

آهنگ موزون زندگی

تالیف:

دکتر محمد رضا رشیدی

استاد داروسازی (PhD)، دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دکتر ایوب مالک

دانشیار گروه روانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز

سرشناسه : رشیدی، محمدرضا، ۱۳۴۳ -
 عنوان و نام پدیدآور : آهنگ موزون زندگی / تالیف محمدرضا شیدی، ایوب مالک.
 مشخصات نشر : تبریز: الوین، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری : ۱۲۰ ص.
 شابک : ۴۰۰۰۰ ریال: ۳-۱۰-۶۲۷۷-۶۰۰-۹۷۸
 موضوع : ریتم‌های زیستی
 موضوع : زیست‌شناسی زمانی
 شناخته افزوده : مالک، ایوب، ۱۳۴۳ -
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ ۵۹/۶ QP۸۴
 رده بندی دیویی : ۶۱۲/۰۲۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۴۴۹۰۲۴

این کتاب را می‌توانید با تخفیف از سایت انتشارات الوین www.ElvinPub.com خرید نمایید.

نام کتاب: آهنگ موزون زندگی
 تالیف: دکتر محمد رضا رشیدی، دکتر ایوب مالک
 ناشر: انتشارات الوین با همکاری دانشگاه علوم پزشکی تبریز
 طراح روی جلد: فرزاد اباذری
 لیتوگرافی: نگین فیلم
 چاپ: بیتا
 صحافی: امین
 شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
 نوبت چاپ: اول، شهریور ۱۳۹۰، رمضان ۱۴۳۲
 شابک: ۳-۱۰-۶۲۷۷-۶۰۰-۹۷۸
 قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

تبریز- ابتدای خیابان ۱۷ شهریور قدیم- روبروی بانک صادرات- پلاک ۴۷/۱- طبقه همکف- انتشارات الوین- ۸۴ ۴۴ ۵۵۶ ۰۴۱۱- فروش و سفارشات در کل کشور: ۰۸۸۳ ۶۸۳ ۹۳۷



پخش و توزیع
 انتشارات پزشکی و دارویی

مرکز تحقیقات فلسفه
 و تاریخ پزشکی



پیشگفتار

کمتر موضوعی را می‌توان یافت که به طور مشترک در رشته‌های مختلف دانش بشری مورد توجه و مطالعه قرار گرفته باشد. «زمان» از جمله این موضوعات و پدیده‌ها است که کانون تأملات فلسفی، تاریخی، روانشناختی، طبی و فیزیکی بوده است.

مفهوم زمان چیست و «زمانمند» بودن یک پدیده به چه معناست؛ گذشته، حال و آینده چه معنایی دارند؛ چگونه در مسیر رشد روانشناختی انسان، مفهوم زمان شکل می‌گیرد و کدامین عوامل روانشناختی، درک و احساس ما را نسبت به زمان تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ در تعریف مختصات مکانی پدیده‌های فیزیکی، زمان به عنوان بُعد چهارم در کنار طول، عرض و ارتفاع چه «جایگاهی» دارد؛ و دهها سوال دیگر در این زمینه، تماماً موضوعاتی هستند که در شاخه‌های مختلف دانش بشری مورد سوال و کنجکاوی قرار گرفته‌اند. اما امروزه، دخالت دادن عامل زمان در مطالعه پدیده‌های طبیعی و زیستی (بیولوژیک)، قلمرو جدیدی از دانش بشری را به روی ما گشوده است که تحت عنوان «ریتیم-های بیولوژیک» یا «ریتیم‌های زیستی» خوانده می‌شود؛ بدین ترتیب دو موضوع «زمان» و «تکرار»، در قالب فرآیندهای منظم و موزون کنار هم قرار می‌گیرند. ما در دنیایی از پدیده‌های ریتمیک و موزون زندگی می‌کنیم که در طول «زمان» «تکرار» می‌شوند. گسترهٔ چنین وقایع موزون در عالم حیات و موجودات زنده، بسیار وسیع است و از موجودات تک سلولی گرفته تا انواع فعالیت‌های زیستی و فیزیولوژیک انسان را در برمی‌گیرد به طوری که امروزه، دانشمندان ریتمیسته را جزء ویژگی‌های موجودات زنده قلمداد می‌نمایند. از این رو، برای شناخت درست و کامل وقایع و پدیده‌های زیستی، در نظر گرفتن زمانی که آن پدیده روی می‌دهد، امری ضروری خواهد بود.

در کتاب حاضر سعی شده است موضوع ریتیم‌های زیستی، و اهمیت آن در علوم پزشکی و زندگی ما مورد توجه قرار گیرد، در عین حال، تلاش گردیده به جنبه‌های تازه و ناشناخته‌ای از فلسفه آموزه‌های دینی نیز بپردازد و نقش توجه به عامل «زمان»، در به کار بستن دستورات دینی را به شکلی ساده و در عین حال مستند، برای مسلمانان فراهم آورد. نعمت احکام و دستورات دینی با در نظر گرفتن تمامی ابعاد وجود آدمی و جهان هستی، از طرف خداوند عزیز و حکیم، از طریق انبیای عظام و اولیای الهی در اختیار بشریت قرار گرفته است تا در سایه عمل به آنها بشر، هم از نظر زندگی فردی و هم از نظر زندگی اجتماعی، به سعادت دنیوی و اخروی خود نائل آید. از آنجائی که انسان دارای وجودی جامع و برخوردار از مراتب وجودی متعددی است، فلسفه و آثار دستورات دینی نیز محدود به یک بُعد از ابعاد وجودی وی نبوده و متضمن اثرات گوناگونی در سطوح مختلف روحی، روانی و جسمانی او خواهد بود. از این رو، پرداختن و یا اشاره به برخی از فلسفه‌های احکام و دستورات دینی، به معنی

محدود ساختن آثار این احکام به موارد مورد بحث نبوده و میدان برای تبیین ابعاد گوناگون دستورات دینی برای اندیشمندان و سالکان طریق حق، ولو در حد محدود، همواره باز خواهد بود. فلذا، آن چه که در نوشتار حاضر، به عنوان برخی از آثار و ابعاد نهفته در احکام و دستورات دینی مورد اشاره قرار گرفته است، بر اساس یافته‌های موجود علمی بوده و به هیچ وجه ناظر به تمامی آثار و فلسفه‌های این احکام و آموزه‌های دینی نمی‌باشد. همچنین، از آن جایی که بخش اعظم مطالب ارائه شده در این کتاب، به طور عمده مبتنی بر نتایج حاصل از تلاشهای بشری در حوزه علوم تجربی است، مصون از محدودیت‌های حاکم در روش علوم تجربی نبوده و در معرض نقد، اصلاح و تکمیل خواهد بود. اما در عین حال، نمی‌توان این نکته را نیز نادیده گرفت که در عصر حاضر، تلاش مراکز علمی برای تبیین آثار احکام و دستورات دینی، با در نظر گرفتن ابعاد مختلف موضوع، تلاش میمون و مبارکی است و می‌تواند نقشی مؤثری در افزایش آگاهی جامعه دینی و تقویت مبانی فکری و اعتقادی افراد، به خصوص قشر جوان داشته باشد، چه این که شاید بتوان این مطلب را از قضیه حضرت موسی علیه السلام با آن عالم الهی نیز دریافت، آن جا که جناب حضرت موسی علیه السلام می‌فرماید: «قَالَ لَهُ مُوسَى هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَى أَنْ تُعَلِّمَنِ مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْدًا؟» (کهف/۶۶)، یعنی موسی به او گفت آیا می‌توانم از شما پیروی کنم از آن چه به شما تعلیم داده شده است به من نیز بیاموزی؟، از سوی ایشان با چنین منطقی مواجه می‌شوند که: «قَالَ إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا - وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَى مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خَيْرًا»، یعنی گفت تو هرگز همپای من صبر نتوانی کرد- و چگونه می‌توانی بر چیزی که به شناخت آن احاطه نداری صبر کنی (سوره کهف/۶۷ و ۶۸)، که می‌توان استفاده نمود که داشتن آگاهی نسبت به فلسفه احکام، می‌تواند نقش مؤثری در عامل بودن و التزام عملی به آنها داشته باشد.

سابقه تأمل در موضوع کتاب حاضر توسط نویسندگان، به بیش از ۲۵ سال قبل برمی‌گردد، زمانی که در طی دوران دانشجویی بحث و گفتگوهای علمی و تأملات دینی در این زمینه آغاز شد و به تدریج با تأملات عمیق‌تر و فرضیه‌سازی در این موضوعات، ایده کارهای تحقیقی چندی فراهم و در طول زمان شکل گرفت. اگرچه توفیق ارائه برخی از بخش‌های این کتاب، در زمان‌های مختلف در برخی از سمینارها و کنگره‌های علمی دانشگاهی برای نویسندگان نوشتار حاضر فراهم آمد، اما متأسفانه مجال برای ارائه کامل موضوع، در قالب یک کتاب، تا به امروز دست نداده بود. اما به لطف خداوند منان، در نهایت، در لابلای اشتغالات فراوان آموزشی و پژوهشی دانشگاهی، فکر جمع بندی این موضوعات و ارائه آنها در قالب کتاب حاضر حاصل گردید و اینک خداوند متعال را شاکریم که پس از سال‌ها، آرزوی نشر این کتاب جامه عمل پوشید و در دسترس علاقمندان و مشتاقان به این گونه مباحث قرار گرفت.

مؤلفین - رمضان مبارک ۱۴۳۲

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۸	مقدمه
۱۱	فصل اول: ریتم‌های زیستی
۳۷	فصل دوم: ریتم‌های شبانه‌روزی و آموزه‌های اسلامی
۵۹	فصل سوم: ریتم‌های ماهانه و آموزه‌های اسلامی
۱۰۹	فصل چهارم: ریتم‌های زیستی در چشم اندازی دیگر

مقدمه

بهداشت حقیقی، حول محور مقتضیات فطری و طبیعی

حکمرمائی قوانین و سنن نشأت گرفته از مشیت الهی بر جهان هستی، و بهره مندی این نوامیس و سنن از یکپارچگی و اتقان حکمیانه، و سرشته شدن عالم خلقت با حق و حقیقت، نظام آفرینش و متن خلقت را به صورت بهترین کتاب و راهنما در آورده است به نحوی که همسوئی و هماهنگی با قوانین و سنن آفرینش، توان رسانیدن هر پوینده‌ای را به کمال استحقاقی و سعادت نهائی خود دارد.

این که نظام فطری انسان، جدای از نظام آفرینش نبوده و خود جزئی از تار و پود منسجم و هماهنگ عالم هستی است، کتاب فطرت را سرمشق متین و بین هر جوینده و مرکب راهوار هر پوینده قرار داده است. بنابراین، راه رسیدن به کمال غائی و سعادت نهائی در پیروی و همسوئی با نظام آفرینش و گام زنی در مسیری که فطرت آن را تبیین می‌نماید و جهت‌گیری در طریقی که فطرت آن را ترسیم می‌کند، می‌باشد. به بیان دیگر، انسان تنها موقعی از اعتدال حقیقی و تعادل پایداری در حرکت تکاملی خود برخوردار خواهد بود که در چارچوب و هماهنگی با نظام هستی و مقتضیات فطری، نشو و نما نماید.

اگرچه انسان متشکل از ابعاد و عناصر متعددی است، اما به عنوان یک «واحد»، تمام ابعاد روحی و جسمانی خود را در بر می‌گیرد به طوری که همه آنها را تحت پوشش «من» و یا «خود» قرار داده و سازماندهی می‌کند. این سازماندهی به نحوی است که مابین این عناصر وجودی، ارتباطات خاصی را برقرار ساخته و فرایندهای مختلف حیاتی را در مجموع، به سوی هدف نهائی خود همراهی و رهبری می‌کند. این شکوفائی و به فعلیت در آمدن قوه‌ها و استعدادهای انسانی، تحت یک سلسله نظامات و قوانین خاصی صورت پذیرفته و انسان این توانائی را دارد که با شناخت این نظامات و به استخدام در آوردن آنها از یک طرف و همسوئی با آنها از طرف دیگر، در کم و کیف حرکت خود، تغییراتی را ایجاد نماید.

لازمهٔ آئین زندگی صحیح و مکتب ایده‌آل، این است که مابین عناصر متعدد انسانی و جهان پیرامون، چنان ارتباطاتی برقرار سازد که با کمترین صرف وقت و امکانات، انسان را به کمال استحقاقی‌اش نائل و نظام زندگی را در این ارتباطات تکاملی طبیعی و فطری، تثبیت و پایدار سازد.

در انسان، حالت طبیعی - اعم از این که در جسم او باشد یا در زمینه روحی وی - عبارت است از آن حالتی که منطبق با مقتضیات زندگی طبیعی او ست؛ و زندگی طبیعی انسان همواره حول محور فطرت اولیه او دور می‌زند. با این حال، انسان در گذر زمان و جریان زندگی خود، تحت عوامل مختلفی از این حالت تعادل طبیعی خود خارج می‌گردد و در یک مختصات دیگری، به تعادل ناپایدار دیگری دست می‌یابد. لیکن خارج شدن از تعادل طبیعی و فطری اولیه، موجب پیداشدن میل و کشش و نیازی در نهاد انسان می‌گردد که او را به طور خودآگاه و یا ناخودآگاه، به سوی اقتضای طبیعت اولیه وی رهبری و هدایت می‌نماید. بدیهی است که بازگشت به حالت پایدار اولیه، مستلزم تلاش و کوشش و صرف انرژی است؛ و به همین جهت، هر اندازه انسان از حالت تعادل پایدار اولیه، و یا به تعبیر دیگر، از مقتضیات طبیعی و فطری خود به دور افتاده باشد، انرژی و تلاش بیشتری برای انجام و ادامه حرکت تکاملی خود نیاز خواهد داشت. با کمی دقت معلوم می‌گردد که «بیماری» نیز چیزی جز خروج از این حالت طبیعی و فطری (چه در ناحیه ابعاد روحی و چه در ناحیه ابعاد جسمانی) نیست و چنانکه گفته شد، هم درمان اختلالات روحی توأم با زحمت و مراقبت خواهد بود و هم درمان اختلالات جسمانی. گفتنی است که در واقع نقش مکاتب تربیتی، ارائه رهنمودهایی است که حرکت انسان را به حالت طبیعی و فطری او رسانده و در مختصات طبیعی و فطری تثبیت نماید.

نتیجه مطلب این که راز برخورداری از زندگی بهتر و رسیدن به اعتدال پایدار جسمی و روحی، و بهره‌مندی از بهداشت حقیقی، در شناخت صحیح و همه‌جانبه موازین و مقتضیات حاکم بر فطرت و طبیعت، و بنای زندگی هماهنگ و همسو با حرکت نظام آفرینش نهفته است. بنابراین، در صورتی که دستورات بهداشتی و الگوهای نظام سلامت ارائه شده، با جریان عمومی و طبیعی خلقت هماهنگی و همسوئی نداشته باشد، نه تنها قادر به تامین سلامت انسان و رساندن وی به کمال استحقاقی‌اش نخواهد بود، بلکه موجب وقفه در روند تکاملی و باعث تحلیل قوا و ضایع شدن استعدادهای انسان، و تخریب محیط زیست خواهد شد. از این رو ضروری می‌نماید که ضمن اجتناب از چنین دستوراتی، تلاش کافی صورت پذیرد تا زندگی حول محور فطرت و مسیر طبیعی خلقت جریان یابد.

پاسخ‌های ناخودآگاه موجود زنده به تغییرات زیستی محیط

سیستم ادراکی موجود زنده در شرایط عادی قادر است نسبت به وقایعی که در جهان پیرامون او روی می‌دهد، حساسیت نشان دهد. اما در این میان غالباً نسبت به فرآیندهای منظم و تکراری که روی می‌دهد، کمتر حساس بوده و حتی گاهی نسبت به این نوع تغییرات بی‌اعتنا می‌شود. با این حال، زمانی که اختلالی در وقوع فرآیندهای مذکور روی دهد و یا آن فرآیندها، خارج از مسیر عادی خود رخ دهند، توجه را به خود جلب خواهند نمود. زیرا سیستم ادراکی موجودات زنده غالباً به نحوی است که بیشتر بر روی آن حوادثی متمرکز می‌شود که به غیر از روال عادی اتفاق افتاده و احتمال وقوع شان ضعیف تر است؛ نیز همین امر باعث می‌شود که انسان نسبت به بسیاری از اختلالات کوچک اما مداوم، حساسیت کمتری نشان دهد؛ در حالی که چه بسا ضرر این گونه از اعمال و اتفاقات به ظاهر کوچک اما مداوم، بیشتر از ضرر آن پدیده به ظاهر بزرگ اما زودگذر باشد. به هر حال، لااقل برای برخی از افراد انسانی، پدیده‌های غیرعادی، در مقایسه با پدیده‌هایی که به آنها عادت کرده و آنها جزئی آشنا از محیط وی گشته‌اند، حاوی اطلاعات بیشتری هستند. غالب مسائل بهداشتی که ما در زندگی روزمره‌ی خود با آنها مواجه هستیم، و در جای جای و لحظه به لحظه زندگی ما پراکنده‌اند، جزء این دسته از جریانات و اتفاقات می‌باشند؛ که از آن جمله است موضوع «ریتیم‌های زیستی» (biological rhythms) و مسائل بهداشتی مرتبط با آنها که در این جا مورد بحث قرار می‌گیرند.