صیانت جسم و مسئولیت های جسمانی مسلمانان

پدید آورنده : شکیبا سادات جوهری ، صفحه 36

افراط و تفریط در تأمین نیازهای جسمانی

انسان برای سیر و سلوک، احتیاج به جسم سالم دارد. جسم مرکب روح است و اگر ناسالم باشد، انسان پیشرفت علمی و معنوی نخواهد داشت. انسان هنگامی از تعادل فکری برخوردار است که از جسم و جانی سالم بهره مند باشد. پس در کنار مسئولیت روحی، مسئولیت پاسداری و نگهبانی از جسم نیز مهم و سنگین است. اصل اساسی درباره جسم این است که نباید در تأمین نیازهای آن افراط و تفریط کنیم. برخی از افراد زمانی که مسئله مواظبت از جسم پیش می آید با تمام تلاش می کوشند تا وسیله راحتی و آسایش آن را فراهم آورند و در این راه از هیچ کوششی فروگذار نمی کنند و احتیاط های لازم را در تأمین لقمه حلال انجام نمی دهند.

از سوی دیگر، در اسلام، تفریط هم نکوهش شده است. ترک دنیا و چشم پوشی از لذایذ مشروع آن، خلاف فطرت و طبیعت آدمی است. مسلمان واقعی باید مطابق سیره پیامبر (صلی الله علیه وآله) و دیگر پیشوایان دینی عمل کند و تا حد متعارف به جسم خود رسیدگی کند و غرایز مشروع خود را تأمین کند. رهبانیت و کناره گیری از همسر و فرزند و خانواده، روحیه یک مسلمان متعادل و حقیقی نیست. امام صادق (علیه السلام) در تعیین جهت متعادل برای مسلمانان می فرمایند: شیعه نیست آن که دنیایش را فدای دینش کند یا این که دینش را فدای دنیا کند.1

قرآن کریم نیز در کریمه ای دلنشین می فرماید: وَ ابْتَغِ فِیما أَتاکَ اللّهُ الدّارَ الأَخِرَةَ وَ لا تَنسَ نَصِیبَکَ مِنَ الدُّنیا(قصص/77) در آنچه خداوند به تو داده است (از مال، عقل و علم و شعور) آخرت را بجوی و بهره خود را از دنیایت هم فراموش نکن.

از این آیه برمی آید که انسان باید هم برای دنیا کار کند و هم آخرت، هم روح را ارضا کند و هم جسم را، باشد که در مسیر فرامین الهی از افراط و تفریط بر حذر باشیم.

افراط و زیاده روی در تأمین نیازهای جسمانی

بی گمان هر انسانی، کمال خواه و بی نهایت خواه است و در هر مسیر مادی و معنوی اگر خود را آزاد بگذارد، «حد یقف و بن بستی» ندارد. اگر در خوراک، پوشاک، مسکن و دیگر نیازهای مادی و جسمی، حد و مرز را رعایت نکند دچار هلاکت و نابودی می شود. خداوند متعال در قرآن مجید هشدار می دهد که زندگی مصرفی و تجملی، انسان و اجتماع را به نابودی می کشاند، چنانکه در سوره واقعه می فرماید:

وَ أَصحابُ الشِّمالِ مَا أَصحابُ الشِّمالِ فی سَمُومٍ وَ حَمیمٍ وَ ظِلٍّ مِن یَحمومٍ لابارِدٍ وَ لا کَریمٍ إنَّهُم کانُوا قَبلَ ذلِکَ مُترفین وَ کانُوا یُصِّرُّونَ عَلی الحِنثِ العَظیمِ (واقعه/ 41ـ46)

دسته چپی ها چقدر شوم اند در قیامت زیرا قبل از آن که به جهنم بروند در آن آب جوشانی که از تجمل گرایی خود تهیه کرده اند می افتند. به راستی اینان چه کسانی هستند که این قدر شوم اند؟ و پاسخ می دهند افراد مُتْرِف، یعنی افرادِ مصرف گرا و تجمل گرا،2 آنان که تمام فکر و ذکرشان این است که زندگی مصرفی گناه آور و معصیت زا فراهم کنند. زیرا بعضی از گناهان ریشه در تجمل گرایی دارد، چون انسان تجمل گرا برای تأمین هزینه مصرفی خود به دزدی، رشوه خواری، اختلاس، تقلّب و حقّه بازی دست می زند. خداوند متعال در قرآن کریم همواره آدمی را به میانه روی دعوت نموده است. روح تعلیمات قرآنی در جهت حد وسط است و حتی امت اسلامی نیز، «امت وسط» نام گرفته است. مثلاً در سوره فرقان هنگامی که صفات مؤمن را بر می شمارد، می فرماید:

وَالَّذینَ إذا أَنفَقُوا لَم یُسرِفُوا وَ لَم یَقتُرُوا وَ کانَ بَینَ ذلِکَ قَواما (فرقان/ 67)

آنان که چون انفاق می کنند، اسراف نمی کنند و خست نمی ورزند، بلکه میان این دو راه اعتدال را می گیرند.

آری، مؤمن باید در زندگی نه افراط کار کند و نه تفریط بلکه باید حالتِ «توسط» و قوام در همه ابعاد زندگی او محسوس باشد. در محبت ورزیدن، رفت و آمد، خوراک، پوشاک، ازدواج و همسرداری و دیگر جنبه های حیات روحانی و جسمانی باید اعتدال را رعایت کند، و گرنه جسم بیمار می شود و شخص از پیمودن پله های رشد و کمال باز می ماند. و چه خوب است که با رعایت آموزه های نورانی اسلام، راه رشد و کمال فردی و اجتماعی را فراهم آوریم.

اندوه و اضطراب، آفت جسم

غم و غصه و دلهره و اضطراب یکی از مشکلات خطرناک جسم است، و می تواند به راحتی آدمی را از پا در آورد. زیرا انسان می تواند در مقابل حوادث بزرگ مقاومت کند و از خود بردباری نشان دهد اما اگر اندوه و اضطراب به جانش بیفتد، دیر زمانی نخواهد گذشت که از پای درمی آید و نشاط زندگی اش را از دست می دهد.

وقتی که اندوه و اضطراب بر زندگی آدمی حاکم شد، آفت های دیگری را هم به دنبال خود می آورد و آثار ناگواری بر زندگی اطرافیان بر جا نیز می گذارد. تعلیم و تربیت که رکن اساسی در رشد و کمال است، هنگامی معنا دارد که اندوه و اضطراب بر وجود آدمی سایه نینداخته باشد. به راستی چگونه می توان از تربیت صحیح سخن گفت، هنگامی که افسردگی بر وجودمان حاکم شده و نشاط، از زندگی مان رخت بربسته باشد؟ انسان اگر از درون سالم و متعادل نباشد بر اعصابش نیز مسلط نیست و با کوچک ترین مشکلی هم کنار نخواهد آمد و زود از کوره در می رود. اختلافات خانوادگی و بالا رفتن آمار طلاق، از پوسیدگی درخت تنومندِ تن است. بنابراین اندوه و اضطراب، توقعات نابجا، چشم وهم چشمی، بیماری مهلک حسد و خودبزرگ بینی را باید از خود دور کرد تا جسم و سیستم های عصبی بتواند درخت زندگی را در گلستان حیات، خرم و با نشاط نگه دارد. پس باید کوشید تا با تنی سالم زمینه پرورش عقل را مهیا ساخت چه این که مشهور است: عقل سالم در بدن سالم است.

دنیاگرایی

یکی از مشکلات مهم انسان، بازماندن از قله کمال و مشغول ساختن تن و جان به امور دنیاست. اگر انسان بیش از اندازه به دنیا و سرگرمی های آن مشغول شود از عنایت پروردگار محروم می شود. امام صادق (علیه السلام) در این باره می فرماید:

لمَن اصبحَ و کان هَمُّه الدنیا فَلَیس مِنَ اللّه فی شی ء.3

کسی که همیشه غم و غصه دنیا را داشته باشد خداوند به او عنایت ندارد.

ایشان در ادامه روایت می فرمایند کسی که عنایت خدا از او برداشته شود قلبش به چهار بیماری مبتلا می شود: اول این که چنین انسانی دچار غم و اندوه و غصه همیشگی می شود، چرا که به جای عمل صالح و تأمین رضایت خداوند به فکر تجمل گرایی، مدپرستی و مصرف گرایی است و دائماً هم از داشته های دیگران رنج می برد و به هر وسیله ای دست می زند تا به آرزوهای نارسیده خود دست یابد. دوم این که این انسان دل مشغولی همیشگی دارد. دائماً مشغول دنیا، خودنمایی و خور و خواب و خشم و شهوت است. دلی که ظرفیت دارد که جایگاه خدا باشد اکنون در اثر غفلت به مرحله ای می رسد که چراگاه شیطان است! دلی که باید جام جهان نمایی می شد تا تجلیات و انوار الهی بر او بتابد و راه به ملک و ملکوت داشته باشد اینک در اثر سرگرمی های کودکانه دنیا، حتی پیش پای خود را هم نمی بیند! دلی که می توانست با ذکر الهی آینه خدایی باشد اکنون تبدیل به سنگی سخت می شود که حتی میخ آهنین بیداری هم در آن جایی ندارد! و نتیجه سوم دنیا گراییِ افراطی این است که نیازی در دل انسان پیدا می شود که هر چه به دست می آورد برایش کم است، اساساً هر کس تجمل گرا شود به طور طبیعی به چشم وهم چشمی نیز گرفتار می آید، و دائماً چشمش به دنبال رسیدن به داشته های دیگران است. ظریفی می گوید: وقتی آدمی پولدار شد و تجمل گرا شد اول خانه اش برای او کوچک می شود، بعد شهرتش، بعد شهرش و سپس کشورش، و این معنای فقر و بیچارگی است. زیرا فقر واقعی و ویرانگر آن است که روحیه انسان، فقیر و کم جنبه باشد. و تأثیر چهارم دنیا گرایی این که آرزوهای او بی انتها خواهد شد. دچار آفت طول امل و آرزوی دراز می شود. و این چیزی است که آدمی را غافل می سازد و انسان به جای واقع بینی به دنبال خیال بافی می رود و این مالیخولیای خیال پردازی و خوش بودن با آرزوها، سرنوشت تمام کسانی است که با آرزوهای دراز عمر می گذرانند. سعدی در گلستان، باب سوم، حکایتی زیبا در نکوهش آرزوی بلند دارد وی می گوید:

بازرگانی را دیدم که صد و پنجاه شتر بار داشت و چهل بنده و خدمتکار، شبی در جزیره کیش مرا به حجره خویش برد، همه شب دیده بر هم نبست از سخنان پریشان گفتن که فلان انبارم به ترکستان است و فلان بضاعت به هندوستان و این قباله زمین است و فلان مال را فلان ضمین. گاه گفتی خاطر اسکندریه دارم که هوایی خوش دارد باز گفتی نه که دریای مغرب، مشوش است. سعدیا! سفری دیگرم در پیش است اگر کرده شود بقیت عمر به گوشه ای بنشینم. گفتم آن کدام سفر است؟ گفت گوگرد پارسی خواهم بردن به چین که شنیدم عظیم قیمتی دارد و از آن جا کاسه چینی به روم ببرم و دیبای رومی به هند و فولاد هندی به حلب و آبگینه حلبی به یمن و برد یمانی به پارس و از آن پس، ترکِ تجارت کنم و به دکانی نشینم.

انصاف از این مالیخولیا چندان فرو گفت که دیگر طاقت گفتنش نماند. گفت ای سعدی تو هم سخنی بگوی از آن ها که دیده ای و شنیده ای، گفتم:

آن شنیدستی که روزی تاجری

در بیابانی بیفتاد از ستور

گفت: چشم تنگ دنیا دار را

یا قناعت پر کند یا خاک گور

میانه روی در بهره برداری از دنیا

اسلام نه به دنیاگرایی سفارش می کند و نه آخرت گرایی مطلق، بلکه پیروان خود را به اعتدال و میانه روی و بهره برداری متوازن از هر دو فرمان می دهد، در نکوهش محبت شدید به دنیا، امام صادق (علیه السلام) می فرماید: رأس کل خطیئة حب الدنیا؛4 محبت به دنیا ریشه همه گناهان است.

از سوی دیگر پیروان خود را نسبت به بی میلی شدید به دنیا بر حذر می دارد و در روایتی دیگر این موازنه را یادآوری می نماید:

لیس منا من ترک دنیاه لاخرته و لا آخرته لدنیاه؛5 کسی که دنیای خود را به خاطر آخرت ترک کند یا آخرت خویش را به خاطر دنیا نادیده بگیرد از ما نیست.

اسلام عزیز، آموزه های خود در بهره برداری از مواهب دنیا را در تعادل و میانه روی در نظر گرفته و از پیروان خود می خواهد در مسائل مالی، جسمی، خواب و استراحت، سخن گفتن و خوراک و پوشاک، حد وسط را رعایت کنند. اسلام پرخوری را به شدت نکوهش کرده و آن را مایه تعطیلی فکر شمرده و در مقابل در روایتی از حضرت علی (علیه السلام) آمده است:

من اقتصر فی أکله کثرت صحته و صلحت فکرته؛6 کسی که در خوراکش تعادل داشته باشد بدن و فکرش سالم خواهد ماند.

دوری از اعتدال پیامدهای زیانباری دارد از جمله در پرخوری ها علاوه بر زیان های جسمانی روح انسان را از دست یابی به کمال و ارزش های انسانی دور می سازد.

پی نوشتها:

1ـ بحارالانوار، ج 78، ص 321.

2ـ نقل مضمون آیه است.

3ـ تنبیه الخواطر، مسعود بن ورام، ج 1، ص 130.

4ـ مشکاة الانوار، مجلسی، ص 267.

5ـ وسائل الشیعه، ج 12، ص 49.

6ـ غرر الحکم، حدیث 8803 .

سوتیترها

ترک دنیا و چشم پوشی از لذایذ مشروع آن، خلاف فطرت و طبیعت آدمی است. مسلمان واقعی باید مطابق سیره پیامبر (صلی الله علیه وآله) و دیگر پیشوایان دینی عمل کند و تا حد متعارف به جسم خود رسیدگی کند و غرایز مشروع خود را تأمین کند

مؤمن باید در زندگی نه افراط کار کند و نه تفریط بلکه باید حالتِ «توسط» و قوام در همه ابعاد زندگی او محسوس باشد. در محبت ورزیدن، رفت و آمد، خوراک، پوشاک، ازدواج و همسرداری و دیگر جنبه های حیات روحانی و جسمانی باید اعتدال را رعایت کند، و گرنه جسم بیمار می شود و شخص از پیمودن پله های رشد و کمال باز می ماند.

اندوه و اضطراب، توقعات نابجا، چشم وهم چشمی، بیماری مهلک حسد و خودبزرگ بینی را باید از خود دور کرد تا جسم و سیستم های عصبی بتواند درخت زندگی را در گلستان حیات، خرم و با نشاط نگه دارد. پس باید کوشید تا با تنی سالم زمینه پرورش عقل را مهیا ساخت چه این که مشهور است: عقل سالم در بدن سالم است.

ظریفی می گوید: وقتی آدمی پولدار شد و تجمل گرا شد اول خانه اش برای او کوچک می شود، بعد شهرتش، بعد شهرش و سپس کشورش، و این معنای فقر و بیچارگی است.