

امام رضا (ع) میفرماید: بوی خوش، غسل، سوارکاری و نگاه به مناظر سرسبز و خرم، باعث نشاط و شادی میشود. زیادی معنوی و مادی های دستورالعمل (السلام علیهم) بیت اهل آن از پس و کریم قرآن، قدس از نقل به {comments on} برای جلوگیری از بروز مشکلات روانی در فرد ارائه کرده‌اند. در آموزه‌های قرآنی و تعالیم سازنده اهل بیت علیهم السلام روشهای متعددی برای برون رفت از افسردگی و کاهش استرسهای روزمره که دامنگیر انسان میشود پیشنهاد شده است. در این آموزه‌های نورانی از ایمان، یاد خدا، توکل، تقوی و پرهیزگاری، توبه، انس با قرآن، امید به رحمت الهی، صبر و دعا، عبادت و عفت و پاکدامنی به عنوان راههای کاهش استرس و رسیدن به آرامش یاد شده است.

در همین زمینه امام رضا علیه السلام هم برای رسیدن به نشاط و آرامش معنوی میفرماید: لیس شیء من الاعمال عندالله عزوجل بعد الفرائض افضل من ادخال السرور علی المومن؛ بعد از انجام واجبات، کاری بهتر از ایجاد خوشحالی برای مومن، نزد خداوند بزرگ نیست. (۱).

و یا در جایی دیگر میفرماید: من فرج عن مومن فرج الله عن قلبه یوم القیمه؛ هر کس اندوه و مشکلی را از مومنی برطرف نماید خداوند در روز قیامت اندوه را از قلبش برطرف سازد. (۲)

اما جدای از توصیه‌های معنوی امام رضا (ع) برای کاهش و دوری از ناملایمات و کسب آرامش و رضایت الهی، آنحضرت توصیه‌هایی عملی بر پایه اصول بهداشتی و تغذیه‌ای برای حفظ شادابی و نشاط و مقابله با فشارهای ناشی از زندگی روزمره ارائه کرده‌اند که جالب توجه است.

در روایتی از امام رضا (ع) نقل شده که فرمود: «الطیب نشره و العسل نشره، و الرکوب نشره، و النظر الی الخضره نشره. یعنی: بوی خوش، غسل، سوارکاری و نگاه به مناظر سرسبز و خرم، باعث نشاط و شادی میشود.» (۳)

بر طبق این نقل، نگاه به مناظر جذاب و سرسبز گیاهان برخی از بیماریها را روحی و روانی را از بین میبرد و افسردگیها و غمها را میزداید به گونه‌ای که نگاه شگفتی و حیرت انسان را برمی انگیزد و با دیگر لذتها و خوشیها رقابتی پیروزمندانه میکند. چنان که تشریح منعی واژه «نشره» مؤید آن است: «نشره چیزی است که موجب آرامش و راحتی اعصاب میشود، پس از آنکه دچار بیماری و افسردگی شده است.»

امام رضا علیه السلام در حدیث دیگر توصیه جالب برای آرامش روح و روان دارد. ایشان میفرماید: «عَلَيْكُمْ بِالزَّيْتِ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمُرَّةَ وَيَذْهَبُ الْبَلْغَمَ وَيَشُدُّ الْعَصَبَ وَيَذْهَبُ بِالضَّنَى وَيَحْسِنُ الْخُلُقَ وَيَطِيبُ النَّفْسَ وَيَذْهَبُ بِالْغَمِّ». بر شما لازم است که از زیت (روغن زیتون یا هر گونه روغن مایع) استفاده کنید؛ زیرا صفرا را آشکار و بلغم را از بین میبرد و عصب را تقویت، بیماری را نابود و اخلاق انسان را نیکو میکند، روح را آرامش میدهد و غم را از بین میبرد. (۴)

شبهه این مضمون امام رضا (ع) در جایی دیگر فرمود: «نِعْمَ الطَّعَامُ الزَّيْتُ يَطِيبُ النَّكْهَةَ وَيَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَيَصْفِي اللَّوْنَ وَيَشُدُّ الْعَصَبَ وَيَذْهَبُ بِالْوَسَبِ وَيَطْفِي الْعَصْبُ»؛ روغن زیتون، خوب طعمی است که دهان را خوشبو میکند، بلغم را میبرد، رنگ پوست را درخشان مینماید، عصب را نیرومند و بیماری را نابود میکند و خشم را فرو مینشاند. (۵)

امام رضا (ع) در سخنانی دیگر توصیه میکنند که از زیاده روی در خوردن پیاز خودداری کنید زیرا پیاز زیاد رنگ نشاط و شادی را از چهره میبرد و سایه‌های غم انگیز به سیما فرو میاندازد اما خوردن کدو را باعث شادی و رفع حزن و اندوه بر میشمرد.

عن صحیفه الرضا (ع) عن آبائه (ع) قال قال رسول الله صلی الله علیه وآله اذا طبختم فاکثروا القرع فانه یسر القلب الحزین.

از صحیفه امام رضاعلیه السلام از پدرانش (ع) روایت شده است که رسول خدا صلی الله علیه وآله فرمودند: هرگاه غذا میپزید کدو (حلوائی) بسیار بپزید، زیرا کدو قلب محزون را شاد میکند. (۶)

آنحضرت همچنین در مورد تحرک و آثار ورزش در ایجاد نشاط معتقدند که جنبش بیش از اندازه و خسته ساختن اعضای بدن باعث فرسودگی جسم و جان خواهد شد و موجب حزن و درد را فراهم میسازد. اما اگر تقلا و جنبش به حد اعتدال باشد باعث نشاط و شادمانی انسان میگردد و او از این فعالیت لذت خواهد برد.

همچنین امام رضا (ع) در یک توصیه تغذیهای دیگر برای ایجاد آرامش به نقل از حضرت علی (ع) میفرماید: طلحه بن عبیدالله بر رسولخدا (ص) وارد شد و در دست رسولخدا (ص) بک «به» بود و آنرا به طلحه داد و فرمود: ای ابو محمد اینرا بگیر که قلب را راحت و تقویت میکند. (۷)

پانوشتها:

۱. بحارالانوار، ج ۲۸، ص ۳۴۷

۲. اصول کافی، ج ۳، ص ۲۶۸

۳. عیون اخبار الرضا باب ۳۱ / حدیث ۱۲۶

۴. عیون اخبار الرضا، باب ۳۱ / حدیث ۸۱

۵. مکارم الاخلاق، ص ۱۹۰

۶. مستدرک وسائل الشیعه ج ۱۷ ص ۵۶ باب ۹ ح ۲۰۴۳۰

۷. عیون اخبار الرضا باب ۳۱ / حدیث