



آشادت آسان قون قونى

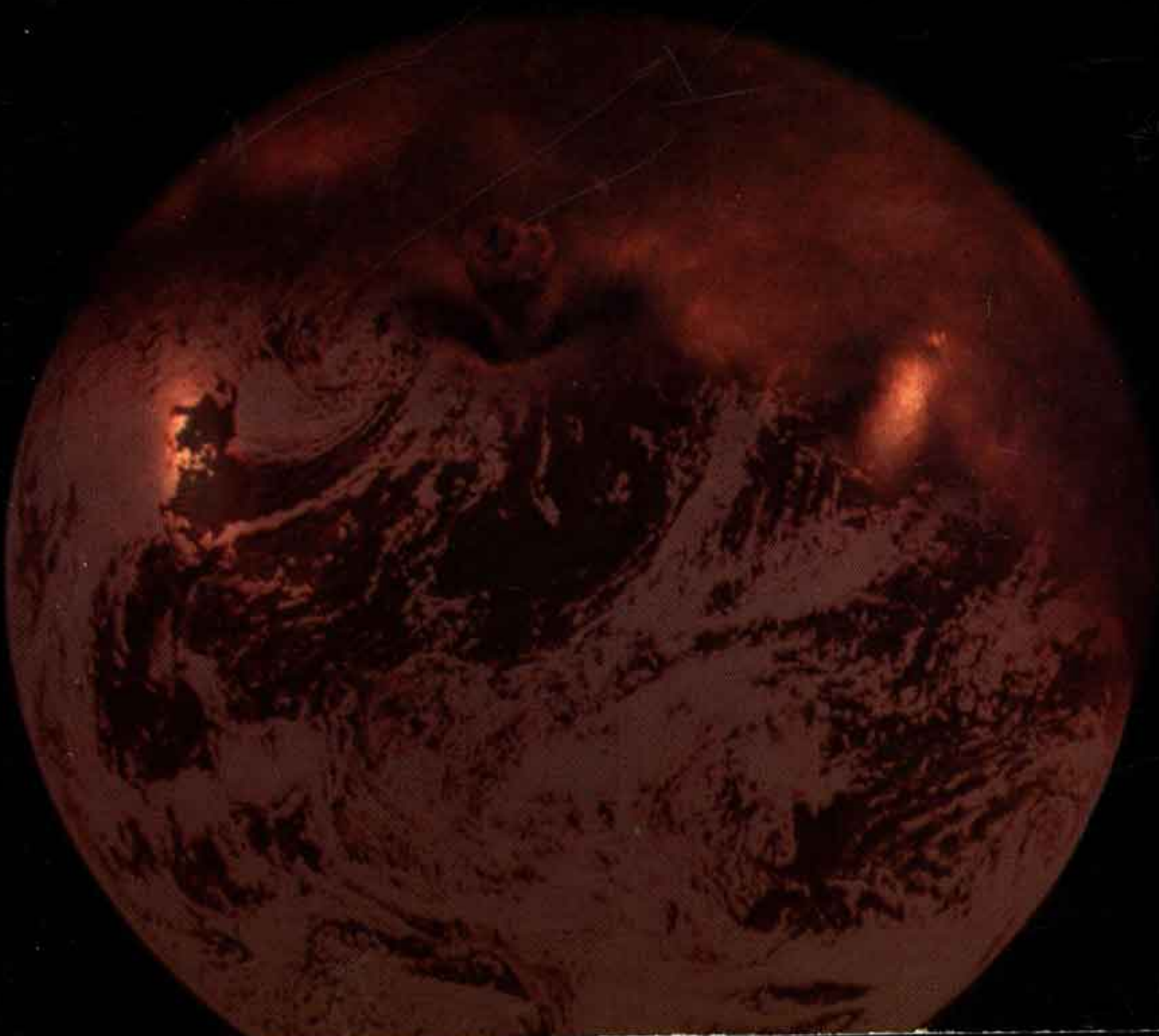
۴۵۳

# امام مهدي

عج الله تعالى فرجه

## طول عمر

سید شادی حسینی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

امام مہدی (عج)

— طول عمر —

نظارت و اشراف:

محمد حکیمی

مؤلف:

سید ہادی حسینی

حسینی، هادی، ۱۳۴۳ -

امام مهدی (عج): طول عمر / مؤلف هادی حسینی؛ نظارت و اشراف  
محمد حکیمی. - مشهد: شرکت به نشر، ۱۳۸۱.

۱۲۰ ص. - (انتشارات آستان قدس رضوی، شرکت به نشر؛ ۴۵۳)

شابک: ۹۶۴-۳۳۳-۶۱۳-۱ ISBN 964-333-613-1

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص. [۱۱۷] - ۱۲۰؛ همچنین به صورت زیرنویس.

۱. محمد بن حسن (عج)، امام دوازدهم، ۲۵۵ ق. - طول عمر.

الف. شرکت به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی). ب. عنوان.

۲۹۷/۴۶۲

BP ۲۲۴ / ۴ / ح ۵۴۶

م ۸۱-۳۶۵۰۶

کتابخانه ملی ایران



۴۵۳

مجموعه آینده شناسی و انتظار:

امام مهدی (عج) - طول عمر - (۳)

سید هادی حسینی

با نظارت و اشراف: محمد حکیمی

ویراسته حمیدرضا نگهبان

چاپ اول / ۱۳۸۱

۲۰۰۰ نسخه / رقعی

چاپ: گلنشر

شابک: ۹۶۴-۳۳۳-۶۱۳-۱

حق چاپ محفوظ است.

به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

دفتر مرکزی: مشهد، ص. پ ۴۹۶۹ / ۹۱۳۷۵، تلفن ۷-۸۵۱۱۱۳۶، ۸۵۱۱۱۷۰، نمابر ۸۵۱۵۵۶۰

دفتر تهران: ۸۹۶۲۳۰۱، ۸۹۶۰۶۲۰

## فهرست مطالب

۹	پیشگفتار
۱۵	فصل اول: طول عمر و تعالیم دینی
۱۸	۱. عمر جاودان
۱۸	الف) شیطان
۱۹	ب) انسان و سایر جانداران
۱۹	۱. حضرت عیسی (ع)
۲۱	۲. حضرت خضر (ع)
۲۳	۳. اصحاب کهف
۲۴	۲. عمر طولانی
۲۴	الف) ارمیا (عزیز)
۲۶	ب) نوح (ع)
۲۶	ج) یونس (ع)
۲۷	د) الیاس (ع)
۲۸	ه) ادریس (ع)
۳۱	فصل دوم: طول عمر در تاریخ
۳۱	الف) کهنسالان

- ۳۲ (ب) سرگذشت عمر انسان
- ۳۹ فصل سوم: طول عمر در گیاهان و جانوران
- ۳۹ ۱. طول عمر در گیاهان
- ۴۰ ۲. طول عمر در جانوران
- ۴۰ ۳. طول عمر در باکتری‌ها
- ۴۱ ۴. طول عمر در ویروس‌ها
- ۴۳ فصل چهارم: امکان عقلی و علمی و عملی طول عمر
- ۴۳ ۱. امکان عقلی
- ۴۴ ۲. امکان علمی
- ۴۷ ۳. امکان عملی
- ۴۹ ۴. زندگی در انجماد
- ۵۱ ۵. قوانین طبیعت
- ۵۳ ۶. قدرت خدا و اعجاز
- ۵۵ فصل پنجم: فرضیه‌های طول عمر
- ۵۵ ۱. نظریهٔ رادیکالهای آزاد
- ۵۸ ۲. فرضیهٔ نقش واسطه‌ای گلوکز
- ۵۹ ۳. نظریهٔ محدودیت تقسیم سلولی و نقش ژنها
- ۶۲ ۴. گریزناپذیری پیری، بیماری و مرگ
- ۶۳ یادآوری
- ۶۵ فصل ششم: عوامل طول عمر
- ۶۶ ۱. وراثت

- ۶۸ .۲ محیط
- ۶۹ .۳ شخصیت
- ۷۱ .۴ نیروهای روحی و انرژی روانی
- ۷۴ .۵ نقش رنگها
- ۷۷ .۶ ذهن و بینش
- ۷۸ .۷ روابط اجتماعی
- ۸۰ .۸ دین باوری و ایمان به خدا
- ۸۲ .۹ کار و فعالیت اجتماعی
- ۸۴ .۱۰ اثرات دارو
- ۸۵ .۱۱ اعتدال در زندگی
- ۹۰ .۱۲ راز خوراکیها
- ۹۳ .۱۳ نور و آشفته
- ۹۷ .۱۴ گندسازی سیر زمان
- ۱۰۰ .۱۵ لبخند و شادمانی
- ۱۰۲ .۱۶ ازدواج و جمع‌گرایی
- ۱۰۴ .۱۷ دانش پژوهی
- ۱۰۵ .۱۸ بهداشت طبیعی

۱۰۹ فصل هفتم: امام مهدی (ع) وجودی بی‌همتا

۱۱۷

فهرست منابع و مآخذ

## پیشگفتار

موضوع طول عمر امام مهدی (ع) یکی از ویژگیهای اصلی آن حضرت است که پیامبر (ص) و امامان (ع) آن را بازگفته‌اند، و سالها پیش از تولد آن امام بزرگ، مطرح بوده است.  
امام حسن (ع):

«ذَلِكَ التَّاسِعُ مِنْ وُلْدِ الْحُسَيْنِ... يُطِيلُ اللَّهُ عُمَرَهُ فِي غَيْبَتِهِ»<sup>۱</sup>  
- خداوند فرزند نسل نهم برادرم حسین را از دیده‌ها پنهان می‌کند و عمرش را در غیبت طولانی می‌گرداند.  
مهمتر از این، جوان ماندن امام مهدی (ع) با عمر طولانی است، که از نظر طبیعی و عادی پدیده‌ای شگفت‌انگیز است و برخی از مردمان به سختی می‌توانند آن را باور کنند.  
امام رضا (ع):

«وَإِنَّ الْقَائِمَ هُوَ الَّذِي إِذَا خَرَجَ كَانَ فِي سِنِّ الشُّيُوخِ وَ مَنَظَرِ الشَّبَابِ، وَ إِنَّ مِنْ عِلَامَاتِهِ أَنْ لَا يَهْرَمَ بِمُرُورِ الْإَيَّامِ وَ اللَّيَالِي»<sup>۲</sup>  
- به یقین، قائم (امام مهدی) کسی است که هنگام ظهور در سن سالمندان است و سیمای جوانان. و از نشانه‌های او این است

۱. ابو جعفر محمد بن علی بن الحسن بن بابویه القمی: کمال الدین و تمام النعمة، جزء اول و دوم، مؤسسه نشر الاسلامی، ص ۳۱۶.  
۲. همان، ص ۶۵۲.



که با گذشت روزها و شبها پیر نمی شود.

بنابراین، اعتقاد به امام مهدی (ع) 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، کسان 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 (ع):

«و انّ من اعظم البلیة ان یخرج الیهم صاحبهم شاباً و هم یحسبونه شیخاً کبیراً.»<sup>۱</sup>

- و از چیزهایی که بر ذهنها گران می آید و پذیرش آن دشوار می نماید این است که امام مهدی (ع) 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

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

گروه‌های تحقیقاتی در نقاط مختلف دنیا، پیوسته در این راستا می‌کوشند و تلاشها برای عمر طولانی، سلامتی پایدار و جلوگیری از پیری و درماندگی و یا درمان عوارض آن، همچنان ادامه دارد و هر روز در این باره خبر تازه‌ای به گوش می‌رسد و بارقه امید در دلها جوانه می‌زند و نویدبخش عمر طولانی‌تر و زندگی بهتر است. عمر چند هزار ساله برخی درختان که موجوداتی زنده و فعال هستند و در حیات آدمی تأثیر می‌گذارند، 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 می‌سازد.

کشف ویروسها و باکتریها و سایر عوامل بیماری‌زا و نیز عمر بسیار طولانی بعضی از میکروبهها که سالها می‌توانند نافعال زنده باشند، و بررسیهای بیشتر در مکانیسم حیات در جانوران خونسرد که به خواب زمستانی می‌روند و بازگشت زندگی و حیات دوباره به لاک‌پشته‌ها و قورباغه‌ها، پس از انجماد کامل بخشی از بدن آنها، وجود جانورانی آبی که در شرایط سخت و نامناسب در

لای فرو می‌روند و با تشکیل پوسته‌ای ژل‌مانند به دور خود در حیاتی نافع باقی می‌مانند تا شرایط لازم فراهم آید و نمونه‌هایی این چنین از شگفتیها و رازهای طبیعت، موضوع طول عمر را کاری شدنی می‌نمایاند و کوششهایی در این راستاست.

باور این موضوع که آگاهیهای انسان اندک، ناقص، سطحی و تک بُعدی است و حیات و مرگ بسیار پیچیده و اسرارآمیز و در ارتباط با پدیده‌های بسیاری است، عالمان را از ارائه نظریه‌های شتابزده درباره طول عمر و انکار زیست طولانی باز می‌دارد.

کاوشهای باستان‌شناسان و کشف تمدنها و زندگیها در گذشته‌های دور، رشد دانش فضا و کیهان‌شناسی و توانایی ساخت ابزارهای بسیار پیشرفته برای رصد آسمان و شناخت کیهانها، سیاه‌چاله‌ها و... و نیز سفر به بعضی از سیاره‌ها و مشاهده و لمس و درک عظمت و صف‌ناپذیر خلقت که آدمی دچار شگفتی و حیرت می‌شود و در برابر فضایی کران‌ناپیدا که فاصله‌ها در آن به میلیاردها میلیارد سال نوری می‌رسد، احساس ناتوانی و کوچکی می‌کند و عمرهای میلیونی نیز کوتاه و اندک به نظر می‌رسد.

اینها همه روزنه‌های امیدند و امکان زیست طولانی با توجه به عظمت جهان آفرینش این مسائل شگفت‌آور و ناممکن نیست.

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

در این جا، لازم است یادآوری کنم که این نوشته با راهنماییها و نظارت استاد محمّد 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 داده‌اند. این جانب از آموزشها و رهنمودهای استاد سپاسگزارم و آرزوی توفیق روزافزون و تعالی و سعادت برای ایشان دارم.

سید هادی حسینی

ربیع الاول ۱۴۲۳ - خرداد ۱۳۸۱

## طول عمر و تعالیم دینی

فرهنگ و ادبیات و آثار برجای مانده از ملت‌ها و آیینها نشان می‌دهد که عمر طولانی، در میان اقوام مختلف، در طول تاریخ مطرح بوده است. انسان در موقعیتی طبیعی و سالم، از مرگ و نیستی می‌گریزد و می‌خواهد جاودان بماند و از نعمتها و امکانات بیشترین استفاده را ببرد و از انواع لذتها بهره‌مند شود و به همه آرزوها و خواسته‌های خود برسد. از این رو، عمر طولانی او را خشنود می‌سازد و زندگی درازمدت را می‌پسندد.

دینداران و صالحان نیز عمر طولانی را دوست دارند، زیرا فرصتِ فزونتر برای انجام کارهای نیکِ بیشتر و گسترش خوبیها و ستیز با بدیها و زشتیها را فراهم می‌آورد و انسان بیشتر و بهتر می‌تواند با خدا راز و نیاز و عبادت کند و برای کاستیها و غفلتها آمرزش بخواهد، اندوخته‌های فزونتر و نفیس‌تری گرد آورد، به درجات قُرب برتری برسد و سرای آخرت را آباد و دلپذیر سازد و دلشاد از این دنیا رَخت بریندد 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 است و اکسیر حیات جاودانه دلمشغولی افراد

بسیاری بوده و در افسانه‌ها و داستانها بازتاب یافته است. آنها که طولانی‌تر زیسته‌اند، نظرها را به سوی خود جلب کرده، در فرهنگ ملت‌ها ماندگارتر شده‌اند 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 گزاف‌گویی و اندیشه‌های باطل و پوچ منزّه می‌باشد، به مسأله دراز عمری اشاره می‌کند و آن را در امتهای پیشین روندی طبیعی می‌داند و از نهاد انسان که خواهان عمر دراز است خبر می‌دهد. و نوید بخش زندگی جاودان پس از مرگ می‌باشد که بسته به اعمال انسان در این دنیا، می‌تواند 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 می‌داند و آن را امری بس آسان می‌شناسد و نمونه‌های آشکاری از آن را بازگو می‌کند.

«وَلَتَجِدَنَّهُمْ أَحْرَصَ النَّاسِ عَلَى حَيَاةٍ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا  
يَوَدُّ أَحَدُهُمْ لَوْ يُعَمَّرُ أَلْفَ سَنَةٍ وَمَا هُوَ بِمُرَحِّزٍ مِنَ الْعَذَابِ أَنْ  
يُعَمَّرَ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِمَا يَعْمَلُونَ»<sup>۱</sup>

- (ای پیامبر!) قوم یهود را حریص‌ترین مردمان (حتی آزمندتر از مشرکان) بر زندگی دنیا می‌یابی. هر یک از آنان دوست می‌دارد کاش هزار سال عمر کند. (لیکن) این عمر طولانی اگر هم پدید آید او را از عذاب دور نمی‌سازد (زیرا) خداوند به کارهایی که آنها انجام می‌دهند آگاه است.

در این آیه، عمر هزار سال مطرح می‌باشد، بی آنکه ناممکن و محال شمرده شود، هر چند دراز عمری بی انگیزه درست هیچ ره‌آوردی

برای حیات جاوید ندارد و اگر با بی‌ایمانی و ظلم و رفتارهای ناانسانی همراه باشد جز بر بار سنگین گناه نمی‌افزاید و انسان را دوزخی تر می‌کند و فرجام او را سیاه‌تر می‌سازد.

«ولکننا أنشأنا قروناً فتطاول علیهم العُمر...»<sup>۱</sup>

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

در این آیه، سخن از عمرهای دراز است. جمله «فتطاول علیهم العُمر» این مفهوم را می‌رساند، زیرا به معنای آشکاری طول عمر<sup>۲</sup> و نیز عمر دراز انسانهاست.<sup>۳</sup>

از این رو می‌توان گفت: روزگاری در گذشته، تاریخ عمرها طولانی بوده، به گونه‌ای که از قرن‌ها فراتر می‌رفته است.

«... و ما یُعَمَّرُ مِنْ مُعَمَّرٍ و لا یُنْقَضُ مِنْ عُمُرِهِ إِلَّا فِی کِتَابٍ، إِنْ ذَلِکَ عَلَی اللّٰهِ یَسِیر.»<sup>۴</sup>

- هیچ کس به دراز عمری نمی‌رسد و از عمر کسی کم نمی‌شود، مگر این‌که در کتاب (لوح محفوظ خدا) ثبت می‌باشد، و این کار بر خدا بسی آسان است.

در تفسیر مجمع می‌خوانیم:

«عمر طولانی به کسی دادن و کاستن از عمر شخصی... برای خدا آسان می‌باشد و دشوار و محال نیست.»<sup>۵</sup>

۱. سوره قصص (۲۸) آیه ۴۵.

۲. راغب اصفهانی: المفردات فی غریب القرآن، دفتر نشرالکتاب، چاپ دوم (۱۴۰۴ هـ)، ص ۳۱۲.

۳. سیدهاشم حسینی بحرانی: البرهان فی تفسیر القرآن، مؤسسه مطبوعاتی اسماعیلیان ج ۳، ص ۲۲۹.

۴. سوره فاطر (۳۵) آیه ۱۱.

۵. امین الاسلام طبرسی: مجمع البیان فی تفسیر القرآن، انتشارات ناصرخسرو، چاپ دوم،

ج ۷ و ۸، ص ۶۳۱.

«أَوْلَم يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ  
كَانُوا أَشَدَّ مِنْهُمْ قُوَّةً...»<sup>۱</sup>

- آیا زمین را در نور دیدند (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 گذشته‌های دور خبر می‌دهد و از  
کشت و زرع و آبادی زمین به دست کسانی که نیرومند و کوشا بودند.  
امین‌الاسلام طبرسی در ذیل این آیه می‌نویسد:

«لأنهم كانوا... أطول أعماراً»<sup>۲</sup>

- چون امتهای پیشین عمرهای طولانی‌تری داشته‌اند.

## ۱. عمر جاودان

افزون بر طول عمر، قرآن عمر جاودان را برای برخی از موجودات  
و کسان مطرح می‌کند که گاه به پیش از آفرینش آدم (ع) مربوط می‌شود و  
تا قیامت ادامه می‌یابد.

## الف) شیطان

بر اساس آموزشهای قرآنی، شیطان پیش از خلقت آدم (ع) 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 نمی‌داند و زمانی  
طولانی است و چه بسا میلیونها و یا میلیاردها سال به طول انجامد،

۱. سوره روم (۳۰) آیه ۹.

۲. مجمع‌البیان، ج ۷ و ۸، ص ۴۶۴.



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

«قال رَبِّ فَأَنْظِرْنِي إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ، قال: فانك من المُنظَرين»<sup>۱</sup>

- 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

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

#### ۱. حضرت عیسی (ع):

«وَمَا قَتَلُوهُ وَمَا صَلَبُوهُ وَلَكِنْ شُبِّهَ لَهُمْ... بَلْ رَفَعَهُ اللَّهُ إِلَيْهِ وَكَانَ اللَّهُ عَزِيزًا حَكِيمًا»<sup>۲</sup>

- آنان عیسی (ع) 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 ۵۵ سوره آل عمران و روایاتی که در تفسیر آنها آمده است، هنگامی که یهودیان با یورش به سوی عیسی (ع) خواستند او را به قتل برسانند، مردی به سیمای آن حضرت آشکار گردید و آنان او را به صلیب کشیدند و خداوند حضرت عیسی (ع) را از

۱. سوره حجر (۱۵) آیه های ۳۶ و ۳۷؛ سوره ص (۳۸) آیه های ۷۹ و ۸۰؛ سوره اعراف (۷) آیه های ۱۴ و ۱۵.

۲. سوره نساء (۴) آیه های ۱۵۷ و ۱۵۸.

میان مردم برگرفت و به آسمان برد<sup>۱</sup>.

در تفسیر می خوانیم:

«این باور که خدا شبّه (چهره ظاهری و بیرونی) عیسی (ع) را بر شخص دیگر افکند، از قدرت خداست و همه مسلمانان بر آن اتفاق نظر دارند.»<sup>۲</sup>

هم اکنون از تولد مسیح (ع) بیش از دو هزار سال می گذرد، با آن که زنده است و عمر او را جز خدا کسی نمی داند. هر چند بر اساس قانون کلی آفرینش<sup>۳</sup>، سرانجام عیسی (ع) نیز می میرد و آن حضرت پیشاپیش در آن روز بر خود سلام می فرستد<sup>۴</sup>.

بر اساس احادیثی که شیعه و سنی آنها را نقل کرده و هر دو به آن اعتقاد دارند، عیسی (ع) در پایان تاریخ و همزمان با ظهور امام مهدی (ع) از آسمان فرود می آید و با آن حضرت بیعت می کند و پشت سر او نماز می خواند و از یاران مهدی (ع) می باشد و او را در قتل دجال یاری می رساند<sup>۵</sup>. با این که تولد عیسی (ع) ۸۳۵ سال پیش تر از امام مهدی (ع) است، همه مسلمانان اعتقاد دارند که او تا آخر الزمان زنده می باشد. بر این اساس، چگونه می توان طول عمر امام مهدی (ع) را انکار کرد و امری ناشدنی دانست؟!

امام سجاد (ع):

«فی القائم منا سنن من سنن الأنبياء... و أمّا من عیسی فاختلف

۱. البرهان، ج ۱، ص ۲۸۵.

۲. مجمع البیان، ج ۳ و ۴، ص ۲۱۰.

۳. سورة الرحمن (۵۵) آیه ۲۶.

۴. سورة مریم (۱۹) آیه ۳۳.

۵. برای توضیح بیشتر، رک: مهدی (ع) در سنت نبوی، بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود (ع)،

الناسِ فيه»<sup>۱</sup>

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

«فی صاحب هذا الأمر أربع سنن من اربعة انبياء... و أمّا من عيسى  
فَيُقَال: انه مات ولم يمّت»<sup>۲</sup>

- در صاحب این امر (قیام امام مهدی (ع) 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.

## ۲. حضرت خضر (ع)

به یقین، حضرت خضر (ع) از بندگان صالح و برگزیده خداست. عظمت و منزلت او را در برخوردی که با حضرت موسی (ع) دارد، آشکارا می توان دید، تا آن جا که موسی (ع) 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 ۶۰ تا ۸۲ 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<sup>۳</sup>. 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<sup>۴</sup>.

۱. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، مؤسسة الوفاء (بیروت، ۱۴۰۳ هـ)، چاپ دوم، ج ۵۱، ص ۲۱۷.

۲. همان.

۳. علی اکبر مهدی پور: راز طول عمر امام زمان «عج» (از دیدگاه علم و ادیان)، انتشارات طاووس بهشت، چاپ سوم، آبان ۱۳۷۸، صص ۹۱ - ۹۵.

۴. ابو جعفر محمد بن الحسن الطوسی: کتاب الغیبة، مؤسسة المعارف الاسلامیه (قم) الطبعة المحققة: الاولى، ۱۴۱۱ هـ، ص ۱۱۰.

در حدیثی می خوانیم:

روزی امام علی (ع) با امام حسن (ع) و سلمان به مسجد الحرام درآمد و در آن جا 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 (ص) و به ویژه امام مهدی (ع) گواهی داد و بر امام علی (ع) سلام گفت و برخاست و رفت.

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

درباره حکمت طول عمر خضر، روایت زیر جالب و آموزنده است:  
امام صادق (ع):

«وَأَمَّا الْعَبْدُ الصَّالِحُ الْخَضِرُ (ع)، فَإِنَّ اللَّهَ - تَبَارَكَ وَتَعَالَى - مَا طَوَّلَ عُمُرَهُ لِثُبُوتِ قَدْرِهَا لَهُ وَلَا لِكِتَابِ 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 عُمُرِ الْقَائِمِ (ع) فِي أَيَّامِ غَيْبَتِهِ مَا يُقَدَّرُ وَعَلِمَ مَا يَكُونُ مِنْ إِنْكَارِ عِبَادِهِ بِمَقْدَارِ ذَلِكَ الْعُمُرِ فِي الطَّوْلِ، طَوَّلَ عُمُرَ الْعَبْدِ الصَّالِحِ مِنْ غَيْرِ سَبَبٍ أَوْجَبَ ذَلِكَ إِلَّا لَعَلَّةَ الْإِسْتِدْلَالِ بِهِ عَلَى عُمُرِ الْقَائِمِ (ع)، وَلِيَقْطَعَ بِذَلِكَ حُجَّةَ الْمُعَانِدِينَ لِئَلَّا يَكُونَ لِلنَّاسِ عَلَى اللَّهِ حُجَّةٌ.»<sup>۱</sup>

- 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

۱. کمال الدین، صص ۳۱۳-۳۱۵.

۲. کمال الدین، ص ۳۵۷؛ بحار، ج ۵۱، ص ۲۲۲ و ۲۲۳.

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 (ع) در زمان غیبت طولانی شود و انکار مردمان را می دانست، عمر خضر (ع) را طولانی کرد تا به این عمر دراز برهانی برای عمر قائم (ع) پدید آید و حجّت معاندان از میان برود و برای مردمان بر خدا دلیلی نباشد.

### ۳. اصحاب کهف

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

«وَلَبِثُوا فِي كَهْفِهِمْ ثَلَاثَ مِائَةٍ سِنِينَ وَازْدَادُوا تِسْعًا، قُلِ اللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا لَبِثُوا، لَهُ غَيْبُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ.»<sup>۱</sup>

اصحاب کهف ۳۰۹ سال در غار (به حالتی چون خواب) ماندند. (ای پیامبر!) بگو: خدایی که پنهان آسمانها و زمین را می داند، داناتر است که آنها چند سال در آن جا درنگ کردند.

در این آیه گمانه زنی شده است که اصحاب کهف ۳۰۹ 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 (ع) از پیامبر (ص) نقل می کند که هفت نفر از اصحاب کهف جزء یاران مهدی (ع) می باشند.<sup>۲</sup> و بر این اساس

۱. سوره کهف (۱۸) آیه های ۲۵ و ۲۶.

۲. سید مهدی حائری قزوینی: سیمای حضرت مهدی «عج» در قرآن (ترجمه المحجة فی منازل فی القائم الحجة)، نشر آفاق، چاپ اول، ۱۳۶۷، ص ۶۲.

می توان گفت: بعضی از آنها تا زمان ظهور امام مهدی (ع) 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.

## ۲. عمر طولانی

نمونه‌هایی از کسانی که سالیان دراز زیسته‌اند، در قرآن یاد شده است:

### الف) ارمیا (عزیز)<sup>۱</sup>

«أَوْ كَالَّذِي مَرَّ عَلَى قَرْيَةٍ وَ هِيَ خَاوِيَةٌ عَلَى عُرُوشِهَا، قَالَ: أُنَّى يُحْيِي هَذِهِ اللَّهُ بَعْدَ مَوْتِهَا؟ فَأَمَاتَهُ اللَّهُ مِائَةَ عَامٍ ثُمَّ بَعَثَهُ. قَالَ: كَمْ لَبِثْتُ؟ قَالَ: لَبِثْتُ يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ. قَالَ: بَلْ لَبِثْتُ مِائَةَ عَامٍ، فَانظُرْ إِلَى طَعَامِكَ وَ شَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ وَ انظُرْ إِلَى حِمَارِكَ وَ لِنَجْعَلَك آيَةً لِلنَّاسِ وَ انظُرْ إِلَى الْعِظَامِ كَيْفَ نُنشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوهَا لِحْمًا، فَلَمَّا تَبَيَّنَ لَهُ، قَالَ: أَعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.»<sup>۲</sup>

- (به یاد آر) کسی را که بر آبادی ویران و فرو ریخته 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 پاره‌ای از آن. فرمود: بلکه صد سال در این جا مانده‌ای. به خوردنی و آشامیدنی‌ات بنگر که تغییر نیافته و به حمارت نگاه کن که چگونه بر استخوانهایش گوشت می‌پوشانیم و اینها برای آن است که تو را آیت

۱. نام این شخص بر اساس بعضی از روایات «عزیز» و بنابر بعضی «ارمیا» است. (مجمع‌البیان،

ج ۱ و ۲، ص ۶۳۹)

۲. سوره بقره (۲) آیه ۲۵۹.

مردمان قرار دهیم.

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

چنان که پیدا است، 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 (ع) به چگونگی دراز عمری عزیز و گذر سالیان دراز بر او تشبیه شده است.  
امام باقر (ع):

«مَثَلُ امْرَأَةٍ فِي كِتَابِ اللَّهِ - تَعَالَى - مَثَلُ صَاحِبِ الْحَمَارِ»<sup>۱</sup>

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

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

«نَعَمْ، آيَةُ صَاحِبِ الْحَمَارِ»<sup>۲</sup>

- 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 (ع) و نیز جوان ماندن آن حضرت جای انکار و شگفتی ندارد، مگر آنکه کسی

۱. بحار، ج ۵۱، ص ۲۲۴.

۲. همان.

در اصل دین و خداشناسی شک کند.

### ب) نوح (ع)

از نمونه‌های روشن دراز عمرها، حضرت نوح (ع) است. «ولقد أرسلنا نوحاً الى قومه، فَلَبِثَ فِيهِمْ الْف سنة الأ خمسین عاماً.»<sup>۱</sup> نوح را به سوی قومش فرستادیم، ۹۵۰ سال در میان آنان درنگ کرد. بر اساس این آیه، تنها زمان دعوت نوح از قومش برای خداشناسی و هدایت، ۹۵۰ سال می‌باشد. 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 (ع):

«فی القائم سنة من نوح و هو طول العُمُر.»<sup>۲</sup>

- در امام قائم (ع) سنتی از نوح جاری است و آن طول عمر می‌باشد. عمر امام مهدی (ع) اکنون حدود ۱۱۶۷ سال است و از احادیث استفاده می‌شود که آن حضرت پس از ظهور، عمر چندان طولانی ندارد<sup>۳</sup>. و از این رو دست کم تا حدود ۲ یا ۳ هزار سال عمر جای تردید نیست، زیرا قرآن به صراحت از عمری هزارساله و افزون بر آن سخن می‌گوید.

### ج) یونس (ع)

سرگذشت حضرت یونس (ع) شگفت و اسرارآمیز است. در قرآن سوره‌ای به نام آن حضرت می‌باشد. «صاحب الحوت»<sup>۴</sup>، «ذالنون»<sup>۵</sup> از

۱. سوره عنکبوت (۲۹) آیه ۱۴.

۲. بحار، ج ۵۱، ص ۲۱۷.

۳. همان، ج ۵۲، ص ۲۹۹.

۴. سوره قلم (۶۸) آیه ۴۸.

۵. سوره انبیا (۲۱) آیه ۸۷.



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

«و انَّ یونسَ لَمِنَ المرسلین.»<sup>۱</sup>

- همانا، یونس از پیامبران است.

«فاجتَباه رَبُّه فجعَله من الصالحین.»<sup>۲</sup>

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

کسی به درستی و دقیق نمی داند که یونس (ع) در میان قوم خود چند سال مردمان را به یکتاپرستی فراخواند و از آن جا 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 (ع) رفتم تا درباره قائم آل محمد (ع) از او بپرسم. امام (ع) پیش از آن که سخنی بر زبان آورم، فرمود: «یا محمد بن مسلم! انَّ فی القائم من آل محمد (ص) شَبَهاً من خمسةٍ من الرُّسل... فاما شَبَهاً من یونس فرُجوعه من غیبه و هو شابٌ بعدَ کبر السن»<sup>۳</sup>

- 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 (ع)

درباره الیاس اختلاف است. برخی گفته اند الیاس نام حضرت خضر (ع) می باشد<sup>۴</sup>. بعضی او را همان ادریس دانسته اند و در زمینه

۱. سوره صافات (۳۷) آیه ۱۳۹.

۲. سوره قلم (۶۸) آیه ۵۰.

۳. بحار، ج ۵۱، ص ۲۱۷ و ۲۱۸.

۴. راز طول عمر امام زمان (عج)، ص ۹۵.

بعثت و پیامبری او نیز نظرها متفاوت است<sup>۱</sup>. در قرآن می خوانیم:

«وَأَنَّ الْيَاسَّ لَمَنْ الْمُرْسَلِينَ»<sup>۲</sup>

- همانا یاس از فرستاده شدگان است.

«وَمِنْ ذُرِّيَّتِهِ دَاوُدَ... عِيسَى وَالْيَاسَّ كُلَّ مِنَ الصَّالِحِينَ»<sup>۳</sup>

- داوود... و عیسی و یاس از نسل ابراهیم هستند و همه آنها از

صالحان می باشند.

بر اساس روایات، یاس با امام صادق (ع) هم سخن شده است.

خضر و یاس با هم در موسم (حج) دیدار می کنند. یاس نزد پیامبر

(ص) آمد و با آن حضرت از مائده آسمانی خورد<sup>۴</sup>.

گفته اند: یاس و خضر در زمین زنده هستند<sup>۵</sup>. یاس صاحب

بیابانها و خضر صاحب جزیره هاست، کسانی یاس را دیده اند<sup>۶</sup>.

بر این اساس، یاس عمر جاودان دارد، و دست کم می توان گفت

از عمر طولانی برخوردار است.

### ه) ادریس (ع)

نام ادریس دو بار در قرآن آمده است:

«وَادْرِيسَ... كُلِّ مِنَ الصَّابِرِينَ. وَادْخَلْنَاهُمْ فِي رَحْمَتِنَا إِنَّهُمْ مِنَ

الصَّالِحِينَ»<sup>۷</sup>

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

۱. مجمع البیان، ج ۷ و ۸، ص ۷۱۳.

۲. سوره صافات (۳۷) آیه ۱۲۳.

۳. سوره انعام (۶) آیه های ۸۴ و ۸۵.

۴. بحار، ج ۱۳، صص ۳۹۷ - ۴۰۱.

۵. همان، ص ۴۰۱ و ۴۰۲.

۶. مجمع البیان، ج ۷ و ۸، ص ۷۱۳.

۷. سوره انبیا (۲۱) آیه های ۸۵ و ۸۶.

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

«وَ اذکر فی الکتابِ ادریسَ، انه کان صدیقاً نبیاً، و رَفَعناه مکاناً علیاً.»<sup>۱</sup>

- در کتاب، ادریس را به یاد آر، او پیامبری راستین بود. ما او را به مکانی عالی و برتر (که بر این جهان مُشرف است) بالا بردیم. بر اساس این آیه، حضرت ادریس چون عیسی، به سوی خدا اوج گرفت و زندگی جاوید یافت.

امین‌الاسلام طبرسی می‌نویسد:

«گویند ادریس به آسمان چهارم اوج یافت و نیز گفته‌اند به آسمان ششم. به نظر مجاهد، ادریس چون عیسی زنده است. دیگران می‌گویند: روح او بین آسمان چهارم و پنجم قرار دارد و این مطلب از امام باقر (ع) نقل شده است.»<sup>۲</sup>

بر اساس روایات عامّه، ادریس زندگی جاوید یافته است.<sup>۳</sup> و نیز او را از دراز عمران شمرده‌اند که ۹۶۵ سال زیسته است.<sup>۴</sup>

نخستین مایه‌های فرهنگ و تمدن را ادریس برنامه‌ریزی و اجرا کرده است. بدین جهت وی را ادریس نامند که فراوان به درس (آموزش فرهنگ و ادب) می‌پرداخت.<sup>۵</sup> ادریس اولین کسی است که با قلم نوشت و برای پوشش بدن لباس دوخت<sup>۶</sup>، پیش از او لباس

۱. سورهٔ مریم (۱۹) آیه‌های ۵۶ و ۵۷.

۲. مجمع‌البیان، ج ۵ و ۶، ص ۸۰۲.

۳. راز طول عمر امام زمان (عج)، ص ۹۶.

۴. علی محمد دخیل: الامام المهدی (ع)، دارالمرتضی (بیروت)، الطبعة الثانية، ۱۴۰۳ هـ، ص ۱۴۶.

۵. بحار، ج ۱۱، ص ۲۷۷.

۶. همان، ص ۲۷۰.

مردمان پوست حیوانات بود<sup>۱</sup>.

حیات جاودان ادریس با نصّ قرآن سازگار است. هرچند بر اساس روایات، ادریس (ع) در این جهان درنگذشته، بلکه با معراج و درنیایی جز کره زمین، قبض روح شده است<sup>۲</sup>.

۱. بحار ج ۱۱، ص ۲۸۰.

۲. همان، ص ۲۷۷.

## طول عمر در تاریخ

### الف) کهنسالان

بنا بر آنچه در تاریخ زندگی آدمی آمده است، کسان زیادی طول عمر ۵۰۰ سال و بیشتر داشته‌اند.<sup>۱</sup>

۱. مریم (ع)، حمیر بن سبأ، عامر بن ضرب، یحابر مالک بن عدد، حارثه فرزند عبید کلبی، و هوشنگ فرزند کیومرث، هر کدام ۵۰۰ سال زیسته‌اند.

۲. یکی از پادشاهان هند به نام «فیروزای» ۵۳۷ سال و حام فرزند نوح ۵۶۰ سال عمر کرده است.

۳. رستم، ابوهبل فرزند عبدالله، قس بن ساعده، هر یک ۶۰۰ سال عمر کرده‌اند و طول عمر هود (ع) ۶۷۰ سال دانسته شده است.

۴. هبل فرزند عبدالله کنانه، نفیل فرزند عبدالله، مصرایم نوۀ نوح، ذوسرح، لمک نوۀ ادریس، هر کدام ۷۰۰ سال عمر کرده‌اند. طول عمر گرشاسب ۷۰۵ سال، سلیمان (ع) ۷۱۲ سال، جمشید ۷۱۶ سال، لود فرزند مهلائیل ۷۳۲ سال و لامک ۷۷۷ سال بوده است.

۱. علی محمد دخیل: الامام المهدی (ع)، صص ۱۴۶ - ۱۸۶.

۵. طول عمر کسانی چون؛ عمرو بن عامر ۸۰۰ سال، غابر ۸۷۰ سال و مهلائیل ۸۹۵ سال ذکر شده است.
۶. قنیاں ۹۱۰ سال، شیث ۹۱۲ سال، عدیم از پادشاهان مصر ۹۲۶ سال، حواء ۹۳۱ سال، یارد ۹۶۲ سال و انوش ۹۶۵ سال.
۷. کیومرث، تهمورث، یوشالفرس، بیوراسف و فریدون هر یک هزار سال.
۸. ضحاک ۱۲۰۰ سال.
۹. بنیان‌گذار جشن مهرگان ۲۵۰۰ سال.
۱۰. دو مغ (جد عزیز مصر) و ذوالقرنین هر کدام ۳۰۰۰ سال.
۱۱. عاد و لقمان هر یک ۳۵۰۰ سال.
۱۲. عوج فرزند عناق، ۳۶۰۰ سال.

### ب) سرگذشت عمر انسان

بررسیهایی که بر استخوانهای فسیل شده انسان انجام گرفته، نشان می‌دهد که انسان در گذشته عمر کوتاهی داشته است و کمتر به سن ۴۰ سالگی می‌رسیده است. در فاصله ۳۵۰۰ سال قبل از میلاد تا ۱۳۰۰ سال بعد از آن، به تدریج طول عمر در یونان از ۱۸ سال به ۳۰ سال رسید. سازمان ملل در سال ۱۹۶۸ با بررسیهایی، متوسط طول عمر را در حبشه ۳۸/۵ سال تخمین زد. بر اساس برخی از آمارها، میانگین عمر در قرنهای ۱۷ و ۱۸ در اروپای غربی ۳۰ تا ۳۷ سال برآورد شد.<sup>۱</sup>

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

۱. دیانا. اس. وودرف: چگونه می‌توانید ۱۰۰ سال زندگی کنید؟، ترجمه لیلا مهرادبی، انتشارات حسام، چاپ دوم، اسفند ۱۳۷۱، ص ۴۸ و ۴۹.

هندوستان به ۴۶/۳ سال، در کشورهای آفریقایی به ۵۰ سال و در سوئیس به ۷۴/۷ سال رسید.<sup>۱</sup> 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 ۸۱/۸ و برای مردان به ۷۵/۹ سال می‌رسد و در مجموع جمعیت دنیا در حال پیر شدن است. پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۲۰ تعداد افراد بالای ۶۵ سال در آمریکا به ۵۰ میلیون نفر برسد.<sup>۲</sup>

اکنون گفته می‌شود که حداکثر عمر آدمی بین ۱۱۰ تا ۱۲۰ سال است<sup>۳</sup> و متوسط عمر انسان ۹۵ سال می‌باشد.<sup>۴</sup>

برخی از محققان می‌گویند: با آن‌که در گذشته سطح بهداشت، رفاه و پیشرفتهای علمی اندک بوده است، کسانی ۱۵۰ تا ۱۸۰ سال عمر کرده‌اند. امروزه اگرچه میانگین طول عمر افزایش یافته، لیکن به نسبت جمعیت کنونی، تعداد کسانی که بیش از ۱۰۰ سال دارند چندان زیاد نیست.<sup>۵</sup>

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

«در مردهای آمریکایی آفریقایی تبار، طول عمر در حال کاهش است. همچنین ما موفق نشده‌ایم از کاهش طول عمر در زنان اسپانیایی تبار و زنان آمریکایی آفریقایی تبار جلوگیری کنیم... وقتی آنها را با جمعیت آنگلساکسون مقایسه می‌کنیم، اختلاف طول عمر خیلی فاحش

۱. چگونه می‌توانید ۱۰۰ سال زندگی کنید؟، ص ۵۸.

۲. محمدجواد میردامادی: پژوهشی پیرامون طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، دفتر تحقیقات و انتشارات بدر، چاپ اول، ۱۳۷۸، ص ۳۷.

۳. پژوهشی پیرامون طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص ۳۰.

۴. محمد انور تفتی: راز زیبایی و عمر طولانی، انتشارات محقق، چاپ دوم، بهار ۱۳۸۰، ص ۲۱.

۵. احمد صبور اردوبادی: راز طول عمر، انتشارات هدی، چاپ اول، پاییز ۱۳۶۵، ج ۱، ص ۱۵۵.

است. بنابراین، متوسط طول عمر برخلاف سابق رو به زیاد شدن نیست.<sup>۱</sup> به هر حال، افزون بر مسائل جغرافیایی و نژادی، عمر آدمی در طول تاریخ با نوسانهای همراه بوده است و مانند بسیاری از پدیده‌ها، استثناهایی را در آن می‌توان دید. شیخ صدوق از کسانی چون «حبابه والبیه» نام می‌برد که در زمان امام سجاد (ع) ۱۱۳ سال داشت و تا دوران امام رضا (ع) زنده ماند.<sup>۲</sup> و نیز علی بن عثمان که به «آبی الدنيا» معروف بود و زمان درگذشت پیامبر (ص) ۳۰۰ سال داشت و پس از آن هم زندگی کرد و احادیثی را از امام علی (ع) نقل می‌کند.<sup>۳</sup> کسانی چون «شق کاهن»<sup>۴</sup> و «عبید بن شریه جرهمی»<sup>۵</sup> بیش از ۳۰۰ سال زیسته‌اند.

شیخ مفید نیز در کتاب «الغیبه»، از کسانی نام می‌برد که عمر طولانی کرده‌اند. سلمان فارسی که حضرت عیسی (ع) را دید و تا پس از پیامبر اسلام (ص) زنده ماند (که عمر او به حدود ۷۰۰ سال می‌رسد) و «ربیع بن ضبع بن وهب» ۳۴۰ سال و «اکثم صیفی اسدی» ۳۸۰ سال عمر کرد.<sup>۶</sup>

در سده‌های اخیر نیز کسانی که بیش از ۱۰۰ سال زندگی کردند، شایان توجه می‌باشند. «فوژن دوگلاس» ۱۲۵ سال، «سوفکل» ۱۳۰ سال، «آشانگر» ۱۴۷ سال، «توماس بار» ۱۵۲ سال، «ژوژناف سورنگتن» ۱۶۵ سال، «شیرعلی مسلم اف» ۱۶۸ سال، «کانتیژن» ۱۸۵ سال، «سید علی»

۱. بیل مویرز: تأثیر شگرف ذهن بر سلامت جسم، ترجمه شهین شکیبا، انتشارات آویژه، چاپ اول، ۱۳۷۸، ص ۸۰.

۲. کمال الدین، ص ۵۳۶ و ۵۳۷.

۳. همان، صص ۵۳۸-۵۴۳.

۴. همان، ص ۵۵۱.

۵. همان، ص ۵۴۸ و ۵۴۹.

۶. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص ۲۱ و ۲۲.



ساکن روستای سده اصفهان با ۱۸۹ سال، نمونه‌هایی از دراز عمران هستند.<sup>۱</sup> شخصی به نام «جان راول» هنگام مرگ ۱۷۰ سال داشت، زن وی ۱۶۴ ساله بود، «خوده» از مردم آلبانی نیز ۱۷۰ سال زیست و بر اساس خبرها مردی در آمریکای جنوبی در ۲۰۷ سالگی درگذشت. در سال ۱۳۶۷ روزنامه‌ها نوشتند که در جمهوری آذربایجان شوروی شخصی به نام «الیاس جعفراف» ۱۲۲ سال دارد و همسر او ۱۱۸ ساله می‌باشد و آنها صد و سومین سالگرد ازدواج خود را جشن گرفتند.<sup>۲</sup>

از دهکده «ویل کویا» که در کوه‌های آند واقع شده است، گزارش رسیده که مردم آن جا بیشتر در ۱۵۰ تا ۱۶۰ سالگی مرده‌اند. شخصی به نام «گوتهاویا» که ۱۵۰ سال دارد، گفته از خانم ۱۴۰ ساله‌ای خواستگاری کرده است.<sup>۳</sup>

در چین، «سانگ لی یون» ۲۵۶ سال و «ماهونگ» ۲۵۷ سال عمر کرد.<sup>۴</sup> در همین زمان ما، رسانه‌ها از سالمندانی خبر دادند که بیشتر از ۱۳۰ سال عمر داشتند. مهدی علی سبزی، ساکن روستای «اسکان» (۴۵ کیلومتری اراک)، ۱۳۰ سال<sup>۵</sup>. مهدی جواد که ۱۳۵ سالگی خود را پشت سر نهاد و ۸ حکومت را دیده بود. و کمر احمدی که با ۱۳۵ سال عمر به عنوان پیرترین مرد ایلام شناخته شد.<sup>۶</sup>

و نیز شخصی به نام «محمدشاه» با ۲۱۲ سال سن، که در پاکستان می‌زیست و با نشاط زندگی می‌کرد. و زنی که در سن ۱۷۰ سالگی در عمان وفات یافت و نیز زنانی در جمهوری آذربایجان که ۱۵۱ و ۱۵۴

۱. راز طول عمر، صص ۹۰ - ۹۵.

۲. احمد صادقی اردستانی، راه جوان ماندن، انتشارات حافظ نوین، چاپ سوم، پاییز ۱۳۷۵، صص ۱۴۷ و ۱۴۸.

۳. همان، صص ۱۵۷ و ۱۵۸.

۴. راز زیبایی و عمر طولانی، صص ۲۰.

۵. راه جوان ماندن، صص ۱۴۸.

۶. همان، صص ۱۶۶ و ۱۶۷.

سال سن داشتند. و بر اساس آمار رسمی در این کشور، بیش از ۱۵۰۰ نفر فزونتر از ۱۰۰ سال و ۱۵ هزار نفر بیشتر از ۹۰ سال عمر دارند.<sup>۱</sup>

امروزه در مناطقی از جهان ادعا می‌شود که مردمان طول عمری بیشتر از ۱۰۰ سال دارند. کوههای قفقاز، کوهستانهای غرب پاکستان و روستایی در اکوادور از آن جمله‌اند. کار زیاد، تغذیه گیاهی ناچیز و ساختار اجتماعی و فامیلی بسیار نزدیک، از ویژگیهای این نواحی است. و شگفت به نظر می‌رسد که با وجود طول عمر، این مناطق از سطح بهداشتی پایین و بی‌سوادی بالا برخوردارند، بیماریهای عفونی و مرگ نوزادان در میان آنها شایع است.<sup>۲</sup> و این خود معمّای طول عمر را پیچیده‌تر می‌کند.

باور دسته‌ای از دانشمندان این است که انسان دست کم باید ۱۰۰ سال عمر کند. زیست‌شناسان عمر طبیعی انسان را ۱۱۵ تا ۱۳۰ سال می‌دانند. «هالر» عمر طبیعی را تا ۲۰۰ سال برآورد کرده است.<sup>۳</sup> ادعا شده که برخی از مردم بلغارستان گاه تا ۲۰۰ سال زیسته‌اند.<sup>۴</sup> بعضی سقف عمر آدمی را تا ۳۰۰ سال ممکن می‌شمارند.<sup>۵</sup>

با وجود این، «سرحد عمر ژنتیک هنوز ثابت نشده و نامعلوم است.»<sup>۶</sup> «محققان چینی عقیده دارند که نهایت عمر آدمی ۷۰۰ سال می‌باشد»<sup>۷</sup> و از این رو چه بسا در آینده «توانایی انسان برای ۹۰۰ سال زیستن... به حقیقت پیوندد.»<sup>۸</sup>

۱. راه جوان ماندن، صص ۱۶۷ - ۱۶۹.

۲. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص ۵۱.

۳. راز طول عمر، ص ۹۰.

۴. راز زیبایی و عمر طولانی، ص ۲۱.

۵. چگونه می‌توانید ۱۰۰ سال زندگی کنید، ص ۶۰.

۶. راز زیبایی و عمر طولانی، ص ۲۱.

۷. همان.

۸. چگونه می‌توانید ۱۰۰ سال زندگی کنید، ص ۴۷.

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 لحظه‌ای، همه نوعش هست. آنچه طبیعی و فطری است، عمر جاودانی و ابدی است. بنابراین، افسانه عمر ۹۶۹ ساله متوشلیح نه مردود عقل است و نه مردود علم... دلیلی ندارد که... یک روز نیاید که بشر به عمر ۹۰۰ سال برسد.»<sup>۱</sup>

از این رو، محققان می‌کوشند هورمون مرگ یا ماده‌ای را که با افزایش سن، تولید آن زیاد می‌شود، بیابند و با مهار آن فرایند پیری را کنترل کنند و یا به هورمون متوشلیح که با افزایش سن میزان آن کاهش می‌یابد، دست یابند و اکسیر جوانی و حیات را کشف کنند.<sup>۲</sup>

برخی می‌گویند ماده‌ای به نام «انترلوکین دو» در جوانی، بقای حیات لنفوسیت‌های T<sup>۳</sup> 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.<sup>۴</sup> 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<sup>۵</sup>، ناتوانی بدن در دفع مواد سمی و فراورده‌های زاید متابولیکی از عوامل پیری و کوتاهی عمر دانسته شده است.<sup>۶</sup> اگر این نظریه‌ها درست باشد، امکان آن هست که با مکانیسمی، سلولهای بدن به بازسازی تلومرها و داشته شود، چنان که

۱. محمدرضا حکیمی: خورشید مغرب، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ دهم، ۱۳۷۶، ص ۱۹۳.

۲. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص ۱۴۵.

۳. لنفوسیتها، گروهی از گلبولهای سفید خون هستند که دارای دو نوع B و T می‌باشند.

۴. راز زیبایی و عمر طولانی، ص ۲۴.

۵. میتوکندریها از اجزای درون سلولی‌اند که کار آنها آزاد کردن انرژی مواد است و سوخت سلول را فراهم می‌آورند.

۶. ماهنامه پیام زن، شماره ۶۹، آذر ۱۳۷۶، ص ۹۲.

این کار در سلولهای 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.

این نظریه ها به همراه آموزه های مذهبی که از عمرهای بسیار طولانی خبر می دهد، و تنها درنگ نوح (ع) در میان قومش ۹۵۰ سال می باشد<sup>۱</sup> و بر اساس احادیث، آن حضرت ۲۵۰۰ سال زیست<sup>۲</sup>، اینها همه شواهد گویایی است بر این که امکان طول عمر امام مهدی (ع) 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.

۱. سوره عنکبوت (۲۹) آیه ۱۴.

۲. البرهان، ج ۳، ص ۲۴۶.

## طول عمر در گیاهان و جانوران

### ۱. طول عمر در گیاهان

دنیای گیاهان از نظرهای مختلف به راستی شگفت‌انگیز است. طول عمر نیز در گیاهان متفاوت می‌باشد. عمر برخی از آنها یک روز است و گیاهانی هستند که عمر یک ساله، دو ساله و چند ساله دارند، لیکن گیاهانی نیز می‌توان یافت که عمر آنها بسیار طولانی است، تا آنجا که بزرگترین و کهنسال‌ترین موجودات زنده روی زمین دانسته می‌شوند. در درختانی مانند چنار و نارون، طول عمر ۴۰۰ یا ۵۰۰ سال، طبیعی و عادی است<sup>۱</sup>. در جنگلهای کالیفرنیا، درختانی غول‌آسا به نام «سکوئیا» وجود دارد که بلندی بعضی از آنها به ارتفاع ساختمانهای ۲۰ تا ۳۰ طبقه می‌رسد. بلندی یکی از این درختان ۸۳ متر و محیط تنه آن ۳۱ متر و حجم چوب آن ۱۵۰۰ متر مکعب می‌باشد. این درخت بزرگترین موجود زنده روی زمین شناخته شده که حدود ۱۸۰۰ تا ۲۷۰۰ سال سن دارد. عمر یکی از کاجهای این جنگل، به ۴۹۵۴ سال می‌رسد<sup>۲</sup>.

۱. راز طول عمر، ص ۱۴۷.

۲. ماهنامه دانشمند، شماره پیاپی ۴۴۳، س ۳۸، ش ۶، شهریور ۱۳۷۹، ص ۵۳.

در دنیای گیاهان، این گونه شگفتی بسیار است. در منطقه‌ای از لبنان، درختانی به نام «شجرة الارز» وجود دارد که عمر آنها به چند هزار سال می‌رسد و عکس آنها بر تمبرها و پوست‌های لبنان چاپ می‌شود. قارچی با نام علمی «آرمیلاریا اوستویا» حدود ۸۹۰ هکتار زمین را پوشانده است که به اندازه مساحت ۱۲۰۰ زمین فوتبال می‌باشد. و به نظر زیست‌شناسان بزرگترین موجود زنده، در زمان کنونی است. نیز گیاهی در کوههای «واساچ» کشف شده که حدود ۶ میلیون کیلو وزن دارد و سنگین‌ترین موجود زنده در جهان است<sup>۱</sup>.

## ۲. طول عمر در جانوران

برخی از جانوران عمری کوتاه و چند روزه دارند و عمر بعضی از آنها به بیشتر از ۴۰۰ سال می‌رسد.<sup>۲</sup> در میزان حداکثر طول عمر، تنوع بسیار زیاد است و تا ۵۰ هزار برابر دیده شده است. تنها در میان پستانداران تفاوت میان کمترین عمر و حداکثر آن به حدود ۱۰۰ برابر می‌رسد.<sup>۳</sup>

## ۳. طول عمر در باکتریها

باکتریها ساده‌ترین موجودات زنده‌ای هستند که ساختار سلولی دارند و در همه محیطها می‌توانند زندگی کنند. بعضی از باکتریها در شرایط نامناسب، هاگ درونی می‌سازند. هاگ درونی بعضی از باکتریها می‌تواند سالها باقی بماند و تا هنگامی که دوباره شرایط محیط مساعد شود، باکتری را زنده نگه می‌دارد و باکتری از این طریق می‌تواند عمر طولانی به دست آورد.

۱. ماهنامه اطلاعات علمی، شماره پیاپی، ۲۶۲، تیر ۱۳۸۰، ص ۶۵.

۲. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص ۲۰.

۳. همان، ص ۱۳۸.

#### ۴. طول عمر در ویروسها

ویروسها را می‌توان از قدیمی‌ترین موجودات شبیه زنده جهان دانست. آنها هزارها و صدها هزار سال می‌توانند به حالتی نافع‌ال 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 می‌مانند. دانشمندان توانسته‌اند ویروسهایی را شناسایی کنند و در محیطهای مخصوص کشت دهند که به گذشته‌های بسیار دور مربوط می‌شوند.<sup>۱</sup>

## امکان عقلی و علمی و عملی طول عمر

طول عمر به گونه‌ای که از قرن‌ها فراتر رود و به هزاره‌ها برسد، از دیدگاه‌های گوناگون امری شدنی و ممکن است:

### ۱. 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 نمی‌باشد و مانعی برای تحقق آن وجود ندارد، زیرا در مفهوم زندگی، مرگ زودرس نهفته نیست. لیکن عدد ۳ با آن‌که فرد است زوج نمی‌تواند باشد، چون تناقض لازم می‌آید.<sup>۱</sup> 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

---

۱. سید محمدباقر صدر، جستجو و گفتگو پیرامون امام مهدی (ع)، ترجمه کتابخانه بزرگ اسلامی، (ویرایش و بازنویسی: مصطفی رحماندوست) مؤسسه فرهنگی نبأ، چاپ دوم، ۱۳۷۹، ص ۱۷ و ۱۸.



مانندزایی گردند و اندامهای پیشین که دچار پیری و فرسودگی شده‌اند، به تدریج در جریان خون حل و دفع شوند.  
از نظر عقل، این‌که انسانی یافت شود که پیوسته جوان باشد و درماندگی و پیری او را نفرساید و سالها زنده بماند، محال نیست.

## ۲. امکان علمی

امکان علمی بدین معناست که از نظر علم پدیده‌ای نفی نشود، هرچند با دانش کنونی دسترسی به آن عملی نباشد<sup>۱</sup>. سفر انسان به سیارات منظومه شمسی، از جمله مریخ و یا به منظومه‌های دیگر، در زمان کنونی و با ابزارهای موجود، نشدنی به نظر می‌رسد، لیکن از نظر علمی مردود نیست و چه بسا در آینده‌ای نه چندان دور انسان بتواند به کرات دیگر سفر کند.

نظریه‌های علمی، امکان زیست درازمدت را برای انسان محال نمی‌داند 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 کیهان‌شناسی، روان‌شناسی، پزشکی و داروسازی، باستان‌شناسی، گیاه‌شناسی و سایر رشته‌های علمی، هر روز نظریه‌ای استوارتر پدید می‌آید که با دلایل و شواهد بیشتر و قانع‌کننده همراه می‌باشد. از این رو، به لحاظ علمی در امکان زیست طولانی که با نشاط و تندرستی همراه باشد، نمی‌توان تردید کرد و این سخن درست به نظر می‌آید که «انسان نمی‌میرد بلکه خود را می‌کشد.» چند نمونه از بررسیها در این زمینه شایان توجه است:  
الف) برخی از محققان می‌گویند؛ ژنهایی را کشف کرده‌اند که

۱. جستجو و گفتگو پیرامون امام مهدی (ع)، ص ۱۶.

عامل جاودانگی سلولهاست. این ژنها می‌توانند سلولهای آسیب‌دیده را ترمیم کنند.

آزمایشها بر حشراتی که این ژن در آنها فعال شده بود، نشان داد که این جانداران بر اثر مرگ سلولی نمی‌میرند، بلکه تحلیل فیزیکی اندامهای آنها به مرگ آنها می‌انجامد.

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.<sup>۱</sup>

ب) پژوهشگران با آزمایشهایی به روشی از ژن درمانی دست یافتند که از تحلیل رفتن ماهیچه‌های بدن در اثر پیری پیشگیری می‌کند. با گذشت زمان و عمر، ژن «IGF-I» که مسؤوّل رشد ماهیچه‌هاست، به تدریج قدرت خود را از دست می‌دهد و بازسازی ماهیچه‌ها دچار نقص می‌شود. با یک ویروس بی‌ضرر می‌توان این ژن را در عضلات پیر و ضعیف قرار داد تا روند بازسازی طبیعی ادامه یابد. نتایج نشان می‌دهد که با این روش می‌توان حجم و قدرت ماهیچه‌ها را در زمان پیری و یا در بیماریهای خاص، دوباره به دست آورد.<sup>۲</sup>

ج) تاکنون تصور می‌شد که نقص در سیستم اعصاب برگشت‌ناپذیر است و بافتهای عصبی را نمی‌توان ترمیم کرد.<sup>۳</sup> لیکن محققان دریافته‌اند که سلولهای مغز نیز می‌توانند خود را بازسازی کنند و این کار پیوسته در طول زندگی یک فرد انجام می‌گیرد.<sup>۴</sup>

سلولهای ریشه‌ای که همان سلولهای تخصص نیافته موجود در مغز

۱. ماهنامه پیام زن، ش ۹۲، ص ۹۴.

۲. ماهنامه دانشمند، ش ۴۳۲، ص ۲۱.

۳. ماهنامه دانشمند، شماره ۴۵۲، س ۳۹، ش ۳، خرداد ۱۳۸۰، ص ۲۴.

۴. همان، شماره ۴۴۴، س ۳۸، ش ۷، مهر ۱۳۷۹، ص ۲۶.

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<sup>۱</sup>. با این کشف، راه برای درمان بیماریهایی نظیر پارکینسون و آلزایمر باز می شود<sup>۲</sup>. و عوارض ناشی از سکته های مغزی را می توان کاهش داد و یا از بین برد<sup>۳</sup>.

(د) همچنین، روشن است که مرگها در ۹۰ سالگی و یا ۱۰۰ 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<sup>۴</sup>.

ناامیدی و یأس در سالمندان احتمال مرگ زود هنگام آنها را افزایش می دهد. تصور بر این است که ناامیدی 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 ۷۹۵ مرد و زن ۶۴ تا ۷۵ ساله نشان داد که پس از پنج سال، ۲۹ درصد از کسانی که احساس یأس داشتند و از آینده ناامید بودند، درگذشتند و این رقم در میان امیدواران ۱۱ درصد بود<sup>۵</sup>.

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

۱. ماهنامه دانشمند، شماره ۴۵۲، ص ۳۹، ش ۳، خرداد ۱۳۸۰، ص ۲۴.

۲. همان، ش ۴۴۴، ص ۲۶.

۳. همان، ش ۴۵۲، ص ۲۴.

۴. ماهنامه درد، ش ۹، آذر ۱۳۸۰، ص ۵.

۵. ماهنامه دانشمند، ش ۴۵۹، ص ۲۴.

اثبات می‌کند و دراز عمری را موضوعی علمی و ممکن می‌سازد.

### ۳. امکان عملی

امکان عملی آن است که پدیده‌ای 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 رایانه‌ای با مراکز علمی و تحقیقاتی و کتابخانه‌ها 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 آندوسکوپ 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 میوه‌های بی دانه و محصولات پربازده و صدها پدیده شگرف دیگر، زمانی رؤیایی بیش نبود و در افسانه‌ها نمود می‌یافت و یا در دامنه نظریه‌های علمی قرار داشت و تنها از نظر عقلی ممکن به نظر می‌رسید؛ لیکن اکنون بسیاری از آنها کارهای معمولی اند و آدمی، هر روز خود را با اشتغال به آنها سپری می‌کند و زندگی فردی و اجتماعی را سامان می‌بخشد.

آیه الله شهید محمدباقر صدر پس از آن‌که امکان طول عمر را از جنبه نظری دانش امروز منتفی نمی‌داند، چنین اظهار نظر می‌کند:

«بررسی علمی و بحث مسأله طول عمر،... بستگی دارد به نوع تفسیری 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

و مؤثر در آن، برکنار داشت، تا زندگی آدمی طولانی شود... از دیدگاه دیگر... پیری یک قانون طبیعی است و هر بافت و اندام زنده‌ای، در درون خود، عامل نیستی حتمی خود را نهفته دارد... ولی نگرستن از این دیدگاه هم مستلزم آن نیست که هیچ‌گونه انعطافی در این قانون طبیعی راه نیابد... دانشمندان در آزمایشگاهها... مشاهده می‌کنند که: پیری یک پدیده فیزیولوژیکی است و ربطی به زمان ندارد. گاهی زود... و گاه با فاصله زمانی بیشتر آشکار می‌گردد. تا آن جا که برخی از سالمندان... از نرمی و تازگی برخوردارند... بعضی از دانشمندان توانسته‌اند عملاً از انعطاف پذیری این قانون... بهره گیرند؛ و زندگی پاره‌ای 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 ساخته‌اند که عقب انداختن پیری یا فراهم ساختن موقعیتها و عوامل معین، امری است که از نظر علم امکان دارد....

«در پرتو آنچه گفته شد، می‌توانیم درباره عمر مهدی (ع) به بررسی بنشینیم... دیگر هیچ انگیزه‌ای برای شگفتیها باقی نمی‌ماند؛ مگر این که در دانش مهدی (ع) 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 اندیشه‌های انسانی پیشی نگرفت؟ مگر اسلام در زمینه فرمانروایی درست، برنامه‌هایی را عرضه نکرد... مگر اسلام قوانین استوار و فرزانه‌ای 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 بلندمرتبه... دشوار می‌شماریم که مهدی (ع) را بر دانش زمان پیشی دهد؟

«... در این جا... ممکن است نمونه‌های دیگری از پیش‌آگاهیها 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 بهره‌برداری 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 برق‌آسا به پیامبر، یاد می‌کند... بر همان پایه‌ای 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 گرفته‌اند و دانش به آن قطعیت داده، امری شگفت می‌نماید. اما... مگر دگرگون کردن جهان و از نو ساختن بنای آن بر پایه تمدنی تازه، و شالوده‌ای از درستی و داد، که بر عهده او نهاده شده، نقش سترگی نیست؟...»<sup>۱</sup>

#### ۴. زندگی در انجماد

هنوز دانشمندان نمی‌دانند 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 می‌توان در حرارت نیتروژن مایع از طریق معلق کردن آنها در محلولهایی از گلیسرول یا دی‌متیل سولفید و بعد منجمد کردن بسیار سریع آنها، نگاهداری کرد. و بعد

۱. جستجو و گفتگو پیرامون امام مهدی (ع)، صص ۱۹-۲۵.

دوباره آنها را در حالی که زنده هستند از این درجه حرارت خارج نمود. بنابراین، ما می توانیم اسپرم فنا ناپذیر 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 فنا ناپذیری انسان، حداقل از نظر ژنتیکی است.<sup>۱</sup>

شایان توجه است که دمای پایین با طول عمر بیشتری همراه است. در مطالعه‌ای، نوعی از موشها به دو دسته تقسیم شدند؛ بعضی از آنها از نیمه ماه نوامبر (آذر) تا پایان آپریل (نیمه فروردین) در دمای ۵ درجه سلزیوس و در بقیه ماهها در دمای ۲۵ درجه نگهداری شدند. دسته‌ای از موشها نیز در همه مدت سال در دمای ۲۵ درجه بودند.

در این مطالعه، تنها موشهایی که در دمای ۵ درجه قرار داده شده بودند به خواب زمستانی رفتند. طول عمر متوسط برای موشهایی که خواب زمستانی خوبی داشتند، از همه بیشتر بود.<sup>۲</sup>

از سوی دیگر، 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 ۱۷ سال، شامپانزه ۵۰ و انسان ۱۰۰ سال عمر می کند.<sup>۳</sup>

از دهکده «ویل کویا» که در رشته کوههای ساحل غربی آمریکای شمالی واقع است، گزارش رسیده که مردم آنجا عمر طولانی دارند. زنی که دختر ۹۰ ساله اش همراه اوست، گفته که جوانمردگان خانواده او در ۱۰۰ سالگی از دنیا رفته اند. در این منطقه، دمای هوا در حدود ۲۰ درجه ثابت و بدون نوسان است.<sup>۴</sup>

۱. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص ۶۱ و ۶۲.

۲. همان، ص ۱۱۱.

۳. همان، ص ۱۱۲.

۴. راه جوان ماندن، ص ۱۵۷.

## ۵. قوانین طبیعت

قانونهایی که در طبیعت وجود دارد، دو نوع است. بخشی از آنها در همه یا بیشتر افرادِ دسته یا صنفی که قانون در آن یافت می‌شود، جاری است و با مطالعه و آزمایشهایی کشف می‌شود. 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 نمی‌توان به طور قطعی حکم کلی از آنها استنباط کرد.<sup>۱</sup>

قوانین زیست‌شناسی نیز چنین می‌باشند. ناشناخته‌ها دربارهٔ حیات موجودات زنده و به ویژه انسان فراوان به نظر می‌رسد. نمونه‌های مشاهده شده برای سریان حکم نسبت به همه، لازم و کافی نیست. هر لحظه ممکن است کشف تازه‌ای پدید آید و یافته‌های 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 زندهٔ دیگر، اهمیت این مسأله را دوچندان می‌سازد.

مطالعات نشان می‌دهد که هر اندازه توان تصحیح DNA در مگسها بیشتر باشد، طول عمر آنها افزایش می‌یابد و نیز جاننداری که دفع ادراری متابولیت‌های اکسیداتیو DNA آن کمتر باشد، طول عمر آن بیشتر از سایر گونه‌هاست.<sup>۲</sup>

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

۱. خورشید مغرب، ص ۱۹۴ و ۱۹۵.

۲. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص ۱۵۹.



پایان فاز روشنائی به پایین ترین سطح خود می رسد.<sup>۱</sup>

بنابراین، از نظر قوانین طبیعی، عمر طولانی رد نمی شود. اگر در  
قرنی امید به زندگی ۷۰ تا ۸۰ سال باشد و یا کسی بیشتر از ۱۲۰ 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 ارگانسیم بدنی هر فرد با دیگری متفاوت است. دو کلیه با  
آن که از نظر بیولوژیکی یکسان هستند، تجربه های عملی نشان می دهد  
که عمر مفید آنها در شرایط مساوی یک اندازه نیست.

در محیطهای کوهستانی که آب و هوای سالم و غذاهای طبیعی  
دارند، مردمان عمر طولانی دارند.<sup>۲</sup>

به هر حال، جانداران یک گونه در محیطهای مختلف و حتی در  
شرایطی یکسان، تفاوت های زیادی با هم دارند. از این رو، به لحاظ قوانین  
طبیعی ممکن است سیستم وجودی انسانهایی برای عمر ۴۰ ساله و یا  
۱۰۰ ساله برنامه ریزی شده باشد و ارگانسیم بدنی برخی از کسان  
عمرهای چند هزارساله را اقتضا کند.

از این نظر، امام مهدی (ع) 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

۱. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص ۱۶۴.

۲. همان، ص ۱۹.

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

## ۶. 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، بی‌خواست و اراده او انجام نمی‌گیرد. و عجز و ناتوانی در او راه ندارد. در برابر قدرت خدا عمر ۱۰۰ 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 می‌آورد و آدمی را در موقعیتی بس دشوار و مشقت بار قرار می‌دهد. لیکن، همین حکمت گاه عمر طولانی را موجب می‌گردد. نمونه آن در تاریخ گذشته انسان حضرت نوح (ع) است و در آینده، حکمت الهی اقتضا کرده است که:

«مهدی موعود (ع)، باید از انظار غایب شود، و سالهای سال زنده بماند، و رازدار جهان و بقای جهان باشد، و پس از گذراندن غیبتی طولانی ظاهر گردد، و جهان آکنده از ستم و بیداد را، آکنده از عدالت و داد بسازد.»<sup>۱</sup>

بر این اساس، با این‌که طول عمر از نظر عقلی و علمی و عملی ممکن است، می‌توان طول عمر امام مهدی (ع) را معجزه‌ای 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.

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 (ع):

«ذلک التاسع من وُلدِ أَخِي الْحُسَيْنِ... يُطِيلُ اللَّهُ عُمَرَهُ فِي غَيْبَتِهِ، ثُمَّ يُظَهِّرُهُ بِقُدْرَتِهِ فِي صُورَةٍ شَابَ دُونَ أَرْبَعِينَ سَنَةً، ذَلِكْ لِيَعْلَمَنَّ أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ»<sup>۱</sup>

- خداوند نهمین فرزند از نسل برادرم حسین (ع) را از دیده ها پنهان می دارد، و عمرش را در غیبت طولانی می گرداند. آن گاه به قدرتش او را (پس از سالیان دراز) در سیمای جوانی کمتر از ۴۰ سال، ظاهر می سازد تا مردمان دریابند که خدا بر هر چیز (و هر کاری) تواناست.

## نظریه‌های طول عمر\*

نظریه‌های گوناگونی پیرامون مکانیسم پیری و طول عمر وجود دارد، لیکن از آن‌جا که دلایل و عوامل زیادی باعث مرگ و یا طول عمر سالمندان می‌شود و چگونگی این روند به طور کامل و قطعی شناخته شده نیست، هر یک از این نظریه‌ها جنبه‌هایی از موضوع را روشن می‌سازد. برخی از نظریه‌های پیری و طول عمر چنین است:

### ۱. نظریهٔ رادیکالهای آزاد

بر اساس این نظریه، پیری و مرگ ناشی از تجمع آسیب‌های فراورده‌های متابولیسم هوازی به مولکولهای حیاتی در طول زندگی است. رادیکالهای آزاد همواره به وسیلهٔ عوامل محیطی، کم شدن آنتی‌اکسیدانها و... به سلولها آسیب می‌رسانند. اکسیژن در میتوکندریها مصرف می‌شود و ۲ تا ۳ درصد آن به صورت رادیکال آزاد درمی‌آید و

---

\*. مطالب این فصل با استفاده از کتاب: پژوهشی علمی پیرامون طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، تنظیم شده است.

این کتاب بر اساس تازه‌ترین مقاله‌های دانشگاهی و پیشرفتهای دانش ژنتیک نوشته شده و تحقیقی مستند و شایان توجه می‌باشد.

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 آنتی اکسیدانها و آنزیمها به فعالیت واکنشهای رادیکالهای آزاد پایان دهد و یا آنها را نافع‌ال کند. پروتئینهایی که آسیب می‌بینند می‌توانند به وسیلهٔ محافظها حذف شوند. DNA صدمه دیده با آنزیمهای ویژه بازسازی و ترمیم می‌گردد. DNA سلولی می‌تواند در برابر هزار صدمهٔ 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 آنتی اکسیدها 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 آن که 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 می‌کنند و بین طول عمر و میزان متابولیسم پایه تناسب معکوسی برقرار است و حیوانات بزرگتر که به ازای حجم بدنشان اکسیژن کمتری مصرف می‌کنند، از حیوانات کوچک دراز عمرترند. و پشه‌هایی که پروازشان محدود شده است چون کمتر اکسیژن مصرف می‌کنند و تولید رادیکالهای آزاد در آنها کمتر می‌باشد، عمر طولانی‌تری دارند.

به هر حال، اگرچه این نظریه کاستیهایی دارد و با انتقادهایی روبه‌روست و شواهدی، پذیرش کامل آن را خدشه‌دار می‌کند؛ لیکن بیانگر آن است که در جوانی بدن می‌تواند با آسیب ناشی از رادیکالهای آزاد مقابله کند و بین تولید رادیکالهای آزاد و توان آنتی‌اکسیدان بدن تعادلی برقرار نماید. این تعادل، در سن پیری به دلیل فزونی تولید رادیکالهای آزاد به هم می‌خورد. سرعت پیر شدن ارگانیسم، 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 می‌افتد. 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 خنثی‌سازی و مقابله با آن را بداند، به آسانی می‌تواند پیری را به تأخیر اندازد و عمر طولانی کند. و با دانش بیکرانی که امام مهدی (ع) دارد، این کار آسان به نظر می‌رسد. آن حضرت با استفاده از روشهای فراوان شناخته شده و یا ناشناخته برای انسانها، می‌تواند از آسیب سلولها جلوگیری کند و در صورت صدمه، ترمیم لازم را پدید آورد و یا سلول تازه‌ای را جایگزین سازد و یا با مصرف و تولید موادی، اثرات زیانبار آسیبها را از بین ببرد.

## ۲. فرضیه نقش واسطه‌ای گلوکز

گلوکز یا سایر قندهای احیا شده، بی کمک آنزیمها در واکنش با پروتئینها و اسیدهای نوکلئیک، می‌توانند پیوندهای با ثباتی را پدید آورند و این خود می‌تواند در پیری پروتئینهای خارج سلولی و سلولها مؤثر باشد. واکنشهای گلوکز با پروتئین می‌تواند باعث تغییر فعالیت آنزیمها، اتصال رشته‌های پروتئینی به هم، مقاومت در برابر تجزیه پروتئینها، تغییر اتصال مولکولهای کنترل‌کننده، 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 واکنش‌زایی ایجاد می‌کند که با گذشت زمان می‌توانند پروتئینهای محلولی را که با گلوکز پیوند نشده‌اند، 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 می‌شود و این با فزونی پیوند گلوکز با پروتئینها سازگار است. و نیز فیبرینی که با گلوکز ترکیب شده، به تجزیه پروتئین توسط پلاسمین حساسیت کمتری دارد که به تجمع فیبرین در بافتها می‌انجامد و ممکن است در آسیب‌شناسی تصلب شرایین وابسته به پیری نقش داشته باشد. و نیز مطالعات نشان داده است که محدودیت غذایی در خرگوشها پیری را به تأخیر می‌اندازد و ۱۵ درصد سطح گلوکز خون را در سرتاسر زندگی پایین‌تر از حد عادی نگه می‌دارد و این خود نقش پیوند با گلوکز را در پیری تأیید می‌کند.

با این همه، در بدن سیستمی برای حذف پروتئینهای تغییر شکل یافته (پیوند شده با گلوکز) وجود دارد. ماکروفاژها می‌توانند این پروتئینها را از میان بردارند. و افزایش این پروتئینها در سالمندی شاید بدان خاطر باشد که نقاط تجمع آنها از دسترس گیرنده‌های سلولهای بیگانه خوار دور می‌ماند 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 می‌باشد، 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 می‌باشد؛ پیوندی که به طور اجتناب ناپذیر در موجودات زنده رخ می‌دهد.

اگر کسی با روشهایی بتواند به طور پیوسته پروتئینهای تغییر یافته را با مکانیسمهایی از میان بردارد یا تولید آن را به حداقل برساند، می‌تواند 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.

### ۳. نظریه محدودیت تقسیم سلولی و نقش ژنها

پژوهشهای زیادی نشان می‌دهد که بین پیری جانداران و توان تکثیر سلولها در محیط کشت رابطه‌ای وجود دارد. وارد کردن سلولهای پیر به سلولهای جوان، روی پتانسیل تکثیر آنها اثری نمی‌گذارد و از



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

بنابراین، محدوده تقسیمات سلولی داخل هسته قرار دارد و احتمال می‌رود تخمین حد نهایی تصمیمات در سطح سلولی باشد که طول عمر نوع سلولهای جسمی در ارگانیسرها را تعیین می‌کند.

به هر حال، سلولهای بدن سرانجام به حد نهایی تقسیم خود می‌رسند و نمی‌توانند جایگزینهایی پدید آورند و می‌میرند، و این جاست که مرگ فرا می‌رسد.

یکی از مکانیسمهای این پدیده، ژنهایی است که تکثیر سلولی را کنترل می‌کنند و بعضی از آنها (مانند ژن نابهنجار P53) در ایجاد بدخیمی‌ها 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 می‌آیند و در پایداری ساختار کروموزومها و تقسیم سلولی و... نقش دارند و مانع اتصال نابجای کروموزومها در دوره‌های تقسیم سلولی می‌شوند.

با افزایش سن، تلومرها کوتاه می‌شوند. در هر تقسیم سلولی قطعاتی از آنها جدا شده و تجزیه می‌گردد. و آنگاه که DNA تلومری به طور کامل تحلیل رفت، کروموزومها تجزیه می‌شوند و سلول می‌میرد. در سلولهای زاینده و سرطانی که فناپذیرند، فعال بودن ژن «تلومراز»، بازسازی تلومرها را ممکن می‌سازد و تقسیم سلولی در آنها نامحدود ادامه می‌یابد؛ لیکن در سلولهای طبیعی بدن تلومراز وجود ندارد و از این رو تقسیمهای سلولی محدود می‌باشد.

براین 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 لنفوسیت‌های 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 ۲۰ تا ۵۰ 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 زمینه‌ساز 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.

#### ۴. گریزناپذیری پیری، بیماری و مرگ

هر چند دانش آدمی برای شناخت عوامل پیری و مکانیسم افزایش طول عمر هنوز مراحل نخستین خود را می‌گذراند و در آغاز راهی دراز است و از تحقیقات علمی در این باره بیش از چند دهه نمی‌گذرد، و این پرسش که چرا و چگونه انسان پیر می‌شود، پاسخ روشن نیافته است و تعریفی جامع و کاملی برای پیری وجود ندارد، لیکن یافته‌های 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 می‌یابد و در آغاز ۳۰ سالگی به بیشترین حد می‌رسد و از این پس یک کاهش خطی در فعالیت‌های بدن شروع می‌شود تا این‌که با افزایش سن کاهش ذخیره فیزیولوژیکی بدن به آستانه بحران می‌رسد و با کمترین آسیب بدنی و بیماری، شخص در کام مرگ فرو می‌رود.

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

در مجموع می‌توان گفت کارکرد ارگانهای بدن با افزایش سن کاهش می‌یابد و این پدیده با انواع بیماریها و کوتاهی عمر و مرگ همراه است و به طور اجتناب‌ناپذیر رخ می‌دهد.

این نظریه نیز با آنکه واقعیات حیات را باز می‌گوید، عمر ابدی و جاودانه را نفی می‌کند و عوارض ناخوشایندی را که با دیرزیستی ممکن است پدید آید برمی‌شمارد، لیکن امکان عمر طولانی را محال نمی‌داند

و دست کم از نظر علمی اثبات یا رد نمی‌کند. شاهد این است که در روند سالمندی و طول عمر و بیماری و فرتوتی، عوامل فراوانی نقش دارند و به ویژه تفاوت‌های فردی و مسائل ژنتیکی در این میان شایان توجه است. سالیان عمر بر همه کس یکسان نمی‌گذرد. اشخاص فراوانی بوده و هستند که در سالمندی و تا پایان عمر، سالم، فعال و بانشاط باقی مانده‌اند. و چه بسا اگر حادثه یا 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 می‌باشد و پیری به خودی خود باعث مرگ نمی‌شود. سالمندان زیادی هستند که بیمار نیستند و زندگی فعال اجتماعی دارند و این تصور که کهنسالان افراد ضعیف و افسرده‌اند و مشکلات پزشکی و اختلالاتی آنها به درمان جواب نمی‌دهد، پندار غلطی می‌باشد.

عوامل اقتصادی، تأمین اجتماعی، دسترسی به سرویس‌های بهداشتی، سلامت روانی، مذهب، شخصیت، نگرش فرد درباره زندگی، روزه‌داری، فعالیت جسمی و... در روند پیری تأثیرگذار هستند. به ویژه آرامش روانی و دوری از هرگونه نگرانی، استرسی 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 می‌گیرد و با گذشت هر ۸ سال پس از بلوغ دو برابر می‌شود.

این قانون حدود ۱/۵ قرن درست به نظر می‌آید، 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 ۸۵ سالگی کاهش پیدا می کند. در فاصله سالهای ۱۹۶۰ تا ۱۹۹۰ آمریکاییهای ۶۵ تا ۸۵ سال ۸۹ درصد افزایش یافتند. این رقم درباره افراد بالای ۸۵ سال ۲۳۲ درصد بود. و به طور کلی کاهش مرگ پس از ۸۵ 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 ۱۰۰ سالگی به بعد، میزان مرگ به طور شایان توجه گند 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.

## عوامل طول عمر

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<sup>۱</sup>.

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<sup>۲</sup>.

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

---

۱. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص ۴۶.

۲. همان، ص ۵۱.

در طول عمر مؤثرند، انکارناشدنی است.

## ۱. وراثت

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

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 می‌شود:

کسانی که در عصر حاضر به ۱۱۵ تا ۱۲۰ سال می‌رسند، اندک هستند و به نظر می‌رسد 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<sup>۱</sup>.

بررسیها حاکی است که حدود ۲۰ تا ۵۰ ژن، طول عمر را کنترل می‌کنند و جهش در این ژنها به کوتاهی عمر می‌انجامد. و بسیاری از نظریه‌های طول عمر ریشه ژنتیکی دارد.

بعضی از ژنها که تعیین‌کننده طول عمر می‌باشند، در طول تکامل پدید آمده‌اند تا برنامه‌ای برای زندگی محدود ایجاد کنند. برخی از ژنها

۱. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص ۵۲.

نقش خود را هنگام سالمندی و یا به وسیلهٔ تجمع در سلولهای زاینده در طول عمر آشکار می‌سازند. گروهی از ژنها در آغاز زندگی اثرات مثبت و در پایان آن اثرات منفی دارند. و دسته‌ای از ژنها که نگه‌دار ساختمان سلولی و ترمیم آن هستند، پس از تولید مثل موجب پیری می‌شوند.<sup>۱</sup>

افزون بر این، بیماریهای وراثتی زیادی هستند که در آنها بعضی از ویژگیهای پیری و مرگ زودهنگام دیده می‌شود. بررسی این اختلالهای ژنتیکی که می‌توانند اتوزوم غالب یا مغلوب یا وابسته به جنس باشند و یا به علل کروموزومی بروز یابند، در حل معمای پیری کمک مؤثری به‌شمار می‌رود. دو نمونه از این بیماریها سندرم پروگریا و سندرم ورنراست.<sup>۲</sup>

در هر حال، برخورداری از ژن سالم، یکی از عوامل طول عمر می‌باشد<sup>۳</sup> و نقش آن به گونه‌ای است که می‌تواند 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.<sup>۴</sup>

از آن سوی، اگر بیماریهای ارثی کسانی را برنجاند و یا زمینه‌های ارثی ابتلا به انواع بیماریها قطعی باشد، با رعایت دستورات بهداشتی و به‌کارگیری انواع شیوه‌های درمانی و نیز پیشگیری و از میان بردن زمینه‌ها، می‌توان از بروز بیماریها و مرگ زودرس جلوگیری کرد و یا آن را به تأخیر انداخت و به این ترتیب از خطرات سرطان، حملهٔ قلبی و... کاست و بر طول عمر افزود.<sup>۵</sup>

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

۱. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص ۱۳۲.

۲. همان، صص ۱۶۷ - ۱۶۹.

۳. ماهنامهٔ روان‌شناسی امروز، س اول، ش ۸، تیر ۱۳۸۰، ص ۵۸.

۴. چگونه می‌توانید ۱۰۰ سال زندگی کنید، صص ۷۴ - ۷۹.

۵. همان، صص ۸۴ - ۹۶.



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.

## ۲. 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 جلگه‌ای 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 سرطانزا فراهم می آورد.

نیز آلودگی هوا بر اضطرابها و فشارهای روحی می افزاید<sup>۱</sup>.

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 اشتهایی و لاغری، سرفه و خفگی، فشار خون و... آثار مستقیمی بر جای می گذارند و افزون بر این می توانند کروموزومها و ژنها را دچار اختلال کنند و نارساییهای وراثتی پدید آورند<sup>۲</sup> و اینها همه در کاهش طول عمر مؤثر است.

۱. ماهنامه دانشمند، شماره پیاپی ۴۶۲، ص ۲۲.

۲. ماهنامه پیام زن، شماره پیاپی ۱۱۰، س ۱۰، ش ۲، اردیبهشت ۱۳۸۰، ص ۸۹.

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 فزونتری بر طول عمر دارد. در روستاها، اندوه، هیجان و تنش، ترس و زندگی پرمخاطره 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<sup>۱</sup>:

«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 ۲۰ درصد بیشتر از شهرهای تمیزتر است.»<sup>۲</sup>

### ۳. 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 می کنند، 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،

۱. ماهنامه پیام زن، شماره پیاپی ۱۱۰، س ۱۰، ش ۲، اردی بهشت ۱۳۸۰، صص ۶۴-۱۵۹.

۲. ماهنامه پیام زن، شماره پیاپی ۱۱۵، س ۱۰، ش ۷، مهر ۱۳۸۰، ص ۸۷.

انعطاف‌پذیری، 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.<sup>۱</sup>

این ویژگیها که یاد شد، در تن و روان اولیای الهی به فراوانی دیده می‌شود و امام مهدی (ع) که سرآمد مردان خداست، شخصیتی متعادل و استوار دارد و تعادل و توازن دقیق را در درون خود تحقق بخشیده است. او از هر نظری بی‌مانند و شایسته بوده و الگوی عدل و تعادل در همه زمینه‌هاست. مهدی (ع) زیستی ساده دارد و با انتظار و امید و ایمانهای یقینی و شهودی روزگار را سپری می‌کند. در برابر مستمندان مهربان و در مقابل حق انعطاف‌پذیر است. از سختیها نمی‌هراسد و پشتکاری ستودنی و شگرف دارد. برای عمل به عدل و خشنودی خدا می‌کوشد و در این راه اعتماد به نفس او وصف‌نشدنی است.

شخصیت مهدی (ع) آرام و مطمئن و تزلزل‌ناپذیر می‌باشد. و از هرگونه نگرانی، هراس، اضطراب، دودلی و ناامیدی به دور است. همچنین، در بهره‌برداری از امکانات زندگی حدّ میانه و لازم را رعایت می‌کند و هیچ‌گاه خویش را به تنشها و رنجهای بهره‌برداریهای افراطی و کاموریهای فرساینده جسم و جان گرفتار نمی‌سازد. از این رو، همواره از عوامل فرساینده و پیرکننده به دور است.

این نمونه کامل انسان در بُعد روانی و تنی، مظهر تمام عیار این فرموده امام رضا (ع) است:

«لَوْ أَنَّ النَّاسَ قَصَدُوا فِي الْمَطْعَمِ لَاسْتَقَامَتِ أِبْدَانُهُمْ؛ اگر مردمان حد

میانه را در خوراک رعایت می‌کردند، بدنهایشان پایدار می‌ماند.»<sup>۲</sup>

۱. چگونه می‌توانید ۱۰۰ سال زندگی کنید، صص ۱۷۳ - ۱۸۲.

۲. محمد حکیمی: معیارهای اقتصادی در تعالیم رضوی، بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، چاپ اول، ۱۳۷۰، ص ۸۴.

#### ۴. 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.<sup>۱</sup>

شناخت قوای روحی و نوسانهای آن، از آن جا 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.<sup>۲</sup>

کارهای شگفتی که مرتاضان می کنند، 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 ربّانی به انسان دست می دهد، دلباختگیها، جاذبه های معنوی شخصیت های 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.

۱. راز طول عمر، ص ۱۸۹.

۲. همان، ص ۱۷۸.

چنان‌که، سلامتی و شادابی بدن مستلزم مصرف مواد گوناگون غذایی و ویتامینها و حفظ اعتدال در مصرف و کاموری جنسی و دوری از عوامل بیماری‌زا 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 می‌رساند و آلودگی پدید می‌آورد، بپرهیزد و بین روح و جسم تعادل ایجاد کند. روح بزرگ را تنی ناچیز بر نمی‌تابد و از آن سو، پیکری غول‌آسا که دارای انرژی روانی اندک و اراده‌ای ضعیف است، با کمترین آسیب بدنی از پا درمی‌آید.

نمونه‌های فراوانی از تأثیر روح و توان روانی بر بدن، در طول زندگی رخ می‌دهد و هر کس با تجربه شخصی آن را حس می‌کند. کار یا ورزش گروهی کمتر باعث خستگی می‌شود. معلمان، استادان، روحانیان، پزشکان، هنرمندان و همه کسانی که رابطه نزدیک و محبت‌آمیز با مخاطبان خود دارند و کانون توجه آنها واقع می‌شوند، زیست شاداب و طولانی‌تری دارند. بازرگانان و فروشندگانی که پیوسته مشتری دارند، احساس خستگی نمی‌کنند. در همه این موارد، تأثیرها و تلقینهای مثبت روحی در جریان است.<sup>۱</sup>

رسیدگی به خویشاوندان، احسان به مردمان، خدمات اجتماعی، انجام کارهایی که نفع آن به همگان می‌رسد و آنچه انسان را در نظر دیگران دوست‌داشتنی جلوه می‌دهد، منابع انرژی روانی شمرده می‌شود و تکرار آن با انگیزه درست بر تقویت نیروهای روحی می‌افزاید و باعث طول عمر می‌گردد.<sup>۲</sup>

از سوی دیگر، خشم، کینه، حسد، بخل و تنگ‌نظری، حرص و آز

۱. راز طول عمر، صص ۱۹۷ - ۳۰۶.

۲. همان، ص ۱۷۷.

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 (ص) و خاندان او و حب آنها، تأثیر شگرفی در این راستا دارد.

آنچه در این میان درباره طول عمر امام مهدی (ع) 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:

«لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مَعْنَا فَلَا فَاقَةَ بِنَا إِلَى غَيْرِهِ وَالْحَقُّ مَعْنَا فَلَا يُوحِشْنَا مِنْ قَعْدِ عَنَا؛

به یقین خدا با ماست، پس نیازی به دیگری نیست، و حق با

ماست، پس از کناره گیری کسانی چند، بیمی نیست.»<sup>۱</sup>

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 می گردد.

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

۱. محمد حکیمی: عصر زندگی، نشر هاتف (هجرت)، چاپ اول ۱۳۷۱، ص ۳۰۷ و ۳۰۸ (به نقل

از بحار، ج ۵۳، ص ۱۷۸).

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 آنی می‌توانند بیماریهای ناعلاج را درمان کنند و ریشه اختلالهای بدنی را از بن بخشکانند و کوران نابینا و بیماران فلجی را توانمند سازند.

نمونه‌های فراوانی از این گونه کسان را در هر دوره و زمان می‌توان دید. و با چنین اراده‌هایی، مردان خدا از پوسیده شدن جسد خویش پس از مرگ جلوگیری می‌کنند. تازه ماندن جسد حُر، شیخ صدوق، امین‌الاسلام طبرسی پس از قرن‌ها گویای این موضوع است. و در عالمان دیگر مانند میرزا حسین نوری (صاحب کتاب مستدرک الوسایل) و حتی در افراد عادی نیز این پدیده شگفت، دیده شده است.

## ۵. نقش رنگها

در انواع کارها و رفتارها و زندگی انسان، رنگها تأثیر گذارند و نیز می‌توان از آنها برای درمان بیماریهای تنی و روانی استفاده کرد. از گذشته‌های 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 می‌گذارد.

متخصصان رنگ درمانی، رنگها را برای تعادل انرژی بدن به کار می‌برند و با روشهای خاص فرد را از نظر جسمی و روانی متعادل می‌سازند. نورهای رنگی، جواهرات، منشورها، پارچه‌های رنگی، عینکهای رنگی و...

برخی از تسهیلاتی است که در رنگ درمانی به کار گرفته می‌شود.<sup>۱</sup>  
در قرآن نیز رنگها شایان توجه است. رنگ سفید ۱۲ بار، سیاه ۷ بار  
زرد ۵ بار و سرخ و کبود هر کدام یک بار در قرآن به کار رفته است. واژه  
«لون» که به معنای رنگ می‌باشد، ۷ بار به صورت جمع و ۲ بار به صورت  
مفرد در این کتاب آسمانی جلب توجه می‌کند.<sup>۲</sup>

قرآن، گوناگونی رنگ گیاهان و گلها<sup>۳</sup> و نیز اختلاف رنگ پوست  
آدمیان را آیتی خداوندی می‌داند و از مردمان می‌خواهد که در این تنوع و  
زیبایی و شگفتی، خردمندانه بیندیشند.<sup>۴</sup>

در قرآن، با استفاده از رنگها، سعادت و یا شقاوت<sup>۵</sup> و حالات  
روانی انسانها در برخورد با پدیده‌ها نمایانده شده است.<sup>۶</sup> همچنین قرآن  
حال مجرمان و گناهکاران را در قیامت با رنگ نشان می‌دهد<sup>۷</sup> و عظمت و  
شکوه نعمتهای بهشتی را با نوع رنگ آنها می‌نمایاند.<sup>۸</sup> و رنگ را در مسرت  
و شادی آدمی<sup>۹</sup> و یا اندوه و رنج او<sup>۱۰</sup> مؤثر می‌داند.

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

۱. ماهنامه سبز در سبز، شماره ۳۴، اردی بهشت ۱۳۸۰، ص ۱۳.

۲. مجله نگاه حوزه، شماره ۶۹ - ۷۲، مرداد ۱۳۸۰، ص ۴۶.

۳. سوره نحل (۱۶) آیه ۱۳؛ سوره فاطر (۳۵) آیه ۲۷؛ سوره حج (۲۲)، آیه ۶۳.

۴. سوره روم (۳۰) آیه ۲۲.

۵. سوره آل عمران (۳) آیه ۱۰۶؛ سوره زمر (۳۹) آیه ۶۰.

۶. سوره نحل (۱۶) آیه ۵۸؛ سوره بقره (۲) آیه ۶۹.

۷. سوره طه (۲۰) آیه ۱۰۲.

۸. سوره انسان (۷۶) آیه ۲۱؛ سوره صافات (۳۷) آیه‌های ۴۸ و ۴۹؛ سوره کهف (۱۸) آیه ۳۱.

۹. سوره بقره (۲) آیه ۶۹.

۱۰. سوره طه (۲۰)، آیه ۱۰۲.



موجودات زنده و حیات و مرگ آنها تأثیر دارد، که انسان از آن بی‌خبر 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 می‌گردد. چه بسا اثرات شفابخش و یا عوارض ناخوشایندی که رنگها دارا می‌باشند و آدمی به آنها آگاهی ندارد. این‌که 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 بهره‌برداری و کاربرد رنگها مؤثرترند، نقش به‌کارگیری چند رنگ به‌طور همزمان و یا متناوب در درمان بیماری خاصی چگونه است و پرسشهای فراوان دیگر، بر آدمی پوشیده است. لیکن امام مهدی (ع) به اسرار واقعی پدیده‌ها 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 (ع) با استفاده از آثار پدیده‌ها و سایر عوامل زیست طولانی، می‌تواند انواع بیماریها و اختلالها را درمان کند. و یا زمینه شکل‌گیری ناهنجاریهای جسمی و روانی را از بین ببرد. و نیز با استفاده از تأثیری که رنگها و پرتوها و اشعه‌ها بر روح و جسم انسان بر جای می‌گذارند 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 می‌آورد و به پیری و مرگ می‌انجامد، 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.

ناشناخته‌های رنگ‌درمانی و پرتوافشانی و استفاده از رنگها و اشعه‌ها برای دیرزیستی و ماندن در سنی خاص و حفظ سلامت و نشاط جوانی، برای امام (ع) پیدا است. 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.

## ۶. 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 استرسزای 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، یاخته‌ای و رفتاری وارد عمل می شوند و با عامل برهم زننده ثبات به مقابله برمی خیزند.<sup>۱</sup>

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 یافته‌ها بیانگر آنند که ذهن (روان) و جسم (بدن) از هم جدا نمی باشند.<sup>۲</sup>

۱. ماهنامه دانشمند، شماره پیاپی ۴۳۲، ص ۳۷، ش ۷، مهر ۱۳۷۸، ص ۸۲.

۲. همان، ص ۸۸.

بر اساس پژوهشها، اشخاص در هم کشیده و عصبی که در معرض استرس و فشارهای روانی اند، سیستم ایمنی بدن آنها ضعیفتر است و در برابر بعضی از واکنشها واکنش خوبی بروز نمی دهند. تفکر مثبت برای مقابله با بیماریها مؤثر است و منفی بافان بیشتر از دیگران در معرض بیماریها قرار دارند.<sup>۱</sup>

محققان دریافته اند:

«به طور عمومی افراد با عمر طولانی، خودشان به زندگی علاقه مندند و این گونه افراد ۴ برابر بیشتر از افراد عادی به سن ۹۰ سالگی می رسند و همچنین ۸ برابر بیشتر از افراد عادی به سن ۱۰۰ سالگی می رسند.»<sup>۲</sup>

امام مهدی (ع) 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 احدی 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.

## ۷. روابط اجتماعی

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

۱. ماهنامه پیام زن، شماره ۱۰۹، س ۱۰، ش ۱، فروردین ۱۳۸۰، ص ۹۱.

۲. ماهنامه روان شناسی امروز، س ۱، ش ۸، ص ۵۸.

فشار روحی به ضعف آن می انجامد.

پژوهشگران دریافته اند که انسانهای گوشه گیر بیش از افراد اجتماعی سرما می خورند.<sup>۱</sup>

بررسیهایی که بر افراد بالای ۱۰۰ سال انجام گرفته است، نشان می دهد که ارتباط سالم با خانواده و جامعه از عوامل عمر طولانی است.<sup>۲</sup>

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.<sup>۳</sup>

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 نشناسی 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.

۱. ماهنامه پیام زن، شماره ۹۳، س ۸، ش ۹، آذر ۱۳۷۸، ص ۸۴.

۲. ماهنامه روان شناسی امروز، س ۱، ش ۸، ص ۵۸.

۳. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص ۴۶.

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

## ۸. دین‌باوری و ایمان به خدا

اعتقاد به مذهب و ایمان قلبی به خدا، از بروز ناهنجاریهای روانی در افراد جلوگیری می‌کند. ضریب بهداشتی روانی در میان دین‌باوران بسیار بالاست و کسانی اندک ممکن است دچار اختلال روانی شوند.<sup>۱</sup>

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

کسانی که مذهب درونی دارند و ایمان به خدا با جانشان آمیخته است، در برابر حوادث ناگوار و رویدادهای ناخوشایند، به راحتی شکیبایی می‌ورزند و آنها را آزمایش الهی می‌دانند و شکستها را فرصتی برای رشد و پیشرفت به شمار می‌آورند. و با پایداری و سختکوشی، با بحرانهای زندگی مبارزه می‌کنند و هرگز ناامید و مأیوس نمی‌شوند.

مذهب، به زیستن و مردن معنا می‌بخشد، بر امیدواری و خوش‌بینی و نیک‌فرجامی می‌افزاید، نوعی احساس کارآمدی به انسان دست می‌دهد که ریشهٔ خدایی دارد، و شیوهٔ زندگی سالمتر را فرا راه انسان قرار می‌دهد که بر سلامتی و بهداشت روانی اثر می‌گذارد.

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

فراوان می سازد و بر تاب و تحمل انسان می افزاید. مذهب مجموعه‌ای 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.<sup>۱</sup>

سالهاست که ارتباط میان یاد خدا و درمان بیماریها، مورد توجه بسیاری از محققان علوم پزشکی قرار گرفته است. گاه بسیاری از بیماریهایی که درمان‌ناپذیر می باشند، با یاد خدا و توسل به او شفا می یابد. هم اکنون در آمریکا ۳۰ دانشکده مذهبی، انواعی از آموزشهای مذهبی یا معنوی را به برنامه درسی خود افزوده‌اند. پروفسور گرونتول (Gerontol) ثابت کرد که ایمان و دعا باعث سلامت است. پژوهشی که در مجله علوم پزشکی و بیولوژی آمریکا در سال ۱۹۹۹ در دانشگاه دوک انجام شد، نشان داد که ایمان و دعا بر طول زندگی می افزاید.<sup>۲</sup>

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.»<sup>۳</sup>

در پژوهشهایی که در افراد بالای صد سال انجام گرفته است، مذهب به عنوان یکی از عوامل مهم برای عمر طولانی شمرده شده است.<sup>۴</sup>

پیدا است که امام مهدی (ع) 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

۱. فصلنامه علمی - پژوهشی اصول بهداشت روانی، س ۱، ش ۴، زمستان ۱۳۷۸، صص ۱۸۶-۱۸۸

۲. ماهنامه درد، س ۱، ش ۵، مرداد ۱۳۸۰، صص ۷۵ و ۷۶.

۳. همان.

۴. ماهنامه روان‌شناسی امروز، س ۱، ش ۸، ص ۵۸.

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 هیچ گونه خستگی روانی و تنش جسمی بر آن حضرت عارض نمی شود.

## ۹. 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 (ع):

«من يعمل یزدد قوّة، من یقصر فی العمل یزدد فترة»<sup>۱</sup>

- هر کس 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

معنوی انسان با آن استحکام می یابد.<sup>۱</sup>

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 ۲۸۰۰ 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.<sup>۲</sup>

دکتر پرلز که مدت ۷ 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.»<sup>۳</sup>

این نیز یکی از عوامل و زمینه‌های 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 نقطه‌ای تمرکز یابد. با تمرینهای «تایی چی» می توان این انرژی را در همه بدن به جریان درآورد و حالت تعادل را برقرار ساخت.<sup>۴</sup>

۱. ترجمه الحیاة، ج ۵، ص ۴۴۶ و ۴۵۵.

۲. ماهنامه پیام زن، شماره ۹۲، س ۸، ش ۸، آبان ۱۳۷۸، ص ۹۵.

۳. ماهنامه روان شناسی امروز، س ۱، ش ۸، ص ۵۸.

۴. تأثیر شگرف ذهن بر سلامت جسم، ص ۳۳۵.



## ۱۰. اثرات دارو

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 تازه‌ای پدید آورد. در زمینه گیاهان دارویی و نیز شیمیایی، هنوز ناشناخته‌های 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 می‌تواند طول عمر را زیاد کند. بر اساس گزارشها، یک شرکت کوچک دارویی تولید کرده است که می‌تواند طول عمر نوعی کرم نواری را به طور متوسط ۳۴ درصد افزایش دهد<sup>۱</sup>.

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 می‌دهد که ساعت درونی بدن<sup>۲</sup> برای

۱. دانشمند، شماره پیاپی ۴۵۵، س ۳۹، ش ۶، شهریور ۱۳۸۰، ص ۲۵.

۲. ساعت‌های درونی بدن ساعت‌های بیولوژیکی نامیده می‌شود که بدن را از مواقع زمانی آگاه می‌سازند. جانوران با استفاده از آنها زمان مهاجرت، تولیدمثل و خواب زمستانی را درمی‌یابند. و بسیاری از مردم درست پیش از آنکه ساعت زنگ بزند از خواب بیدار می‌شوند.

(دانشمند، شماره پیاپی ۴۵۶، س ۳۹، ش ۷، مهر ۱۳۸۰، ص ۴۸)

مبارزه با بیماریها نقش مهمی دارد. هر کس دارای ساعت درونی خاص است که به طور شبانه‌روزی و یا ماهانه بر میزان بازدهی داروها تأثیر می‌گذارد.<sup>۱</sup> 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 می‌تواند بر طول عمر تأثیر بگذارد.

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

## ۱۱. اعتدال در زندگی

بر اساس تعالیم اسلامی، هر نوع زیاده‌روی تباهی می‌آفریند<sup>۲</sup> و پرخوری عامل فساد بدن و بروز انواع بیماریهاست. ذهن را فاسد می‌سازد و قلب و روان را از رسیدن به صلاح باز می‌دارد و زیانهای بسیاری پدید می‌آورد. و از آن سوی، میانه‌روی در مصرف خوراکیها بدن را در تعادل نگه می‌دارد و به آن پایداری می‌بخشد.<sup>۳</sup>

آموزشهای اسلامی، میانه‌روی و اعتدال را در همه کارها، حتی در عبادت می‌ستاید و افراط و تفریط را برای انسان زیانبار می‌داند تا آنجا

۱. ماهنامه پیام زن، شماره ۱۱۰، ص ۸۹.

۲. الحیاة، ج ۴، ص ۴۷۸؛ همان، ج ۳، ص ۲۶۹.

۳. محمدی ری‌شهری، میزان الحکمه، مکتب الاعلام الاسلامی، الطبعة الاولى (۱۳۶۲ ه. ش.)،

که کار بدون استراحت و خواب را جایز نمی‌شمارد.<sup>۱</sup>

در توصیه‌های پزشکی نیز «زیاده‌روی در پرخوری، فعالیت بیش از حد، شهوت‌رانیهای 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»<sup>۲</sup>، همه از عوامل کاهش انرژی و مسمومیت دانسته شده که به بیماریهای متعدد و کوتاهی عمر می‌انجامد.<sup>۳</sup>

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 می‌شوند و سلامت کامل زمانی به دست می‌آید که توازن بین این چهار عنصر پایدار بماند. و همه بیماریها از بی‌نظمی در توازن به وجود می‌آیند و نیز در سلامت بدن، توازن همه خواسته‌ها و نیتهای روانی نقش دارند.

فشارها، احساسهای منفی، نگرانی و اندوه به تولید سموم در بدن می‌انجامد و آدمی همان‌گونه که به غذای جسم توجه دارد؛ باید به افکار و اندیشه‌هایی که در مغز می‌پروراند، توجه داشته باشد.<sup>۴</sup>

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

۱. الحیاة، ج ۵، ص ۳۱۵.

۲. راز زیبایی و عمر طولانی، ص ۲۳.

۳. همان.

۴. رابرت تامسون: درمان طبیعی (اصول علمی گیاه درمانی)، ترجمه حسن راشد محصل و مریم عرفانیان حسینی، انتشارات جهاد دانشگاهی مشهد، چاپ اول، تابستان ۱۳۷۸، ص ۲۹ و ۳۰.

کامجوییهای دیگر، بدن با کمبود بعضی از مواد شیمیایی ضروری مواجه می‌شود. و در این روند، اعتدال شیمیایی و بیولوژیکی بدن به هم می‌خورد، و محیط زنده سلولی را از جهات مختلف، اختلالهایی فرا می‌گیرد و شرایط برای رشد و فعالیت سالم نامساعد می‌گردد.

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

در طول این مدت، فعالیتهای حیاتی بدن برای بازگشت دوباره به اعتدال طبیعی و حفظ آن در تلاش می‌باشد. و در این میان، میزان زیادی از انرژی روحی و روانی و قدرت حیاتی بدن از دست می‌رود و همین اتلاف، همراه با سایر عوامل نامساعد که در محیط زنده سلولی پدید می‌آیند، زمینه مناسبی را برای پیری و مرگ زودرس فراهم می‌سازد و موجب کاهش عمر می‌شود.<sup>۱</sup>

در عالم گیاهان که میل و هوس و لذت جویی این گونه وجود ندارد، گاه عمرها به بیش از چهار هزار سال می‌رسد.<sup>۲</sup>

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

«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

۱. راز طول عمر، ص ۱۵۴.

۲. همان، ص ۱۵۷.

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 میانه‌روی در مصرف پدید نمی‌آید... بنابراین، میانه‌روی در زندگی از عوامل نجات انسان است، و اسراف و همچنین خست‌ورزی در زندگی و امکانات و مصرف، از عوامل تباهی است که نیروهای روحی را به هدر می‌دهد، و نفس انسان را فاسد می‌کند.<sup>۱</sup>

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

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

در قرآن... در نوع آیاتی که بهره‌برداری از مواهب طبیعی مطرح شده، رعایت حدّ میانه و دوری از زیاده‌روی و تجاوز از حد، در پی آن یادگشته است: «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا»: بخورید و بنوشید و زیاده‌روی نکنید. در گفتار پیامبر اکرم (ص) و امامان (ع) نیز... رعایت حدّ میانه در مسائل خوراک، لباس و حتی چیزهایی که به ظاهر ارزشی ندارد... سفارش شده است:

امام علی (ع):

«مَنْ اقْتَصَرَ فِي أَكْلِهِ، كَثُرَتْ صِحَّتُهُ وَ صَلَحَتْ فِكْرَتُهُ»

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

امام صادق (ع):

«إِنَّ الْقَصْدَ أَمْرٌ يُجِبُّهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ، وَإِنَّ السَّرْفَ أَمْرٌ يُبْغِضُهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ...»

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

لزوم رعایت حدّ مقتصدانه و اجتناب از افراط و تفریط... یعنی همان موضع «قوامی» که قرآن اعلام کرده است، و همان حدّ 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 (ع): «الْعَدْلُ حَيَاةٌ». عدل مایه زندگی است.

دو سوی دیگر حدّ 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 حدّ قوام و اعتدال است و سیری بسیار تجاوز از حد قوام و اعتدال.<sup>۱</sup>

از این نظر، امام مهدی (ع) 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 (ع) در زندگی پدید می آورد و مردمان در پرتو

۱. معیارهای اقتصادی در تعالیم رضوی، صص ۸۴ - ۹۵.

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

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

## ۱۲. راز خوراکیها

نقش تغذیهٔ 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 اختلالهای جسمی و روانی، ناشی از سوء تغذیه (یا کمبود و یا زیاده‌روی) می‌باشد. بیماریهای تغذیه‌ای دسته‌ای 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. اندازهٔ 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 میوه‌ای 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.<sup>۱</sup>

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<sup>۲</sup> و تغذیه سالم یکی از عوامل کلیدی در طول عمر دانسته می شود.<sup>۳</sup>

دانشمندان تغذیه و بهداشت، به تجربه دریافته اند که انسان باید برای سلامتی بدن روزانه  $\frac{2}{3}$  خوراکیهای خود را از سبزیها و میوهها قرار دهد. مردم بلغارستان که گاه بیش از ۲۰۰ سال عمر کرده اند، بیشتر خوراکشان پیاز و ماست و عسل بوده است.

ماهونگ چینی، پیش از آن که تمدن غرب پدید آید، به خواص غذایی جوانه حبوبات پی برد و از آنها استفاده می کرد و سرانجام در سن ۲۵۷ سالگی درگذشت. «سانگ لی یون» نیز از گیاه شناسان چینی است که از غذاهای طبیعی می خورد و در سال ۱۹۳۳ میلادی در سن ۲۵۶ سالگی از دنیا رفت.<sup>۴</sup>

مشاهده شده است که تغذیه با عسل سلطنتی در زنبوران عسل، طول عمر را ۵۰ برابر می کند. عمر ملکه از آن جا که غذای او عسل سلطنتی

۱. راز زیبایی و عمر طولانی، صص ۲۱۳ - ۲۱۶.

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

۳. ماهنامه روان شناسی امروز، شماره ۸، ص ۵۸.

۴. راز زیبایی و طول عمر، ص ۲۰ و ۲۱.



است ۶ سال می باشد، لیکن عمر زنبوران کارگر که چنین تغذیه ای ندارند، ۳ تا ۶ هفته است، با آن که هر دو از نظر ژنتیک یکسان هستند.<sup>۱</sup>

در گذشته، چندین دهه سوئدیها بیش از مردم سایر کشورها عمر می کردند. اما از سال ۱۹۵۰، امید به زندگی در ژاپن افزایش یافت و در سال ۱۹۷۷ با طول عمر مردان سوئدی برابر شد (۷۲/۵ 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 سوئدیها و سایر کشورها رخ نداد و شاید همین باعث افزایش امید به زندگی در ژاپن باشد<sup>۲</sup>، که با رقم ۸۱/۸ سال برای زنان و ۷۵/۹ سال برای مردان در زمان کنونی، بیشترین میزان را در میان کشورها داراست.<sup>۳</sup>

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.<sup>۴</sup>

پژوهشهای اخیر روشن ساخته است که محدودیت غذایی (روزه داری) تأثیراتی بر بدن دارد که ضد پیری است و بر طول عمر می افزاید.<sup>۵</sup> در حیوانات افزایش ورود کالری و خوردن غذای زیاد باعث کاهش عمر می شود.<sup>۶</sup>

۱. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص ۳۳.

۲. همان، ص ۴۵ و ۴۶.

۳. همان، ص ۴۲.

۴. همان، ص ۴۳.

۵. همان، ص ۸۰.

۶. همان، ص ۴۴.

در جواندگان آزمایشگاهی، محدودیت غذایی به حداکثر عمر می‌انجامد و از بیماریهای وابسته به پیری پیشگیری می‌کند و یا بروز آنها را به تأخیر می‌اندازد<sup>۱</sup>.

اثرات ضد پیری محدودیت غذایی به دلیل کاهش ورود انرژی به بدن است و نیز با این شیوه، سرطانها کمتر شیوع می‌یابند. احتمال تولید رادیکالهای آزاد و اتصالاتی بین رشته‌های پروتئینی کاهش می‌یابد و در سلامت لوزالمعده و کبد مؤثر است.

این محدودیت اگر پس از بلوغ آغاز شود، به بهتر شدن بسیاری از پاسخهای ایمنولوژیک می‌انجامد و اتوانتی‌بادی کمتر پدید می‌آید. 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<sup>۲</sup>.

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 می‌کند.

### ۱۳. نور و اشعه

خورشید کانون حیات بر کره زمین است، مواد غذایی با ارزش با آن به دست می‌آید، با تابش آن بر پوست بدن ویتامین D ساخته می‌شود و عامل مؤثری در بازکردن منافذ پوست و سم‌زدایی است، که اگر با اعتدال و به شیوه مناسب از نور خورشید استفاده شود، نقش مؤثری در سلامتی انسان دارد<sup>۳</sup>.

۱. طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ص ۸۰.

۲. همان، صص ۹۱-۹۳.

۳. هاروی و مرلین دایموند: تناسب و تندرستی، ترجمه شیرین دانشمند، نشر آتنا، چاپ اول، پاییز ۱۳۷۶، ص ۱۴۸ و ۱۴۹.

برخی از پرتوهای خورشیدی چنان پرنرژی هستند که در برخورد با مولکولها آنها را در هم می‌شکنند. و تعداد خورشیدهایی که در جهان هستی وجود دارند و نور و انرژی آنها به اندازه‌های متفاوت به ما می‌رسد، از حد تصور فراتر است.

چه بسا امواج فراوانی که از سوی کائنات همواره به سوی ما می‌آید و ما آن را درک نمی‌کنیم. با توجه به این امواج و چگونگی نور ستارگان، دانشمندان اطلاعات با ارزشی در زمینه‌های گوناگون فضا و جهان به دست می‌آورند و ناشناخته‌های فراوان و شگفت‌انگیزی در برابر ما رخ می‌نماید که در برابر عظمت آن به راستی بر ناآگاهی و ناچیزی خود اعتراف می‌کنیم.

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 أُقْسِمُ بِمَوَاقِعِ النُّجُومِ، وَأَنَّهُ لَقَسَمٌ لَوْ تَعْلَمُونَ عَظِيمٌ»<sup>۱</sup>

- 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 پدیده‌ها در زندگی افراد و ملت‌هاست. دانش نجوم به همین مسائل می‌پردازد و منجمان از این ارتباطها مسائل آینده را حدس می‌زدند و پیش‌بینی‌هایی درباره آینده می‌کردند.

در مجموع، از این عوامل می‌توان برای چگونه زیستن و چقدر زیستن به آگاهی‌هایی دست یافت. و آنان که از این دانش اطلاعات کافی و گسترده داشته باشند، رمز و رازهای زیادی را در این باره می‌گشایند و می‌توانند 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 صحّت قوای مزاجی او... و تولید مزاج قوی در انسان و صحّت آن به واسطه موجوداتی از قبیل نور، آب، هوا، خاک، اغذیه، ادویه و غیر اینهاست.»<sup>۱</sup>

فرزانه معاصر، محمدرضا حکیمی، نیز در این زمینه می‌نویسد:

«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.»<sup>۲</sup>

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 می‌برند و بر طول عمر بیمار می‌افزایند. اشعه لیزر نیز در پزشکی و صنعت فراوان به کار می‌رود.

«پژوهشگران در مطالعه‌ای 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 می‌کند، تولید نمایند...»

۱. خورشید مغرب، ص ۲۰۵.

۲. همان، ص ۲۰۳.

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 ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای، تغییر ژنتیکی داده نشده بودند. امید به زندگی در حشراتی که دارای نسخه اضافی ژن بودند، حدود ۷/۹ درصد افزایش یافت. با اجرای معالجات حرارتی طولانی‌تر، 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.»<sup>۱</sup>

در هر صورت، روشن است که هوای پاک، ورزش و آفتاب، گردش خون در مویرگها را زیاد می کند و مبادلات گازی در ریه‌ها 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 بیماری‌زاست. و نور زرد برای کارهای فکری و بیماریهای کبد و سوء هاضمه مفید می باشد.<sup>۲</sup>

نور خورشید تعداد زیادی از باکتریها و قارچهای روی پوست را

۱. ماهنامه پیام زن، شماره ۷۲، اسفند ۱۳۷۶، ص ۸۷؛ همان شماره ۷۱، ص ۹۸.

۲. راز زیبایی و عمر طولانی، ص ۷۹ و ۸۰.

می‌کشد و مانند یک داروی بسیار قوی عمل می‌کند و باعث می‌شود که سلولهای سفید خون در بدن فعالیتگرند و با قدرت بیشتری به عوامل بیماری‌زای درون بدن حمله کنند و سلامتی را پایدار نگه دارند.

زمانی که نور خورشید به پوست می‌تابد، عضلات کشیده می‌شوند و کارایی بهتری می‌یابند. سلسله اعصاب ما نیز از خورشید انرژی دریافت می‌کند و همین امر باعث می‌شود که به هیجان آسیم 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 می‌کند که هیچ زیانی ندارد<sup>۱</sup>.

امام مهدی (ع) شیوه درست و به اندازه استفاده از نور آفتاب، انرژی گرمایی و امواج و اشعه‌های کیهانی و ستارگان را می‌داند و بر زمان بهره‌گیری و میزان تأثیر اشعه‌های مختلف در بدن و پرتوها آگاه است و به خوبی می‌تواند 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 فرا رسد.

## ۱۴. گندسازی سیر زمان

«انیشتن نشان داد که هر چیز (یا هر کس) که با سرعت نزدیک به نور... سفر کند، زمان به معنای واقعی کلمه برای آن سرعتی آهسته‌تر خواهد یافت... این روزها کند ساختن سیر زمان در شتاب‌دهنده‌های ذرات، به طور عادی مورد تأیید قرار می‌گیرد.»<sup>۲</sup>

۱. ماهنامه دانشمند، شماره ۴۶۲، (دانشمند نوجوان)، ص ۵۴.

۲. ماهنامه دانشمند، شماره ۴۵۵، سال ۳۹، ش ۶، شهریور، ۱۳۸۰، ص ۴۸.

بر اساس اندیشه کاندسازی 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 درمی یابند ۴۰ 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.<sup>۱</sup>

«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...»<sup>۲</sup>

بر اساس این فرضیه، طول عمر امام زمان (ع) 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 ۷۵ سال داشته باشد<sup>۳</sup>، پس از گذشت میلیونها سال معمولی، باز هم ۷۵ سال دارد.

۱. ماهنامه دانشمند، شماره ۴۵۵، سال ۳۹، ش ۶، شهریور، ۱۳۸۰، ص ۴۸.

۲. همان.

۳. عمر امام مهدی (ع) در پایان غیبت صغرا ۷۵ سال بوده است. (خورشید مغرب، ص ۴۳)

در آموزشهای دینی، نمونه‌هایی از سرعت سیر و نیز صفر شدن زمان به چشم می‌خورد که باور مسلمانان درباره قدرت پیامبر (ص) و امامان (ع) آن را تقویت می‌کند و گاه نمونه‌هایی از این نوع حرکتهای که معجزه و کرامت نامیده می‌شود به برخی اشخاص نمایانده شده است. بنا بر آنچه در قرآن و روایات آمده است، پیامبر (ص) با صفر شدن زمان به آینده‌ای که زمان آن را جز خدا نمی‌داند سفر کرد. بهشت و دوزخ را مشاهده نمود و نیز انواع کسانی را که در بهشت و دوزخ (در درجات و طبقات مختلف) ساکن می‌شوند به نظاره نشست و از همه آنچه در آینده رخ می‌دهد با خبر گشت و اخبار آن را باز گفت و بی آنکه گذشت زمان حس شود، به جای خود باز آمد.

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

در روایتی امام رضا (ع) درباره آن حضرت چنین می‌گوید:

«عَلَامَتُهُ أَنْ يَكُونَ شَيْخَ السِّنِّ، شَابَّ الْمَنْظَرِ حَتَّى أَنْ النَّاطِرَ إِلَيْهِ لِيَحْسِبَهُ ابْنَ أَرْبَعِينَ سَنَةً أَوْ دُونَهَا، وَإِنَّ مِنْ عَلَامَاتِهِ أَنْ لَا يَهْرَمَ بِمُرُورِ الْأَيَّامِ وَاللَّيَالِي حَتَّى يَأْتِيَهُ أَجَلُهُ»<sup>۱</sup>

نشانه امام مهدی (ع) این است که از نظر سن کهنسال و به سیمای

ظاهری جوان است. به گونه‌ای که هر کس در او نگرد می‌پندارد او ۴۰ سال و یا کمتر از آن دارد. و همانا از علامات (و ویژگیهای آن حضرت) این است که با گذشت روزها و شبها پیر نمی‌شود (زمان برای او صفر است) تا این که اجلش فرا رسد.



## ۱۵. لبخند و شادمانی

خنده احساسی است که در سراسر بدن جریان می‌یابد و با حرکت و انبساط عضلات بدن همراه می‌باشد. می‌توان آن را نوعی فعالیت آرام دانست که بیش از تمام ورزشها برای بدن سودمند است.

خنده می‌تواند تغییرات فیزیولوژیکی گسترده‌ای را در بدن پدید آورد؛ بهبود عمل هضم، تنظیم سیستمهای داخلی و جریان خون، تحریک اشتها، کاهش ضربان قلب، رسیدن اکسیژن بیشتر به ریه‌ها، 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 می‌زنند، نسبت به کسانی که چهره عبوس و غمزده دارند، از سلامت جسمانی و روانی بیشتری برخوردارند.<sup>۱</sup> 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 می‌باشد. و این شادمانی است که رهبران بحق تاریخ و پیروان راستین آنان به آن دست یافتند، و حتی در دشوارترین و سخت‌ترین حوادث زندگی، شادی و خرسندی و وجدانی ژرف و بی‌مانندی دارند که در پرتو همین ارزیابی از تکلیف‌پذیری و مسؤولیت‌شناسی است.

شادی دیگری نیز در اولیای خدا دیده می‌شود و آن رضایت و خشنودی به داده‌های خدایی است. حوادث و رویدادها هرگونه

۱. ماهنامه روان‌شناسی امروز، س ۱، ش ۸، تیر ۱۳۸۰، ص ۴۹ و ۵۰؛ همان، س ۱، ش ۹، مرداد

باشد؛ شیرین یا تلخ، با کاموری یا ناکامی، پیروزمندی یا شکست و... همه به طور یکسان برای آنان مایه خرسندی است و به استقبال آن می‌روند. 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 می‌آورد که در برابر همه نوسانهای زندگی استوار و تزلزل‌ناپذیر می‌ایستند و در رویارویی با هر حادثه‌ای هر چند توانفرسا، آرام از دست نمی‌دهند و دچار کمترین فشار روحی و اضطراب نمی‌گردند. از آینده نیز بیمی ندارند و سراسر ثبات و آرامشند. اینها همه زمینه‌های سلامت عصبی و پایداری تنی و روانی آنان را فراهم می‌آورد و اکثریت قاطع بیماریها و فرسایشها را که عصبی است، از آنان دور می‌سازد.

امام مهدی (ع) خود نمونه کامل این آرامشها و رضایت‌مندیها 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 می‌دارد.

او همانند نیاکان پاکش، به ویژه پیامبر (ص)، همواره از سرنوشت خویش خشنود است و درباره ابعاد مختلف هستی و پدیده غیبت و ظهور خود، جز زیبایی و نیکی نمی‌بیند و در انتظار رسالتی بزرگ و ظهوری شادی برانگیز به سر می‌برد؛ قیام و انقلابی که به ناچیزانگاری مستضعفان پایان می‌دهد و وراثت زمین را به آنان می‌دهد و به عزت و سربلندی محرومان می‌انجامد، و شکوه پوشالی جباران را در هم می‌شکند و دست آنها را از استثمار و سلطه‌گری کوتاه می‌کند.

## ۱۶. ازدواج و جمع‌گرایی

زن و مرد به دونیمه از یک پیکر می‌مانند که هر یک بدون دیگری ناقص است. پیوند زناشویی این دورا در کنار هم قرار می‌دهد و با آن، حیات آدمی جایگاهی استوار می‌یابد و در روندی درست قرار می‌گیرد که در صورت نبود عوامل تنش‌زا و بحران‌آفرین 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 شده‌اند 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 می‌دهد. میزان مرگ و میر در میان مردانی که روابط اجتماعی و خانوادگی ضعیف دارند، ۱۰۰ تا ۳۰۰ درصد بیش از سایرین است... همچنین میزان مرگ و میر در میان مردان و زنانی که از همسر خود جدا شده و یا همسر خود را از دست داده‌اند بیش از دیگران است. زیرا همسر داشتن و بهره‌مندی از زندگی زناشویی، لازمه سلامت جسمی و روانی و در نتیجه طول عمر است.»<sup>۱</sup>

دکتر فلتن که استاد زیست‌شناسی عصبی است، می‌گوید:

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

شیمیایی را در مغز کم و زیاد می‌کنند، باعث می‌شوند 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.<sup>۱</sup> نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که فشار خون مردان آن‌گاه که در کنار همسران خود باشند، به طرز معناداری پایین‌تر از زمانی است که تنها هستند و یا در کنار سایر اعضای خانواده قرار دارند و یا با دوستان خود سخن می‌گویند. و این اثر، تنها شامل ازدواجهای موفق نمی‌شود. دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که ازدواج نقش مؤثری در بهبود سلامت انسان و به ویژه در مردها دارد و از عواملی است که می‌تواند فشار خون را پایین آورد و به انسان آرامش بخشد.<sup>۲</sup>

«در مطالعات بی‌شماری که انجام گرفته است، روشن شده اشخاصی که روابط اجتماعی گسترده‌تری دارند، از کسانی که تماس زیادی با دیگران ندارند، بیشتر عمر می‌کنند. برای مثال، بیماران سرطانی متأهل، از بیماران سرطانی مجرد بیشتر و بهتر زندگی می‌کنند. احساس بیگانگی از اجتماع که بسیاری از بیماران سرطانی از آن رنج می‌برند، برای سلامت روحی و جسمی آنان خطرناک است.»<sup>۳</sup>

به هر حال، کسانی که ازدواج موفق دارند، بیشتر عمر می‌کنند و مرگ همسر به پیری محسوس مردان یا زنان می‌انجامد. مطالعات نشان داده است کسانی که همسرشان درگذشته، بیشتر به پزشک مراجعه می‌کرده است، واکنش ایمنی کمتری تا حدود یک سال پس از این اتفاق نشان می‌دهند.<sup>۴</sup>

۱. تأثیر شگرف ذهن بر سلامت جسم، ص ۲۷۲.

۲. ماهنامه درد، س ۱، ش ۸، آبان ۱۳۸۰، ص ۱۰.

۳. تأثیر شگرف ذهن بر سلامت جسم، ص ۸۹.

۴. مایکل اف. رویزن: سن واقعی، ترجمه کاوه باسمنجی، انتشارات آهوان، چاپ اول (۱۳۷۹)،

«از دیدگاه عاطفی، جسمی و ذهنی، فعال ماندن جنسی، فارغ از سن تقویمی، به جوانتر شدن سن واقعی کمک می‌کند... زیرا فشار روحی را کاهش می‌دهد، انسان را آسوده می‌کند، عاطفه را تقویت می‌نماید و به پایه‌ریزی یک رابطه شخصی نیرومند و حمایتگر کمک می‌کند.»<sup>۱</sup>

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

در مجموع، پیوند ازدواج استوار، دوستانی که انسان به دیدار آنها می‌رود، مشارکت در گروههای اجتماعی مانند مسجد، کلیسا و سازمانهای گروهی و مانند آن، روند پیری را به تأخیر می‌اندازد و از عوامل طول عمر است.<sup>۲</sup>

## ۱۷. دانش پژوهی

بررسیها نشان می‌دهد میزان تحصیلات بر طول عمر مؤثر است. کسانی که دیپلم متوسطه ندارند ۳۰ درصد بیشتر در معرض مرگ زودرس قرار می‌گیرند و مرگ و میر در میان آنان که تحصیلات دانشگاهی دارند، کمتر است.

با سواد و تحصیلات بیشتر باعث می‌شود انسان راحت‌تر 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

۱. سن واقعی، ص ۱۵۷.

۲. همان، ص ۲۷۵.

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.<sup>۱</sup>

در احادیث آمده است:

امام صادق (ع):

«العلم أصل كل حال سنی و منتهی كل منزلة رفیعة... علم اصل و ریشه هر حالت عالی (شادابی و احساس جوانی و توانایی) است و بلندترین پایگاه صعود.»<sup>۲</sup>

## ۱۸. 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 اطلاعات صحیح، همصدا با فلسفه اخلاق، موافق با عقل سلیم، موفق در عمل، موهبتی برای نوع بشر است.»<sup>۳</sup>

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

۱. سن واقعی، ص ۲۷۸ و ۲۷۹.

۲. ترجمه الحیاة، جلد اول، ص ۶۵.

۳. تناسب و تندرستی، صص ۳۷ - ۳۹.

«بهداشت طبیعی بر این اصل که تمام نیروهای نگه‌دارنده جهان در درون بدن انسان است پایه‌گذاری شده، طبیعت همیشه درست عمل می‌کند... فقط آن زمانی که قوانین طبیعت را شکسته‌ایم. بیماری و ناخوشی به سراغمان می‌آید... بدن انسان ظریف‌ترین و دقیق‌ترین مخلوق طبیعت است، در نیرو، توان و سازگاری اش با محیط هم‌تا ندارد.»<sup>۱</sup>

در پرتو بهداشت طبیعی، انسان باید به چرخه‌های 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 ۳۰۰ تا ۸۰۰ سلول جوان جایگزین سلولهای پیر می‌شوند. 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.<sup>۲</sup>

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 بیماری‌زا نگردد، غذاهایی که در معرض حرارت بالای ۱۳۰ درجه فارنهایت قرار گیرند، ارزش غذایی خود را از دست می‌دهند و این غذاهای مرده برای اجزای زنده نمی‌تواند کاری انجام دهد.

دکتر واکر داشتن بدن سالم و سرزنده را مرهون مصرف غذاهای آبدار می‌داند و خود با تندرستی و تحرک ۱۰۹ سال عمر کرد.<sup>۳</sup>

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

۱. تناسب و تندرستی، صص ۳۷ - ۳۹.

۲. همان، صص ۴۷ - ۵۱.

۳. همان، صص ۶۴.

خالی مصرف کند<sup>۱</sup> و از اختلاط پروتئین با نشاسته و... بپرهیزد<sup>۲</sup>. و به طور کلی به زیستن برای خوردن پایان بخشد و خوردن برای زیستن را آغاز کند<sup>۳</sup>.

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 افزاترین غذاهاست و اگر درست مصرف شود بهترین غذای سازگار با بدن انسان است، زیرا پرآب 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 ۹۰ درصد است) مواد معدنی (۳ تا ۴ درصد)، ویتامین (کمتر از ۱ درصد)، آمینواسید (۴ تا ۵ 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<sup>۴</sup>.

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

۱. تناسب و تندرستی، ص ۱۶۵.

۲. همان، ص ۷۸.

۳. همان، ص ۲۲.

۴. همان، صص ۸۷ - ۱۱۰.



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 شکسته‌ایم بیماری و ناخوشی به  
سراغمان می‌آید...»<sup>۱</sup>

## امام مهدی (ع) و جودی بی همتا

از آموزشهای اسلامی استفاده می شود که امام زمان (ع) 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.

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

پیامبر اکرم (ص):

«مَنْ أَنْكَرَ الْقَائِمَ مِنْ وُلْدِي فِي زَمَانِ غَيْبَتِهِ مَاتَ مِيتَةً جَاهِلِيَّةً»<sup>۱</sup>

- 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 (ع):

«لِلْقَائِمِ مِنَّا غَيْبَةٌ أَمَدُهَا طَوِيلٌ، كَأَنِّي بِالشَّيْعَةِ يَجُولُونَ جَوْلَانَ النَّعَمِ فِي غَيْبَتِهِ، يَطْلُبُونَ الْمَرْعَى فَلَا يَجِدُونَهُ. أَلَا فَمَنْ ثَبَّتَ مِنْهُمْ عَلَى دِينِهِ

لَمْ يَقْسُ قَلْبُهُ لِطُولِ أَمَدِ غَيْبَةِ إِمَامِهِ فَهُوَ مَعِيَ فِي دَرَجَتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ»<sup>۱</sup>  
 - برای قائم ما غیبتی (و طول عمری) است که زمان آن به درازا  
 می کشد. گویا شیعیان را می نگریم 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 (ع):

«ذَاكَ التَّاسِعُ مِنْ وُلْدِ أَخِي الْحُسَيْنِ ابْنِ سَيِّدَةِ الْإِمَاءِ يُطِيلُ اللَّهُ عُمُرَهُ  
 فِي غَيْبَتِهِ، ثُمَّ يُظْهِرُهُ بِقُدْرَتِهِ فِي صُورَةِ شَابِّ ابْنِ دُونَ أَرْبَعِينَ سَنَةً ذَلِكَ لِيُعْلَمَ  
 أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.»<sup>۲</sup>

- خداوند عمر فرزندی 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 ۴۰ سال آشکار می سازد، تا مردمان دریابند خدا بر هر  
 کاری تواناست.

امام حسین (ع):

«.. لَهُ غَيْبَةٌ يَرْتَدُّ فِيهَا أَقْوَامٌ وَيَثْبُتُ عَلَى الدِّينِ فِيهَا آخَرُونَ فَيَوَدُّونَ وَ  
 يُقَالُ لَهُمْ: مَتَى هَذَا الْوَعْدُ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ. أَمَّا إِنَّ الصَّابِرَ فِي غَيْبَتِهِ عَلَى  
 الْأَذَى وَ التَّكْذِيبِ بِمَنْزِلَةِ الْمُجَاهِدِ بِالسَّيْفِ بَيْنَ يَدَي رَسُولِ اللَّهِ (ص)»<sup>۳</sup>

- برای امام قائم (ع) (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 (ع) را  
 دوست می دارند و اظهار محبت و ارادت می کنند. به آنان گفته می شود: اگر

۱. بحار، ج ۵۱، ص ۱۰۹.

۲. همان، ص ۱۳۲.

۳. همان، ص ۱۳۳.

راست می گویند این وعده (ظهور امام مهدی (ع)) 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 (ع):

«إِنَّ لِلْقَائِمِ مِنَّا غَيْبَتَيْنِ... وَ أَمَّا الْأُخْرَى فَيَطْوُلُ أَمَدَهَا حَتَّى يَرْجِعَ عَنْ  
هَذَا الْأَمْرِ أَكْثَرُ مَنْ يَقُولُ بِهِ فَلَا يَثْبُتُ عَلَيْهِ إِلَّا مَنْ قَوِيَ يَقِينُهُ وَ صَحَّتْ مَعْرِفَتُهُ  
وَ لَمْ يَجِدْ فِي نَفْسِهِ حَرَجًا مِمَّا قَضَيْنَا وَ سَلَّمَ لَنَا أَهْلَ الْبَيْتِ»<sup>۱</sup>

- همانا برای قائم ما دو غیبت است، که دومی آن بسی به طول  
می انجامد تا این که 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 (ع):

«فِي الْقَائِمِ شَبَهٌ مِنْ يُوسُفَ... الْحَيْرَةُ وَالْغَيْبَةُ»<sup>۲</sup>

- شباهت قائم (ع) به یوسف در شک و سرگردانی و غیبت است. (او)  
روزگارِ دراز از دیده ها پنهان می ماند و مردم در حیات او به شک می افتند.  
امام صادق (ع):

«تَمْتَدُّ أَيَّامُ غَيْبَتِهِ لِيُصْرَحَ الْحَقُّ عَنْ مَخْضِهِ، وَ يَصْفُو الْإِيمَانُ مِنَ الْكَدْرِ  
بِإِزْتِدَادِ كُلِّ مَنْ كَانَتْ طَيْبَتُهُ خَبِيثَةً مِنَ الشَّيْعَةِ...»<sup>۳</sup>

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

۱. بحار، ج ۵۱، ص ۱۳۴.

۲. همان، ص ۲۲۴.

۳. همان، ص ۲۲۲.

«إِنَّ الْقَائِمَ إِذَا قَامَ قَالَ النَّاسُ: أَنَّنِي يَكُونُ هَذَا وَ قَدْ بُلِيَتْ عِظَامُهُ مِنْذُ  
ذَهْرِ طَوِيلٍ.»<sup>۱</sup>

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

«إِنَّهُ لَا بُدَّ لِصَاحِبِ هَذَا الْأَمْرِ مِنْ غَيْبَةٍ حَتَّى يَرْجِعَ عَنْ هَذَا الْأَمْرِ مَنْ  
كَانَ يَقُولُ بِهِ. إِنَّمَا هِيَ مِحْنَةٌ مِنَ اللَّهِ - عَزَّ وَ جَلَّ - اِمْتَحَنَ بِهَا خَلْقَهُ.»<sup>۲</sup>

- برای صاحب این امر (امام مهدی «ع») 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 (ع):

«إِنَّهُ سَيَبْتَلُونَ بِمَا هُوَ أَشَدُّ وَ أَكْبَرُ يُبْتَلُونَ بِالْجِنِّ فِي بَطْنِ أُمِّهِ... حَتَّى  
يُقَالَ غَابَ وَ مَاتَ وَ يَقُولُونَ لَا إِمَامَ...»<sup>۳</sup>

- همانا! به زودی به پدیده‌ای 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 دیده‌ها پنهان شده و مرده است. و می گویند: امامی (حاضر و زنده) نیست.

امام جواد (ع):

«إِنَّ لَهُ غَيْبَةً يَكْثُرُ أَيَّامُهَا وَ يَطُولُ أَمْدُهَا... وَ يَكْذِبُ فِيهَا الْوَقَاتُونَ وَ  
يَهْلِكُ فِيهَا الْمُسْتَعْجِلُونَ...»<sup>۴</sup>

۱. بحار، ج ۵۱، ص ۲۲۵.

۲. همان، ص ۱۵۰.

۳. همان، ص ۱۵۵.

۴. همان، ص ۱۵۸.

- برای امام قائم (ع) 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 آن که شتاب ورزد (و این عمر طولانی را برنتابد و ناشدنی پندارد) هلاک می شود.

امام هادی (ع):

«الْخَلْفُ مِنْ بَعْدِي ابْنِي الْحَسَنِ، فَكَيْفَ لَكُمْ بِالْخَلْفِ مِنْ بَعْدِ الْخَلْفِ؟ ... لِأَنَّكُمْ لَا تَرَوْنَ شَخْصَهُ...»<sup>۱</sup>

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

امام حسن عسکری (ع):

«إِنَّ ابْنِي هُوَ الْقَائِمُ مِنْ بَعْدِي وَ هُوَ الَّذِي يَجْرِي فِيهِ سُنُّ الْأَنْبِيَاءِ (ع) بِالتَّعْمِيرِ وَ الْغَيْبَةِ حَتَّى تَقْسُو قُلُوبَ لِطُولِ الْأَمَدِ...»<sup>۲</sup>

- همانا! پسرم قائم (ع) پس از من امام است. و او کسی است که سنتهای انبیا درباره اش جاری می شود. زمان درازی از دیده‌ها 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 برمی شمارد<sup>۳</sup>، و پیامبر (ص) از او سخن می گوید<sup>۴</sup>، و امامان (ع) یکی پس از دیگری آمدن او را بشارت می دهند 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

۱. بحار، ج ۵۱، ص ۱۵۸.

۲. همان، ص ۲۲۴.

۳. همان، ص ۶۶.

۴. همان، صص ۷۲ - ۱۰۵.

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 هیچ کدام از آنها را نپذیرد.

بر اوست تا کاستیهای تجربه آدمیان و ذخیرهها و رهآوردهای اندیشههای 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 (ع) عقلها را کامل می گرداند. پیدا است 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 بیوید 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 ببرد و ناکارایی همه روشها و کوششها برای او عینی و ملموس شود.

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 فرنها و نسلها، او را به سوی یک منجی حقیقی رهنمون شود تا از سردرگمیها، تنشهای عصبی و هر آنچه خطرناک و زیانبار است، نجات یابد. و از هر جهت زمینه پذیرش امام مهدی (ع) 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 این‌گونه اهداف از حکمتهای طولانی بودن عمر آن حضرت و فلسفه غیبت می‌تواند به شمار آید.

«خدای متعال امام منتظر (ع) 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 (ع) آخرین مصلح اجتماعی است، از این رو باید دوران سیه‌روزی و بدبختی آدمی بگذرد تا مهدی (ع) 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 (ع) 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 (ع) یقینی است... تا بتواند سامانه‌ای را پدید آورد و سکاندار اصلاحاتی شود که همه جوانب حیات آدمی را دربرگیرد.<sup>۱</sup>

۱. باقر شریف القرشی: حیاة الامام محمد المهدی (ع)، چاپ اول، ۱۴۱۷ هـ (۱۹۹۶ م)، ص ۱۷۳.

## فهرست منابع و مآخذ

الف) کتابها:

۱. قرآن کریم.
۲. ابن بابویه قمی (شیخ صدوق)، محمد بن علی: کمال الدین و تمام النعمة، جزء اول و دوم، مؤسسه النشر الاسلامی.
۳. انوری تفتی، محمد: راز زیبایی و عمر طولانی، انتشارات محقق، چاپ دوم، بهار ۱۳۸۰.
۴. تامسون، رابرت: درمان طبیعی (اصول علمی گیاه درمانی)، ترجمه محمدحسن راشد محصل و مریم عرفانیان حسینی، انتشارات جهاد دانشگاهی مشهد، چاپ اول، تابستان ۱۳۷۸.
۵. حائری قزوینی، سید مهدی: سیمای حضرت مهدی (عج) در قرآن (ترجمه: المحجة فی ما نزل فی القائم الحجة)، نشر آفاق، چاپ اول، ۱۳۶۷.
۶. حسینی بحرانی، سید هاشم: البرهان فی تفسیر القرآن، مؤسسه مطبوعاتی اسماعیلیان.
۷. حکیمی، محمد: معیارهای اقتصادی در تعالیم رضوی، بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، چاپ اول، ۱۳۷۰.

۸. \_\_\_\_\_: عصر زندگی، انتشارات هاتف (هجرت)، چاپ اول، ۱۳۷۱.
۹. حکیمی، محمدرضا: خورشید مغرب، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ دهم، ۱۳۷۶.
۱۰. حکیمی، محمدرضا و محمد و علی: الحیاة، (جلد سوم و نیز جلد چهارم) دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ اول، ۱۴۰۸ هـ. ق - ۱۳۶۷ هـ. ش.
۱۱. \_\_\_\_\_: ترجمه الحیاة، جلد چهارم (مترجم: احمد آرام، ویراستار: محمدرضا حکیمی)، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ اول، ۱۳۷۶.
۱۲. \_\_\_\_\_: ترجمه الحیاة، جلد پنجم (مترجم: احمد آرام، ویراستار: محمدرضا حکیمی)، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ اول، ۱۳۷۷.
۱۳. دایموند، هاروی و مریلین: تناسب و تندرستی، ترجمه شیرین دانشمند، نشر آتنا، چاپ اول، پاییز ۱۳۷۶.
۱۴. راغب اصفهانی، حسین بن محمد: المفردات، دفتر نشر الكتاب، چاپ دوم، ۱۴۰۴ هـ. ق.
۱۵. رویزن، مایکل اف: سن واقعی، ترجمه کاوه باسمنجی، انتشارات آهوان، چاپ اول، ۱۳۷۹.
۱۶. شریف القرشی، باقر: حیاة الامام محمد المهدی (ع)، چاپ اول، ۱۴۱۷ هـ - ۱۹۹۶ م.
۱۷. صادقی اردستانی، احمد: راه جوان ماندن، حافظ نوین، چاپ سوم، پاییز ۱۳۷۵.
۱۸. صبور اردویادی: راز طول عمر (جلد اول)، انتشارات هدی، چاپ اول، پائیز ۱۳۶۵.
۱۹. صدر، سید محمدباقر: جستجو و گفتگو پیرامون امام مهدی (ع)،

- (بازنویسی: مصطفی رحماندوست)، مؤسسه فرهنگی نبأ، چاپ دوم، ۱۳۷۹.
۲۰. طبرسی، فضل بن حسن: مجمع البیان فی تفسیر القرآن، چاپ دوم، انتشارات ناصر خسرو.
۲۱. طوسی، محمد بن حسن: کتاب الغیبة، مؤسسه المعارف الاسلامیه (قم)، الطبعة المحققة، الأولى، ۱۴۱۱ هـ.ق.
۲۲. مجلسی، محمدباقر: بحار الانوار، (ج ۵۱، ۵۲، ۱۳، ۹۴ و...)، مؤسسه الوفاء - بیروت، چاپ دوم، ۱۴۰۳ هـ - ۱۹۸۳ م.
۲۳. محمد دخیل، علی: الامام مهدی (ع)، دارالمرتضی (بیروت)، چاپ دوم، ۱۴۰۳ هـ.
۲۴. محمدی ری شهری: میزان الحکمة، مکتب الاعلام الاسلامی، چاپ اول.
۲۵. مهدی پور، علی اکبر: راز طول عمر امام زمان «عج» (از دیدگاه علم و ادیان)، انتشارات طاووس بهشت، چاپ سوم، آبان ۱۳۷۸.
۲۶. مویرز، بیل: تأثیر شگرف ذهن بر سلامت جسم، ترجمه شهین شکیبا، انتشارات آویژه، چاپ اول، ۱۳۷۸.
۲۷. میردامادی، محمدجواد: پژوهشی علمی پیرامون طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری (تحت نظر: رضا ملک زاده)، دفتر تحقیقات و انتشارات بدر، چاپ اول، ۱۳۷۸.
۲۸. وودرف، دیانا.اس: چگونه می توانید ۱۰۰ سال زندگی کنید؟، ترجمه لیلیا مهادپی، انتشارات حسام، چاپ دوم، اسفند ۱۳۷۱.

## ب) مجلات:

۱. فصلنامه علمی - پژوهشی: اصول بهداشت روانی، سال اول، شماره چهارم، زمستان ۱۳۷۸.
۲. ماهنامه: اطلاعات علمی، شماره های ۲۶۱ و ۲۶۲.

۳. ماهنامه: پیام زن (بخش تازه‌های پژوهش)، شماره‌های؛ ۶۷، ۶۹، ۷۱، ۷۲،  
۷۶، ۷۸، ۹۲، ۹۳، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۲، ۱۱۴، ۱۱۵.

۴. ماهنامه: دانشمند، شماره‌های پیاپی؛ ۴۱۸، ۲۹-۴۲۸، ۳۷-۴۳۲، ۴۴-۴۴۳،  
۴۵۲، ۴۶۳-۴۵۵.

۵. ماهنامه: درد، شماره‌های؛ ۱۰-۵.

۶. ماهنامه: روان‌شناسی امروز (برای بهتر زیستن)، شماره‌های ۸ و ۹.

۷. ماهنامه: سبز در سبز، شماره ۳۴.

۸. ماهنامه: نگاه حوزه، شماره ۷۲-۶۹.