

با نام خدا

نشاط و نشاط آوران و تأثیر آنها در آرامش و کاهش استرس از منظر قرآن مجید و احادیث شریف و مطالعات علمی روز

دکتر مهدی شهریاری - فوق تخصص خون شناسی کودکان - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی فارس - شیراز - ایران

دکتر سعید قاضی پور - پزشک - ارشد اخلاق اسلامی - دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث دانشگاه آزاد تهران - شیراز - ایران

- زمینه و مقدمه : قرآن مجید و احادیث شریف ذیل آیات منظومه های کامل و جامعی را در موضوعات مختلف به دست می دهند و از آن جمله در سبک زندگی و بدست آوردن آرامش است .

- اهداف : براساس آیات و روایات و سیره اهل بیت عصمت و طهارت راه های بدست آوردن نشاط و آنچه در کاهش استرس و ایجاد آرامش مؤثر است به صورت توصیفی و تحلیلی بیان می گردد .

- روش کار و شواهد : روش کار کتابخانه ای بوده که با شواهد آیات و روایات بصورت توصیفی و تحلیلی بیان می شود .

- یافته ها : با تعریف نشاط و آرامش و بیان نشاط آوران تأثیر آن ها در کاهش استرس و ایجاد آرامش برای رسیدن به سبک زندگی مناسب ، پرداخته می شود .

- نتیجه گیری : نشاط آوران در کاهش استرس و ایجاد آرامش و سبک زندگی مناسب مؤثرند .

- کلمات کلیدی : نشاط آوران - آرامش - افسردگی

- تعاریف :

- شادی و نشاط : شادی به معنای سرزندگی و کامیابی ، از مهمترین نیازهای روانی بشر است و به دلیل تأثیرات عمده ای که بر زندگی انسان می گذارد ، از اهمیت زیادی برخوردار است .

(مقاله ی دوره ۱ شماره ۱ زمستان ۹۰ صفحه ۱۰۱/۸۴ علیرضا بخشایش ، مهناز مرتضوی - محمود حائری / فصلنامه فرهنگ در دانشگاه اسلامی - بررسی تطبیقی مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه اسلام و روان شناسی)

استاد مطهری در تعریف شادی می نویسد : سرور ، حالت خوشی و لذت بخشی است که از علم و اطلاع به اینکه یکی از اهداف و آرزوها انجام یافته یا انجام خواهد یافت ، به انسان دست می دهد . ارسطو می گوید : شادی ، بهترین چیزهاست و آن قد اهمیت دارد که دیگر چیزها وسیله به دست آوردن آن هست .

(مجله طوبی - اسفند ۱۳۸۵ شماره ۱۵ - آثار شادی و نشاط در زندگی انسان از دیدگاه آیات و روایات)

نشاط با داشتن هدف حاصل می شود و اینکه غم دیروز نخوردن و نگران فردا نبودن و از حال لذت بردن است با داشتن هدف .

- نشاط آوران :

آنچه در انسان حالت نشاط و شادی ایجاد نماید .

- کسالت و افسردگی :

احساس غم ، دلسردی یا ناامیدی به مدت دو هفته در اغلب ساعات روز به علاوه علائم همراه مثل بی حوصلگی و خستگی و بی قراری و

- آرامش :

سه تعریف آرامش روانی معروف عبارتند از : کارل منیجر واتسون بنیانگذار مکتب رفتارگرایی و کینز برگ به ترتیب در آرامش روانی می نویسند : سازش فرد با جهان اطرافش ، به حداکثر

امکان ، به گونه ای که باعث شادی و برداشت مفید و مؤثر شود - سازگاری با محیط و رفع نیازهای اصلی و ضروری او - تسلط و مهارت در ارتباط صحیح با محیط به ویژه در سه فضای عشق ، کار و تفریح .

- مقدمه

الا بذكر الله تطمئن القلوب

سکینه قلب و آرامش و داشتن نشاط و طراوت در زندگی انسان از چنان اهمیت ویژه ای برخوردار است که هدف اختصاصی عبودیت و ارتباط با خدا قلمداد شده است عوامل و ابعاد شادی و نشاط ، روشهای عملیاتی تحقق آن در دوران ، از جمله حل مسأله ، را دریابیم .^۱

آرامش در قرآن کریم :

در قرآن چند چیز وسیله آرامش معرفی شده است که نمونه هایی از آن را می آوریم :

وسيله آرامش در قرآن کریم :

۱- یاد خدا : "الا بذكر الله تطمئن القلوب" آگاه باشید تنها با یاد خدا دلها آرام می گیرد .

۲- خدا و امدادهای غیبی : "هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین" او کسی است که^۳ آرامش را در دل های مؤمنان نازل کرد .

۳- دعای پیامبر : صلی الله علیه و آله . "إن صلاتک سکن لهم" درود و دعای تو برای مردم آرام بخش است .

۴- همسر : "لتسکنوا إلیها" خداوند برای شما همسر قرار داد تا به نزد او آرامش یابید .

۵- شب : که زمانی مناسب برای آرمیدن و آسایش است . "جعل لکم اللیل لتسکنوا فیه"^۶.

^۱ نقل از مقدمه ی کتاب حل مسأله و شادی - دکتر سعید قاضی پور و مهندس علیرضا فتاحی

^۲ رعد، ۲۸.

^۳ فتح، ۴.

^۴ توبه، ۱۰۳.

^۵ روم، ۲۱.

^۶ یونس، ۶۷.

۶- خانه : "الله جعل لکم من بیوتکم سکنا" کسی که برای شما از لخانه هایتان محل آرامش
قرار داد .
۷- ...

و همچنین عوامل پیشگیری از افسردگی از منظر قرآن مجید در نه چیز آورده شده است :

- ۱- اخلاص .
- ۲- استقامت .
- ۳- تقوا .
- ۴- توکل به خدا .
- ۵- ایمان .
- ۶- شهادت .
- ۷- عمل صالح .
- ۸- عبودیت .
- ۹- پذیرفتن ولایت الهی .

- و علی (ع) فرمود : از آدم افسرده ایمن مباش

- انواع و عوامل کسالت و افسردگی

از مجموع این احادیث ۱۵ نوع افسردگی می توان شمرد :

۱. فردی که تنبل و یا افسرده است : این افسردگی یک نقص خلقتی است که ظاهراً گاهی
علاج و درمانی ندارد . اما بوسیله ایمان و روش های تصحیح سبک زندگی می توان بر آن
غلبه کرد .

^۱ نحل، ۸۰.

^۲ مقاله افسردگی و عوامل رفع آن به عنوان یکی از شاخص های سلامت روانی از منظر قرآن کریم - حسین تقی پور - مجله سبک زندگی
اسلامی با محوریت سلامت ۱۳۹۲: (۴) ۱.

۲. کسالت و افسردگی مزمن و ریشه دار : این هم یک بیماری روانی است که باید معالجه شود .

۳. کسالت و افسردگی ناشی از کار زیاد و خستگی : "خستگی فیزیولوژیک" از مضرات کار زیاد و "دو شغله بودن" است . یادآوری می کنیم که خداوند در قرآن می فرماید که مرگ و زندگی را آفرید تا ببیند کدامیک بهتر (نه بیشتر) کار می کنید : الذی خلق الموت و الحیوه لیبلوکم ایکم احسن عملا (سوره ملک آیه ۲) : Who created death and life that He may try you which of you is best in deeds .

۴. کسالت و افسردگی ناشی از بی خوابی یا کم خوابی : بخش ویژه ای در همین برگ ها برای این موضوع تعیین شده است .

۵. کسالت و افسردگی ناشی از بیماری جسمی : این موضوعی است که تقریباً اکثر مباحث این کتاب به محور آن موضوع بوده است .

۶. کسالت و افسردگی ناشی از نگرانی : نگرانی دو نوع است :

الف) نگرانی ای که علت و موضوع آن مشخص و شناخته شده است .

ب) نگرانی ای که نه علت و نه موضوع آن هیچ کدام شناخته نیستند ، "نگرانی ناشناخته" . این نوع خطرناک تر است . برای این موضوع بس مهم که پایگاهش "انسان شناسی" و عرصه اش دانش "روان شناسی" است .

۷. کسالت و افسردگی ناشی از گرفتاری فردی .

۸. کسالت و افسردگی ناشی از گرفتاری خانوادگی .

۹. کسالت و افسردگی ناشی از افکار سیاسی : کسی که پرداختن به امور سیاسی او را طوری افسرده کند که از کار باز ماند ، نباید به سیاست پردازد . زیرا چنین شخصی اساساً برای سیاست خلق نشده است و خود فریبی سفاهت است .

۱۰. کسالت و افسردگی ناشی از خیال پردازی .

۱۱. کسالت و افسردگی ناشی از گرفتاری اقتصادی .

۱۲. کسالت و افسردگی ناشی از رفتار آزار دهنده همکاران .

۱۳. کسالت و افسردگی ناشی از مشاهده منظره نامطلوب : مانند تماشای صحنه تصادفات منجر به مرگ و دیدن جنازه های متلاشی شده و مانند تماشای مراسم اعدام . این موضوع سخت مهم است گاهی تماشای این گونه منظره ها زندگی را برای شخص بی معنی می کند و او را به "پوچ انگاری" دچار می کند ، هر نوع انگیزه را از او سلب می نماید . اسلام این مسئله را جدی گرفته و برای ایمن بودن از آثار این منظره های نامطلوب دستوراتی داده است :

الف) تماشای این گونه منظره ها در اصل مکروه است مگر وظیفه شغلی (مانند پزشکی قانونی) یا وجوب دینی - مانند وجوب دفن کشته شدگان و ... - ایجاب کند .

ب) غسل : کسی که مراسم اعدام را تماشا می کند لازم است به دنبال آن غسل کند تا از آثار روانی آن برهد :

روی ان من قصد مصلوباً فنظر الیه وجب علیه الغسل عقوبه : روایت است که هر کس برود و به شخص دار آویخته نگاه کند غسل بر او واجب می شود برای عقوبت .

عقوبه : للعقوبه : برای رها شدن از عقوبت آن منظره .

ممکن است این کلمه طور دیگری معنی شود : "این غسل مجازات آن شخص است" یعنی او نبایست به تماشای مراسم اعدام می رفت اکنون که این کار را کرده پس مجازاتش غسل است . اما این معنی توهم است . زیرا در اسلام چنین مجازاتی نداریم ، ثانیاً با اینکه تماشای این گونه منظره ها مکروه است از جانب دیگر گاهی بر محاکم لازم است که این گونه مراسم را در ملاء عام انجام دهند تا عبرت دیگران شود از آن جمله است مسئله "رجم" . کراهت برای فرد ناظر یک چیز است لزوم برای محاکم قضائی چیز دیگری است و نیز بررسی یک مسئله از دیدگاه مربوط به "فرد" یک امر است و از دیدگاه مربوط به "جامعه" چیز دیگر . شغل قصابی از یک جهت مکروه است و از جهت دیگر واجب کفایی است ؛ و برای انتخاب شغل قصابی مجازاتی وجود ندارد .

علامه مجلسی در ذیل این حدیث می گوید : اکثر اصحاب این غسل را مستحب می دانند اما ابو الصلاح به وجوب آن فتوی داده است . و می گوید : این حدیث را صدوق در "من لا یحضره الفقیه" نیز آورده است .^۲

این غسل تنها به تماشای مراسم اعدام منحصر نیست ظاهراً در تماشای هر منظره از این قبیل ، مستحب است . آسیب پذیری روان غیر قابل پیش بینی و مواد آن نیز غیر قابل تعیین است بهتر است با دیدن هر منظره ای که روی جان آدمی تأثیر منفی از این سنخ ، می گذارد غسل شود از باب مثال مستحب است کسی که قورباغه ای را می کشد غسل کند :

سئلت ابا عبدالله (ع) عن الوزغ ، فقال : هو رجس : و هو مسخ : فاذا قتلته فاغتسل : از امام صادق^۳ (ع) درباره قورباغه پرسیدم ، فرمود : آن چندش آور است ، آن مسموخ است ، اگر آن را کشتی پس غسل کن .^۴

براستی مسئله "ایمنی" در اسلام چه قدر اساسی و زیر بنایی و دقیق و ظریف مطرح شده است
!؟!

۱۴. نوع چهاردهم از انواع افسردگی ، کسالت و افسردگی ای است که از یکنواختی و عدم تنوع در کار ، ناشی می شود : گاهی روح آدمی از کاری خسته می شود نه به دلیل زیادی کار و خستگی جسمی بل عدم تنوع و تکرار مکررات و یکنواختی جریان کاری ، که باید این نوع را گونه ای از افسردگی ناشی از کار زیاد دانست لیکن زیادی کیفی نه کمی .

مقابله با این افسردگی نیازمند بینش دقیق و ظرافت در "رفتار با خود" است که درست همه شرایط "رفتار با کودک" را دارد ؛ و یک شیوه استادانه و هنرمندانه را می طلبد که بر "خودشناسی" دقیق و "کنار آمدن و مدارا با خویشتن خویش" مبتنی است .

قال علی (ع) : ان هذه القلوب تمل كما تمل الابدان فابتغوا لها طرائف الحكم : علی (ع) فرمود :^۵
جان ها نیز مانند بدن ها خسته می شوند ، پس با آنها با لطایف حکمت برخورد کنید .

^۱ همان مرجع.

^۲ من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۴۵.

^۳ بحار، همان، ص ۱۰ - در صفحه ۲۴ نیز هر دو غسل را دوباره نام برده است .

^۴ درباره معنی و مراد از "مسموخ" در بخش "تغذیه" توضیح داده ام.

^۵ نهج البلاغه، قصار ۱۸۸ - و نیز، ۸۹.

توضیح :

۱. گفته شد خستگی ناشی از کار و تحرک زیاد بدن ، را "خستگی فیزیولوژیک" می نامند ؛ و آن خستگی که ربطی به زیادی کار ندارد را "خستگی روحی" می گویند . مراد حدیث آن خستگی روحی است که از خستگی جسمی ناشی نمی شود ، زیرا این دو در متن حدیث در تقابل هم آمده اند .

۲. می فرماید وقتی دچار این نوع خستگی شدید آن را به عنوان یک "واقعیت" بپذیرید و آن را نادیده نگیرید یا به بوته تسامح نسپارید ، بل برایش یک نسخه رفتاری در نظر بگیرید .

۳. لازم است با این خستگی برخورد لطیف و هنرمندانه شود که مبتنی بر اصل "خود آشتی" باشد نه بر اصل "خود آزاری" و درگیر شدن با خود . این مشکل با زور حل نمی شود بلکه پیچیده تر می شود .

۴. برخورد ظریف و هنرمندانه باید براساس حکمت و اصول خردورزی باشد نه بدون چهارچوبه و بی قاعده . هر کس بهتر از دیگران می داند که چه رفتار باید با "خویشتن خویش" داشته باشد ؛ و در غیر این صورت باید به متخصص مراجعه کند .

حدیث زیر که نشاط و افسردگی را در ارتباط با عبادت در نظر دارد ، برخورد هنرمندانه با خستگی روانی و عدم نشاط روانی را ، بیان می کند :

قال علی (ع) : و خادع نفسک فی العباده و ارفق بها تقهرها ، و خذ عفوها و نشاطها : با روان خود در کار عبادت خدعه کن و با آن مدارا کن و آن را در هم نشکن ، و بی علاقمی و نشاط آن را در نظر بگیر .

توضیح :

۱. با نفس خودت خدعه کن : معمولاً خدعه معنی منفی و ناستوده دارد . اما مراد از این کلمه در اینجا این است که "برخورد مستقیم نکن" و "برخورد غیرمستقیم" را در پیش بگیر . درست مانند رفتاری که در تربیت کودک باید داشت .

یکی از اصول مسلم تربیتی ایت است که برخورد مستقیم با کودک نتیجه معکوس می دهد یا دستکم سترون می شود . لیکن "القاء" یعنی قرار دادن مطالب مورد نظر در ذهن او به طوری که به ناخودآگاه او نفوذ کند بدون اینکه ضمیر خودآگاه او متوجه شود ، مفید است .

از باب مثال : کتاب "کلیله و دمنه" نصایحش را مستقیماً به مخاطب نمی گوید آن ها را در قالب سرگذشت و مکالمه فلان حیوان با فلان حیوان دیگر ، بیان می کند . موفقیت این روش بدین جهت است که در ظاهر امر مخاطب را با هیچ مسئولیتی مواجه نمی کند تا حالت تدافعی به خود گیرد .

امروز فیلم هایی که برای کودکان تهیه می شود بر این اساس است و قصه های شبانه قدیمی نیز بر این اساس بود ، هنر سینمایی در مسیر هدفداریش با افراد بزرگ نیز چنین رفتاری را دارد که یا هدایت می کند و یا منحرف . شیوه تبلیغاتی جهان لیبرالیزه در تجارت و سیاست نیز چنین است ؛ بزرگان را کودک فرض کرده و اهدافش را به ناخودآگاه مخاطب القاء می کند ؛ که اسلام با این روش بشدت مخالف است و آن را شیوه شیطانی و اغوای بشر می داند .

۲. با آن مدارا کن : مسائل روحی و روانی با تحکم و تحت فشار گذاشتن حل نمی شود باید با ان نرمی و مدارا کرد .

۳. و لا تقهر : روان خسته ات را در هم نشکن ، با آن هنرمندانه و با ظرافت برخورد کن . آشتی با خود اولین شرط موفقیت در از بین بردن این افسردگی و ایجاد نشاط است . مثلاً کسی که می خواهد خودش را بزور به مطالعه وادار کند هرگز نتیجه نخواهد گرفت باید نفس را تشویق کرد ، موقتاً موضوع مطالعه را عوض کرد ، باید از راه تقسیم کردن زمان مطالعه به وقت های کوچک وارد شد .

۴. موارد بی علاقگی آن را بشناس ، در موارد بی علاقگی معافش بدار و در موارد نشاط به کارش گیر . مثلاً وقتی که از نمازهای مستحبی خسته شد ، به قرآن خوانی و یا روزه گیری بپردازد . از آنچه خسته شده به آنچه نسبت به آن نشاط دارد منتقلش کن .

تغییر ساعات کار ، تغییر دکور و آرایش محل کار ، تغییر ابزار کار ، حتی تغییر لباس کار و ... همه می توانند مؤثر باشند .

آنچه گفته شد همه درمان خستگی است اما اگر می خواهیم از آغاز دچار این حالت نشویم باید نسبت به کارمان ایجاد دلبستگی کنیم و از دلبستگی حفاظت نمائیم ، گرچه حساس شدن نیز خود موجب دلسردی می شود . در هر صورت مسئله خیلی دقیق و ظریف است .

۵. گفته شد این حدیث در کار عبادتی سخن می گوید ، یک کارگر که موظف است کار معینی را انجام بدهد (و همین طور یک کارمند) نمی تواند خودش را از آن معاف بدارد و به کار دیگر پردازد ، با این مشکل چه باید کرد ؟

اولاً : همه کارگر یا کارمند موظف نیستند ، افراد به اصطلاح "خودفرما" می توانند میان کارهای دیگر زندگی و کار شغلی شان گاهی کفّه کمیت کار شغلی را سنگین کنند و گاهی کفّه کارهای دیگر زندگی را ؛ و با این شیوه و بقول حدیث با این خدعه در طی چند روز نشاط لازم برای کار شغلی را به وجود آورند .

ثانیاً : بدون تعویض ها و تغییرهای فوق نیز می شود طوری با روح و روان کنار آمد و مدارا کرد که برای همان کار با همان شرایط ، نشاط حاصل شود . زیرا مفهوم و میدان عمل خدعه بس گسترده است و بستگی به توانایی و بقول حدیث حکمت شخص دارد . آنچه مهم است پرهیز از "رفتار قاهرانه با خود" است . با هر شکل ، با هر هنر و ترفندی است باید از نشاط روحی حفاظت شود و کسالت و افسردگی از بین رود . از آغاز این کتاب هر بحث و توصیه ای بوده همه برای تأمین نشاط یا حفاظت از نشاط بوده است و هست . پس نشاط شرط اساسی ایمنی است و افسردگی منشأ حادثه های ناگوار .

قال ابو محمد العسكري (ع) : اذا نشطت القلوب فاودعوها و اذا نفت فودعوها : امام حسن عسکری^۱ (ع) فرمود : آنگاه که قلب ها نشاط دارند از آنها کار بکشید و آنگاه که بی علاقه شدند پس راحتشان بگذارید ، یعنی با آنها درگیر نشوید .

قال کاظم (ع) : ایاک و الضجر و الکسل فانهما یمنعان حظک من الدنیا و الاخره : امام کاظم (ع) از تنبلی و افسردگی دور باش زیرا آن دو تو را از بهره دنیا و آخرت محروم می کنند .
ضجر : بی تابی : اظهار بی تابی : بی تابی کردن : افسردگی .

^۱ بحار، ج ۷۸، ص ۳۷۹.

^۲ بحار، ج ۷۸، ص ۳۲۱.

معنی دوم : از شخص تنبل و از فرد بی تاب ، دوری کن زیرا آن دو تو را از بهره دنیایی و آخرتی باز می دارند .

قال الباقر (ع) : ایاک و الکسل و الضجر فانهما مفتاح کل شر ، من کسل لم یؤد حقا و من ضجر لم یصبر علی حق : امام باقر (ع) فرمود : از تنبلی و افسردگی دور باش زیرا آن دو کلید هر شر هستند . هر کس تنبل باشد هیچ حقی را ادا نمی کند ، و هر کس افسرده باشد بر هیچ حقی صبر نمی کند . فرد افسرده و کسل نه حق اشیاء را به جای میآورد و نه حق اشخاص را می پردازد . هر کاری یا مسئولیتی به او سپرده شود نمی تواند آن را چنان که باید به جای آورد و نمی تواند حقوق انسان ها را به جای آورد ؛ و آدم افسرده نه برای حقوق اشیاء و کارها توان تحمل دارد و نه برای حقوق انسان ها .

قال الباقر (ع) : الکسل یضر بالدین و الدنیا : امام باقر (ع) فرمود : تنبلی بر دنیا و آخرت شخص ضرر می زند .

۱۵. نوع پانزدهم از افسردگی ای است که از عجز و ناتوانی در یک کار ، ناشی می شود .

رابطه متقابل ناتوانی و کسالت و افسردگی

آیا عجز در یک کار کسالت می آورد ؟ یا کسالت در یک کار موجب عجز می شود ؟ هر دو درست است اگر کسی در کاری عاجز شود کسل و افسرده می شود و همچنین اگر کسی افسرده شود برای کار عاجز و ناتوان می شود .

اما در اینجا یک نکته مهم بل یک مسئله بزرگ وجود دارد و آن رابطه داد و ستدی میان عجز و کسالت است . شخص کسل ، عاجز می شود یعنی عجز از کسالت زائیده می شود لیکن بمحض زایش بر می گردد و مادر خود یعنی کسالت را تغذیه کرده و فربه می کند و شخص کسلتر و افسرده تر می شود . اگر شخص لجوجانه با همان حال به کار ادامه دهد این رفت و برگشت تداوم پیدا می کند به طور مرتب این آن را و آن این را تغذیه می کند تا شخص از نا بیفتد .

^۱ همان ، ص ۱۷۵ .

^۲ همان ، ص ۱۸۰ .

و همچنین : شخص عاجز ، کسل می شود یعنی کسالت از عجز زائیده می شود و بمحض تولد بر می گردد مادر خود یعنی عجز را فربه می کند و شخص عاجز تر می شود ؛ و اگر شخص ادامه دهد حالت فوق پیش می آید و نتیجه اش سقوط خود شخص است .

این قاعده را پیشتر یاد آور شدم که : در پدیده های طبیعی همیشه مادر فرزند را تغذیه می کند . اما در پدیده های روحی و اجتماعی فرزند بمحض تولد بر می گردد مادر خویش را تغذیه می کند . پس لجاجت هیچ سودی ندارد اگر عامل اصلی (مادر) کسالت است باید برطرف شود ؛ و اگر عامل اصلی عجز است بر دو نوع است :

الف) عجز و ناتوانی جسمی ، فقدان انرژی لازم : این نیز بر دو نوع است : ناتوانی طبیعی ، در این صورت پرداختن به چنین کاری نابخردانه است . دوم ناتوانی ناشی از بی خوابی و گرسنگی ، در این موضوع در فصل "خصلت های حادثه ساز" بحث خواهد شد و همچنین در بخش "ایمنی و خواب" از همین فصل .

ب) عجز و ناتوانی فنی و دانشی : در این صورت باید به دنبال آموزش دانش کار رفت . در هر صورت لجاجت غیر از خیره سری که هم ایمنی خود و هم ایمنی دیگران را به مخاطره اندازد ، سودی ندارد .

حدیث زیر یک دیالکتیک روشن را در این مسئله به ما می آموزد :

قال علی (ع) : ان الاشياء لما ازدوجت ، ازدوج الكسل و الضجر فنتج منهما الفقر : علی (ع) فرمود : وقتی که چیزها با هم ازدواج می کردند : تنبلی و افسردگی با هم ازدواج کردند و فقر از این ازدواج متولد شد .

افسردگی تنبلی می آورد ، تنبلی نیز افسردگی می آورد . یعنی این دو همیشه با هم هستند . هر کدام اول پدید شود فرقی نمی کند در هر صورت با هم خواهند بود و داد و ستد در میان شان برقرار خواهد شد و از این تعاطی مرتب ، فقر حاصل می شود .

پس باید بمحض احساس کسالت و افسردگی برای از بین بردن آن کوشید تا مجال و فرصت به زایش تنبلی و بی تابی نماند ؛ و نیز به محض احساس بی تابی باید در صدد برطرف کردن آن بود تا فرصت به زایش افسردگی نماند .

۱ - طب سنتی :

- طب سنتی شش اصل برای رفع کسالت و بدنبال آن احساس نشاط و شادابی مطرح می کند : (بسته ضروریه در بالا بردن کیفیت زندگی و پیشگیری از ابتلاء به امراض)

۱- کیفیت آب و هوا (محیط زیست) که بر روی اکسیژن خون مؤثر است .

۲- خوردنی و آشامیدنی ها که طبع سرد دارند و طبع گرم دارند .

۳- چگونگی خواب و بیداری .

۴- حرکت و سکون - ورزش و پیاده روی بگونه ای که تعادل رعایت شود .

۵- اعراض نفسانی (حالات روحی - روانی)

۶- احتباس و استفراغ به معنی چیزهایی که در بدن می ماند یا از بدن دفع می شود (ادرار - مدفوع).

- نشاط آوران :

عن ابی عبدالله (ع) قال : النشرة فی عشر اشیاء : فی المشی ، و الركوب ، و الارتماس فی الماء ، و النظر الی الخضرة ، و الاكل ، و الشرب ، و الجماع ، و السواک ، و غسل الرأس بالخطمی ، و النظر الی المرثه الحسناء ، و محادثه الرجال : امام صادق (ع) فرمود^۱: ده چیز نشاط انگیزند : پیاده روی ، سواری ، آبتنی و فرو رفتن در آب ، تماشا کردن به محیط سبز و خرم ، خوردن و آشامیدن ، جماع ، مسواک زدن ، شستن سر با خطمی ، نگاه کردن به زن (همسر) زیبا و گپ زدن با دوستان .

توضیح :

^۱ نقل از خانم مرضیه قرآنتی به گزارش پلیگه خبری فارس - تاریخ انتشار ۱۳۹۴/۶/۱۱ .
^۲ بحار، ج ۷۸، ص ۵۹ .

۱. اشتباه نشود "شستن سر با خطمی" نه به محصولات شیمیائی، و نگاه کردن به زن حلال نه به نامحرم، که حس گناه اضطراب روانی می آورد و عدم این حس دلیل نقص یا بیماری روانی است.

۲. لفظ "خرم" در حدیث نیست این قید را آوردم تا روشن شود که مراد حدیث تماشا به محیط سبز طبیعی است. گرچه حتی رنگ سبز غیر طبیعی نیز نشاط انگیز است.

قال امیرالمؤمنین (ع): من نظف ثوبه قل همه: علی (ع) فرمود: هر کس که لباسش پاکیزه باشد هم و غم او کم می شود.

۲ قال امیرالمؤمنین (ع): غسل الثیاب یذهب الهمّ و الحزن، و هو طهور للصلاه: علی (ع) فرمود: شستن لباس هم و حزن را می برد و برای نماز نیز پاکیزگی است.

عن الرضا (ع) قال: قال رسول الله (ص): الطیب نشره، و العسل نشره، و الرکوب نشره، و النظر الی الخضرة نشره: امام رضا (ع) فرمود: رسول اکرم (ص) فرموده است: عطر زدن، خوردن عسل، سوارکاری و تماشای سبزه نشاط آور است.

قال امیرالمؤمنین (ع): النوره نشره و طهور للجسد: علی (ع) فرمود: استفأده از نوره (زدودن موی زیر بغل و اسافل اعضاء) نشاط می آورد و بهداشت بدن است.

ان علیاً (ع) کان یغسل فی اللیالی الباردة طلباً للنشاط فی صلوه اللیل: علی (ع) در شب های^۵ خنک غسل می کرد تا برای نماز شب نشاط داشته باشد.

نشاط و بی خوابی

خستگی ناشی از کار زیاد را "خستگی فیزیولوژیک" می نامند و خستگی ناشی از ناملايمات روحی و روانی را "خستگی روانی" می گویند. آیا خستگی و افسردگی و کسالت ناشی از نخوابیدن، بی خوابی و کم خوابی را چه بنامیم؟ جسمی و فیزیولوژیک؟ روحی و روانی؟ یا هر

^۱ بحار، ج ۷۸، ص ۹۳.

^۲ وسائل الشیعه، ابواب احکام الملابس، باب ۲۲.

^۳ سفینه البحار، ذیل، عسل.

^۴ بحار، ج ۷۶، ص ۸۹.

^۵ بحار، ج ۸۱، ص ۲۳.

دو؟ هیچ کدام، این خود نوع سوم است و ناشناخته و از دسترس دانش به کنار. زیرا خواب از شگفتی های ویژه آفرینش است.

آنچه از خواب می دانیم تنها ظاهر قضیه است ماهیت آن همچنان ناشناخته مانده است. موجود جاندار هر چه متکاملتر همان قدر به خواب نیازمندتر است.

بی برنامه گی در امور مربوط به خواب و مسامحه در آن موجب آشفتگی روحی، افسردگی، عدم نشاط، نابسامانی جسمی و عامل بروز حادثه، می شود، و تنظیم برنامه خواب علاوه بر ضرورت آن و ده ها سود و منفعت، یکی از اساسی ترین اصل از اصول ایمنی است.

قرآن و خواب

هو الذی جعل لکم اللیل لباسا و النوم سباتا و جعل النهار نشورا : اوست خدائی که قرار داد برای شما شب را پوشش و خواب را آسایش و قرار داد روز را انگیزش و تحرک.

و جعلنا نومکم سباتا - و جعلنا اللیل لباسا - و جعلنا النهار معاشا : و قرار دادیم خواب تان را آرامش - و قرار دادیم شب را پوشش - و قرار دادیم روز را معاش.

و من آیاته منامکم باللیل و النهار و ابتغانکم من فضله : خواب تان در شب و روز، و به دنبال تحصیل نعمت های او بودن تان، از نشانه های (وجود و قدرت و آفرینندگی) اوست.

توضیح :

۱. هر سه آیه شب را زمان آرامش و خواب و تجدید نیرو، معرفی می کنند؛ و آیه سوم "خواب در روز" را نیز آورده است و این یک مهم دیگر است که درباره اش بحث خواهد آمد.

۲. شب برای خواب و روز برای کار است، در قرآن "خواب در روز" نیز آمده لیکن "کار در شب" هرگز مطرح نشده است.

^۱ سوره فرقان، آیه ۴۷.

^۲ سوره نبا، آیه های ۹، ۱۰، ۱۱.

^۳ سوره روم، آیه ۲۳.

مقدار خواب

در قرآن خواب و کوشش مانند دو کفه ترازو معادل قرار گرفته اند؛ بنابراین هیچ کدام نباید کمتر یا زیادتر از دیگری باشد.

روزانه چند ساعت کار کنی باید مساوی همان مدت بی خوابی. اگر کسی هشت ساعت کار می کند باید هشت ساعت بخوابد نه کم و نه بیش، و اگر هفت ساعت کار می کند باید هفت ساعت بخوابد و همچنین اگر شش ساعت کار کند؛ و کار کمتر از شش ساعت مصداق تنبلی و کسالت است و بینشاطی را در پی دارد و به مقوله "بی کاری" می رسد که خود یک آفت و خلاف ایمنی است که در اولین مبحث از این کتاب مورد بحث قرار گرفت.

کار کردن بیش از هشت ساعت مصداق "کار زیاد" است که خستگی آور و ناقض نشاط و برخلاف اصول ایمنی است.

قال الرضا (ع): النوم سلطان الدماغ، و هو قوام الجسد و قوته: امام رضا (ع) فرمود: خواب سلطان مغز است، خواب قوام بدن و قوام نیروی آن است.

توضیح:

۱. سلطان مغز: مغز در اختیار خواب است، چگونگی فعالیت آن در سلطه خواب است. کمیت و کیفیت کار مغز را کمیت و کیفیت خواب تعیین می کند.
۲. قوام بدن: هیئت صحیح و موزون و هماهنگ بدن، درستی نظام اندام های بدن توأم با نشاط و بدون افسردگی.
۳. قوام نیروی بدن: ممکن است بدن افسرده نیز نیرو و انرژی داشته باشد لیکن انرژی بدون قوام، انرژی ای که در جهت مشخص و بستر معین به کار نمی افتد و نمی تواند بیفتد. انرژی با قوام نیروئی است جهت دار و جاری در بستر معین.

۴. در این حدیث هم قوام جسمی و هم قوام اندیشه ای و هم قوام روحی ، وابسته به خواب معرفی شده اند ؛ بنابراین آشفتگی در هر سه مورد لازمه بی خوابی یا بدخوابی و بدون برنامه خوابیدن است .

نشاط و خواب قیلوله

در آیه بالا با جمله "منامکم باللیل و النهار" سخن از "خواب در روز" نیز آمده است .

وقت و موقع این خواب کدام بخش از روز است ؟ آیا غیر معین و دل بخواه و بی برنامه است ؟ اسلام وقت این خواب روزانه را معین کرده است : قیلوله . خواب قیلوله خوابی است به مدت کم و مصداق "چرت" . و وقتی که برای آن تعیین شده (به اصطلاح) دم دمه های ظهر است . توجه کنید : "خواب قیلوله برای اهل کار است نه برای مرفهین کم کار" . چندی قبل براساس پژوهشی که بر روی کارکنان سازمان ملل انجام شد اثبات شد که یک استراحت کوتاه در حد بیست دقیقه کارایی و بهره وری را در بین کارکنان افزایش می دهد .

قال الصادق (ع) : قال رسول الله صلى الله عليه و آله : النوم من اول النهار خرق ، و القائله نعمه ، و النوم بعد العصر حمق ، و بين العشائين يحرم الرزق : امام صادق (ع) فرمود : رسول خدا (ص) فرموده است : خوابیدن در اول روز پریشانی (روحی و فکری) می آورد ، و خواب قیلوله نعمت است ، و خوابیدن بعد از عصر حماقت (آور) است ، و در فاصله دو نماز مغرب و عشاء از روزی محروم می کند .

عن الصادق (ع) عن ابيه (ع) قال : ان اعرابياً اتى النبى (ص) فقال : يا رسول الله انى كنت رجلا ذكورا فصرت نسيا . فقال له النبى (ص) لعلك اعتدت القائله فتركتها -؟ فقال : اجل . فقال له النبى (ص) : فعد يرجع اليك حفظك ان شاء الله : امام صادق (ع) از پدرش امام باقر (ع) نقل می کند که فرمود : عربی چادرنشین به حضور پیامبر (ص) آمد و گفت : من مردی با حافظه بودم اینک فراموشکار شده ام . پیامبر فرمود : گویا عادت به خواب قیلوله داشته ای آن را ترک

^۱ بحار، ج ۷۶، ص ۱۸۵ .

^۲ همان مرجع .

کرده ای؟ عرب گفت: آری. فرمود: پس به عادت و روال پیشین خود برگرد (خواب قیلوله را ترک نکن) تا نیروی حافظه ات برگردد ان شاء الله.

توضیح:

عرب های بادیه نشین که رابطه ای با خواندن و نوشتن نداشتند. به همین دلیل و نیز به دلیل اینکه در محیط آزاد صحرا و کم جمعیت و فارغ از هر نوع پیچیدگی زیست مدنی، زندگی می کردند حافظه قوی داشتند و حافظه شان تنها وسیله ثبت و ضبطشان بود. توان حفظ صحرائشینان (از هر نژاد) به حدی بود که می توانستند یک قصیده طولانی یا یک خطبه و سخنرانی طولانی را تنها با یک بار شنیدن به خاطر بسپارند. اینک عرب بادیه نشین نعمت بزرگی را از دست داده و برای به دست آوردن آن به رسول خدا پناه آورده است که پیامبر (ص) پای بند بودن به خواب قیلوله را برای او سفارش می کند.

خواب نیمروزی در محل کار

تورنتو: روان شناسان کانادایی اعلام کردند خواب نیمروزی کارکنان ادارات، شرکت ها و کارخانه ها می تواند کارائی آنها را افزایش دهد. این روان شناسان پس از ۲۰ سال تحقیق درباره اختلال در خواب، به این نتیجه رسیدند که بیشتر کارمندان کانادایی در ساعات کاری دچار خواب آلودگی می شوند و همین امر موجب کاهش بهره وری و افزایش اضطراب آنها می شود.

هم اکنون بسیاری از کارخانه های کانادا و همچنین راه آهن این کشور اتاق هایی برای خواب نیمروزی کارکنان در نظر گرفته اند. هر کارمند می تواند کار خود را به کارمند دیگری بسپارد و حداکثر ۲۰ دقیقه در این اتاق ها استراحت کند.

متن بالا که توسط رسانه ها به همه جای جهان مخابره شده بود، از روزنامه همشهری، یکشنبه ۲۶ اردیبهشت ۱۳۷۸ نقل شده است.

نشاط و تنظیم برنامه خواب

کمبود خواب ، زیاد خوابیدن و خواب بدون برنامه ، هر سه کسالت آور ، و ناقض نشاط ، و موجب افسردگی می شوند . پس بایستی این نیاز مبرم و مهم انسانی به طور منظم و براساس یک برنامه صحیح تأمین شود . اولین رکن این برنامه "زود خوابیدن" و پرهیز از بیدار ماندن در شب ، است :

قال رسول الله (ص) : لا سهر بعد العشاء الاخره الا لا حد رجلین : مصل او مسافر : پیامبر اکرم (ص) فرمود : بیدار ماندن پس از عشای دوم صحیح نیست مگر برای دو کس : کسی که به نماز پردازد و کسی که برای مسافرت راه می پیماید .

عن الصادق (ع) عن آبائه - علیهم السلام - قال : قال رسول الله (ص) : ان الله کره لکم اربعا و عشرين خصله و نهاکم عنها ، فقال : و کره النوم قبل العشاء الاخره ، و کره الحدیث بعد العشاء الاخره ، و کره الحدیث بعد العشاء الاخره ، و کره النوم فوق سطح لیس بمحجر ؛ و قال : من نام علی سطح غیر محجر فبرنت منه الذمه ، و کره ینام الرجل فی بیت وحده :

اما صادق (ع) از نیاکانش ، از پیامبر اکرم (ص) نقل می کند که فرمود : خداوند ۲۴ خصلت را برای شما نکوهش کرده و شما را از آنها نهی کرده است . گفت : نکوهش کرده خوابیدن قبل از عشای دوم را ، و بیدار ماندن بعد از عشای دوم را ، و نکوهش کرده خوابیدن در سطح بدون حفاظ را ، فرمود : هر کس در سطح بدون حفاظ ، بخوابد ذمه همگان از او بری است ؛ و نکوهش کرده که کسی در خانه تنها بخوابد .

توضیح :

۱. عشاءین - عشاءان : دو عشاء : وقت نماز مغرب و نماز عشاء : خود نماز مغرب و عشاء .

عشاء دوم : نماز عشاء : وقت نماز عشاء .

۲. سطح : هر مکان که نسبت به مکان پهلوی خودش بلندتر باشد : تخت بلند ، ایوان ، بالکن ، بهار خواب و پشت بام .

سطح غیر محجر : سطح بدون حفاظ ، بدون نرده و امثال آن - رجوع کنید به بخش "ایمنی و خانواده" یا "ایمنی و کار در ارتفاع" .

^۱ بحار، ج ۷۶، ص ۱۷۹ .

^۲ بحار، ج ۷۶، ص ۱۷۸ .

عن الصادق (ع) عن ابيه (ع) قال : قال رسول الله (ص) : لا سهر الا في ثلاث : متهدد بالقرآن ، و في طلب العلم ، او عروس تهدي الى زوجها : امام صادق (ع) از پدرش (ع) نقل می کند که رسول خدا فرموده است : شب زنده داری صحیح نیست مگر برای سه چیز : تهجد با قرآن ، طلب علم ، و عروسی که به خانه داماد آورده شده .

سحر خیزی

قال رسول الله (ص) : تسحروا فان السحور برکه : پیامبر اکرم (ص) فرمود : سحرخیز باشید زیرا سحر خیزی برکت است . و قال (ص) : تسحروا خلاف اهل الكتاب : و باز فرموده است : سحر خیز باشید برخلاف مسیحیان و یهودیان .

عن علی ابن الحسین (ع) قال : يا ابا حمزه لا تنامن قبل طلوع الشمس : امام سجاد (ع) فرمود : ای ابو حمزه قبل از طلوع خورشید نخواب .

و در باب خواب قیلوله جمله "خواب در اول روز پریشانی می آورد" را در بیان حدیث دیدیم ؛ و نیز جمله "خوابیدن بعد از عصر حماقت است" را .

قال امیرالمؤمنین (ع) : النوم بين العشائین یورث الفقر ، و النوم قبل طلوع الشمس یورث الفقر : علی (ع) فرمود : خوابیدن در فاصله دو عشاء فقر می آورد ، و خوابیدن قبل از طلوع آفتاب نیز فقر می آورد .

بنابراین کسی که می خواهد برای زندگی و بهره مندی از زندگی و برای تحمل امور زندگی و برای کار نشاط داشته باشد بایستی برنامه خواب خویش را براساس اصول زیر تنظیم کند :

۱. شب زودتر بخوابد .
۲. صبح زودتر بیدار شود .
۳. ظهر قیلوله "چرت" داشته باشد .
۴. در فاصله طلوعین - طلوع فجر و طلوع خورشید - نخوابد تا از هوای نشاط انگیز صبح تنفس کند و با استفاده از اثر نور خورشید ؛ از کسالت آوری خواب صبح ایمن باشد .

۵. از بیدار ماندن پس از عشاء خودداری کند - این تعبیر دیگری از همان زود خوابیدن است ولی در سالهای اخیر رایگان بودن اینترنت در نیمه شب و سرعت بهتر اینترنت این فرهنگ را با بیدار نشستن یا بیدار بودن در بستر جایگزین کرده است .
۶. شب زنده داری (و شب نشینی) نکند مگر برای چند چیز - بدیهی است این چند چیز نیز در شب های تعطیل میسر است یا برای کسی که بازنشسته است .
۷. بعد از عصر نخوابد .
۸. بین العشاءین نخوابد .
۹. از "نومه" : خواب ناقص ، بپرهیزد .
۱۰. از زیاد خوابیدن نیز پرهیز کند .

کسی که می خواهد بهره اش از زندگی (و برداشتش از زندگی) کم باشد ، و امور زندگی برایش سخت و دشوار باشد ، و برای کار نشاط نداشته باشد برای خوابش برنامه ای نداشته باشد . شب نشینی کند ، گاهی روز و گاهی شب ، گاهی فلان ساعت و گاهی فلان ساعت دیگر بخوابد ، کم بخوابد یا بیش از حد بخوابد .

چه قدر حوادث رانندگی ، دعاها و مشاجره های منجر به تلخی ها و آسیب ها ، حوادث خانگی ، حوادثی در محیط کار فردی و محیط کار گروهی منجر به مرگ یا معلولیت و ... مولود فقدان برنامه خواب ، است !! ای کاش آمار دقیقی از همه این حوادث ناگوار در دست داشتیم که نه تنها ما بلکه سایر جامعه ها که آمارگرایی شان امیدوار کننده است فاقد این آمار ویژه هستند .

کم خوری :

تشویق به کم خوری :

رسول الله (ص) : إن اهل البيت ليقبل طعمهم ؛ فتستنیر بیوتهم .^۱

پیامبر خدا (ص) : ساکنان یک خانه ، در اثر کم خوردن غذا ، خانه شان نورانی می گردد .

^۱ المعجم الاوسط، ج ۵، ص ۲۲۹، ح ۵۱۶۵ عن أبي هريره، كنز العمال، ج ۳، ص ۳۹۱، ح ۷۰۹۳.

عنه (ص) : من کثر تسبیحه و تمجیده ، و قل طعامه و شرابه و منامه ، اشتاقته الملائکه .
پیامبر خدا (ص) : هر کس تسبیح گفتن او و به عظمت یاد کردن او از خداوند ، فراوان شود و خوراک و آشامیدن و خفتنش اندک گردد ، فرشتگان مشتاق او می شوند .

الامام علی (ع) : - فی الحکم المنسوبه الیه - : لا تطلب الحیاه لتاکل ، بل اطلب الاکل لتحیا .
امام علی (ع) : - در حکمت های منسوب به ایشان - : زندگی را برای خوردن نخواه ؛ بلکه خوردن را برای زندگی بخواه .

رسول الله (ص) : ام جمیع الادویه قله الاکل .^۳

پیامبر خدا (ص) : مادر همه ی داروها ، کم خوری است .

الامام علی (ع) : من اقتصر فی أکله کثرت صحته ، و صلحت فکرته .^۴

اما علی (ع) : هر کس در خوردن به کم بسنده کند ، سلامتش بیشتر می شود و اندیشه اش به سامان می رسد .

رسول الله (ص) : من قل طعامه ، صح بدنه و صفا قلبه ، و من کثر طعامه ، سقم بدنه و قسا قلبه .^۵

پیامبر خدا (ص) : هر کس خواکش اندک باشد ، تنش سلامت و دلش صفا می یابد ؛ و هر کس خوارکش فراوان باشد ، تنّ بیمار و دلش سخت می گردد .

مصباح الشریعه : قال الصادق (ع) : قله الاکل محمود فی کل قوم ؛ لان فیه مصلحه الباطن و الظاهر .^۶

مصباح الشریعه : در حدیثی که به امام صادق (ع) منسوب است - : کم خوری ، در میان هر طایفه ای ، ستوده است ؛ زیرا منفعت باطن و ظاهر ، در آن است .

^۱ تنبیه الخواطر، ج ۲، ص ۱۱۶ .

^۲ شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۳۳۳، ح ۸۲۴ .

^۳ المواعظ العدیدیه، ص ۲۱۳ .

^۴ غرر الحکم، ح ۸۸۰۳، عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۳۷، ح ۷۵۵۹ .

^۵ تنبیه الخواطر، ج ۲، ص ۲۲۹، الدعوات، ص ۷۷، ح ۱۸۷، بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۳۳۸، ح ۳۵ .

^۶ مصباح الشریعه، ص ۲۳۷، بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۳۳۷، ح ۳۳ .

- و دیگر عوامل شادابی :

رسول الله (ص) : ثلاثه يفرح بهن الجسم و يربو : الطيب ، و لباس اللين ، و شرب العسل .

پیامبر خدا (ص) : سه چیز است که تن ، به واسطه آنها شاداب می شود و رشد می کند : بوی خوش ، جامه ی نرم و نوشیدن عسل .

عنه (ص) : الطيب يسر ، و العسل يسر ، و النظر الى الخضره يسر ، و الركوب يسر .

پیامبر خدا (ص) : بوی خوش ، شادی می آورد . عسل ، شادی می آورد . نگرستن به سبزه ، شادی می آورد . سواری ، شادی می آورد .

الامام علی (ع) : الطيب نشره ، و العسل نشره ، و اركوب نشره ، و انظر إلى الخضره نشره .

امام علی (ع) : بوی خوش ، یک تعویذ (نشاط و شادی) است . عسل ، یک تعویذ است . سواری ، یک تعویذ است . نگرستن به سبزه ، یک تعویذ است .

الامام الصادق (ع) : النشره فی عشره أشياء : المشی ، و الركوب ، و الرتماس فی الماء ، و انظر إلى الخضره ، و الاكل و الشرب ، و انظر إلى المراه الحسناء ، و الجماع ، و السواک ، و غسل الراس بالخطمی فی الحمام و غیره ، و محادثه الرجال .

امام صادق (ع) : تعویذ (نشاط و شادی) ، در ده چیز است : قدم زدن ، سواری ، در آب غوطه خوردن ، به سبزه نگرستن ، خوردن و آشامیدن ، به زن خوش سیما نگاه کردن ، آمیزش جنسی ، مسواک زدن ، سر را با خطمی در حمام و جز آن شستن ، و با مردمان هم سخن شدن .

الفقه المنسوب للامام الرضا (ع) : اروی انه لو كان شیء یزید فی البدن لكان الغمز یزید ، و اللین من الثیاب ، و كذلك الطیب ، و دخول الحمام ، و لو غمز المیت فعاش لما انكرت ذلك .

^۱ طب النبی (ص)، ص ۶، بحار الانوار، ج ۶۲، ص ۲۹۵.

^۲ صحیفه الادمام الرضا (ع)، ص ۲۳۹، ح ۱۴۴ عن الامام الرضا عن آياته (ع).

^۳ عیون أخبار الرضا (ع)، ج ۲، ص ۴۰، ح ۱۲۶ عن أحمد بن عامر الطائي عن الامام الرضا عن آياته (ع) ، مكارم الاخلاق ، ج ۱، ص ۱۰۲، ح ۱۹۸ و فيه "الغسل" بدل "العسل" ، الدعوات ، ص ۱۵۱، ح ۴۰۳ و ليس فيه "و العسل نشره" و "وانظر إلى" ، بحار الانوار ، ج ۶۶، ص ۲۹۱، ح ۳؛ ربيع الابرار، ج ۳ ف ص ۴۶۲ وفيه "الغسل" بدل "العسل".

^۴ المحاسن ، ج ۱، ص ۷۸، ح ۴۰، الخصال ، ص ۴۴۳، ح ۳۷ عن جعفر بن خالد و ليس فيه "و غسل الرأس ..." و ح ۳۸ عن صهيب بن عباد عن ابيه عن الامام الصادق عن ابيه عن جده (ع) و ليس فيه "فی الحمام و غیره" و فیهما "النشوه" بدل "النشره" ، بحار الانوار، ج ۷۶، ص ۳۲۲، ح ۲.

^۵ الفقه المنسوب للامام الرضا (ع)، ص ۳۴۶، بحار الانوار، ج ۶۲، ص ۲۶۱، ح ۹.

الفقه المنسوب للإمام الرضا (ع) : روایت می‌کنم که اگر چیزی موجب افزایش [نیرو و نشاط] بدن باشد ، ماساژ دادن بدن و لباس نرم ، همچنین بوی خوش و استحمام ، [جزیی از] آن است ، و اگر [گزارش شود که] مرده ای در اثر ماساژ دادن زنده شده است ، من آن را نکار نمی‌کنم .
الإمام الرضا (ع) : من اراد أن يطفى المره الصفراء ؛ فليأكل كل يوم شيئاً رطباً بارداً ، و بيروح بدنه ، و يقلل الانتصاب ، و يكثر النظر إلى من يحب .^۳

امام رضا (ع) : هر کس می‌خواهد مزاج صفراوی را فرو بنشانند ، هر روز ، چیزی تر و سرد بخورد ، بدن خویش را باد بزند ، کمتر راست بایستد ، و به آن که وی را دوست دارد ، فراوان بنگرد .

عوامل مؤثر بر شادی :

به منظور افزایش سطح شادی باید اجزا شادی شناخته شوند یکی از تازه ترین تحقیقات بیان می‌کند که شادی از سه جزء تشکیل شده است سهم عوامل ژنتیکی تقریباً ۵۰٪ ، سهم شرایط محیطی تقریباً ۱۰٪ و سهم فعالیت های آگاهانه در حدود ۴۰٪ است .

فعالیت های آگاهانه : شلدان این فاکتور را اینگونه تعریف می‌کند ، این سطح دسته ی وسیعی از فعالیت هایی است که مردم انجام می‌دهند یا در فکر انجام آنها هستند . رفتارها و فعالیت های فراوانی وجود دارند که افراد برای انجام آنها انرژی صرف می‌کنند . این فعالیت های مجزا که افراد برای انجام آن ها وقت و انرژی صرف می‌کنند را فعالیت های آگاهانه می‌نامند . این فعالیت ها مستلزم صرف انرژی هستند یعنی خود به خود انجام نمی‌شوند در واقع تفاوت اصلی بین فاکتور شرایط زندگی و فعالیت های آگاهانه اتفاقی بودن آن است فاکتورهای شرایط زندگی تقریباً تصادفی هستند اما این فاکتورهای آگاهانه در اختیار خود فرد می‌باشد .

این بعد خود به سه حوزه تفکیک می‌شود .

فعالیت های رفتاری : مانند ورزش منظم ، محبت ورزیدن به دیگران ، حضور در اجتماعات .

^۱ فی المصدر : فليأكل كل بارد لين ، و ما في المتن أثبتناها من بحار الانوار .

^۲ فی بحار الانوار : "يقال الحركة" بدل "يقلل الانتصاب" .

^۳ طب الإمام الرضا (ع) ، ص ۴۲ ، بحار الانوار ، ج ۶۲ ، ص ۳۲۵ .

^۴ حل مسأله و شادی ، دکتر سعید قاضی پور و مهندس علیرضا فتاحی ، صفحات ۱۳ و ۱۴ .

فعالیت های شناختی : شامل توجه به نعمت ها و موهبت ها ، تفکر راجع به امور مثبت در زندگی و مثبت فعالیت های داوطلبانه : شامل تلاش های معنادار در زندگی و هم چنین تلاش جهت رسیدن به اهداف شخصی می باشد .(مونتیر، ۲۰۰۴)

تحقیقات گوناگونی برای شناسایی عوامل موثر بر شادی وجود دارد و این تحقیقات عواملی دیگر را که بر شادی تاثیر می گذارند بیان می کند که این عوامل عبارتند از :

سن : به شاید چنین تصور می شود که شادی یا ناشادی دوره معینی از شرایط سنی مربوط می گردد . در حالیکه مطالعات بین المللی زیادی نشان می دهند که دوره سنی معینی را نمی توان به شادی یا ناشادی اختصاص داد .

نقش موفقیت ها :

افراد وقتی که در فعالیتی احساس موفقیت و کفایت کنند علاقه آنها به آن فعالیت زیاد می شود هر چند در ابتدا علاقه ای نداشته باشند .^۱

مطالعات علمی روز :

از آنچه مطرح شد مواردی در مطالعات علمی روز بررسی و مشخص و تایید شده اند که به بعضی اشاره می نمائیم :

۱. شنیدن صدای طبیعت (Nature sound) و تأثیر آن در آرامش (Nature sound)
(help you Relax

۲.

Stress Recovery during Exposure to Nature sound and Environ noise

۳. حمام آفتاب و ویتامین دی

Sunlight and vit D

Also affect your Mental Health

^۱ از ص ۳۲ کتاب برای دانشجویان عزیز، دکتر سعید قاضی پور و مهندس علیرضا فتاحی و حامد خرم شکوه.

۴. افزایش مصرف سبزیجات

Increasing vegetable consumption May Quickly Improve Mental well being

۵. غذای مناسب

Diet and Mental Health

۶. شیفت کاری شب و نور در شب در زمینه سازی سرطان پستان

Night Shift work, Light at Night and Risk of Breast cancer

۷. افزایش ریسک سرطان با اینسومینا و پاراسومینا و obstructive sleep Apnea

۸. تأثیر ماساژ در بهبود حال انسان

Massage for conditions

بحث و نتیجه :

هر آنچه در انسان شادابی آورد و نشاط آور باشد با کاهش استرس از عوامل کاهش افسردگی و اسباب آرامش و موجب زندگی مناسب و طول عمر مفید است که در آیات قرآن مجید و روایات معصومین علیهم السلام و برخی مطالعات دانشمندان به آن پرداخته شد اما آنچه ضرورت دارد و امید است با تکیه بر مطالعه توصیفی حاضر به آن در فرصت های بعدی پرداخته شود آن است که نشره در قرآن مجید هم از نظر الفاظ مرتبط و هم معانی ناظر بر آن بصورت یک مجموعه و منظومه مورد توجه قرار گیرد و با کمک روایات و تفاسیر یک جمع بندی یکپارچه حاصل گردد ان شاء الله .

منابع و مأخذ :

- Taghipur. Hossein- Depression and its Removal factors as Mental Health Indicators, From the viewpoint of Holy Quran – Published online 2013 December 20
- Jesper j. Alvarsson- Stefan Wiens and Mats E. Nilsson – Stress Recouery during Exposure to Nature Sound and Environmental

Noise – Int .j. Envior.Res.Public Health 2010, 7, 1036-1046 , doi: 10.3390/ijerph 7031036

- Scott Daris , Dana k. Mirick Richard G. stevens – Night shift work , Light at Night , and Risk of Breast Cancer – Journal of National cancer Institue vol. 93 No. 20 october 17, 2001 Reportes 1557-1562
- Research Paper – Hui- Feng/ Nae- Fang Miao/ chi – Dan chen / Trevor Sithole / Min – Huey chung - Risk of cancer in Patients with Insomnia , parasomnia , and Obstructive sleep A Nationwide Nested Case-Controle Study Apnea - Journal of cancer . 2015 : 6(11) : 1140-1147 doi : 10.7150/Jca 12490
- Margaret Hollis – Massage For therapists – second Edition Page 143 – Massage for conditions 11
- 4 science Daily March 30,2017
- 5 Health . com April 5, 2017
- Time April 5,2017
- 7 Int J Environ Res public Health. 2010 Mar; 7(3): 1036-1046
- Nature. 2011 Jun 22;474(7352):498-501
- Scientific American June 22,2011
- Nature June 23,2011
- Indian J Physiol Pharmacol. 2014 Jul-Sep; 58(3):211-21
- New York Times April 5,2017

- قرآن مجید

- نهج البلاغه علی (ع)

- مجله سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت

- بحار الانوار

- وسایل الشیعه

- سفینه البحار

- من لا یحضره الفقیه

- دانشنامه احادیث پزشکی - محمدی ری شهری جلد اول و دوم - ترجمه دکتر حسین صابری

- حل مسأله و شادی - سعید قاضی پور - علیرضا فتاحی

- برای دانشجویان عزیز - سعید قاضی پور - علیرضا فتاحی - حامد خرم شکوه