید. رویش دندانهای شیری در دهان برخی از سالمندان، دورنمایی از این موضوع به دست می دهد.

طول عمر به عوامل شناخته شده و ناشناخته زیادی بستگی دارد، که گاه باعث حیرت و سردرگمی انسان می شود. به عنوان مثال، کشاورزان در سوئد بیشترین طول عمر را در میان مشاغل دیگر دارند، لیکن در ژاپن این گروه کمترین طول عمر را دارند. و یا در ژاپن بیشترین طول عمر را مردان پلیس دارند، در حالی که به نظر می رسد این گروه شغلی به دلیل خطر تصادفات بیشتر و تماس با آلودگی زیاد هوا، باید امید به زندگی پایینی داشته باشند (1).

و نیز بیشترین تعداد دراز عمران و سالمندان در مناطقی از جهان زندگی می کنند که بی سواد، سطح پایین بهداشت و بیماریهای عفونی و مرگ زیاد نوزادان در میان آنها شایع است (2).

از این رو، پدیده دراز عمری چندان ساده به نظر نمی رسد و تاکنون همه عوامل آن و چگونگی تأثیر آنها به طور دقیق و مشخص روشن نشده است. با وجود این، نقش بعضی از عوامل که به طور نسبی

ص: 65

1-1. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص 46.

2-2. همان، ص 51.

در طول عمر مؤثرند، انکارناشدنی است.

1. وراثت

امروزه نقش عوامل ارثی در بسیاری از بیماریها، هوش و استعداد و طول عمر روشن شده است. بررسی خانواده هایی که در آن افراد عمر کوتاه یا دراز دارند و یا کسانی که از نظر ارثی مشابهند، این موضوع را تأیید می کند.

بر اساس تحقیقات، ژنها در این زمینه بیشترین نقش را دارند. تأثیر پدر و مادر بر طول عمر، کمتر از اثر آنها بر طول قد فرزندان و سایر ویژگیهای ارثی آنها نیست و عمر طولانی پدر و مادر و نیاکان شخص، از عوامل اساسی در افزایش امید به زندگی است. شاهد آشکار در این زمینه دو قلوهای همسان هستند که طول عمر آنها به هم نزدیک است.

از این رو گفته می شود:

کسانی که در عصر حاضر به 115 تا 120 سال می رسند، اندک هستند و به نظر می رسد یک زمینه ارثی خوب همراه با عوامل محیطی مساعد، باعث عمر طولانی آنهاست. هر چند ماهیت این دو عامل هنوز روشن نشده است، لیکن روزی که به شناخت دقیق آنها دست یابیم امکان دخالت آنها برای افزایش طول عمر وجود دارد (1).

بررسیها حاکی است که حدود 20 تا 50 ژن، طول عمر را کنترل می کنند و جهش در این ژنها به کوتاهی عمر می انجامد. و بسیاری از نظریه های طول عمر ریشه ژنتیکی دارد.

بعضی از ژنها که تعیین کننده طول عمر می باشند، در طول تکامل پدید آمده اند تا برنامه ای برای زندگی محدود ایجاد کنند. برخی از ژنها

ص: 66

نقش خود را هنگام سالمندی و یا به وسیله تجمع در سلولهای زاینده در طول عمر آشکار می سازند. گروهی از ژنها در آغاز زندگی اثرات مثبت و در پایان آن اثرات منفی دارند. و دسته ای از ژنها که نگه دار ساختمان سلولی و ترمیم آن هستند، پس از تولید مثل موجب پیری می شوند (1).

افزون بر این، بیماریهای وراثتی زیادی هستند که در آنها بعضی از ویژگیهای پیری و مرگ زودهنگام دیده می شود. بررسی این اختلالهای ژنتیکی که می توانند اتوزوم غالب یا مغلوب یا وابسته به جنس باشند و یا به علل کروموزومی بروز یابند، در حل معمای پیری کمک مؤثری به شمار می رود. دو نمونه از این بیماریها سندرم پروگرا و سندرم ورنر است (2).

در هر حال، برخورداری از ژن سالم، یکی از عوامل طول عمر می باشد (3) و نقش آن به گونه ای است که می تواند بر سایر عوامل اثرگذارد و با وجود اعتیاد به الکل و سیگار و مواد مخدر و یا ابتلا به برخی از بیماریها، عمر شخص طولانی شود (4).

از آن سوی، اگر بیماریهای ارثی کسانی را برنجاند و یا زمینه های ارثی ابتلا به انواع بیماریها قطعی باشد، با رعایت دستورات بهداشتی و به کارگیری انواع شیوه های درمانی و نیز پیشگیری و از میان بردن زمینه ها، می توان از بروز بیماریها و مرگ زودرس جلوگیری کرد و یا آن را به تأخیر انداخت و به این ترتیب از خطرات سرطان، حمله قلبی و... کاست و بر طول عمر افزود (5).

با رشد دانش پزشکی، چاقی، فشار خون، کلسترول و چربی خون

ص: 67

1-1. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص 132.

2-2. همان، صص 167 - 169.

3-3. ماهنامه روان شناسی امروز، س اول، ش 8، تیر 1380، ص 58.

4-4. چگونه می توانید 100 سال زندگی کنید، صص 72-79.

5-5. همان، صص 84-96.

بالا و... که زمینه ارثی دارند، بیماریهای درمان ناپذیر و خطرناک شمرده نمی شوند. اینها عوامل امکان طول عمر و محدود نبودن سالهای زندگی انسانی است.

2. محیط

درباره نقش آب و هوا و موقعیت جغرافیایی در طول عمر، نظرها متفاوت است. برخی بر این باورند که مناطق کوهستانی و مناظر زیبای طبیعت و یا مناطق جلگه ای که سبز و خرم است، نواحی گرمسیر یا سرد و خشک، در طول عمر نقش شایان توجه دارد. کسانی نقش آب و هوا را در طول عمر نمی پذیرند و می گویند افرادی با عمرهای طولانی در همه مناطق آب و هوایی یافت می شوند، و تنها آلودگی هوا با ابزارهای ساخت بشر بر طول عمر تأثیر منفی دارد.

آلودگی هوا در کارکرد مخاط گوش، حلق، حنجره، تراشه و برنشها اختلال ایجاد می کند و زمینه را برای بروز عفونتها و عوامل سرطان زا فراهم می آورد.

نیز آلودگی هوا بر اضطرابها و فشارهای روحی می افزاید (1).

بر اساس برخی از گزارشها، آلودگیهای زیست محیطی بر بیماریهای پوستی، بینایی، شنوایی، سوخت و ساز بدن، ناباروری و اختلالهای جنسی، خستگی و بی حوصلگی، پرخاشگری، سردردهای شدید، بی اشتها و لاغری، سرفه و خفگی، فشار خون و... آثار مستقیمی بر جای میگذارند و افزون بر این می توانند کروموزومها و ژنها را دچار اختلال کنند و نارساییهای وراثتی پدید آورند (2) و این ها همه در کاهش طول عمر مؤثر است.

ص: 68

-
- 1-1. ماهنامه دانشمند، شماره پیاپی 462، ص 22
 - 2-2. ماهنامه پیام زن، شماره پیاپی 110، ش 2، اردیبهشت 1380، ص 89.

محیط شهر نسبت به روستا با آلودگی صوتی و فشارهای روانی بیشتری همراه است. فعالیت و تحرک بدنی در آن کمتر می باشد و اثرات تخریبی فزونی بر طول عمر دارد. در روستاها، اندوه، هیجان و تنش، ترس و زندگی پر مخاطره نسبت به شهرها کمتر است. روستاییان به میوه ها و سبزیهای تازه دسترسی بیشتر دارند و غذاهای طبیعی مصرف می کنند و از این رو به طور متوسط و در شرایط بهداشتی برابر، عمر آنها نسبت به شهرنشینان طولانی تر است (1):

«دانشمندان هشدار داده اند که زندگی در شهرها می تواند شش ماه از عمر انسان بکاهد. تماس درازمدت با ذرات موجود در هوا که ترافیک خیابانها و صنایع در هوا منتشر می کنند، خطر مرگ زودرس ناشی از حمله قلبی را افزایش می دهد. در شهرهایی که آلودگی هوا شدید است، احتمال کوتاهتر شدن عمر 20 درصد بیشتر از شهرهای تمیزتر است.» (2)

3. شخصیت

بررسیها نشان می دهد که نوع شخصیت در طول عمر مؤثر است. کهنسالان انسانهای شاد و تندرست، امیدوار، با صفا، مهربان، ساکت و خونسرد و خویشتن دار هستند. با هر حادثه ناگواری آشفته و پریشان نمی شوند، دنیا را بر خود سخت نمی گیرند و ساده و بی آرایش زندگی میکنند، اعتماد به نفس دارند، و به ندرت می توان آنها را عصبانی و خشمگین دید.

اینها همه در طول عمر مؤثر می باشد و از این رو توصیه این است که پدر و مادرها (و مربیان و معلمان) با آموزش و عمل و رفتار، میانه روی،

ص: 69

1-1. ماهنامه پیام زن، شماره پیاپی 110، س 10، ش 2، اردیبهشت 1380، صص 64 - 159.

2-2. ماهنامه پیام زن، شماره پیاپی 115، س 10، ش 7، مهر 1380، ص 87.

انعطاف پذیری، پشتکار، فعالیت و کار، حس کمک به دیگران و زندگی متعادل را به فرزندان خود بیاموزند. به آنان یادآور شوند که غذاهای گوناگون بخورند و خود را با تغییرات محیطی سازگار کنند(1).

این ویژگیها که یاد شد، در تن و روان اولیای الهی به فراوانی دیده می شود و امام مهدی (علیه السلام) که سرآمد مردان خداست، شخصیتی متعادل و استوار دارد و تعادل و توازن دقیق را در درون خود تحقق بخشیده است. او از هر نظر بی مانند و شایسته بوده و الگوی عدل و تعادل در همه زمینه هاست.

مهدی (علیه السلام) زیستی ساده دارد و با انتظار و امید و ایمانهای یقینی و شهودی روزگار را سپری می کند. در برابر مستمندان مهربان و در مقابل حق انعطاف پذیر است. از سختیها نمی هراسد و پشتکاری ستودنی و شگرف دارد. برای عمل به عدل و خشنودی خدا می کوشد و در این راه اعتماد به نفس او وصف نشدنی است.

شخصیت مهدی (علیه السلام) آرام و مطمئن و تزلزل ناپذیر می باشد. و از هرگونه نگرانی، هراس، اضطراب، دودلی و ناامیدی به دور است. همچنین، در بهره برداری از امکانات زندگی حد میانه و لازم را رعایت می کند و هیچگاه خویش را به تشها و رنجهای بهره برداریهای افراطی و کاموریهای فرساینده جسم و جان گرفتار نمی سازد. از این رو، همواره از عوامل فرساینده و پیرکننده به دور است.

این نمونه کامل انسان در بعد روانی و تنی، مظهر تمام عیار این فرموده امام رضا (علیه السلام) است:

«لَوْ أَنَّ النَّاسَ قَصَدُوا فِي الْمَطْعَمِ لَاسْتَقَامَتِ أَعْيُنُهُمْ؛ اگر مردمان حد میانه را در خوراک رعایت می کردند، بدنهایشان پایدار می ماند.»(2)

ص: 70

1-1. چگونه می توانید 100 سال زندگی کنید، صص 173 - 182.

2-2. محمد حکیمی: معیارهای اقتصادی در تعالیم رضوی، بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، چاپ اول، 1370، ص 84.

4. نیروهای روحی و انرژی روانی

در پژوهشهایی که درباره طول عمر و حفظ نشاط جوانی انجام گرفته، کمیت و کیفیت نیروهای روحی و روانی کمتر مورد توجه است. در حالی که عوامل مؤثر در تغییرات قوای روحی، در این زمینه نقش اساسی و مهم دارند(1).

شناخت قوای روحی و نوسانهای آن، از آنجا که مادی نمی باشد، با حواس ظاهری و ابزارهای آزمایشگاهی ممکن نیست. و چون پیچیده و آکنده از راز و رمز است، بررسی آن دشوار به نظر می رسد، لیکن پیداست که انسان آمیزه ای از جسم و تن (عناصر مادی) و روح (بعد معنوی) می باشد و هستی پایدار و بهنجار آدمی به این است که بین جسم و روح یگانگی و هماهنگی پدید آید(2).

کارهای شگفتی که مرتاضان میکنند، درمانهایی که در روان پزشکی به کار می رود، خرمی و نشاطی که انسان در محیطهای دست نخورده طبیعت در خود می یابد، احساس خوشایندی که در برخی زمانها و یا هنگام دیدار فرزندان و عالمان ربانی به انسان دست می دهد، دلباختگیها، جاذبه های معنوی شخصیتهای مذهبی، همه نشانه وجود نیروهای روحی و انرژی روانی در آدمی است.

هر اندازه انسان در زندگی از نیروهای روحی بیشتر کمک بگیرد با نشاط تر می شود و جوان می ماند. و آنگاه که در برخوردها و شیوه زندگی قوای روحی خود را از دست بدهد، پژمرده و افسرده می شود و نابهنگام پیر و درمانده می گردد.

ص: 71

1-1. راز طول عمر، ص 189.

2-2. همان، ص 178.

چنانکه، سلامتی و شادابی بدن مستلزم مصرف مواد گوناگون غذایی و ویتامینها و حفظ اعتدال در مصرف و کاموری جنسی و دوری از عوامل بیماری زا و رعایت بهداشت و پاکیزگی است. روح انسان نیز برای حیات پایدار باید از ورای عالم ماده و دیگران و انواع موجودات طبیعت، انرژی دریافت کند و شاداب شود و آدمی باید برای سلامت روح، از آنچه به وی آسیب می رساند و آلودگی پدید می آورد، پرهیزد و بین روح و جسم تعادل ایجاد کند. روح بزرگ را تنی ناچیز بر نمی تابد و از آن سو، پیکری غول آسا که دارای انرژی روانی اندک و اراده ای ضعیف است، با کمترین آسیب بدنی از پا در می آید.

نمونه های فراوانی از تأثیر روح و توان روانی بر بدن، در طول زندگی رخ می دهد و هر کس با تجربه شخصی آن را حس می کند. کار یا ورزش گروهی کمتر باعث خستگی می شود. معلمان، استادان، روحانیان، پزشکان، هنرمندان و همه کسانی که رابطه نزدیک و محبت آمیز با مخاطبان خود دارند و کانون توجه آنها واقع می شوند، زیست شاداب و طولانی تری دارند. بازرگانان و فروشندگان که پیوسته مشتری دارند، احساس خستگی نمی کنند. در همه این موارد، تأثیرها و تلقینهای مثبت روحی در جریان است(1).

رسیدگی به خویشاوندان، احسان به مردمان، خدمات اجتماعی، انجام کارهایی که نفع آن به همگان می رسد و آنچه انسان را در نظر دیگران دوست داشتنی جلوه می دهد، منابع انرژی روانی شمرده می شود و تکرار آن با انگیزه درست بر تقویت نیروهای روحی می افزاید و باعث طول عمر می گردد(2).

از سوی دیگر، خشم، کینه، حسد، بخل و تنگ نظری، حرص و آز

ص: 72

1-1. راز طول عمر، صص 197 - 306

2-2. همان، ص 177.

و آنچه در بینش اصیل انسانی نفرت انگیز و ناخوشایند است، توان روانی را از بین می برد و از طول عمر انسان می کاهد.

در هر صورت، موضوع تقویت روح و نقش انرژی روانی در طول عمر بسیار ظریف و لطیف و تا حدی توصیف ناشدنی است. و بحثهای فراوانی درباره آن می تواند مطرح شود. چه بسا انسانهایی که با استمداد از پیشگاه خدا انرژی روحی به دست می آورند. و یا در ارتباط با اولیای خدا روان خود را پر توان و قدرتمند می سازند. اصل اعتقادی ولایت پیامبر (صلی الله علیه و آله) و خاندان او و حب آنها، تأثیر شگرفی در این راستا دارد.

آنچه در این میان درباره طول عمر امام مهدی (علیه السلام) گفتنی است، ویژگیهای انحصاری آن حضرت است. آن امام بزرگ به فراخور عظمت رسالتی که بر دوش دارد و رابطه ای وصف ناشدنی که با خالق جهان و انسان دارد از روحی بسیار بزرگ برخوردار است.

امام مهدی:

«لَإِنَّ اللَّهَ - مَعَنَا، فَلَا فَاقَةَ بِنَا إِلَى غَيْرِهِ وَ الْحَقُّ مَعَنَا فَلَنْ يُوحِشَنَا مَنْ قَعَدَ عَنَّا؛

به یقین خدا با ماست، پس نیازی به دیگری نیست، و حق با ماست، پس از کناره گیری کسانی چند، بیمی نیست.» (1)

از این رو، به سرچشمه لایزال قدرت هستی متصل است و برای پذیرش انرژی روحی ظرفیتی فراتر از حد تصور دارد و ذخیره انبیا و اوصیاست. و در زمان ظهور نیز قدرتی فراطبیعی و شگرف از خود نشان می دهد و بر همه جباران و قدرتمندان چیره میگردد.

با نوع ارتباطی که با خداوند دارد و بزرگی هدفهایی را که در دل می پروراند، می تواند انرژی روحی فراوانی را پدید آورد، به گونه ای که با

ص: 73

1-1. محمد حکیمی: عصر زندگی، نشر هاتف (هجرت)، چاپ اول 1371، ص 307 و 308 (به نقل از بحار، ج 53، ص 178).

آن هر فرسایش جسمی از میان برود و از پیری و کارافتادگی اثری نماند و همواره توان بدنی او در پرتو توان روحی اش تجدید شود.

انرژی روحی و روانی در این حد، با زمینه برای عمر طولانی همسوست. و تا زمانی که خدا نخواهد، محال است پیری و فرسودگی در اندامها شکل گیرد و ذخایر فیزیولوژیک بدن کاهش یابد و به حد بحران برسد.

انسانهای عادی با انرژی به مراتب کمتر از این به طور آبی می توانند بیماریهای ناعلاج را درمان کنند و ریشه اختلالهای بدنی را از بن بخشکانند و کوران نابینا و بیماران فلجی را توانمند سازند.

نمونه های فراوانی از این گونه کسان را در هر دوره و زمان می توان دید. و با چنین اراده هایی، مردان خدا از پوسیده شدن جسد خویش پس از مرگ جلوگیری می کنند. تازه ماندن جسد حُر، شیخ صدوق، امین الاسلام طبرسی پس از قرنهای گویای این موضوع است. و در عالمان دیگر مانند میرزا حسن نوری (صاحب کتاب مستدرک الوسایل) و حتی در افراد عادی نیز این پدیده شگفت، دیده شده است.

5. نقش رنگها

در انواع کارها و رفتارها و زندگی انسان، رنگها تأثیر گذارند و نیز می توان از آنها برای درمان بیماریهای تنی و روانی استفاده کرد. از گذشته های دور مردمان پرتوهای خورشید را شفا بخش میدانستند. انواع رنگها که در نور خورشید وجود دارد، در بیماریها و زخمهای خاص، اثرات درمانی خوبی بر جای می گذارد.

متخصصان رنگ درمانی، رنگها را برای تعادل انرژی بدن به کار می برند و با روشهای خاص فرد را از نظر جسمی و روانی متعادل می سازند. نورهای رنگی، جواهرات، منشورها، پارچه های رنگی، عینکهای رنگی و...

برخی از تسهیلاتی است که در رنگ درمانی به کار گرفته می شود(1).

در قرآن نیز رنگها شایان توجه است. رنگ سفید 12 بار، سیاه 7 بار زرد 5 بار و سرخ و کبود هر کدام یک بار در قرآن به کار رفته است. واژه «لون» که به معنای رنگ می باشد، 7 بار به صورت جمع و 2 بار به صورت مفرد در این کتاب آسمانی جلب توجه می کند(2).

قرآن، گوناگونی رنگ گیاهان و گلها(3) و نیز اختلاف رنگ پوست آدمیان را آیتی خداوندی می داند و از مردمان می خواهد که در این تنوع و زیبایی و شگفتی، خردمندانه بیندیشند(4).

در قرآن، با استفاده از رنگها، سعادت و یا شقاوت(5) و حالات روانی انسانها در برخورد با پدیده ها نمایانده شده است(6). همچنین قرآن حال مجرمان و گناهکاران را در قیامت با رنگ نشان می دهد(7) و عظمت و شکوه نعمتهای بهشتی را با نوع رنگ آنها می نمایاند(8). و رنگ را در مسرت و شادی آدمی(9) و یا اندوه و رنج او(10) مؤثر می داند.

به هر حال، موضوع رنگها نیز یکی از هزاران اسرار شگفت انگیز آفرینش است که در مجموع پدیده ها و از آن جمله در انسان، تأثیرهای ژرف دارد و فرسایش و یا استواری تنی و روانی او را موجب می گردد. و چه بسیار علل و عوامل تأثیرگذار دیگری که در جهان هست و در عالم

ص: 75

-
- 1-1. ماهنامه سبز در سبز، شماره 34، اردیبهشت 1380، ص 13.
 - 2-2. مجله نگاه حوزه، شماره 69 - 72، مرداد 1380، ص 46.
 - 3-3. سوره نحل (16) آیه 13؛ سوره فاطر (35) آیه 27؛ سوره حج (22)، آیه 63.
 - 4-4. سوره روم (30) آیه 22.
 - 5-5. سوره آل عمران (3) آیه 106؛ سوره زمر (39) آیه 60.
 - 6-6. سوره نحل (16) آیه 58؛ سوره بقره (2) آیه 69.
 - 7-7. سوره طه (20)، آیه 102.
 - 8-8. سوره انسان (76) آیه 21؛ سوره صافات (37) آیه های 48 و 49؛ سوره کهف (18) آیه 31.
 - 9-9. سوره طه (20)، آیه 102.
 - 10-10. سوره طه (20)، آیه 102.

موجودات زنده و حیات و مرگ آنها تأثیر دارد، که انسان از آن بی خبر است، و هنوز دانش بشری بدانها دست نیافته است و در آینده بدان دست خواهد یافت، و با توجه به آنها چه بسیار ناممکنها که شدنی می گردد.

چه بسا اثرات شفافبخش و یا عوارض ناخوشایندی که رنگها دارا می باشند و آدمی به آنها آگاهی ندارد. این که از یک رنگ و یا از ترکیب رنگها و شدت و ضعف این ترکیب، چگونه و به چه میزان باید استفاده کرد، کدام ساعتها از شب یا روز برای بهره برداری و کاربرد رنگها مؤثرترند، نقش به کارگیری چند رنگ به طور همزمان و یا متناوب در درمان بیماری خاصی چگونه است و پرسشهای فراوان دیگر، بر آدمی پوشیده است. لیکن امام مهدی (علیه السلام) به اسرار واقعی پدیده ها و من جمله رنگها و میزان ترکیب و چگونگی استفاده از آنها و به همه حقایقی که در این باره مطرح است، چون سایر دانشهای پیدا و ناپیدای انسان، آگاهی دارد.

بنابراین، اگر تنها امکان زیست طولانی ملاک باشد. امام مهدی (علیه السلام) با استفاده از آثار پدیده ها و سایر عوامل زیست طولانی، می تواند انواع بیماریها و اختلالها را درمان کند. و یا زمینه شکل گیری ناهنجاریهای جسمی و روانی را از بین ببرد. و نیز با استفاده از تأثیری که رنگها و پرتوها و اشعه ها بر روح و جسم انسان بر جای می گذارند و اثراتی که بر مغز، استخوانها، اندامها و سلولها دارند، مانع پیری و فرسودگی آنها شود و از آنچه در حیات فعال سلولها و اندامها اختلال پدید می آورد و به پیری و مرگ می انجامد، مانع گردد. و همچنین در صورت ابتلا، با استفاده از رنگها و پرتوها ناهنجاریها را درمان کند و سلامت و شادابی را به آنها بازگرداند.

ناشناخته های رنگ درمانی و پرتوافشانی و استفاده از رنگها و اشعه ها برای دیرزیستی و ماندن در سستی خاص و حفظ سلامت و نشاط جوانی، برای امام (علیه السلام) پیداست. کلید معماها و راز و رمزها به دست

اوست. و امکان زیست طولانی برای آن حضرت از این راه نیز، افزون بر راههای شناخته شده و ناشناخته دیگر، ممکن است.

6. ذهن و بینش

نقش ذهن در بیماریهای جسمی و روند آن، از دوران باستان تاکنون مورد پذیرش پزشکان و بیماران بوده است. و کاربرد آن در درمان بیماریها، طبیعی و کاملاً عملی است.

بدن انسان بیش از هر ماشینی بسیار پیچیده است و با طراحی فوق العاده دقیق و حساب شده پدید آمده است و پیوسته فعالیت می کند تا در برابر تهاجم پایان ناپذیر چالشهای محیطی، امکان بقای سازواره را فراهم آورد.

عوامل استرس زای گوناگون و فراوانی، همواره بدن را در معرض خود قرار می دهند. و نظام روانی و زیستی بدن، برای تنظیم و حفظ تعادل خود ساز و کارهای متعددی را برای مقابله با آنها به کار می گیرد.

زمانی که ثبات اوضاع محیط داخلی بدن دستخوش تغییر شود یا در معرض تهدید قرار گیرد، سلسله پاسخهای مولکولی، یاخته ای و رفتاری وارد عمل می شوند و با عامل برهم زننده ثبات به مقابله بر می خیزند(1).

مدارک زیادی نشان می دهند که بینش ما از خودمان و دیگران و شیوه برخورد ما با استرسها و نیز ساختار ژنتیکی ما، بر فعالیتهای دستگاه ایمنی می توانند مؤثر باشند. بیماریهای همراه با التهاب مزمن، بر سطح اضطراب افراد اثر شایان توجهی دارند.

این یافته ها بیانگر آنند که ذهن (روان) و جسم (بدن) از هم جدا نمی باشند(2).

ص: 77

1-1. ماهنامه دانشمند، شماره پیاپی 432، س 37، ش 7، مهر 1378، ص 82.

2-2. همان، ص 88.

بر اساس پژوهشها، اشخاص در هم کشیده و عصبی که در معرض استرس و فشارهای روانی اند، سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف تر است و در برابر بعضی از واکسنها واکنش خوبی بروز نمی دهند. تفکر مثبت برای مقابله با بیماریها مؤثر است و منفی بافان بیشتر از دیگران در معرض بیماریها قرار دارند(1).

محققان دریافته اند:

«به طور عمومی افراد با عمر طولانی، خودشان به زندگی علاقه مندند و این گونه افراد 4 برابر بیشتر از افراد عادی به سن 90 سالگی می رسند و همچنین 8 برابر بیشتر از افراد عادی به سن 100 سالگی می رسند.»(2)

امام مهدی (علیه السلام) نیز بینشی درست و استوار از خود دارد، می داند که آخرین خلیفه خدا بر زمین است و باید بماند تا وعده ظهور فرا رسد و او انتقام مظلومان و ستمدیدگان را از جباران و زورگویان بستاند و زمین را آکنده از عدل و داد کند. ساختار وراثتی و ویژگیهای اخلاقی و شخصیتی او چنان است که جز خدا از آحدی بیم به دل راه نمی دهد. به قیام و انقلاب جهانی خود ایمان دارد. تعادل تن و روان او در نهایت توازن است. و زندگی و بقای خود را به شدت دوست می دارد تا وعده خدا به دست او تحقق پذیرد و در پیشاپیش دین باوران راستین شمشیر زند و شوکت مستکبران را در هم بکوبد.

این تفکر مثبت درباره حیات و امید به زندگی برای سالیان دراز در طول عمر آن حضرت مؤثر می باشد.

7. روابط اجتماعی

روابط اجتماعی سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و تنهایی و

ص: 78

1-1. ماهنامه پیام زن، شماره 109، س 10، ش 1، فروردین 1380، ص 91.

2-2. ماهنامه روان شناسی امروز، س 8، ص 58.

پژوهشگران دریافته اند که انسانهای گوشه گیر بیش از افراد اجتماعی سرما می خورند(1).

بررسیهایی که بر افراد بالای 100 سال انجام گرفته است، نشان می دهد که ارتباط سالم با خانواده و جامعه از عوامل عمر طولانی است(2).

یکی از دلایل طول عمر بیشتر در ژاپن نسبت به سوئد این است که در ژاپن شبکه فامیلی بسیار قوی وجود دارد و خطر مرگ در سالمندانی که همسر خود را از دست می دهند با حمایت فامیل از آنها کاهش می یابد(3).

نوع گروه و جامعه و ترکیب افراد آن نیز بر سلامت، آرامش و آسایش افراد و یا استرس و نگرانی و رنجها تأثیرهایی بسیار بالا دارد. اجتماع تشکیل یافته از افراد تربیت یافته، با اخلاق انسانی، قانونگرا و مسؤولیت شناس و دیگر دوست و یاریگر انسانها، بر سلامتی و توان جسمی و روحی افراد به طور چشمگیر می افزایند و ضریب سلامتی و طول عمر را بالا می برند و بر عکس، جامعه های هرج و مرج، و رواج اخلاقیهای غیر انسانی و خودبینی و قانون شکنی و تعهد شناسی و ناامن، ضریب بیماریها و به ویژه بیماریهای عصبی و روانی را بسیار زیاد می کند و مشکلات جسمی و روانی فراوانی را موجب می گردد و زمینه ساز کوتاهی عمر می شود.

این دست عوامل نیز تعیین کننده درازی یا کوتاهی عمر و سلامت انسانی است.

در تعالیم اسلامی نیز روابط اجتماعی با دیگران بسیار مورد توجه است. و با تأکید زیاد از مؤمنان خواسته شده که به دیدار یکدیگر بروند و از حال هم با خبر باشند. یکدیگر را دوست داشته باشند و با هم انس بگیرند.

ص: 79

1-1. ماهنامه پیام زن، شماره 93، س 8، ش 9، آذر 1378، ص 84.

2-2. ماهنامه روانشناسی امروز، س 1، ش 8، ص 58.

3-3. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص 46.

و به ویژه درباره خویشاوندان و رفت و آمد با آنها و داشتن روابط گرم و صمیمی سفارش زیاد شده است و از عوامل طول عمر شمرده می شود.

8. دین باوری و ایمان به خدا

اعتقاد به مذهب و ایمان قلبی به خدا، از بروز ناهنجاریهای روانی در افراد جلوگیری می کند. ضریب بهداشتی روانی در میان دین باوران بسیار بالاست و کسانی اندک ممکن است دچار اختلال روانی شوند(1).

امروزه، مذهب به عنوان یک عامل درمانی در مراکز بهداشت روانی مورد توجه است و مذهبی بودن مانع ابتلا به اختلالهای روانی می شود. روان شناسان نقش مذهب را در حفظ سلامتی جسمانی و روانی و افزایش طول عمر تأیید می کنند. پژوهشها نشان می دهد افراد با ایمان و کسانی که مذهب در ذات آنهاست، نسبت به آنان که مذهب را راه دستیابی به چیزهای دیگر می دانند، بهداشت روانی سالمتر دارند.

کسانی که مذهب درونی دارند و ایمان به خدا با جانیشان آمیخته است، در برابر حوادث ناگوار و رویدادهای ناخوشایند، به راحتی شکیبایی می ورزند و آنها را آزمایش الهی می دانند و شکستها را فرصتی برای رشد و پیشرفت به شمار می آورند. و با پایداری و سختکوشی، با بحرانهای زندگی مبارزه می کنند و هرگز نا امید و مأیوس نمی شوند.

مذهب، به زیستن و مردن معنا می بخشد، بر امیدواری و خوش بینی و نیک فرجامی می افزاید، نوعی احساس کارآمدی به انسان دست می دهد که ریشه خدایی دارد، و شیوه زندگی سالمتر را فراراه انسان قرار می دهد که بر سلامتی و بهداشت روانی اثر می گذارد.

مذهب، توان رویارویی با مشکلات و شکیبایی در برابر اندوهها را

ص: 80

فراوان می سازد و بر تاب و تحمل انسان می افزاید. مذهب مجموعه ای از هنجارهای اجتماعی مثبت است که پیروی از آنها موجب تأیید، پشتیبانی و پذیرش از سوی دیگران می شود. مذهب نوعی احساس فراطبیعی به شخص می دهد که تأثیر روانشناختی دارد(1).

سالهاست که ارتباط میان یاد خدا و درمان بیماریها، مورد توجه بسیاری از محققان علوم پزشکی قرار گرفته است. گاه بسیاری از بیماریهایی که درمان ناپذیر می باشند، با یاد خدا و توسل به او شفا می یابد. هم اکنون در آمریکا 30 دانشکده مذهبی، انواعی از آموزشهای مذهبی یا معنوی را به برنامه درسی خود افزوده اند. پروفیسور گرونتول (Gerontol) ثابت کرد که ایمان و دعا باعث سلامت است. پژوهشی که در مجله علوم پزشکی و بیولوژی آمریکا در سال 1999 در دانشگاه دوک انجام شد، نشان داد که ایمان و دعا بر طول زندگی می افزاید(2).

ویلیام جیمز می گوید:

«آدمی در تلاشهایی که می کند، انرژی روانی خود را از دست می دهد. و تنها منبعی که می تواند آن را جبران کند، اتصال به قدرت نامتناهی خداست.»(3)

در پژوهشهایی که در افراد بالای صد سال انجام گرفته است، مذهب به عنوان یکی از عوامل مهم برای عمر طولانی شمرده شده است(4).

پیدا است که امام مهدی (علیه السلام) از این نظر بر تارک هرم ایمان و راز و نیاز با خداست. او پیوسته در حضور خداست و در حال نیایش و دعا به سر می برد و به ذکر و نام و یاد خدا مشغول است. و از چگونگی نیایش

ص: 81

1-1. فصلنامه علمی - پژوهشی اصول بهداشت روانی، س 1، ش 4، زمستان 1378، صص 186 - 188.

2-2. ماهنامه درد، س 1، ش 5 مرداد 1380، صص 75 و 76.

3-3. همان.

4-4. ماهنامه روان شناسی امروز، س 1، ش 8، ص 58.

و زمانهای مناسب آن بیش از هر کسی آگاه می باشد و دعاهای ویژه و تأثیر آنها را بر سلامت روحی و تنی می داند و به کار می برد؛ آن چنان که تنها با دعا می تواند بر هر مشکلی چیره گردد و هر نوع ناهنجاری و نابسامانی را از میان بردارد و هر فرسایشی و کاستی را از میان بردارد.

و چون به پایگاه دین باوری و اعتقاد او هیچ کس نمی رسد و در بالاترین مرتبه یقین قرار دارد، از این رو هیچگونه خستگی روانی و تنش جسمی بر آن حضرت عارض نمی شود.

9. کار و فعالیت اجتماعی

کار سبب به فعلیت رسیدن نیروهای بدنی آدمی است و مایه استواری بدن و ماهیچه ها. با کار کردن، قدرت کوشایی انسان تقویت می شود و نشاط پایدار او تجلی می یابد و نیروهای وی تکامل و افزایش می یابد

امام علی (علیه السلام):

«مَنْ يَعْمَلْ يَزِدْ قُوَّةً، مَنْ يَقْصُرْ فِي الْعَمَلِ يَزِدْ قُتْرَةً»⁽¹⁾

- هرکس کار کند، نیرویش افزونتر می شود، و هر که در کار کردن قصور کند، سستی او افزایش می یابد.

در پرتو این نگرش، پرکاری بر نیرو و توانمندی آدمی می افزاید و دست کشیدن از کار و بلکه کاستن از آن موجب سستی بدنی و روانی خواهد شد. از این رو، کار مانند خوراک یک نیاز اساسی است و کار برای آدمی همچون آب برای گیاه به شمار می رود و باعث سلامتی بدن و قوام و توازن نیروها و تناسب اندامها می شود.

از نظر روانی و معنوی، کار روح انسان را تصفیه می کند و مواهب باطنی را جلا می بخشد، وجدان آدمی را شکوفا می سازد و هستی

ص: 82

معنوی انسان با آن استحکام می یابد(1).

بنابراین کار به اندازه و درست و متناسب با توان بدنی و بر اساس اصول علمی، همراه با رعایت مسائل ایمنی و بهداشتی، در سلامت بدن و روان و طول عمر نقش شایان توجه دارد.

زمانی انسان به مرگ نزدیک می شود که از کار دست بکشد و خود را باری بر دوش دیگران حس کند و در جامعه منشأ اثر و فایده نداند.

در تحقیقی که روی 2800 سالمند انجام گرفت، اعلام شد که فعالیتهای اجتماعی روزانه، عمر افراد را طولانی می کند. این کار می تواند به صورت خرید نیازهای منزل، رفتن به پارک، پیاده روی، باغبانی و... باشد، که به اندازه ورزشهای تناسب اندام در سلامتی مؤثر است(2).

دکتر پرلز که مدت 7 سال بر روی افراد بالای صد سال مطالعه کرده است، می گوید:

«معمولاً افراد با عمر طولانی، خیلی سریع دست به اقدام و حرکت می زنند و از زندگی ساکن گریزان هستند.»(3)

این نیز یکی از عوامل و زمینه های امکان طول عمر است.

در چین، نوعی فعالیت تعادلی به نام «تایی چی» مرسوم است که با تمرینهای ذهنی همراه است و از قدیم در این کشور مرسوم می باشد و اکنون مورد توجه پزشکان غرب قرار گرفته است. به اعتقاد آنان، بیماری وقتی به وجود می آید که انرژی حیات در بدن از حالت تعادل و توازن خارج شود و در نقطه ای تمرکز یابد. با تمرینهای «تایی چی» می توان این انرژی را در همه بدن به جریان درآورد و حالت تعادل را برقرار ساخت(4).

ص: 83

1-1. ترجمه الحیاه، ج 5، ص 446 و 455.

2-2. ماهنامه پیام زن، شماره 92، س 8، ش 8 آبان 1378، ص 95.

3-3. ماهنامه روان شناسی امروز، س 1، ش 8، ص 58.

4-4. تأثیر شگرف ذهن بر سلامت جسم، ص 335.

اثر داروها در مبارزه با بیماریها و جلوگیری از مرگ و میرهای نابهنگام و یا تأخیر آنها و در نتیجه افزایش میانگین طول عمر، بر کسی پوشیده نیست. کشف واکسنها و ساخت آنتی بیوتیکها و بسیاری از داروهای دیگر زندگی انسان را متحول ساخت و امیدهای تازه ای پدید آورد.

در زمینه گیاهان دارویی و نیز شیمیایی، هنوز ناشناخته های زیادی وجود دارد. هر لحظه ممکن است دارویی کشف شود که طول عمر بشر را دگرگون سازد و نشاط جوانی را به او بازگرداند. هم اکنون داروهایی در حال تولید است که می تواند طول عمر را زیاد کند. بر اساس گزارشها، یک شرکت کوچک دارویی تولید کرده است که می تواند طول عمر نوعی کرم نواری را به طور متوسط 34 درصد افزایش دهد(1).

یکی از مسائل مهم در این راستا، آگاهی از عملکرد غذا و داروست. مصرف بجا و درست دارو در این است که انسان بداند چه دارویی و به چه میزان نیاز دارد و در کدام ساعتها آن را مصرف کند؟ اثر دارو بر میزان مصرف غذا، جذب مواد غذایی و دفع آن و نیز متابولیزم مواد غذایی چیست؟ غذا بر زمان تخلیه معده چه اثری دارد، و زمان مصرف دارو و غذا چه وقت است؟ مصرف مایعات همراه دارو چگونه است؟ غذا بر میزان جذب داروها چه اثری دارد؟

افزون بر این، تحقیقات نشان می دهد که ساعت درونی بدن(2) برای

ص: 84

1-1. دانشمند، شماره پیاپی 455، س 39، ش 6، شهریور 1380، ص 25.

2-2. ساعتها درونی بدن ساعتها بیولوژیکی نامیده می شود که بدن را از مواقع زمانی آگاه می سازند. جانوران با استفاده از آنها زمان مهاجرت، تولید مثل و خواب زمستانی را در می یابند. و بسیاری از مردم درست پیش از آنکه ساعت زنگ بزند از خواب بیدار می شوند. (دانشمند، شماره پیاپی 456، س 39، ش 7، مهر 1380، ص 48)

مبارزه با بیماریها نقش مهمی دارد. هر کس دارای ساعت درونی خاص است که به طور شبانه روزی و یا ماهانه بر میزان بازدهی داروها تأثیر می گذارد(1).

بنابراین، آگاهیهای پزشکی گسترده و اطلاعات دارویی دقیق، نقشی مهم در شیوه استفاده از داروها برای درمان بیماریها و کاستن از عوارض آنها دارد. و این خود می تواند بر طول عمر تأثیر بگذارد.

وزن دقیق شخص، کارکرد اندامها و میزان آسیب دیدگی، زمان و مقدار مصرف دارو و با کدام غذا، همه در تأثیر دارو نقش دارند و نیازمند آگاهیهای زیادی می باشند که گاه فراتر از قلمرو تواناییهای بشر کنونی به نظر می رسد. هر چند امری ناشدنی نیست. و کسی که به این آگاهیها دست یابد و دارو را با بیشترین استفاده و کمترین عوارض مصرف کند، می تواند بر بسیاری از نارساییهای جسمی و روانی چیره شود و امکان زیست طولانی را برای خود فراهم آورد.

11. اعتدال در زندگی

بر اساس تعالیم اسلامی، هر نوع زیاده روی تباهی می آفریند(2) و پرخوری عامل فساد بدن و بروز انواع بیماریهاست. ذهن را فاسد می سازد و قلب و روان را از رسیدن به صلاح باز می دارد و زیانهای بسیاری پدید می آورد. و از آن سوی، میانه روی در مصرف خوراکیها بدن را در تعادل نگه می دارد و به آن پایداری می بخشد(3).

آموزشهای اسلامی، میانه روی و اعتدال را در همه کارها، حتی در عبادت می ستاید و افراط و تفریط را برای انسان زیانبار می داند تا آنجا

ص: 85

1-1. ماهنامه پیام زن، شماره 110، ص 89.

2-2. الحیاه، ج 4، ص 478؛ همان، ج 3، ص 269.

3-3. محمدی ری شهری، میزان الحکمه، مکتب الاعلام الاسلامی، الطبعة الأولى (1362 ه. ش)، صص 117 - 120.

که کار بدون استراحت و خواب را جایز نمی شمارد(1).

در توصیه های پزشکی نیز «زیاده روی در پرخوری، فعالیت بیش از حد، شهوت رانیهای زیاد، تماشای نمایشها و فیلمهای محرک، بیش از حد در معرض آفتاب قرار گرفتن، استفاده از حمامهای خیلی داغ و یا خیلی سرد و یا طولانی، در دمای بیش از حد بالا- یا پایین ماندن»(2)، همه از عوامل کاهش انرژی و مسمومیت دانسته شده که به بیماریهای متعدد و کوتاهی عمر می انجامد(3).

بر اساس بررسیها دو عنصر خاک و آب (جامدات و مایعات) که بدن از آنها تشکیل یافته، با دو عنصر آتش (گرما) و هوا فعال می شوند و سلامت کامل زمانی به دست می آید که توازن بین این چهار عنصر پایدار بماند. و همه بیماریها از بی نظمی در توازن به وجود می آیند و نیز در سلامت بدن، توازن همه خواسته ها و نیتهای روانی نقش دارند.

فشارها، احساسهای منفی، نگرانی و اندوه به تولید سموم در بدن می انجامد و آدمی همانگونه که به غذای جسم توجه دارد؛ باید به افکار و اندیشه هایی که در مغز می پروراند، توجه داشته باشد(4).

به هر حال، طول عمر مرهون اعتدال پیوسته و همیشگی است. انسان از آن جا که از استعداد تداعی معانی و خاطره لذت برخوردار می باشد، در حفظ اعتدال در مصرف خوراکیها و نوشیدنیها و رعایت حریم غریزی و طبیعی عاجز است و افراط می کند. و در اثر آن، مواد شیمیایی افزون بر نیاز در بدن انباشته می گردد و یا در اثر افراط در

ص: 86

1-1. الحیاء، ج 5، ص 315.

2-2. راز زیبایی و عمر طولانی، ص 23.

3-3. همان.

4-4. رابرت تامسون: درمان طبیعی (اصول علمی گیاه درمانی)، ترجمه حسن راشد محصل و مریم عرفانیان حسینی، انتشارات جهاد دانشگاهی مشهد، چاپ اول، تابستان 1378، ص 29 و 30.

کامجوییهای دیگر، بدن با کمبود بعضی از مواد شیمیایی ضروری مواجه می شود. و در این روند، اعتدال شیمیایی و بیولوژیکی بدن به هم می خورد، و محیط زنده سلولی را از جهات مختلف، اختلالهایی فرا می گیرد و شرایط برای رشد و فعالیت سالم نامساعد می گردد.

وقتی چنین شد، بیشتر انرژی حیاتی سلولها و نسوج و محیط زنده بدن، صرف خنثی سازی آثار سوء این اختلالها می شود. و بخشی از این انرژی نیز در راستای از بین بردن مواد زائدی که در بدن انباشته شده و عوارض آنها، به مصرف می رسد. و نیز قسمتی صرف دفع سمومی می شود که از هضم ناقص غذاهای زیادی بر جای می ماند و سمهایی که اختلالهای بیولوژیکی و شیمیایی ایجاد می کند.

در طول این مدت، فعالیتهای حیاتی بدن برای بازگشت دوباره به اعتدال طبیعی و حفظ آن در تلاش می باشد. و در این میان، میزان زیادی از انرژی روحی و روانی و قدرت حیاتی بدن از دست می رود و همین اتلاف، همراه با سایر عوامل نامساعد که در محیط زنده سلولی پدید می آیند، زمینه مناسبی را برای پیری و مرگ زودرس فراهم می سازد و موجب کاهش عمر می شود(1).

در عالم گیاهان که میل و هوس و لذت جویی این گونه وجود ندارد، گاه عمرها به بیش از چهار هزار سال می رسد(2).

اندیشمندان اسلامی، بر اساس شناخت اصولی از تعالیم انبیا و امامان درباره اهمیت اعتدال، می گویند:

«پایه ریزی فطرت و طبیعت انسان بر اعتدال و تمایل به میانه روی، و زیانمندی افراط و تفریط برای آدمی، و نقش بنیادین «اندازه داری در

ص: 87

1-1. راز طول عمر، ص 154.

2-2. همان، ص 157.

معیشت» همه اینها شرایط زندگی ظاهری و مادی انسان را با واقعیت سرشت انسانی هماهنگ می‌کند. و نتیجه آن این است که زندگی انسانها از قوام مادی و معنوی و از همگرایی معیشتی و اخلاقی برخوردار می‌گردد، و از هرگونه کوتاهی یا تجاوز برکنار می‌ماند... استواری معیشتی برای هر انسانی، جز با میانه روی در مصرف پدید نمی‌آید... بنابراین، میانه روی در زندگی از عوامل نجات انسان است، و اسراف و همچنین خست و رزی در زندگی و امکانات و مصرف، از عوامل تباهی است که نیروهای روحی را به هدر می‌دهد، و نفس انسان را فاسد می‌کند.»(1)

«حد میانه مایه دوام و سلامت مزاج است و زیاده روی و شادخواری بدن را می‌فرساید و عمر را کوتاه می‌کند... حد میانه در خوردن، متناسب با رشد تن و روان آدمی است.»

در پوشیدن نیز رعایت جانب اعتدال و حد میانه روی از تجمل‌گرایی و اسراف لازم شمرده شده است...

در قرآن... در نوع آیاتی که بهره برداری از مواهب طبیعی مطرح شده، رعایت حد میانه و دوری از زیاده روی و تجاوز از حد، در پی آن یاد گشته است: «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا»: بخورید و بنوشید و زیاده روی نکنید.

در گفتار پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) و امامان (علیهم السلام) نیز... رعایت حد میانه در مسائل خوراک، لباس و حتی چیزهایی که به ظاهر ارزشی ندارد... سفارش شده است:

امام علی (علیه السلام):

«مَنْ اقْتَصَرَ فِي أَكْلِهِ، كَثُرَتْ صِحَّتُهُ وَصَلَحَتْ فِكْرَتُهُ»

- آنکه در خوردن راه میانه در پیش گیرد، همواره تندرست می‌ماند و از سلامت فکر (نیز) برخوردار می‌گردد.

ص: 88

امام صادق (علیه السلام):

«إِنَّ الْقَصْدَ أَمْرٌ يُحِبُّهُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ وَإِنَّ السَّرْفَ أَمْرٌ يُبْغِضُهُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ...»

- بی تردید میانه روی کاری است محبوب خدای بزرگ و اسرافکاری مبعوض الهی است...

لزوم رعایت حد مقتصدانه و اجتناب از افراط و تفریط... یعنی همان موضع «قوامی» که قرآن اعلام کرده است، و همان حد اعتدال که رعایت آن در همه چیز لازم است... رعایت این اصل رسیدن به مرز والای عدالت است و آن عامل بقا و حیات است.

امام علی (علیه السلام): «الْعَدْلُ حَيَاةٌ». عدل مایه زندگی است.

دو سوی دیگر حد مذکور.. هر دو ویرانگر حیات فرد و فروپاشنده نظام جامعه است و موجب انحراف از مسیر «قوامی» و حیاتی اموال...

قانون تعادل و قصد، قانون عامی است که بر زندگی انسان و سراسر جهان حاکم است، و انحراف از مسیر آن برای همه بخشهای زندگی ویرانگر و زیانبار است. گرسنگی، نرسیدن به حد قوام و اعتدال است و سیری بسیار تجاوز از حد قوام و اعتدال»⁽¹⁾

از این نظر، امام مهدی (علیه السلام) تجسم عدل و تعادل در همه زمینه های مربوط به حیات با دوام آدمی است. و بر اسرار و معیارهای حفظ توازن بدن بیش از هر کسی آگاه می باشد. او در زمینه حفظ تعادل حیات سلولها و اندامها، بر دانشها و رازهایی آگاهی دارد که دیگران به شناخت و درک آنها دست نیافته اند.

از حکمتهایی که مردمان در زمان آن حضرت به آن دست می یابند، تعادلی است که مهدی (علیه السلام) در زندگی پدید می آورد و مردمان در پرتو

ص: 89

هدایت‌های مهدوی به آن پی می‌برند و حد اعتدال را در زندگی فردی و گروهی شیوه خویش می‌سازند و از افراط و تفریط که ویرانگر سلامتی و طول عمر و به سامانی جامعه است، دوری می‌کنند.

بنابراین، از نظر نقشی که اعتدال در زیست طولانی دارد، مهدی (علیه السلام) سرآمد همگان است و در سراسر زندگی او جریان دارد و از راه این قانون چون معیارهای بسیار دیگری می‌تواند حیاتی پایدار داشته باشد.

12. راز خوراکیها

نقش تغذیه درست و مناسب در زندگی، به ویژه در دوران جنینی و کودکی و نوجوانی و رشد، در طول عمر قطعی است. بسیاری از بیماریها و اختلالات جسمی و روانی، ناشی از سوء تغذیه (یا کمبود و یا زیاده روی) می‌باشد. بیماریهای تغذیه ای دسته ای خاص از بیماریها را تشکیل می‌دهند که اگر به موقع تشخیص داده شوند با رژیم غذایی مناسب و تأمین ویتامینها و مواد آلی و معدنی مورد نیاز بدن، برطرف می‌شوند.

خواص خوراکیها در درمان اکثر بیماریها بر همگان آشکار است.

در این راستا، آنچه مهم به نظر می‌رسد، میزان مصرف انواع خوراکیها، میوه‌ها، سبزیها و زمان مصرف و چگونگی ترکیب آنهاست. اندازه چربی، پروتئین، هیدراتهای کربن، مواد آلی و معدنی و ویتامینها در انواع خوراکیها درصدهای متفاوتی دارد. افزون بر این، فرآورده‌های غذایی مناطق مختلف زمین که از نظر خاک و ترکیبات آلی و معدنی فرق می‌کنند، متفاوت می‌باشند.

از سویی، تفاوت‌های فردی و ویژگیهای ارثی و زمینه‌ها در این جا نقش شایان توجه دارند. بسیار اتفاق می‌افتد که خوراک و میوه ای برای شخصی درمان است و برای شخص دیگر که ویژگیهای او را ندارد و در

شرایط او نیست، عامل بیماری است و زیان آور می باشد.

از نکات مهم در باب خوراکیها، سازگاری و یا ناسازگاری غذاها با یکدیگر است که در سلامتی اثر می گذارد و از قدیم حکیمان به آن توجه داشته اند و امروزه با بررسیهای علمی و آزمایشگاهی، درستی آن به اثبات رسیده است(1).

به هر حال، برای خوراکیها خواص ارزنده فراوانی ثابت است که در مجموع به سلامتی و تندرستی بدن و روان می انجامد و نویدبخش عمر طولانی است(2) و تغذیه سالم یکی از عوامل کلیدی در طول عمر دانسته می شود(3).

دانشمندان تغذیه و بهداشت، به تجربه دریافته اند که انسان باید برای سلامتی بدن روزانه 2/3 خوراکیهای خود را از سبزیها و میوه ها قرار دهد. مردم بلغارستان که گاه بیش از 200 سال عمر کرده اند، بیشتر خوراکشان پیاز و ماست و عسل بوده است.

ماهونگ چینی، پیش از آنکه تمدن غرب پدید آید، به خواص غذایی جوانه حبوبات پی برد و از آنها استفاده می کرد و سرانجام در سن 257 سالگی درگذشت. «سانگ لی یون» نیز از گیاه شناسان چینی است که از غذاهای طبیعی می خورد و در سال 1933 میلادی در سن 256 سالگی از دنیا رفت(4).

مشاهده شده است که تغذیه با عسل سلطنتی در زنبوران عسل، طول عمر را 50 برابر می کند. عمر ملکه از آن جا که غذای او عسل سلطنتی

ص: 91

1-1. راز زیبایی و عمر طولانی، صص 213-216.

2-2. درباره خواص خوراکیها و به ویژه گیاهان، سبزیها و میوه ها و نقش آنها در درمان انواع بیماریها و تندرستی و طول عمر، کتابهای زیادی نوشته شده است.

3-3. ماهنامه روانشناسی امروز، شماره 8، ص 58.

4-4. راز زیبایی و طول عمر، ص 20 و 21.

است 6 سال می باشد، لیکن عمر زنبوران کارگر که چنین تغذیه ای ندارند، 3 تا 6 هفته است، با آنکه هر دو از نظر ژنتیک یکسان هستند(1).

در گذشته، چندین دهه سوندیها بیش از مردم سایر کشورها عمر می کردند. اما از سال 1950، امید به زندگی در ژاپن افزایش یافت و در سال 1977 با طول عمر مردان سوئدی برابر شد (72/5 سال)، و از آن پس باز هم بیشتر شد. رژیم غذایی ژاپنیها در گذشته چربی بسیار کم، پروتئین کم و کربوهیدرات (سیب زمینی، برنج) و نمک زیاد بود. امروزه مصرف نمک در این کشور کاهش و پروتئین و چربی افزایش یافته است و میزان سطح انرژی دریافتی تغییری نکرده است.

این تغییرات عمده غذایی در سوندیها و سایر کشورها رخ نداد و شاید همین باعث افزایش امید به زندگی در ژاپن باشد(2)، که با رقم 81/8 سال برای زنان و 75/9 سال برای مردان در زمان کنونی، بیشترین میزان را در میان کشورها داراست(3).

احتمال می رود زیادی طول عمر با مصرف گوشت ماهی نیز مرتبط باشد، زیرا ثابت شده که مصرف آن مرگ ناشی از بیماریهای قلبی را کاهش می دهد(4).

پژوهشهای اخیر روشن ساخته است که محدودیت غذایی (روزه داری) تأثیراتی بر بدن دارد که ضد پیری است و بر طول عمر می افزاید(5). در حیوانات افزایش ورود کالری و خوردن غذای زیاد باعث کاهش عمر می شود(6).

ص: 92

1-1. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص 33.

2-2. همان، ص 45 و 46.

3-3. همان، ص 42.

4-4. همان، ص 43.

5-5. همان، ص 80.

6-6. همان، ص 44.

در جوانان آزمایشگاهی، محدودیت غذایی به حداکثر عمر می انجامد و از بیماریهای وابسته به پیری پیشگیری می کند و یا بروز آنها را به تأخیر می اندازد(1).

اثرات ضد پیری محدودیت غذایی به دلیل کاهش ورود انرژی به بدن است و نیز با این شیوه، سرطانها کمتر شیوع می یابند. احتمال تولید رادیکالهای آزاد و اتصالات بین رشته های پروتئینی کاهش می یابد و در سلامت لوزالمعده و کبد مؤثر است.

این محدودیت اگر پس از بلوغ آغاز شود، به بهتر شدن بسیاری از پاسخهای ایمنولوژیک می انجامد و اتوانتی بادی کمتر پدید می آید.

بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، بیشترین طول عمر در کسانی دیده شده است که وزنشان کمتر از وزن متوسط جمعیت تحت کنترل بوده است(2).

به هر حال، موضوع تغذیه و نوع و مقدار آن از عوامل بسیار مهم سلامتی، طول عمر و پایداری بدن با گذشت سالها و قرنهاست و موضوع عمرهای زیاد را کاملاً توجیه می کند.

13. نور و اشعه

خورشید کانون حیات بر کره زمین است، مواد غذایی با ارزش با آن به دست می آید، با تابش آن بر پوست بدن ویتامین D ساخته می شود و عامل مؤثری در بازکردن منافذ پوست و سم زدایی است، که اگر با اعتدال و به شیوه مناسب از نور خورشید استفاده شود، نقش مؤثری در سلامتی انسان دارد(3).

ص: 93

1-1. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص 80.

2-2. همان، صص 91-93.

3-3. هاروی و مریلین دایموند: تناسب و تندرستی، ترجمه شیرین دانشمند، نشر آتنا، چاپ اول، پاییز 1376، ص 148 و 149.

برخی از پرتوهای خورشیدی چنان پر انرژی هستند که در برخورد با مولکولها آنها را در هم می شکنند. و تعداد خورشیدهایی که در جهان هستی وجود دارند و نور و انرژی آنها به اندازه های متفاوت به ما می رسد، از حد تصور فراتر است.

چه بسا امواج فراوانی که از سوی کائنات همواره به سوی ما می آید و ما آن را درک نمی کنیم. با توجه به این امواج و چگونگی نور ستارگان، دانشمندان اطلاعات با ارزشی در زمینه های گوناگون فضا و جهان به دست می آورند و ناشناخته های فراوان و شگفت انگیزی در برابر ما رخ می نماید که در برابر عظمت آن به راستی بر نا آگاهی و ناچیزی خود اعتراف می کنیم.

در این نورها و امواج گوناگون و این انرژیهای تابشی چه رازهایی نهفته است که ما از درک آنها عاجزیم! به راستی شناخت ما درباره جهان بیکران و نقش و اثر آنها بر ما بسیار ناچیز است.

در اهمیت هستی و ستارگان همین بس که:

«فَلَا أُفْسِمُ بِمَوَاقِعِ النُّجُومِ، وَإِنَّهُ لَقَسَمٌ لِّوَيْتَعْلَمُونَ عَظِيمٌ» (1)

- سوگند به جایگاه ستارگان (و نقشی که آنها در جهان آفرینش دارند)، و همانا اگر بدانید (و واقع این سخن را درک کنید) این سوگندی بس بزرگ است.

به هر حال، نور ستارگان و اجرام فلکی و طلوع و غروب آنها و تقارن ظاهری ستارگان در اصل خلقت و چگونگی آنها تأثیرهای اصولی و بنیادین دارد و خاستگاه بسیاری از حالات و چگونگی پدیده ها در زندگی افراد و ملتهاست. دانش نجوم به همین مسائل می پردازد و منجمان از این ارتباطها مسائل آینده را حدس می زدند و پیش بینیهای درباره آینده میکردند.

ص: 94

در مجموع، از این عوامل می توان برای چگونه زیستن و چقدر زیستن به آگاهیهای دست یافت. و آنان که از این دانش اطلاعات کافی و گسترده داشته باشند، رمز و رازهای زیادی را در این باره می گشایند و می توانند از حوادثی پیشگیری کنند.

عالم عارف و دانای اسرار و رموز، شیخ مجتبی قزوینی (ره)، این مهم را مورد توجه قرار داده است:

«طول عمر بعضی، خلاف طبیعت نیست، زیرا... زندگانی هر فرد بستگی دارد به صحت قوای مزاجی او... و تولید مزاج قوی در انسان و صحت آن به واسطه موجوداتی از قبیل نور، آب، هوا، خاک، اغذیه، ادویه و غیر اینهاست.»⁽¹⁾

فرزانه معاصر، محمدرضا حکیمی، نیز در این زمینه می نویسد:

«استفاده از انوار خورشید و کواکب - و به ویژه استفاده از انوار کواکب به طرق خاص - در امر سلامت جسم و توانایی آن برای بقا، تأثیرهایی عظیم دارد... دانستن چگونگی استفاده از انوار و اشعه، در کار استوار ساختن نیروهای بدنی و سالم نگاهداری آنها، امری مهم و رازی عظیم است.»⁽²⁾

تحقیقات جدید علمی نیز تأثیر نور و گرما را بر طول عمر روشن ساخته است. امروزه پرتو درمانی در پزشکی به طور گسترده کاربرد دارد. با پرتوهای رادیواکتیو سلولهای سرطانی را از بین می برند و بر طول عمر بیمار می افزایند. اشعه لیزر نیز در پزشکی و صنعت فراوان به کار می رود.

«پژوهشگران در مطالعه ای که بر روی مگس میوه انجام دادند در این حشرات تغییر ژنتیکی ایجاد کردند تا مقادیر بیشتر پروتئین شوک حرارتی... که آسیب ناشی از گرما را ترمیم می کند، تولید نمایند...»

ص: 95

1-1. خورشید مغرب، ص 205.

2-2. همان، ص 203.

مارک تاتار می گوید: «تأثیر گرما در طولانی تر کردن عمر، قابل کاربرد در انسان است. قرار گرفتن در معرض گرما درمانی بر طول عمر می افزاید.»

عمر حشراتی که پروتئینهای شوک حرارتی تولید کردند، بیشتر از حشراتی بود که پس از قرار گرفتن در معرض یک دوره حرارت آزمایشگاهی کوتاه مدت 10 تا 15 دقیقه ای، تغییر ژنتیکی داده نشده بودند. امید به زندگی در حشراتی که دارای نسخه اضافی ژن بودند، حدود 7/9 درصد افزایش یافت. با اجرای معالجات حرارتی طولانی تر، همه این مگسها پروتئینهای شوک حرارتی تولید کردند، در نتیجه طول عمر حشرات طبیعی و حشراتی که تغییر ژنتیکی داده شده بودند، بهبود یافت.

دانشمندان می گویند: «پروتئینهایی که تحت شوک حرارتی قرار می گیرند، سرعت انجام وظایف سلولی را شتاب می بخشند و فرایند پیری را معکوس می کنند.»⁽¹⁾

در هر صورت، روشن است که هوای پاک، ورزش و آفتاب، گردش خون در مویرگها را زیاد می کند و مبادلات گازی در ریه ها و پوست بهتر انجام می پذیرد و اعصاب آرامش می یابد.

نور خورشید اگر درست و متعادل استفاده شود، میکروبیهای پوست را نابود می کند، بر اشتها می افزاید و باعث نشاط و شادمانی می گردد.

نور آفتاب، ترکیبی از رنگهای مختلف است. رنگ سرخ آن محرک اعصاب و رنگ آبی باعث آرامش و نور بنفش آن کشنده جانداران ذره بینی بیماری زاست. و نور زرد برای کارهای فکری و بیماریهای کبد و سوء هاضمه مفید می باشد⁽²⁾.

نور خورشید تعداد زیادی از باکتریها و قارچهای روی پوست را

ص: 96

1-1. ماهنامه پیام زن، شماره 72، اسفند 1376، ص 87؛ همان شماره 71، ص 98.

2-2. راز زیبایی و عمر طولانی، ص 79 و 80.

میکشد و مانند یک داروی بسیار قوی عمل می کند و باعث می شود که سلولهای سفید خون در بدن فعالتر گردند و با قدرت بیشتری به عوامل بیماری زای درون بدن حمله کنند و سلامتی را پایدار نگه دارند.

زمانی که نور خورشید به پوست می تابد، عضلات کشیده می شوند و کارایی بهتری می یابند. سلسله اعصاب ما نیز از خورشید انرژی دریافت می کند و همین امر باعث می شود که به هیجان آیم و میل بیشتر به حرکت داشته باشیم.

اگر به شیوه ملایم و تدریجی بدن در معرض نور خورشید قرار گیرد، به منزله آن است که هر دقیقه دارویی سودمند مصرف می کند که هیچ زیانی ندارد(1).

امام مهدی (علیه السلام) شیوه درست و به اندازه استفاده از نور آفتاب، انرژی گرمایی و امواج و اشعه های کیهانی و ستارگان را می داند و بر زمان بهره گیری و میزان تأثیر اشعه های مختلف در بدن و پرتوها آگاه است و به خوبی می تواند از این مواهب طبیعی و انرژی بیکران که اسرار آن بر نوع آدمیان پوشیده و ناشناخته است، استفاده کند. و زمینه زیست طولانی را برای خود فراهم آورد تا وعده خدا فرارسد.

14. کُنْدسازی سیر زمان

«انیشتین نشان داد که هر چیز (یا هر کس) که با سرعت نزدیک به نور... سفر کند، زمان به معنای واقعی کلمه برای آن سرعتی آهسته تر خواهد یافت... این روزها کند ساختن سیر زمان در شتاب دهنده های ذرات، به طور عادی مورد تأیید قرار می گیرد.»(2)

ص: 97

1-1. ماهنامه دانشمند، شماره 462، (دانشمند نوجوان)، ص 54.

2-2. ماهنامه دانشمند، شماره 455، سال 39، ش 6، شهریور، 1380، ص 48.

بر اساس اندیشه کندسازی زمان، گفته می شود اگر موشکی بتواند با سرعت نور (سیصد هزار کیلومتر در ثانیه) حرکت کند، و چهار سال در کیهان گشت بزند و به زمین برگردد، سرنشینان آن هنگام بازگشت در می یابند 40 سال سپری شده است. و کسانی که در زمین هستند از این که این افراد جوان مانده اند دچار شگفتی می شوند. این امر را می توان نوعی جهش به سوی آینده دانست و بر اساس آن هر اندازه سرعت فزونی گیرد گذشت زمان کندتر می شود(1).

«این اثر که اتساع زمان خوانده می شود، در آزمایشهای مختلف تا حداکثر درجات دقت، مورد آزمایش و تأیید قرار گرفته است. دانشمندان دو ساعت اتمی بسیار دقیق را با هم تنظیم کرده و سپس یکی از آنها را در یک هواپیمای جت و دیگری را روی زمین قرار داده اند. پس از بازگشت هواپیمای جت،... مشخص شده است که ساعت سفر کرده، نسبت به همتای خانه نشین خود به میزان کسر کوچکی از ثانیه عقب مانده است. این در حالی است که هواپیمای جت فقط با سرعت چند هزار کیلومتر در ساعت سفر می کند که چندین بار کندتر از سرعت سیر نور است...»(2)

بر اساس این فرضیه، طول عمر امام زمان (علیه السلام) به روشنی قابل توجیه است، زیرا امکان حرکت با سرعت نور و فراتر از آن وجود دارد. و اگر شتاب حرکت همچنان افزایش یابد، به نقطه ای می رسد که زمان صفر می گردد؛ یعنی دیگر گذشت زمان بی معناست و کسی که با آن سرعت حرکت کند و به فرض 75 سال داشته باشد(3)، پس از گذشت میلیونها سال معمولی، باز هم 75 سال دارد.

ص: 98

1-1. ماهنامه دانشمند، شماره 455، سال 39، ش 6، شهریور، 1380، ص 48

2-2. همان.

3-3. عمر امام مهدی (علیه السلام) در پایان غیبت صغرا 75 سال بوده است. (خورشید مغرب، ص 43)

در آموزشهای دینی، نمونه هایی از سرعت سیر و نیز صفر شدن زمان به چشم می خورد که باور مسلمانان درباره قدرت پیامبر (صلی الله علیه وآله) و امامان (علیهم السلام) آن را تقویت می کند و گاه نمونه هایی از این نوع حرکتها که معجزه و کرامت نامیده می شود به برخی اشخاص نمایانده شده است.

بنابر آنچه در قرآن و روایات آمده است، پیامبر (صلی الله علیه وآله) با صفر شدن زمان به آینده ای که زمان آن را جز خدا نمی داند سفر کرد. بهشت و دوزخ را مشاهده نمود و نیز انواع کسانی را که در بهشت و دوزخ (در درجات و طبقات مختلف) ساکن می شوند به نظاره نشست و از همه آنچه در آینده رخ می دهد با خبرگشت و اخبار آن را باز گفت و بی آنکه گذشت زمان حس شود، به جای خود باز آمد.

امام زمان (علیه السلام) با خواست خدای متعال و بر اساس اهداف و انگیزه هایی که مطرح است و حقیقت آن پس از ظهور روشن می گردد، با انواع ساز و کارهای طبیعی و غیر طبیعی می تواند سالهای غیبت را سپری سازد، هر چند به هزاران سال برسد، بی آنکه پیر و ناتوان شود.

در روایتی امام رضا (علیه السلام) درباره آن حضرت چنین می گوید:

«عَلَا مَتُّهُ أَنْ يَكُونَ شَيْخَ السِّنِّ شَابَّ الْمُنْظَرِ حَتَّى إِنَّ النَّاطِرَ إِلَيْهِ لِيَحْسَدُ بِهِ ابْنُ أَرْبَعِينَ سَنَةً أَوْ دُونَهَا وَإِنَّ مِنْ عَلامَتِهِ أَنْ لَا يَهْرَمَ بِمُرُورِ الْأَيَّامِ وَ اللَّيَالِي عَلَيْهِ حَتَّى يَأْتِيَ أَجَلُهُ» (1)

- نشانه امام مهدی (علیه السلام) این است که از نظر سن کهنسال و به سیمای ظاهری جوان است. به گونه ای که هر کس در او نگردد می پندارد او 40 سال و یا کمتر از آن دارد. و همانا از علامات (و ویژگیهای آن حضرت) این است که با گذشت روزها و شبها پیر نمی شود (زمان برای او صفر است) تا این که اجلش فرا رسد.

ص: 99

خننده احساسی است که در سراسر بدن جریان می یابد و با حرکت و انبساط عضلات بدن همراه می باشد. می توان آن را نوعی فعالیت آرام دانست که بیش از تمام ورزشها برای بدن سودمند است.

خننده می تواند تغییرات فیزیولوژیکی گسترده ای را در بدن پدید آورد؛ بهبود عمل هضم، تنظیم سیستمهای داخلی و جریان خون، تحریک اشتها، کاهش ضربان قلب، رسیدن اکسیژن بیشتر به ریه ها، انعطاف رگهای خونی، پالایش خون از کلسترول و چربی اضافی و ایجاد توازن هورمونی بین سیستم عصبی سمپاتیک و پاراسمپاتیک از آثار ارزنده خنده است.

افرادی که به آسانی لبخند می زنند، نسبت به کسانی که چهره عبوس و غمزده دارند، از سلامت جسمانی و روانی بیشتری برخوردارند⁽¹⁾.

افزون بر این، از مهمترین شادیهها و شادمانیها، خرسندی درونی و لبخند روحی و شادی وجدان آدمی است، که برخاسته از شناخت هدف زندگی و آگاهی از تکلیف و انجام دقیق آن می باشد. و این شادمانی است که رهبران بحق تاریخ و پیروان راستین آنان به آن دست یافتند، و حتی در دشوارترین و سخت ترین حوادث زندگی، شادی و خرسندی و وجدانی ژرف و بی مانندی دارند که در پرتو همین ارزیابی از تکلیف پذیری و مسؤولیت شناسی است.

شادی دیگری نیز در اولیای خدا دیده می شود و آن رضایت و خشنودی به داده های خدایی است. حوادث و رویدادها هرگونه

ص: 100

باشد؛ شیرین یا تلخ، باکاموری یا ناکامی، پیروزمندی یا شکست و... همه به طور یکسان برای آنان مایه خرسندی است و به استقبال آن می روند. این چنین رضایت و خرسندی که در ظرف تلخیها و دشواریها نیز بیشتر است، ویژه این انسانهای خداگونه و تربیت شده و خود ساخته است.

اینها همه در تعادل بخشی و توازن یابی وجود فردی و کیان معنوی این قبیل انسانها و دوام و بقا و سلامت جسمی و روحی آنان بسیار مؤثر است، و ثبات و آرامش عصبی و روانی پدید می آورد که در برابر همه نوسانهای زندگی استوار و تزلزل ناپذیر می ایستند و در رویارویی با هر حادثه ای هر چند توانفرسا، آرام از دست نمی دهند و دچار کمترین فشار روحی و اضطراب نمی گردند. از آینده نیز بیمی ندارند و سراسر ثبات و آرامشند. اینها همه زمینه های سلامت عصبی و پایداری تنی و روانی آنان را فراهم می آورد و اکثریت قاطع بیماریها و فرسایشها را که عصبی است، از آنان دور می سازد.

امام مهدی (علیه السلام) خود نمونه کامل این آرامشها و رضایت مندیها و خرسندیهاست که هیچ تزلزل و نگرانی در ایشان راه ندارد و ثبات و آرامشی ویژه دارد که او را همواره نیرومند و سالم نگاه می دارد.

او همانند نیاکان پاکش، به ویژه پیامبر (صلی الله علیه و آله)، همواره از سرنوشت خویش خشنود است و درباره ابعاد مختلف هستی و پدیده غیبت و ظهور خود، جز زیبایی و نیکی نمی بیند و در انتظار رسالتی بزرگ و ظهوری شادی برانگیز به سر می برد؛ قیام و انقلابی که به ناچیز انگاری مستضعفان پایان می دهد و وراثت زمین را به آنان می دهد و به عزت و سربلندی محرومان می انجامد، و شکوه پوشالی جباران را در هم می شکند و دست آنها را از استثمار و سلطه گری کوتاه می کند.

زن و مرد به دو نیمه از یک پیکر می مانند که هر یک بدون دیگری ناقص است. پیوند زناشویی این دورا در کنار هم قرار می دهد و با آن، حیات آدمی جایگاهی استوار می یابد و در روندی درست قرار میگیرد که در صورت نبود عوامل تنش زا و بحران آفرین و وجود عوامل نیکبختی و آرامش بخش و نیز خواست و کوشش هر یک از زن و مرد برای ایجاد دوستی و مهربانی در زندگی مشترک و رعایت اعتدال در کاموریهای جنسی، نوید بخش تندرستی و عمر طولانی است.

در قرآن و روایات، مردمان به ازدواج تشویق شده اند و همسرگزینی کانون آرامش روح و روان و سلامت انسان از بسیاری زیانها دانسته شده است. در تعالیم اسلامی، «تنها زیستن» نکوهش شده است.

«بر اساس نتیجه یک پژوهش، ازدواج مناسب و داشتن روابط دوستانه با اعضای خانواده و دوستان، طول عمر را افزایش می دهد. میزان مرگ و میر در میان مردانی که روابط اجتماعی و خانوادگی ضعیف دارند، 100 تا 300 درصد بیش از سایرین است... همچنین میزان مرگ و میر در میان مردان و زنانی که از همسر خود جدا شده و با همسر خود را از دست داده اند بیش از دیگران است. زیرا همسر داشتن و بهره مندی از زندگی زناشویی، لازمه سلامت جسمی و روانی و در نتیجه طول عمر است.» (1)

دکتر فلتن که استاد زیست شناسی عصبی است، می گوید:

«گرچه ما از نظر علمی هنوز به طور کامل به این نتیجه نرسیده ایم، ولی شواهد این طور نشان می دهد که احساس تنهایی ممکن است سیستم ایمنی را وادار به دادن پاسخهای ضعیف بنماید. مسائل روانی که مواد

ص: 102

شیمیایی را در مغز کم و زیاد می کنند، باعث می شوند مغز نیز روی سیستم ایمنی اثر بگذارد و این تأثیر یا به شکل تأثیری مستقیم روی سلولهای سیستم ایمنی است و یا یک تأثیر غیر مستقیم از طریق جریان یا هر چیز دیگر» (1)

نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد که فشار خون مردان آنگاه که در کنار همسران خود باشند، به طرز معناداری پایین تر از زمانی است که تنها هستند و یا در کنار سایر اعضای خانواده قرار دارند و یا با دوستان خود سخن می گویند. و این اثر، تنها شامل ازدواجهای موفق نمی شود.

دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که ازدواج نقش مؤثری در بهبود سلامت انسان و به ویژه در مردها دارد و از عواملی است که می تواند فشار خون را پایین آورد و به انسان آرامش بخشد (2).

«در مطالعات بی شماری که انجام گرفته است، روشن شده اشخاصی که روابط اجتماعی گسترده تری دارند، از کسانی که تماس زیادی با دیگران ندارند، بیشتر عمر می کنند. برای مثال، بیماران سرطانی متأهل، از بیماران سرطانی مجرد بیشتر و بهتر زندگی می کنند. احساس بیگانگی از اجتماع که بسیاری از بیماران سرطانی از آن رنج می برند، برای سلامت روحی و جسمی آنان خطرناک است» (3)

به هر حال، کسانی که ازدواج موفق دارند، بیشتر عمر می کنند و مرگ همسر به پیری محسوس مردان با زنان می انجامد. مطالعات نشان داده است کسانی که همسرشان در گذشته، بیشتر به پزشک مراجعه می کرده است، واکنش ایمنی کمتری تا حدود یک سال پس از این اتفاق نشان می دهند (4).

ص: 103

1-1. تأثیر شگرف ذهن بر سلامت جسم، ص 272.

2-2. ماهنامه درد، س 1، ش 8 آبان 1380، ص 10.

3-3. تأثیر شگرف ذهن بر سلامت جسم، ص 89.

4-4. مایکل اف. رویزن: سن واقعی، ترجمه کاوه باسمنجی، انتشارات آهوان، چاپ اول (1379)، صص 274 - 276.

«از دیدگاه عاطفی، جسمی و ذهنی، فعال ماندن جنسی، فارغ از سن تقویمی، به جوانتر شدن سن واقعی کمک می کند... زیرا فشار روحی را کاهش می دهد، انسان را آسوده می کند، عاطفه را تقویت می نماید و به پایه ریزی یک رابطه شخصی نیرومند و حمایتگر کمک می کند.»⁽¹⁾

همچنین، ازدواج مناسب و سالم و پایدار که در آن زن و شوهر نسبت به هم وفادار باشند، مانع ابتلا به بیماریهای مقاربتی خطرناک می شود. که در درازمدت بر سیستم ایمنی یا قلبی - عروقی تأثیر می گذارد و به پیری زودرس می انجامد.

در مجموع، پیوند ازدواج استوار، دوستانی که انسان به دیدار آنها می رود، مشارکت در گروههای اجتماعی مانند مسجد، کلیسا و سازمانهای گروهی و مانند آن، روند پیری را به تأخیر می اندازد و از عوامل طول عمر است⁽²⁾.

17. دانش پژوهی

بررسیها نشان می دهد میزان تحصیلات بر طول عمر مؤثر است. کسانی که دیپلم متوسطه ندارند 30 درصد بیشتر در معرض مرگ زودرس قرار می گیرند و مرگ و میر در میان آنان که تحصیلات دانشگاهی دارند، کمتر است.

با سواد و تحصیلات بیشتر باعث می شود انسان راحت تر شغل بیابد، از درآمد و تعادل مالی فزونتر برخوردار گردد و از کارهای پرخطر و شغلهایی که سطح آلودگی محیطی در آنها بالاست دور بماند. آگاهیهای بیشتری درباره تندرستی، ورزش، وزن متناسب، انتخاب مواد غذایی

ص: 104

1-1. سن واقعی، ص 157.

2-2. همان، ص 275.

سودمند، شیوه استفاده درست از خوراکیها و هوا و آب و نور خورشید و... به دست آورد. و این همه در طول عمر مؤثر می باشد.

از سویی، علم آموزی اگر هم با درآمد بیشتر همراه نباشد، لذت بخش است، ذهن را شاداب و فعال نگه می دارد و انرژی روحی و معنوی انسان را افزایش می دهد و این خود به جوانی پایدار می انجامد(1).

در احادیث آمده است: امام صادق (علیه السلام):

«العمُّ أصلُ كلِّ حالٍ سَئیِّ و مُنتهی كلِّ منزله رفیعهِ... علم اصل و ریشه هر حالت عالی (شادابی و احساس جوانی و توانایی) است و بلند ترین پایگاه صعود.»(2)

18. بهداشت طبیعی

بهداشت طبیعی مجموعه شرایط و قوانینی است که زندگی و سلامت انسان را حفظ می کند و شامل معانی و مفاهیمی است که در صورت از دست رفتن سلامتی، در نگهداری باقی مانده آن می کوشد.

یکی از پیشکسوتان این رشته از زیست شناسی می گوید:

«بهداشت طبیعی با طبیعت هماهنگ است و با قوانین زندگی موزون می باشد. موجودیت آن منظم و سازمان یافته است. علوم و اطلاعاتش صحیح، همصدا با فلسفه اخلاق، موافق با عقل سلیم، موفق در عمل، موهبتی برای نوع بشر است.»(3)

اصولی ترین موضوع بهداشت طبیعی این است که بدن همیشه در تلاش برای حفظ سلامتی، دفع مواد زاید و سم زدایی است.

ص: 105

1-1. سن واقعی، ص 278 و 279.

2-2. ترجمه الحیاه، جلد اول، ص 65.

3-3. تناسب و تندرستی، صص 37-39.

«بهداشت طبیعی بر این اصل که تمام نیروهای نگه دارنده جهان در درون بدن انسان است پایه گذاری شده، طبیعت همیشه درست عمل می کند... فقط آن زمانی که قوانین طبیعت را شکسته ایم. بیماری و ناخوشی به سراغمان می آید... بدن انسان ظریف ترین و دقیقترین مخلوق طبیعت است، در نیرو، توان و سازگاری اش با محیط همتا ندارد.»(1)

در پرتو بهداشت طبیعی، انسان باید به چرخه های طبیعی بدن (خوردن و هضم، جذب و استفاده و دفع) توجه کند و بدن را با تحمیل بار اضافی که همان خوراکیهای بیش از حد نیاز و نامتناسب هستند، فرسوده نسازد. به تعادل سوخت و ساز در بدن آسیب نرساند. روزانه 300 تا 800 سلول جوان جایگزین سلولهای پیر می شوند. سلولهای از کار افتاده باید به وسیله روده، مثانه، ششها و پوست از بدن خارج گردند و انسان تغذیه به اندازه و درست داشته باشد(2).

در این راستا، لازم است غذاهای آبدار و زنده مصرف شود و با پخت و پزهای زیاد خوردنیها تهی از خاصیت و آکنده از سم و عوامل بیماری زا نگردد، غذاهایی که در معرض حرارت بالای 130 درجه فارنهایت قرار گیرند، ارزش غذایی خود را از دست می دهند و این غذاهای مرده برای اجزای زنده نمی تواند کاری انجام دهد.

دکتر واکر داشتن بدن سالم و سرزنده را مرهون مصرف غذاهای آبدار می داند و خود با تندرستی و تحرک 109 سال عمر کرد(3).

بنابراین، ترکیب صحیح غذاها اصلی مهم است. بجاست انسان به طور کلی یک غذای فشرده در هر وعده غذایی بخورد، میوه را با معده

ص: 106

1-1. تناسب و تندرستی، صص 37 - 39

2-2. همان، صص 51-47

3-3. همان، ص 64.

خالی مصرف کند(1) و از اختلاط پروتئین با نشاسته و... بپرهیزد(2). و به طور کلی به زیستن برای خوردن پایان بخشد و خوردن برای زیستن را آغاز کند(3).

در بهداشت طبیعی، خوراکیهای طبیعی دارای اهمیت می باشند. غذاهایی که با کود و مواد شیمیایی و تغییرات ژنتیکی و حرارت به دست می آیند زیانبار شمرده می شوند و نیز در این نگرش میوه ها پرفایده ترین، انرژی بخش ترین و روح افزا ترین غذاهاست و اگر درست مصرف شود بهترین غذای سازگار با بدن انسان است، زیرا پر آب ترین غذاهاست و موادی دارند که از بیماریهای قلبی جلوگیری می کند. به فاصله کمی از معده خارج می شود و هضم و جذب و دفع آنها به انرژی کمی نیاز دارد. می تواند اسیدها را در سیستم گوارشی از بین ببرد. آب زیاد میوه، اسید خاصی تولید می کند که سمی در دستگاه گوارش باقی نمی گذارد و میوه تنها غذایی که نیازهای بدن را به گلوکز (که 90 درصد است) مواد معدنی (3 تا 4 درصد)، ویتامین (کمتر از 1 درصد)، آمینواسید (4 تا 5 درصد) اسیدهای چرب (زیر یک درصد)، تأمین می کند. و با مصرف آن نیازی به مصرف پروتئینها، لبنیات و... نیست و از این رو گفته می شود که میلیونها سال قبل انسان میوه خوار بوده است. و با مصرف میوه ها انسان به زیبایی، طول عمر، سلامتی، انرژی، شادابی و وزن طبیعی دست می یابد.(4)

به هر حال، شگی در این نیست که هوای پاک و تازه، فعالیت بدنی و کار و ورزش، آب سالم و خالص و غذای

ص: 107

1-1. تناسب و تندرستی، ص 165.

2-2. همان، ص 78.

3-3. همان، ص 22.

4-4. همان، صص 87 - 110.

طبیعی، در طول عمر نقش بسزایی دارند. و نیز در این جمله نیک بیندیشیم و راز بقا و علل فرسودگی و پیری را کشف کنیم: «فقط آن زمانی که قوانین طبیعت را شکسته ایم بیماری و ناخوشی به سراغمان می آید...»⁽¹⁾

ص: 108

1-1. آغاز همین بخش از کتاب.

فصل هفتم : امام مهدی (علیه السلام) وجودی بی همتا

از آموزشهای اسلامی استفاده می شود که امام زمان (علیه السلام) عصاره خلقت، ذخیره همه ادیان آسمانی، عالم به همه تعالیم پیامبران خدا، و خردمندترین کس در تاریخ عمر آدمی است. همه ویژگیهای بایسته یک انسان کامل و نمونه را داراست، و از هر نوع آلودگی و انحراف به دور است. مُصلحی است که نظیر و همتا ندارد.

درباره آن امام منجی و طول عمر او در احادیث آمده است:

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله):

«من انکر القائم من ولدی فی زمانی غیبه مات میتة جاهلیه من انکر القائم من ولدی فی زمان غیبته مات میتة جاهلیة.»⁽¹⁾

- هر کس قائم از نسل مرا در زمان غیبت (به خاطر طول عمر زیاد و غیر معمول) انکار کند (و زنده ماندن او را ناممکن بداند)، بر مرگ جاهلیت مرده است.

امام علی (علیه السلام):

«للقائم منّا غیبه أمدّها طویل، کأنی بالشیعه یجولون جولان النعم فی غیبته، یطلبون المرعى فلا یجدونه. ألا فمن ثبت منهم علی دینه

ص: 109

لَمْ يَقْسُ قَلْبُهُ لِطُولِ أَمَدِ غَيْبِهِ إِمَامِهِ فَهُوَ مَعِيَ فِي دَرَجَتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ» (1)

- برای قائم ما غیبتی (و طول عمری) است که زمان آن به درازا می کشد. گویا شیعیان را می نگرم همچون شتران که به دنبال چراگاه به این سو و آن سو می روند و مرتعی نمی یابند، در پی او می گردند. بدانید! هر کس در آن دوران بر دینش پایدار بماند، و به خاطر طولانی شدن غیبت امام سخت دل و بی عاطفه نشود، با من در روز قیامت هم درجه است.

امام حسن (علیه السلام):

«ذَاكَ التَّاسِعُ مِنْ وُلْدِ أَخِي الْحُسَيْنِ ابْنِ سَيِّدَةِ الْإِمَاءِ يُطِيلُ اللَّهُ عُمُرَهُ فِي غَيْبَتِهِ ، ثُمَّ يُظَهِّرُهُ بِقُدْرَتِهِ فِي صَوْرَةِ شَابِّ ابْنِ دُونَ أَرْبَعِينَ سَنَةً ، ذَلِكَ لِيُعْلَمَ أَنَّ اللَّهَ -عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.» (2)

- خداوند عمر فرزند نسل نهم برادرم حسین (پسر سرور کنیزان) را در دوران غیبتش طولانی می گرداند، سپس به قدرت خدایی اش او را در سیمای جوانی زیر 40 سال آشکار می سازد، تا مردمان دریابند خدا بر هر کاری تواناست.

امام حسین (علیه السلام):

«.. لَهُ غَيْبُهُ يَرْتَدُّ فِيهَا أَقْوَامٌ وَيُثَبِّتُ عَلَى الدِّينِ فِيهَا آخَرُونَ فَيَوَدُّونَ وَيُقَالُ لَهُمْ: مَتَى هَذَا الْوَعْدُ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ. أَمَا إِنَّ الصَّابِرَ فِي غَيْبَتِهِ عَلَى الْأَذَى وَ التَّكْذِيبِ بِمَنْزِلَةِ الْمُجَاهِدِ بِالسَّيْفِ بَيْنَ يَدَيِ رَسُولِ اللَّهِ (صلى الله عليه وآله)» (3)

- برای امام قائم (علیه السلام) (طول عمر و) غیبتی است که بسیاری را (در وجود آن حضرت) به تردید می افکند (و از اعتقاد به زنده بودن آن حضرت دست می کشند). و گروهی نیز بر دین پایدار می مانند و امام مهدی (علیه السلام) را دوست می دارند و اظهار محبت و ارادت می کنند. به آنان گفته می شود: اگر

ص: 110

1-1. بحار، ج 51، ص 109.

2-2. همان، ص 132.

3-3. همان، ص 133.

راست می گوید این وعده (ظهور امام مهدی (علیه السلام)) کی رخ می دهد؟

آگاه باشید! هر که در دوران غیبت بر آزارها و تکذیبها بردبار بماند، چون مجاهدی است که پیشاپیش رسول خدا شمشیر می زند.

امام سجاد (علیه السلام):

إِنَّ لِلْقَائِمِ مَدَا غَيْبَتَيْنِ... وَ أَمَّا الْأُخْرَى فَيَطُولُ أَمَدُهَا حَتَّى يَرْجِعَ عَنْ هَذَا الْأَمْرِ أَكْثَرُ مَنْ يَقُولُ بِهِ فَلَا يُبْتِغَى عَلَيْهِ إِلَّا مَنْ قَوِيَ يَقِينُهُ وَ صَدَحَّتْ مَعْرِفَتُهُ وَ لَمْ يَجِدْ فِي نَفْسِهِ حَرَجًا مِمَّا قَضَيْنَا وَ سَلَّمَ لَنَا أَهْلَ الْبَيْتِ» (1)

- همانا برای قائم ما دو غیبت است، که دومی آن بسی به طول می انجامد تا اینکه بسیاری از اعتقاد به او برمی گردند و جز کسانی که یقینی قوی و شناختی درست دارند ثابت قدم بر این راه نمی مانند. و اینان کسانی اند که آنچه را ما بیان می کنیم با دل و جان پذیرایند و تسلیم محض معارف ما خاندان نبوتند و آنچه را ما می گوئیم باور دارند.

امام باقر (علیه السلام):

«فِي الْقَائِمِ شَبَهُ مِنْ يُوسُفَ... الْخَيْرَةَ وَالْغَيْبَةَ» (2)

- شباهت قائم (علیه السلام) به یوسف در شک و سرگردانی و غیبت است. (او روزگار دراز از دیده ها پنهان می ماند و مردم در حیات او به شک می افتند.)

امام صادق (علیه السلام):

«تَمَّتْ أَيَّامُ غَيْبَتِهِ لِيُصْرَحَ الْحَقُّ مَحْضِهِ، وَ يَصْفُو الْإِيمَانُ مِنَ الْكَدْرِ بِإِزْتِدَادِ كُلِّ مَنْ كَانَتْ طِينَتُهُ خَبِيثَةً مِنَ الشَّيْعَةِ...» (3)

- زمان غیبت (و عمر) امام قائم (علیه السلام) طولانی می شود تا حق خالص پدید آید و ایمان از آلودگیها صاف گردد و شیعیانی که سرشتی پلید دارند به ارتداد گرایند.

ص: 111

1-1. بحار، ج 51، ص 134.

2-2. همان، ص 224

3-3. همان، ص 222.

«إِنَّ الْقَائِمَ إِذَا قَامَ قَالَ النَّاسُ: أَنِّي يَكُونُ هَذَا وَقَدْ بُلِيَتْ عِظَامُهُ مُنْذُ دَهْرٍ طَوِيلٍ.» (1)

- همانا قائم (علیه السلام) زمانی که قیام کند، مردم گویند: چگونه چنین چیزی ممکن است! زمان بس درازی است که استخوانش پوسیده است.

امام کاظم (علیه السلام):

«إِنَّهُ لَا بُدَّ لِصَاحِبِ هَذَا الْأَمْرِ مِنْ غَيْبِهِ حَتَّى يَرْجِعَ عَنْ هَذَا الْأَمْرِ مَنْ كَانَ يَقُولُ بِهِ. إِنَّمَا هِيَ مِحْنَةٌ مِنَ اللَّهِ - عَزَّ وَجَلَّ - اِمْتَحَنَ بِهَا خَلْقَهُ.» (2)

- برای صاحب این امر (امام مهدی «علیه السلام») غیبت (و طول عمر زیاد) حتمی است تا این که معتقدان به وجود آن حضرت از عقیده خویش دست برمی دارند. و به درستی این امتحانی است که خدا با آن خلقتش را می آزماید.

امام رضا (علیه السلام):

«إِنَّهُ سَيَبْتَلُونَ بِمَا هُوَ أَشَدُّ وَأَكْبَرُ يُبْتَلُونَ بِالْجِنِّ فِي بَطْنِ أُمَّه... حَتَّى يُقَالَ غَابَ وَ مَاتَ وَيَقُولُونَ لَا إِمَامَ...» (3)

- همانا! به زودی به پدیده ای گرفتار می شوید که شدیدتر و بزرگتر از گرفتاری جنین در رحم مادر است. تا آن جا که (بر اثر طول عمر زیاد در دوران غیبت) گفته می شود: از دیده ها پنهان شده و مرده است. و می گویند: امامی (حاضر و زنده) نیست.

امام جواد (علیه السلام):

«إِنَّ لَهُ غَيْبَهُ يَكْثُرُ أَيَّامُهَا وَيَطُولُ أَمْدُهَا... وَيَكْذِبُ فِيهَا الْوَقَاتُونَ وَيَهْلِكُ فِيهَا الْمُسْتَعْجِلُونَ...» (4)

ص: 112

1-1. بحار، ج 51، ص 225.

2-2. همان، ص 150.

3-3. همان، ص 155.

4-4. همان، ص 158.

- برای امام قائم (علیه السلام) غیبتی است که زمان زیادی به طول می انجامد و از روزگاران فراتر می رود. هر که وقت خاصی را برای ظهور آن حضرت مشخص کند دروغگوست و آنکه شتاب ورزد (و این عمر طولانی را برنتابد و ناشدنی پندارد) هلاک می شود.
امام هادی (علیه السلام):

«الْخَلْفُ مِنْ بَعْدِي إِيْنِي الْحَسَنُ، دَر فَكَيْفَ لَكُمْ بِالْخَلْفِ مِنْ بَعْدِ الْخَلْفِ؟ ... لِأَنَّكُمْ لَا تَرَوْنَ شَخْصَهُ...» (1)

- جانشین من پسرم حسن است، پس چگونه خواهید بود نسبت به جانشین او؟ زیرا (او مدت زیادی از دیده ها پنهان می شود و) شما شخص او را نمی بینید.

امام حسن عسکری (علیه السلام):

«إِنَّ إِيْنِي هُوَ الْقَائِمُ مِنْ بَعْدِي وَ هُوَ الَّذِي يَجْرِي فِيهِ سُنُّنُ الْأَنْبِيَاءِ (عَلَيْهِمُ السَّلَام) بِالْتَّعْمِيرِ وَ الْغَيْبَةِ حَتَّى تَقْسُو قُلُوبٌ لِطُولِ الْأَمَدِ...» (2)

- همانا! پسرم قائم (علیه السلام) پس از من امام است. و او کسی است که سنتهای انبیا درباره اش جاری می شود. زمان درازی از دیده ها پنهان می ماند و عمر طولانی می کند و از این رو یادش از دلها می رود.

باری، وجودی این چنین که خداوند ویژگیهایش را بر می شمارد (3)، و پیامبر (صلی الله علیه وآله) از او سخن می گوید (4)، و امامان (علیهم السلام) یکی پس از دیگری آمدن او را بشارت میدهند و تشکیل دولت حق و حکومت عدل جهانی را به دست او نوید می دهند، و رخدادهای زمان غیبت و قیام و حضور او را باز می گویند، تا دینداران واقعی به تردید نیفتند و استوار و ثابت قدم

ص: 113

1-1. بحار، ج 51، ص 158.

2-2. همان، ص 0224

3-3. همان، ص 66.

4-4 / همان، صص 72 - 105.

باقی بمانند، به راستی شخصیتی بی نظیر است.

و اهداف آرمانی و بزرگ در اندیشه دارد و رسالتش بس عظیم است، باید عمر طولانی داشته باشد تا ظهور و سقوط دولتهای گوناگون و رژیمهای سیاسی و مکتبها و مرامها و فرهنگها و تمدنهای مختلف را در همه نقاط جهان به نظاره نشیند و با همه، زمان سپری کند و رنگ هیچکدام از آنها را نپذیرد.

بر اوست تا کاستیهای تجربه آدمیان و ذخیره ها و ره آوردهای اندیشه های بشری را برای اصلاح جوامع و ناکامی همه آنها را در این روند به جهانیان بنمایاند و عینیت تجربه دوران تاریخ را شاهد آورد و ناتوانی همه ملتها و مردمان را برای ساختن جامعه انسانی آشکار سازد، تا سطحی نگری، خام اندیشی و انحرافهای خویش را به روشنی دریابند، با حقایق گیتی آشنا شوند، حق و باطل را از هم تمیز دهند و در راه ایمان که همان عمل به حق و عدل است، با دل و جان گام بردارند و رستگاری یابند.

در احادیث آمده است که امام مهدی (علیه السلام) عقلها را کامل می گرداند. پیداست که این زمانی میسر است که آدمی دوران کودکی خود را پشت سر گذارد و به بلوغ اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و انسانی برسد، تا آنجا که عمل و اندیشه آدمی توان دارد در هر زمینه ای بکوشد و هر مکتب و روشی را تجربه کند و هر آنچه را خوشبختی و رفاه می پندارد و مایه آسایش و آرامش درونی می داند، بیازماید. هر راه نارفته ای را پیوید و این آزمونها و خطاها ادامه یابد و انسان در تکاپوی درد و درمان و یافتن رمز سعادت و همای نیک بختی به ستوه آید و به درماندگی خود پی برد و ناکارایی همه روشها و کوششها برای او عینی و ملموس شود.

ص: 114

علم و دانش و پیشرفتهای صنعتی و آزمندی انسان برای کسب سود، مایه ویرانی و کشتارهای بزرگ را فراهم آورد و زیست بوم انسان و شرایط حیات رو به تباهی رود. و آدمی این نابسامانیها را که بر اثر فاصله گرفتن از منطق وحی پدید آمده، با همه وجود خود حس کند و ندای درون و آوای برون و بی حاصلی تجربه قرن‌ها و نسل‌ها، او را به سوی یک منجی حقیقی رهنمون شود تا از سردرگمی‌ها، تشنه‌های عصبی و هر آنچه خطرناک و زیانبار است، نجات یابد. و از هر جهت زمینه پذیرش امام مهدی (علیه السلام) را که در ادیان مختلف بشارت آمدن او آمده است، در سویدای دل و وجود خود بیابد. و فراخوان آن حضرت را پاسخ مثبت گوید و برای تحقق آرمانهای درخشان آن حضرت آماده گردد و تا جایی که توان دارد بکوشد.

و این همه عمر طولانی می‌طلبد. و این گونه اهداف از حکمتهای طولانی بودن عمر آن حضرت و فلسفه غیبت می‌تواند به شمار آید.

«خدای متعال امام منتظر (علیه السلام) را برای اصلاح همه گستره گیتی برگزیده است. نجات انسان از امواج هولناکی که حیات او را در بر گرفته و در پیچ و خمهای ناشناخته این دنیا او را له می‌سازد، به آن حضرت واگذار شده است. امام مهدی (علیه السلام) آخرین مُصلح اجتماعی است، از این رو باید دوران سیاه روزی و بدبختی آدمی بگذرد تا مهدی (علیه السلام) نقطه پایان روزگار فاجعه و مصیبت باشد و پرتوهای نورانی به هر سو افکند و زمین را آکنده از عدل و داد کند.»

امام منتظر (علیه السلام) یگانه قهرمانی است که روند تاریخ حیات انسان را تغییر می‌دهد و آن را بر اساس تمدنی بزرگ و بالنده بنیان می‌نهد.

این تمدن پس از همه تمدنهایی است که بر دنیا پدید می‌آید و جز

ظلم و تباهی نیافریده است.

بنابراین عمر طولانی برای امام مهدی (علیه السلام) یقینی است... تا بتواند سامانه ای را پدید آورد و سکاندار اصلاحاتی شود که همه جوانب حیات آدمی را در برگیرد.» (1)

ص: 116

1-1. باقر شریف القرشی: حیاة الامام محمد المهدی (علیه السلام)، چاپ اول، 1417 هـ (1996 م)، ص 173

الف) کتابها:

1. قرآن کریم.

2. ابن بابویه قمی (شیخ صدوق)، محمد بن علی: کمال الدین و تمام النعمه، جزء اول و دوم، مؤسسه النشر الاسلامی

3. انوری تفتی، محمد: راز زیبایی و عمر طولانی، انتشارات محقق، چاپ دوم، بهار 1380.

4. تامسون، رابرت: درمان طبیعی (اصول علمی گیاه درمانی)، ترجمه محمد حسن راشد محصل و مریم عرفانیان حسینی، انتشارات جهاد دانشگاهی مشهد، چاپ اول، تابستان 1378.

5. حائری قزوینی، سید مهدی: سیمای حضرت مهدی (عج الله تعالی فرجه الشریف) در قرآن (ترجمه: المحججه فی ما نزل فی القائم الحججه)، نشر آفاق، چاپ اول، 1367.

6. حسینی بحرانی، سید هاشم: البرهان فی تفسیر القرآن، مؤسسه مطبوعاتی اسماعیلیان.

7. حکیمی، محمد: معیارهای اقتصادی در تعالیم رضوی، بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، چاپ اول، 1370.

8. : عصر زندگی، انتشارات هاتف (هجرت)، چاپ اول، 1371.

9. حکیمی، محمدرضا: خورشید مغرب، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ دهم، 1376.

10. حکیمی، محمدرضا و محمد و علی: الحیاء، (جلد سوم و نیز جلد چهارم) دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ اول، 1408 ه. ق - 1367 ه. ش.

11. __: ترجمه الحیاء، جلد چهارم (مترجم: احمد آرام، ویراستار: محمدرضا حکیمی)، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ اول، 1376.

12. __: ترجمه الحیاء، جلد پنجم (مترجم: احمد آرام، ویراستار: محمدرضا حکیمی)، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ اول، 1377.

13. دایموند، هاروی و مریلین: تناسب و تندرستی، ترجمه شیرین دانشمند، نشر آتنا، چاپ اول، پاییز 1376.

14. راغب اصفهانی، حسین بن محمد: المفردات، دفتر نشر الکتاب، چاپ دوم، 1404 ه. ق.

15. رویزن، مایکل اف: سن واقعی، ترجمه کاوه باسمنجی، انتشارات آهوان، چاپ اول، 1379.

16. شریف القرشی، باقر: حیاہ الامام محمد المهدی (علیه السلام)، چاپ اول، 1417 ه - 1996 م.

17. صادقی اردستانی، احمد: راه جوان ماندن، حافظ نوین، چاپ سوم، پاییز 1375.

18. صبور اردویادی: راز طول عمر (جلد اول)، انتشارات هدی، چاپ اول، پائیز 1365.

19. صدر، سید محمدباقر: جستجو و گفتگو پیرامون امام مهدی (علیه السلام)،

(بازنویسی: مصطفی رحماندوست)، مؤسسه فرهنگی نبأ، چاپ دوم، 1379.

20. طبرسی، فضل بن حسن: مجمع البیان فی تفسیر القرآن، چاپ دوم، انتشارات ناصرخسرو

21. طوسی، محمد بن حسن: کتاب الغیبه، مؤسسه المعارف الاسلامیه (قم)، الطبعة المحققة، الأولى، 1411 هـ. ق.

22. مجلسی، محمدباقر: بحار الانوار، (ج 51، 52، 13، 94 و...)، مؤسسه الوفاء - بیروت، چاپ دوم، 1403 هـ - 1983 م.

23. محمد دخیل، علی: الامام مهدی (علیه السلام)، دارالمرتضی (بیروت)، چاپ دوم، 1403 هـ.

24. محمدی ری شهری: میزان الحکمه، مکتب الاعلام الاسلامی، چاپ اول.

25. مهدی پور، علی اکبر: راز طول عمر امام زمان «عج الله تعالی فرجه الشریف» (از دیدگاه علم و ادیان)، انتشارات طاووس بهشت، چاپ سوم آبان 1378.

26. مویز، بیل: تأثیر شگرف ذهن بر سلامت جسم، ترجمه شهین شکیبا، انتشارات آویژه، چاپ اول، 1378.

27. میردامادی، محمدجواد: پژوهشی علمی پیرامون طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری (تحت نظر: رضا ملک زاده)، دفتر تحقیقات و انتشارات بدر، چاپ اول، 1378.

28. وودرف، دینا. اس: چگونه می توانید 100 سال زندگی کنید؟، ترجمه لیلا مهادپی، انتشارات حسام، چاپ دوم، اسفند 1371.

(ب) مجلات:

1. فصلنامه علمی - پژوهشی: اصول بهداشت روانی، سال اول، شماره چهارم، زمستان 1378.

2. ماهنامه: اطلاعات علمی، شماره های؛ 261 و 262.

ص: 119

3. ماهنامه: پیام زن (بخش تازه های پژوهش)، شماره های؛ 67، 69، 71، 72، 76، 78، 92، 93، 109، 110، 112، 114، 115.

4. ماهنامه دانشمند، شماره های پیاپی؛ 418، 428-29، 432-37، 443-44، 452، 463-455.

5. ماهنامه: درد، شماره های 10 - 5.

6. ماهنامه: روان شناسی امروز (برای بهتر زیستن)، شماره های 8 و 9.

7. ماهنامه: سبز در سبز، شماره 34.

8. ماهنامه: نگاه حوزه، شماره 72 - 69.

ص: 120

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می دانند و کسانی که نمی دانند یکسانند؟

سوره زمر/ 9

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک 129/34 - طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 021 - 88318722

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

