

تصفیه خانه بدن !

هنوز در گوشه و کنار این اجتماع افرادی را می‌توان پیدا کرد که از جبهات و دستگاه‌های اسرار آمیزی که شب و روز در بدن آنها بزرگترین وظایف حیاتی را انجام می‌دهند کوچکترین خبری نداشته باشند. شاید این موضوع در محیط کم رشد ما آنقدر تعجب نداشته باشد؛ تعجب در اینست که این از خود بیخبران انتظار دارند دنیای خارج از وجود خود را بشناسند و از اسرار آن با خبر شوند، و از آن بالاتر بجهان ماوراء ماده هم آشنائی پیدا کرده « خدا شناس » هم بشوند، زهی تصور باطل!

بنا بود با اتفاق خواننده عزیز از چند کار گاه بزرگ که بدن خود باز دید بعمل آوریم بسم الله از قسمت فوقانی قفسه سینه شروع می‌کنیم:

اینجا تصفیه خانه بدن است، خونهای کثیف از « مرکز پخش مواد غذایی بدن » یعنی قلب مرتباً بآن ریخته و در اینجا بدقت تصفیه شده موادمسمی از آن گرفته میشود و مواد حیاتی بآن افزوده میگردد و باردیگر بقلب تحویل داده میشود. کار این دستگاه شبانه روزی است و کمترین وقفه در کار آن باعث مرگ حتمی است و بقول معروف موجب میشود که انسان نفس زدن را فراموش کند، چون فراموش کردن تنفس چیزی جز از کار افتادن این دستگاه نیست!

ساختمان ریه ها

مرکز اصلی این دستگاه همان ریه یا شش یا جگر سفید است که وزن آن در مردها بطور متوسط ۱۲۰۰ گرم و درزنها ۹۰۰ گرم است و این نیز یکی دیگر از دلایل طبیعی است که بماتناث می‌کند که ساختمان مردوزن برای یکنوع کار ایجاد نشده و ناموس خلقت دو نوع وظیفه که نیازمند بدو نوع وسائل است برای آنها در نظر گرفته است، حالا اگر بانوان بگویند این حرف از دمده افتاده، مطلب دیگری است از موضوع خارج نشویم. برویم از نزدیک ریه‌ها را تماشا کنیم وقتی وارد منطقه شش‌ها میشویم خود را در یک سالی بزرگ که مجموع مساحت دیوارهای آن بالغ بر ۷۰ متر مربع است مشاهده می‌کنیم، ۷۰ متر مربع؛ آری ۷۰ متر مربع، مگر میان صندوقه سینه ما چقدر گنجایش دارد که چنان مساحتی را بتوان در آن پیدا کرد؟ کمی نزدیکتر بیایید خوب نگاه کنید به بینید ساختمان ریه‌ها مانند «اسفنج» (ابره‌های حمام) است که از حفره‌های فوق‌العاده زیاد تو بر تو تشکیل یافته و پرده‌های بسیار نازک و ظریفی آنها را از هم جدا می‌کند، وقتی تمام سطح دیواره‌های آنها را رویم حساب کنیم ملاحظه خواهیم کرد ۷۰ متر میشود، بعبارت دیگر اگر تمام پرده‌های آنها را از هم جدا کرده روی زمین کنار هم بگسترانیم مساحتی را بطول ۱۰ متر و عرض ۷ متر می‌پوشاند، همین است که حجم کار ریه‌ها را فوق‌العاده زیاد کرده است ریه‌ها دائماً در حرکتند و مرتباً مانند دم آهنگران (یادم آهنگران مانند آن ۱) باز و بسته میشوند و تقریباً در مدت سه ثانیه این عمل یک مرتبه صورت می‌گیرد. حرکات ریه تقریباً غیر ارادی است و در تمام حالات خواب و بیداری کار خود را بدون وقفه انجام میدهد.

عمل تصفیه چگونه صورت می‌گیرد ؟

خونهای شفاف و خوش رنگی که در شریانها (سرخ رگها) جریان دارد پس از طی یک مسافت طولانی و مشروب کردن تمام سلولها و رسانیدن مواد غذایی بآنها اکسیژن را که یک ماده حیاتی است و برای سوخت سلولها و تولید حرارت غریزی

در درجه اول اهمیت است از دست میدهد، در مقابل گاز کربنیک که يك ماده سمی است و از احتراق مواد مختلف در بدن بوجود میآید با خود برداشته، با رنگی تیره و افسرده خسته و نالان بقلب بر میگردد. این خون که در وریدها (سیاه رگها) جریان دارد دیگر قابل استفاده نیست، مسموم است و تقریباً باید اسم آنرا «خون مرده» گذارد.

قلب، این خون مسموم را بیاس فداکاریها و خدماتی که در راه احیاء سلولهای بدن انجام داده با آغوش باز از راه «دهلیز راست» بخود میپذیرد و بلا درنگ آنرا بحجرهٔ تحتانی (بطن راست) میریزد، سپس با يك فشار مانند تلمبه‌های خود کار آنرا بداخل رگهای مخصوصی که خطرات تباطی میان قلب و ریه‌ها محسوب میشوند بطرف ریه‌ها میراند.

ریه‌ها که در انتظار این میهمان تازه دقیقه شماری میکنند بمحض اطلاع از ورود آن شروع بفعالیت مینمایند؛ خون کثیف مزبور، وسیلهٔ مویرگها «همان رگهای فوق العاده ظریف و باریکی که اگرچه اسمشان مویرگ است ولی به مراتب از مو باریکتر و نازکترند) روی دیواره‌های وسیع ریه گسترده میشوند ریه‌ها با يك حرکت باز میشوند و تمام حفره‌های آنها مملو از هوا میشود و باین ترتیب اکسیژن هوا در مجاورت خون قرار گرفته و جز جدار فوق العاده نازک مویرگها حجاب و پرده ای در میان این دودوست صمیمی نیست، اکسیژن هوا موقع راغنیمت شمرده از جدار رقیق مزبور عبور میکند و وارد خون میشود و گاز فرار کربن هم از آن متعاضد شده بجای اکسیژن می‌نشیند، و هنگامیکه ریه‌ها بسته شدند این گاز قتال با اردنگی همراه ذرات باقیمانده هوا به بیرون فرستاده میشود.

اکنون که يك بازدید اجمالی از این تصفیه خانه عظیم بعمل آوردیم باید هر چه زودتر بدرسهای توحیدی که از آن آموخته ایم بپردازیم. در اینجا چند نکته بسیار قابل توجه است:

۱ - لظم عجیب - در اینجا هم (مانند همه جای عالم) حرکات و

جریانات سرسری نیست، همه بر طبق برنامه منظمی صورت میگیرد و حساب آن در دقیقه وساعت و شب و روز معین است، حرکت ریه در اوائل عمر سریعتر و تدریجاً روی حساب مخصوصی از سرعت آن کاسته میشود سپس در اواخر عمر مجدداً سرعت میگیرد، و نیز در حیوانات کوچکتر معمولاً سریعتر و در حیوانات بزرگتر کندتر است.

بدنیست حساب دقیق بازوبسته شدن ریهها را در سالهای مختلف عمر انسان و در چند نوع مختلف از حیوانات کوچک و بزرگ بدانیم تا با در نظر گرفتن آن بتوانیم با سرار این تغییرات منظم آشنا تر شویم: اینک بجدول زیر توجه کنید:

در انسان	در آغاز عمر	در هر دقیقه	۴۴ مرتبه
•	۵۰ سالگی	•	۲۶
•	۱۵۰ تا ۲۰	•	۲۰
•	۲۰ تا ۲۵	•	۱۸
•	۲۵ تا ۳۰	•	۱۶
•	۴۰	•	۱۸
در اسب	•	•	۱۲ تا ۱۰
• سگ	•	•	۲۰ تا ۲۵
• گربه	•	•	۲۴
• موش	•	•	۱۵۰

لا بد میپرسید این تغییر تدریجی در سنین عمر و این اختلاف فاحش در میان انواع جانداران برای چیست؟ البته میدانید معمولاً هر قدر جاننداری ضعیفتر باشد زودتر گرسنه میشود، روی هم رفته مقاومت آن در برابر کمبود مواد حیاتی کمتر است زیرا سلولهای آن لطیفتر و ناتوانتر است و لذا می بینیم که کود کان و پیران در مقابل تشنگی و گرسنگی تحمل کمتری از خود نشان میدهند، بنابراین باید مواد حیاتی بجانداران ضعیفتر؛ در فواصل کوتاهتری برسد، این قانون در مورد «اکسیژن»

که یکی از مواد ضروری برای ادامه حیات سلولهاست نیز صادق است و بهمین ترتیب مقاومت سلولهای ضعیفتر در برابر مسمومیت ناشی از وجود گازهای سمی نیز کمتر میباشد و باید رفع آنها در فواصل کوتاهتری صورت گیرد، از اینجا سر سرعت حرکت ریه ها هنگام ضعف انسان، کودکی و پیری و در جانداران کوچک روشن میشود.

۲ - تطبیق بر احتیاجات - در موقع ورزش و کارهای سنگین عضلات ما احتیاج بمواد حیاتی بیشتری دارند، بهمین جهت در چنین مواقعی ضربان قلب شدیدتر میشود، و خون با سرعت زیاد تری سلولها را مشروب و سیر میکند، در این هنگام اگر ریه ها دامن همت بکمر نزنند و خوب نجینند نمیتوانند جواب قلب را حسابی بدهند و در نتیجه خونهای کثیف که بسرعت بسوی ریه ها هجوم میآورند تصفیه نشده باز میگردند و مسمومیت سلولهای بدن را فراهم میسازند.

بعکس در موقع خواب و استراحت که نیازمندیهای بدن کمتر است قلب آرامتر کار میکند و نفس هم با هستگی میآید و میروند. این «موقع شناسی» ریه و قلب و هماهنگی آنها در رفع احتیاجات تن، و تطبیق دادن اوضاع خود بر شرایط موجود راستی از شاهکارهای خلقت است.

۳ - قدرت فوق العاده - اگر وحشت نکنید مطابق حساب دقیق، شبانه روز از دیواره های ریه شما حدود ده هزار لیتر خون میگذرد (بدیهی است خون موجود در بدن ما این مقدار نیست ولی چون در فواصل خیلی کوتاه گردش خود را از سر آغاز میکند چنان رقم بزرگی را بوجود میآورد) بنا بر این باید دقت بر آوردن کار این تصفیه خانه عظیم روزانه ده هزار لیتر و در سال بیش از سه میلیون لیتر است:

بدر نظر گرفتن مطالب گذشته اینرا هم می توانید حساب کنید که در هر شبانه روز بطور متوسط ریه شما سی هزار مرتبه باز و بسته میشود، اما عجیب اینست که با تمام این حرفها ما هرگز از نفس کشیدن احساس خستگی نمیکنیم. این قدرت فوق العاده برای عضولطیفی ما ندریبه حقیقتاً جالب است.

۴ - مواد اولیه از کجا می‌رسد؟ - هر کارگاهی محتاج بمواد اولیه است ، مواد اولیه مورد لزوم تصفیه‌خانه تن هواست . خوشبختانه این ماده همه‌جا هست در کوچه و بازار و خانه و اطاق و هواپیما و ... وجود دارد ، اگر هم بخوایم آنرا از خود دور کنیم با فشار زیاد بسوی ما بر می‌گردد . البته باید اینطور هم باشد زیرا ما طاقت دوری اکسیژن هوا را نداریم ، ممکن است چندروز با کرسنگی سر کنیم اما بیش از ۵ دقیقه نمی‌توانیم بدون هوا زنده بمانیم .

به همین جهت سازنده این کارگاه ماده مورد نیاز آنرا آتقدر فراوان آفریده که همه‌جا با ما باشد و احتیاجی بحمل و نقل آن هم نداشته باشیم .

طبق محاسباتی که دانشمندان کرده‌اند مادر هر شبانه روز (بطور متوسط) یازده متر مکعب و یا بحساب وزن ۱۴ کیلو گرم هوا لازم داریم ؛ راستی اگر بنا بود هوا بحریم زندگی نرسد چقدر مشکل میشد و اگر محسکرها ی بی‌انصاف جامعه ما تصمیم باحتکار هوا می‌گرفتند یا کارگران تولید هوا یک‌روز اعتصاب می‌کردند تکلیف ما چه میشد ؟ لابد می‌گوئید : هیچ ، نفس کشیدن از یادمان می‌رفت ؛ یا اگر هوا همه‌جا نبود و می‌خواستیم یک مسافرت یک ماهه کنیم این ذخیره بیش از ۴۰۰ کیلوئی هوا را چگونه میتوانستیم با خود ببریم ؟

۵ - کنترل حرارت - در میان مردم مشهور است که « ریه بادزن قلب است » ؛ و بنظر می‌رسد که این جمله را از اطباء قدیم گرفته‌اند ، گرچه دربدو امر عبارت یک عبارت بی اساسی بنظر می‌رسد اما خوب که ملاحظه میکنیم می‌بینیم اینهم نکته‌ای دارد ، زیرا قلب بر اثر حرکت دائمی گرم میشود ، ریختن خونهای گرم بقلب آنها بر حرارت آن می‌افزاید ؛ اما همینکه خونها از قلب بریه آمدند و در دیواره‌های ریه منتشر شدند و با هوای ملایم تماس پیدا کردند ، مقدار زیادی از حرارت خود را از دست داده و بوسیله « بازدم » بخارج می‌فرستند ، این خون هنگامیکه بقلب بر می‌گردد تأثیر عمیقی در کنترل حرارت قلب دارد لذا هر وقت قلب ما بواسطه گرم‌زدگی دچار خفقان میشود با تنفس در هوای ملایم آنرا تسکین میدهیم این نعمت هم از دولت

۶ - کلاس تهیه - همانطور که گفته شد ریه عضو بسیار لطیف و حساس و زود رنجی است . اگر هوای سرد زمستان با آن شدت برخوردت سر نزده وارد ریه شود مسلماً لطمه رخسارت فراوانی بآن وارد میکند لذا باید قبلاً این هوا درس آمادگی را بخواند و با اصطلاح « کلاس تهیه » راه بیند و آنگاه وارد منطقه ریه شود جای این کلاس « بینی » است ، زیرا در بالای بینی برآمدگی مخصوصی وجود دارد که هوا مجبور است با ملایمت از کنار آن بگذرد .

بدیهی است مجاورت ذرات هوا با آن عضو گرم برخورد آنرا در هم می شکنند و اگر هم هوای خشکی باشد کمی رطوبت و بخار آب بآن نیز افزوده میشود تا ریه را خشک و ناراحت نکند ، لذا در کتابهای بهداشت بما سفارش میکنند که اگر می خواهیم در زمستان مبتلا بسرماخوردگی و عواقب وخیم آن نشویم باید همیشه از بینی تنفس کنیم ... این بود مختصری از درسهای توحیدی که مطالعه این تصیفه خانه تن بما می آموزد آیا هیچ عقلی باور میکند که این همه آرزوها از طبیعت کور و کراست ۱۹ .



مکارم اخلاق انسانی

حضرت صادق علیه السلام میفرماید : خداوند پیغمبر اکرم (ص) را با

مکارم اخلاق از سایر خلق امتیاز داد .

شمانیز خود را امتحان کنید ، اگر در شما بود خدا را

ستایش کنید و زیاده بر آنرا طلب نمائید .

سپس مکارم اخلاق را در ده چیز شمرده اند : یقین بیکانگی خدا ، فناخت

صبر ، شکر ، رضا ، حسن خلق ، سخاوت ، غیرت شجاعت ، مردانگی

(معانی الاخبار)