

## پایه نظری و الگوی هیجانات مثبت از دیدگاه اسلام

دکتر عباس پسندیده\*  
دکتر محمود گلزاری\*\*  
دکتر عبدالهادی مسعودی\*\*\*

### چکیده

هدف این پژوهش آن بود که تئوری هیجانات مثبت از دیدگاه اسلام را بررسی نماید. پرسش‌های اساسی عبارت بود از اینکه: ۱. کارکرد هیجانات مثبت چیست؟ ۲. الگوی هیجانات مثبت کدامند؟ روش پژوهش، کتابخانه‌ای است که پس از شناسایی و استخراج مفاهیم مربوطه از متون اسلامی، به تحلیل محتوای آن پرداخته شد. نتایج نشان داد که هیجانات مثبت موجب «بسط برانگیختگی توانمندی» می‌شوند؛ روان انسان را از انقباض خارج کرده و گسترش می‌دهند؛ انسان را از خمودی خارج ساخته و برانگیخته می‌کنند؛ و ناتوانی را از بین برد و انسان را برای انجام امور، آماده و توانمند می‌سازد. الگوی هیجانات مثبت از دیدگاه اسلام سه ویژگی دارد: ۱. همه ابعاد مادی و معنوی انسان را شامل می‌شود؛ ۲. باید متوزن بوده و هر کدام از ابعاد، هیجان مناسب خود را داشته باشند و ۳. باید پیامد منفی داشته باشند و گزنه نتیجه معکوس خواهد داد.

**واژه‌های کلیدی:** هیجانات مثبت، نشاط، لذت، سرور، روان‌شناسی اسلامی، الگوی هیجانات

### بیان مسئله

هیجانات مثبت، به عنوان بخشی از مجموعه هیجانات، یکی از ابعاد وجودی انسان می‌باشدند. بررسی‌ها نشان می‌دهند که این هیجانات یکی از دورکن اساسی شادکامی<sup>۱</sup> را تشکیل می‌دهند. معادل شادکامی در ادبیات اسلامی، سعادت است (پسندیده، ۱۳۸۹) و در ماهیت سعادت، دو مفهوم اساسی وجود دارد که یکی «خیر» و دیگری «سرور» می‌باشد (ابن‌فارس، ۱۴۰۴ق؛ پسندیده، ۱۳۸۹). بنابراین، ایجاد و تقدیر هیجانات مثبت در انسان، برای رسیدن به شادکامی می‌باشد. انسان، وقتی شادکامی را احساس می‌کند که سرور را تجربه کرده باشد. براساس آنچه در آموزه‌های اسلام آمده است، مؤمن موظف است که لذت نفس را تأمین کند. قرآن کریم با صراحة از اهل ایمان می‌خواهد که لذت‌های حلال را بر خود حرام نکند<sup>۲</sup> و کسانی را که چنین کرده‌اند، سرزنش می‌کند<sup>۳</sup> (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۴، ص ۱۷). گویند آیه نخست درباره کسانی نازل شد که تصمیم گرفته بودند همه لذت‌های دنیا را بر خود حرام کنند و خداوند متعال آنان را از این کار بازداشت.<sup>۴</sup> این همان چیزی است که در ادبیات دین با عنوان «رهبانیت» شناخته می‌شود. با ظهور اسلام در سرزمین جاهلیت و ورود دین به صحنه زندگی مردم، الگوی جدیدی از دینداری تحت تأثیر مسیحیت (که ازدواج را امری پست و ایمان را به معنی پرهیز از هرگونه لذت می‌دانست و التذاذ را نقصی در دین و ایمان به شمار می‌آورد) شکل گرفت. این تفکر سبب شده بود که از هرگونه لذت؛ مانند خوراک و نوشاب خوب، بوی خوش و همچنین لذت زناشویی خودداری کنند و انواع سختی‌ها را به جان بخربند. در نقلی از این جریان چنین آمده است که روزی سه زن نزد پیامبر آمدند؛ یکی از آنها گفت: همسرم گوشت نمی‌خورد، دیگری گفت: شوهرم بوی خوش استشمام نمی‌کند، سومی گفت: همسرم با من همبستر نمی‌شود. پیامبر در حالی که رداش به زمین کشیده می‌شد (با عصبانیت) خارج شد و بالای منبر رفت، پس از حمد و ثنای خداوند فرمود: گروهی از اصحاب

1. happiness

۲. إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحِرِّمُونَ طَبَابَاتٍ مَا أَحَلَ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَنُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يَحِبُ الْمُعْنَدِينَ (مائدہ، ۸۷).

۳. قُلْ مِنْ حَمَّ زَيْنَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِيَادَوَ الطَّبَابَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هُنَّ الَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمُ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ تُفَضِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ \* قُلْ إِنَّمَا حَرَمَ رَبِّ الْفَوَاحِشِ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ وَإِلَّمَ وَالْبُطْنُ يَغْيِرُ الْحَقَّ وَأَنْ تُشَرِّكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يَرَنُنْ يَهُ سُلْطَانًا وَلَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَمْ تَعْلَمُونَ (أعراف، ۳۲ و ۳۳).

۴. تفسیر الطبری عن ابن عباس - فی قوله تعالى: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ آمَنُوا لَا تُحِرِّمُوا طَبَابَاتٍ مَا أَحَلَ اللَّهُ لَكُمْ» - : «هُمْ رَهْطٌ مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ (ص) قَالُوا: تَقْطَعُ مَذَا كِرَبَنَا وَتُنْرُكُ شَهَوَاتُ الدُّنْيَا وَتُسْبِحُ فِي الْأَرْضِ، كَمَا تَعْتَلُ الرُّهْبَانُ، فَبَلَّغَ ذَلِكَ النَّبِيِّ (ص) فَأَرْسَلَ إِلَيْهِمْ فَلَذَّكَ لَهُمْ، فَقَالُوا: نَعَمْ. فَقَالَ النَّبِيُّ (ص): لَكُمْ أَصْوُمُ وَأَفْطُرُ وَأَصَابَّى وَأَنَامُ وَأَنْكَحُ النِّسَاءَ، فَمَنْ أَخَدَ إِسْتَئْنَى فَهُوَ مِنِّي، وَمَنْ لَمْ يَأْخُذْ إِسْتَئْنَى فَلَكِيسَ مِنِّي» (الطبری، ۱۴۱۲، ج ۵، ص ۱۰؛ السیوطی، ۱۴۱۴، ج ۳، ص ۱۳۹؛ ر.ک: قمی، ج ۱۴۰۴، اق، ص ۱۷۹؛ مجلسی، ج ۱۳۸۸، اق، ج ۷۰، ص ۱۱۶، ح ۴).

را چه شده است که گوشت نمی خورند، بوی خوش استشمام نمی کنند و با زنان همبستر نمی شوند. من گوشت می خورم و بوی خوش استشمام می کنم و با همسرم همبستر می شوم. پس هر کس از سنت من روی گرداند از من نیست.<sup>۱</sup>

مسئله‌ای که وجود دارد این است که کارکرد روانی سرور چیست و چه تأثیری در وجود انسان بر جای می گذارد؟ همچنین مسئله بعدی این است که چه مواردی جزء هیجانات مثبت شمرده می شوند. آیا هر هیجانی را می توان مثبت ارزیابی کرد و آیا هر هیجانی می تواند به تحقق شادکامی کمک کند؟ و اساساً چه الگویی از هیجانات، مثبت بوده و جزء شادکامی به شمار می روند؟

### بررسی

پس در این پژوهش با دو مسئله اساسی رویه رهستیم: یکی چیستی پایه نظری هیجانات مثبت و دیگری چگونگی الگوی هیجانات مثبت. در ادامه به بررسی این دو مسئله در منابع اسلامی می پردازیم:

#### ۱. پایه نظری هیجانات مثبت

درباره نقش هیجانات مثبت در زندگی، دو دسته از متون وجود دارند. الف) آن را موجب انبساط و نشاط شمرده است؛ ب) آن را موجب معاونت بر کارها بر شمرده است.

#### الف، ب) انبساط و نشاط

از بررسی برخی منابع اسلامی به دست می آید که هیجانات مثبت موجب «انبساط» و «نشاط»، و هیجانات منفی موجب «انقباض» می گردند. براساس این منابع، لذت‌ها و شادی‌ها، نفس انسان را «بسط» داده و «نشاط» به وجود می آورند. امام علی(ع) در این باره می فرماید: «شادی، روح را باز و نشاط را برمی انگیزد».<sup>۲</sup>

ابن فارس، در تعریف ماده نشط از دو واژه اهتزاز و حرکت استفاده می کند (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ص ۹۹۴) و «نشاط» را حالتی شناخته شده در انسان می داند که به دلیل وجود

۱. «إِنَّ ثَالِثَ نِسْوَةً أَئِنَّ رَسُولَ اللَّهِ (ص) فَقَاتَ إِحْدَاهُنَّ إِنَّ زَوْجِي لَا يُكْلُ اللَّحْمَ وَ قَاتَ الْأُخْرَى إِنَّ زَوْجِي لَا يَشْمُطُ الطَّبَّى وَ قَاتَ الْأُخْرَى إِنَّ زَوْجِي لَا يَقْرُبُ النِّسَاءَ فَخَرَجَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) يَجْرُرُ رِبَاعَهُ حَتَّىٰ صَعَدَ الْمَيْنَرَ فَحَمِدَ اللَّهَ وَ أَتَّسَىٰ عَلَيْهِ ثُمَّ قَالَ مَا يَأْكُلُ أَهْوَامُ مِنْ أَصْحَابِي لَا يُأْكُلُونَ اللَّحْمَ وَ لَا يَشْمُونَ الطَّبَّى وَ لَا يَأْتُونَ النِّسَاءَ أَمَا إِنِّي أَكُلُ اللَّحْمَ وَ أَشْمُطُ الطَّبَّى وَ أَتَى النِّسَاءَ فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَكَيْسَ مِنِّي» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۵، ص ۴۹۶، ح ۵؛ مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۲۲، ص ۱۲۴، ح ۹۴).

۲. «السرور يبسط النفس ويثير النشاط» (آمدی، ۱۳۷۳، ح ۲۰۲۳).

اهتزاز، حرکت، چنین واژه‌ای برای بیان آن انتخاب شده است. وی در توصیف این حالت، از واژه «تفتح» نیز استفاده کرده که به معنای گشودگی و انبساط نفس می‌باشد (ابن‌فارس، ۱۴۰۴ق، ص ۹۵۴). خلیل فراهیدی در کتاب العین، از اصطلاح «طیب النفس» استفاده کرده و براساس آن ماده نشط را به معنی آمادگی و سرزندگی نفس برای انجام کار و مانند آن می‌داند (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۶، ص ۲۳۷). ابن‌منظور نیز همانند خلیل در معنا کردن نشاط به آمادگی برای عمل، به حدیث عباده از رسول خدا(ص) اشاره کرده که می‌گوید: «بایعت رسول الله(ص) على المنشط والمكره». آنگاه در بیان معنی کلمه منشط، آن را به معنای کاری می‌داند که انسان برای آن شاداب بوده و نسبت به آن سبک‌بال است و برای آن اقدام لازم را انجام می‌دهد (ابن‌منظور، ۱۹۹۶م، ج ۷، ص ۴۱۳). در مقابل نشاط، کسالت قرار دارد. ابن‌فارس از واژه‌های تناقل و قعود استفاده نموده و کسل را به سنگینی نسبت به انجام یک کار و نشستن و دست کشیدن از آغاز یا به انجام رساندن یک کار تعریف نموده است (ابن‌فارس، ۱۴۰۴ق، ص ۸۵۹؛ جوهری، ۱۳۷۶ق، ج ۵، ص ۱۸۱). ابن‌منظور، خلیل فراهیدی، زبیدی و طریحی نیز آن را به تناقل و سنگینی نسبت به اموری که کوتاهی در آنها شایسته نیست، کرده‌اند (ابن‌منظور، ۱۴۰۵ق، ج ۱۱، ص ۵۸۷؛ فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ص ۳۱۰).

ابن قتبیه «کسل» را با واژه «فتر» به معنی سستی معنا کرده است (ابن قتبیه، ۱۴۰۸ق، ج ۱، ص ۱۴). بنابراین، نشاط به حالتی از برانگیختگی، هیجان، سبک‌بالی، بسط نفس، گشودگی و سرزندگی روحی و روانی گفته می‌شود که در عمل موجب تحرک و پویایی انسان می‌گردد و ضد خمودگی، سنگینی، بی‌حالی، قبض نفس و کسالت روحی و روانی می‌باشد که موجب رکود و ایستایی می‌گردد.

از سوی دیگر در برخی از روایات از چیزی به نام «نشره» یاد شده است. نشره از ریشه نشر گرفته شده و به معنای انبساط و باز شدن بوده و ضد انقباض و گرفتگی می‌باشد. در فرهنگ عرب وقتی روح برخی افراد دچار گرفتگی و انقباض می‌شد، دلیل آن را جن‌زدگی دانسته و برای برطرف شدن آن سراغ «رقیه»<sup>۱</sup> و برخی امور از این دست می‌رفتند (مجلسی، ۱۳۸۸ق، ج ۶، ص ۲۹۱؛ ابن‌اثیر، ۱۳۶۷ق، ج ۵، ص ۴۹). این در حالی است که ممکن است دلیل گرفتگی و انقباض روحی، چیزی غیر از این باشد. بخشی از این گرفتگی به خاطر فقدان

۱. رقیه از ماده رقی به معنی صعود (ابن‌فارس)، نوعی تعویذ است (ر.ک: پاورقی بعد) که آن را برای درمان بیماری‌های مانند صرع، گزیدگی‌های عقرب، مار و این قبیل به کار می‌بردند و به این‌گونه بوده که متنی و ذکری را بر بیمار یا جای درد و زخم او می‌خوانندند و آن را فوت می‌کردند و یا آن را بر چیزی می‌نوشتند و به بیمار می‌دادند (جواد علی، ۱۹۷۶م، ج ۶، ص ۷۴۷).

نشاط در ابعاد مختلف انسان است. معصومان با درک این واقعیت، بیان نموده‌اند که عامل گشودگی و بسط نفس، رقیه، تعویذ<sup>۱</sup> و اموری از این دست نیست، بلکه باید هیجانات مثبت فرد تأمین گردد تا انبساط و انتشار روحی و روانی اتفاق افتد. این روایات در منابعی همچون کافی کلینی، امامی شیخ طوسی، خصال و عیون أخبار الرضا شیخ صدق، نهج البلاغه سیدرضی، دعوات راوندی و دعائیم الاسلام قاضی نعمان آمده است. در این روایات، مصادیق «نشره» را بیان کرده‌اند که در بحث‌های آینده بدان خواهیم پرداخت.

در طرف مقابل، غم‌ها و اندوه‌ها نیز انبساط را از بین برده و نفس انسان را منقبض می‌سازند. امام علی(ع) در سخن دیگری می‌فرماید: «غم، نفس را بسته می‌سازد و انبساط را در هم می‌پیچد». <sup>۲</sup>

### ج) قدرت بر انجام کارها

بررسی بخش دیگری از متون نشان می‌دهد که هیجانات مثبت، موجب قدرت و توانمندی بر انجام کارها گشته و نقش معاونت را بازی می‌کنند. امام کاظم(ع) در مدلی چهاربخشی که برای برنامه‌ریزی ساعات روزانه ارائه کرده‌اند، بخشی از آن را برای مناجات، بخشی دیگر را برای کسب روزی، و بخشی دیگر را برای روابط با دیگران و بخشی را نیز برای لذت قرار داده و درباره لذت چنین فرموده‌اند:

زمانی برای خلوت برای لذت‌های غیر حرام خود [قرار دهید که] و به وسیله این زمان، توان انجام سه کار نخست را می‌یابید... با برآوردن خواسته‌های روای خود تا آنجا که به مرؤت [و شخصیت] صدمه نزند و اسراف نباشد، خویشن را از دنیا بهره‌مند سازید و از دنیا در کارهای دیتان کمک بگیرید.<sup>۳</sup>

به‌خوبی روشن است که در این روایت، قدرت بر بخش‌های سه‌گانه دیگر دانسته شده و به همین جهت خواسته شده که به وسیله آن برای امور دینی استعانت بجویید. به نقل رسول خدا(ص) در صحیح حضرت ابراهیم(ع) نیز به این مسئله پرداخته شده و ویژگی فرد

۱. تعویذ: از ماده عوذ به معنی بناه بردن، وردی است که برای حفاظت از دردها و خطرها می‌خوانند. دکتر جواد علی در المفصل فی تاریخ العرب قبل الاسلام معتقد است که تعویذ بیشتر برای رهایی از ترس و جنون به کار می‌رفته است و شکل‌های گوناگونی داشته است. او متشاً آن را ادیان توحیدی مانند دین یهود احتمال داده است (همان، ص ۷۴۸).

۲. «الغم يقبض النفس و يطوي الانبساط» (امدی، ۱۳۷۳، ۱، ۲۰۲۴).

۳. «... و ساعة تخلون فيها للذاتكم في غير محروم، وبهذه الساعة تقدرون على الثلاث ساعات... إجعلوا الانفس لكم حظاً من الدنيا بإعطائهما ما تشهي من الحلالٍ وما لا يثلمُ المُروءةَ و ما لا سُرْفَ فيه، واستعينوا بذلك على أمور الدين» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۲، ۱۳، ص ۴۱۰).

خردمند در این دانسته شده که زمان خود را به چهار قسم تقسیم کند؛ مناجات، خودارزیابی، تفکر در آفرینش خدا و لذت‌های حلال؛ و درباره لذت‌های حلال چنین آمده است: «... و ساعتی که در آن برای لذت حلال خلوت می‌کند. این ساعت یاور و مایه یکدله شدن و توزیع دیگر ساعتها است.»<sup>۱</sup> همه این متون نشان می‌دهند که یکی از کارکردهای هیجانات مثبت، ایجاد قدرت و توانمندی در انجام امور زندگی است.

بنابراین می‌توان ادعا کرد که نظریه اسلام در هیجانات مثبت «انبساط - نشاط - معاونت» یا «بسط - برانگیختگی - توانمندی» می‌باشد. این نظریه توضیح می‌دهد که هیجانات مثبت، از سوی انقباض روانی را از بین برده و موجب بسط نفس گشته و انسان را از تنگنای روانی خارج می‌سازد و از دیگرسو، موجب ایجاد نشاط در انسان می‌گردد و حالتی از سرزنشدگی و بشاشی و برانگیختگی را، در فرد به وجود می‌آورد. و از سوی سوم، قدرت و توان لازم را برای تلاش و فعالیت به وجود می‌آورد و انسان را قادر می‌سازد تا امور زندگی را بهتر انجام دهد. بنابراین، هیجانات مثبت، موجب بسط نفس گشته و سبکبالی، سرزنشدگی و برانگیختگی را به ارمغان می‌آورد و توان لازم را برای انجام امور زندگی فراهم می‌سازد. بر عکس، هیجانات منفی انبساط روانی را از بین برده و موجب تنگنای روحی و روانی می‌گردد و انسان را دچار ضعف و ناتوانی می‌گرداند.

## ۲. الگوی هیجانات مثبت

برای معلوم ساختن الگوی هیجانات مثبت از دیدگاه اسلام، اولاً باید دید هیجانات مثبت از دیدگاه اسلام شامل چه اموری می‌شوند و ثانیاً باید مشخص شود که اسلام چه چارچوب و شرایطی را برای آنها در نظر گرفته است؟ آیا آن امور، به طور مطلق مورد تأییدند و یا شرایط خاصی بر آنها حاکم است؟ بنابراین، بحث را در دو موضوع پی می‌گیریم؛ الف) گستره هیجانات مثبت، ب) شرایط هیجانات مثبت.

### الف) گستره هیجانات مثبت

برخی از روایات به معرفی مصاديق پرداخته‌اند و بررسی این متون نشان می‌دهد که در الگوی هیجانات مثبت، نگاهی همه‌جانبه وجود دارد؛ یعنی همه ابعاد وجودی انسان هیجان خاص

۱. «... و ساعةٌ يخلو فيها بَحْظٌ نَفِيَهُ من الْحَلَالِ؛ فَإِنَّ هَذِهِ السَّاعَةَ عَوْنٌ لِتِلْكَ السَّاعَاتِ وَاسْتِجْمَامٌ لِلْقُلُوبِ، وَتَوزِيعٌ لَهَا» (مجلسي، ۱۳۸۸ق، ج ۷۷، ص ۷۳).

خود را دارند و همه ابعاد نیاز به هیجان دارند و برای تحقق یک هیجان کامل، باید همه این ابعاد، هیجان خاص خود را تجربه کنند. این یکی از مسائل مهم در الگوی هیجانات مثبت از دیدگاه اسلام می‌باشد. در این الگو، از یک منظر هیجانات مثبت به دو بخش تقسیم می‌شوند: هیجانات حسی و مادی، و هیجانات عالی و معنوی. سرآن نیز این است که انسان، موجودی تک بعدی نبوده و دارای بعد معنوی و الهی نیز می‌باشد که این بعد نه تنها مخالف هیجان نیست، بلکه به هیجان نیاز جدی دارد. هیجانی که می‌خواهد انبساط و نشاط را (به عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی شادکامی) تأمین کند، باید همه ابعاد وجودی انسان را پوشش دهد و برخورداری برخی ابعاد از لذت، و محرومیت برخی دیگر از آن، موجب اختلال در نشاط شده و تأثیر آن را دچار مشکل می‌کند.

### ۱-الف) هیجانات حسی و مادی

بعد مادی انسان دارای اجزای متعددی است که باید هیجان خاص خود را تجربه کنند تا هیجان کامل بعد مادی و حسی انسان تأمین گردد. امام صادق(ع) در بیان مصاديق «نشره» می‌فرماید: «نشاط در ده چیز است: پیاده‌روی، سوارکاری، فرورفتن در آب، نگاه به سبزه، خوردن، آشامیدن، نگاه به زن زیباروی، آمیزش، مسوک زدن و گفتگو با مردان»<sup>۱</sup> این عوامل، برخی ابعاد مختلف انسان را پوشش داده‌اند.

به نظر می‌رسد دو عنوان «المشى، والركوب» به مسئله تحرک، و جنب و جوش انسان مربوط می‌شود. جسم و روان رابطه‌ای تنگاتنگ با یکدیگر دارند. بی‌تحرکی و سستی بدن موجب خمودگی و کسالت روحی و روانی می‌گردد. این امر به ویژه در عصر حاضر بسیار به چشم می‌خورد. سبک زندگی کنونی، بشر را به موجودی ایستا و بی‌تحرک تبدیل کرده است. در این میان، پیاده‌روی و سوارکاری موجب تحرک بدن گشته و خمودگی و سستی را از بین می‌برد که از آن دو سوارکاری موجب هیجان بیشتر شده و از این جهت لذت‌بخش نیز می‌گردد که در این صورت می‌تواند از دو جهت تأثیرگذار باشد: یکی تحرک و دیگری هیجان. امام علی(ع) در ضمن روایتی از سواری و سوارکاری به عنوان عامل ایجاد انبساط خاطر و نشاط یاد می‌کند.<sup>۲</sup>

۱. «النشرة في عشرة أشياء: المشى، والركوب، والارتماس في الماء، والتلقي إلى الخضراء، والأكل والشرب، والنظر إلى المرأة الحسناة، والجماع، والسواك، ومحادثة الرجال» (شيخ صدوق، ۱۴۱۰ق، ح۳۷، ص۴۲۳؛ مجلسی، ۱۳۸۸ق، ج۷۳).

۲. «الركوب نشرة سواری نشاط‌آور است.» (شیف رضی، ۱۴۲۴ق، حکمت ۴۰۰).

پوست ولامسه، بعد دیگری از انسان است که لذت مربوط به خود را می‌طلبد و می‌تواند موجب نشاط گردد. عنوان «الارتماس فی الماء» یا فرورفتن در آب موجب تماس آب با پوست بدن شده و لذتی مربوط به حس لاشه به شمار می‌رود. این امر فرج‌بخش بوده و موجب نشاط برای فرد می‌گردد. در حالات امیرالمؤمنین(ع) نقل شده است که حضرت در شب‌های سرد بدن خود را شستشو می‌دادند (غسل می‌کردند) تا حالت نشاط به وجود آید. ایشان این حالت را برای نزدیک شدن به محبوب و نماز شب می‌خواستند.<sup>۱</sup> البته نباید فراموش کرد که تماس بدن با آب، غیر از شنا کردن است. شنا می‌تواند بعد ورزشی نیز پیدا کند که در این صورت، دو بعد خواهد داشت: تماس بدن با آب و ورزش.

عبارت‌های (والَّظَرِ إِلَى الْخُضْرَةِ) و (والَّظَرِ إِلَى الْمَرَأَةِ الْحَسَنَاءِ) ناظر به بعد بینایی و لذت آن است. دیدن، بعد دیگری از انسان است که لذت خاص خود را داشته و می‌تواند بر نشاط و شادابی اثر گذارد. اینجا صحبت از زیبایی به میان می‌آید که اقسامی دارد. امور زیبایی که چشم‌نواز می‌باشند، موجب لذت بینایی شده و از این طریق به نشاط انسان کمک می‌کند. مناظر زیبای طبیعت یکی از این امور است. البته حضور در مناطق خوش آب و هوا، گذشته از بعد بینایی، از راه تنفس هوای پاک و فرج‌بخش و تماس بدن با آن نیز موجب نشاط می‌گردد. مناطق بد آب و هوا سبب کسالت و خمودگی می‌شوند. بنابراین، با رفتن به مناطق یا مکان‌های سرسیز و خرم، می‌توان لذت این بعد را تأمین، و به نشاط دست یافت. از این گذشته، رنگ زرد نیز موجب سرور و شادابی از راه بینایی می‌شود.<sup>۲</sup> در روایتی، امام باقر(ع) پوشیدن کفش زردنگ را باعث سرور دانسته است.<sup>۳</sup> از دیگر امور لذت‌بخش برای بینایی، دیدن همسر زیبا است. رسول خدا(ص) یکی از ویژگی‌های همسر شایسته را این دانسته که نگاه به چهره او سرور‌آور باشد<sup>۴</sup> و بیان می‌دارند که وقتی بنده به صورت زنش و زنش به صورت او نگاه کند، خداوند به هر دوی آنها نظر رحمت کند و هنگامی که دستان همدیگر را بگیرند، گناهانشان از خلال انگشتانشان فرو ریزد.<sup>۵</sup> البته همسر، می‌تواند بعد جنسی نیز داشته باشد که در این صورت، دیدن همسر زیبا، دارای لذت دو بعدی «بینایی - جنسی» می‌باشد.

۱. «إِرْوَى أَنَّ مَوْلَانَا عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَعْتَسِلُ فِي الْلَّيَالِ الْبَارِدَةِ طَلَّابًا لِلشَّنَاطِطِ فِي صَلَةِ اللَّيْلِ» (محدث نوری، ۱۴۰۸، ج ۱، ق ۴۰۸).  
۲. «صَفَرَاءُ فَاقِعٌ لَوْهُنَا تَسْرُ النَّاظِرِينَ» (بقره، ۶۹).

۳. «مَنْ لَيْسَ تَعَلَّمَ صَفَرَاءَ لَمْ يَرَنْ يُنْظَرُ فِي سُرُورٍ مَا دَامَتْ عَلَيْهِ لِأَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ "صَفَرَاءُ فَاقِعٌ لَوْهُنَا تَسْرُ النَّاظِرِينَ"» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۶، ص ۴۶۶).

۴. «إِنَّ مِنَ الْقِسْمِ الْمُصْلِحِ لِلْمُرْءِ الْمُسْلِمِ أَنْ يَكُونَ لَهُ الْمَرْأَةُ إِذَا نَظَرَ إِلَيْهَا سَرَّتُهُ...» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۵، ص ۳۲۷).

۵. «إِذَا نَظَرَ الْعَبْدُ إِلَى وَجْهِ زَوْجِهِ وَنَظَرَتِ إِلَيْهِ، نَظَرَ اللَّهُ إِلَيْهِمَا نَظَرَ رَحْمَةٍ، فَإِذَا أَخْدَى بِكَفَهَا وَأَخْدَى بِكَفَهِ، تَسَافَطَتْ ذُنُوبُهُمَا مِنْ خَلَالِ أَصْبَابِهِمَا» (زید بن علی، بی‌تا، ص ۲۰۲ متفق هندی، ۱۴۰۹، ج ۱۶، ص ۲۷۶، ح ۴۴۳۷).

خوردن و آشامیدن نیز از دیگر ابعاد انسان است که لذت خاص خود را دارد. طبخ و آماده‌سازی غذاها و نوشیدنی‌هایی که مورد علاقه اعضای خانواده است، می‌تواند به نشاط و شادابی آنها کمک کند. غذاهای لذیذ و خوشمزه، این بعد از لذت‌جویی اعضا خانواده را ارضاء کرده و بدین طریق موجب سرور و نشاط آنان می‌گردد. خوردن و آشامیدن دارای مصاديقی در روایات است که به آن اشاره می‌شود.

عسل به عنوان غذایی مقوی که خداوند متعال آن را مایه شفا دانسته است،<sup>۱</sup> از مصاديق تغذیه سالمی است که باعث انبساط خاطر و نشاط انسان می‌گردد. امام علی(ع) عسل را نشاط‌آفرین می‌داند.<sup>۲</sup>

در سفارش‌های امیرالمؤمنین در مسئله تغذیه بر خوردن هلیم<sup>۳</sup> تأکید شده است زیرا این نوع غذا در زمرة غذاهای نشاط‌آفرینی است که باعث نشاط چهل روزه در عبادت می‌گردد.<sup>۴</sup> گیاه اسپند<sup>۵</sup> دارای فواید فراوان در ریشه و شاخه آن است. یکی از فواید بارز آنچنان که امام علی(ع) می‌فرماید، ایجاد نشاط است.<sup>۶</sup>

غریزه جنسی، بعد دیگر انسان است که ارضای آن موجب نشاط و شادابی می‌گردد. به همین جهت اسلام برای این امر جایگاه ویژه‌ای قائل شده است. در برخی روایات، یکی از اخلاق‌های پیامبران ارضای مشروع غریزه جنسی شمرده شده است.<sup>۷</sup> این امر برای اسلام چنان مهم است که با پدیده رهبانیت جنسی بهشدت برخورد کرد و اهل ایمان را به اصل ازدواج و روابط زناشویی ترغیب نمود (پسندیده، ۱۳۸۹؛ پسندیده، ۱۳۹۰).

در روایات پیش‌گفته و دیگر روایات مربوط به نشاط، به اموری اشاره شده که به بعد بهداشت و نظافت مربوط می‌شود. جنبه‌های مختلف بدن انسان نیازمند نظافت و پاکیزگی

۱. «بِخُرْجٍ مِّنْ بُطْوَنِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ لَّوْاْنَهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ» (نحل، ۶۹).

۲. «الْعَسْلُ شُرُّهٔ عسل مایه نشاط است» (شریف رضی، ۱۴۲۴، افق، حکمت ۴۰۰).

۳. هلیم یا همان هریسه که به غلط با املای «حليم» نوشته می‌شود، غذایی است که از پختن گندم و گوشت و کوبیدن آنها به دست می‌آید (ر.ک: فرهنگ معین).

۴. امام علی(ع): «عَلَيْكُمْ بِالْهُرِيسَةِ فَإِنَّهَا تُنْشِطُ لِلْعِدَادَ أَرْبَعِينَ يَوْمًا وَهِيَ مِنَ الْمَائِذَةِ الَّتِي أُنْزِلَتْ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ» (کلینی، ۱۳۶۳، اش، ج ۶، ص ۳۱۹ ح ۱).

۵. اسپند دانه‌ای باشد که به جهت چشم‌زخم در آتش ریزند. حرمله، اسفند، سپند، سینج نامهای دیگر آن است (ر.ک: لغتنامه دهخدا).

۶. «مَا مِنْ شَجَرَةٍ حَرَمَلٌ إِلَّا وَ مَعَهَا مَلَأَتِهَا حَتَّى تَصِلَ إِلَيْهِ مَنْ وَصَلَتْ وَ فِي أَصْلِ الْحَرَمَلِ نُسْرَةٌ وَ فِي قَرْعَهَا شِفَاءٌ مِنْ الْثَّيْنِ وَ سَبْعِينَ دَاءً» (قاضی نعمان، ۱۴۲۶، افق، ج ۲، ص ۱۵۰، ح ۵۳۵).

۷. رسول الله(ص): «مَا أَحَبَّ مِنْ دِنِيَا كُمَّ الْأَنْسَاءِ وَالظَّبَابِ» (کلینی، ۱۳۶۳، اش، ج ۵، ص ۳۲۱؛ ابویعلی، ۱۴۰۸، ج ۳، ص ۴۰۳، ح ۳۴۶۹؛ ر.ک: کلینی، ۱۳۶۳، اش، ج ۵، ص ۳۲۰؛ شیخ طوسی، ۱۳۶۴، اش، ج ۷، ص ۴۰۳؛ شیخ صدوق، ۱۴۰۴، افق، ج ۳، ص ۳۸۲).

است. کثیفی موجب بروز نابسامانی و بیماری در بدن می‌گردد و موجبات غم و اندوه وی را فراهم می‌سازد. لذا نسبت به کثیفی واکنش شدید نشان داده شده است. رسول خدا(ص) تأکید می‌کند که فرد کثیف، بد بنده‌ای است<sup>۱</sup> و خداوند متعال، چرکی و ژولیدگی را دشمن می‌دارد.<sup>۲</sup> در روایات موارد مختلفی در این حوزه مطرح شده که به آنها خواهیم پرداخت: مسوک زدن. آموزه‌های دینی بهداشت دهان و دندان را امری مهم و مسوک زدن را در فراهم آمدن بهداشت و نشاط مؤثر می‌داند.

گرفتن شارب. رسول گرامی اسلام(ص) بلند گذاشتن شارب را جایگاهی برای شیطان دانسته که می‌تواند کنایه از کثیفی باشد (کلینی، ۱۳۶۳ش، ج ۶، ص ۴۸۸). راه پیشگیری را در گرفتن شارب دانسته و آن را زمینه‌ساز نشاط می‌داند. امام صادق(ع) درباره گرفتن شارب فرمود: «این عمل باعث نشاط بوده و از سنت (پیامبر اکرم(ع)) است».<sup>۳</sup> زدودن موهای زائد بدن. تعابیر مربوط به گرفتن شارب، در مورد نوره کشیدن و زدودن موهای زاید بدن نیز آمده است. امام علی(ع) فرمود: «نوره کشیدن مایه نشاط و پاکی بدن است».<sup>۴</sup>

تهایی برای انسان، تلخ و آزاردهنده است. انسان، دوست دارد با دیگران باشد و با آنان رابطه برقرار کند و این یک نیاز عاطفی است. انسان تنها، احساس خلاً می‌کند؛ احساس دردآوری که هیچ چیز حتی ثروت و شهرت و ریاست، آن را پر نمی‌کند. انس با دیگران، یکی از نیازهای جدی بشر است. ما نه برای تأمین نیازهای مادی زندگی، بلکه برای تأمین نیازهای عاطفی مان نیازمند انس گرفتن با دیگران هستیم. بنابراین، انس و صمیمیت، یکی از عوامل مهم در نشاط و شادابی است. رسول خدا(ص) دیدار با برادران را یکی از خرسندهای دنیوی مؤمن<sup>۵</sup> و امام علی(ع) آن را مایه آبادانی قلب مؤمن می‌داند<sup>۶</sup> و امام باقر(ع) نیز درباره نقش روابط اجتماعی در نشاط می‌فرماید: «دیدار دوستان، مایه نشاط

۱. رسول الله(ص): «بَشِّنَ الْعَبْدَ الْقَادُورَةُ» (کلینی، ۱۳۶۳ش، ج ۶، ص ۴۳۹، ح ۶).

۲. رسول الله(ص): «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَعِظُ الْوَسِيقَ وَالشَّعْثَ» (سیوطی، ۴۱۰اق، ج ۱، ص ۸۳، ح ۱۸۵۵؛ متنی هندی، ۴۰۹اق، ج ۶، ص ۶۴۱، ح ۷۱۸۱).

۳. «كتن الفوائد عن رسول الله(ص): إِنَّ اللَّهَ يَعِظُ الرَّجُلَ الْقَادُورَةَ، قَبْلَهُ: وَمَا الْقَادُورَةُ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: الَّذِي يَتَأَفَّفُ بِهِ جَلِيلُهُ» (کرجاچکی، ۴۱۰اق، ج ۲، ص ۱۸۵، مجلسی، ۳۸۸اق، ج ۸۰، ص ۱۰۶؛ ر.ک: شیخ صدوق، ۴۱۰اق، ص ۶۲۰، ح ۱۰).

۴. «النُّورَةُ نُشْرَةٌ وَ طَهُورٌ لِلْجَسَدِ؛ نوره کشیدن مایه نشاط و پاکی بدن است» (شیخ صدوق، ۴۱۰اق، ج ۶۱۱).

۵. «رسول الله(ص): يَا عَلِيٌّ ثَلَاثَ فَرَحَاتٍ لِلْمُؤْمِنِ فِي الدِّينِ: لِقاءُ الْاخْوَانِ، وَ تَعْظِيرُ الصَّائِمِ، وَ التَّهْجِيدُ مِنْ آخِرِ اللَّيْلِ» (شیخ صدوق، ۴۰۴اق، ج ۴، ص ۳۶۰).

۶. امام علی(ع): «عِمَارَةُ الْقُلُوبِ، مَعَاشَةُ ذُوِّ الْعُقُولِ» (آمدی، ۱۳۷۳، ح ۶۳۱۳).

است».<sup>۱</sup> البته آنچه ارتباط را لذت‌بخش می‌سازد، ارتباطی است که مثبت و سازنده باشد که این بررسی، گنجایش طرح مهارت‌های ارتباطی را ندارد، کسب مهارت‌های ارتباطی نقش مهمی در لذت بردن از ارتباط با دیگران دارد.

آنچه گذشت موارد ده‌گانه‌ای بود که در روایت امام صادق از «نشره» مطرح شده بود. در دیگر روایات موارد دیگری نیز اضافه شده‌اند که در ادامه به آنها می‌پردازیم.

حس بوبایی یکی دیگر از ابعاد انسان بوده و بوی خوش از دیگر عوامل مؤثر در شادی است. رسول خدا(ص) می‌فرماید: «بوی خوش، شاد می‌کند».<sup>۲</sup> امام علی(ع) نیز می‌فرماید: «بوی خوش مایه نشاط است...»<sup>۳</sup> بوی خوش همچنین می‌تواند موجب افزایش توان جنسی گردد<sup>۴</sup> که در این صورت بالذت جنسی نیز پیوند می‌خورد.

شوخی و خنده، از عوامل شادی و نشاط است. پیامبر(ص) یکی از ویژگی‌های اهل ایمان را شوخ طبعی آنان می‌داند.<sup>۵</sup> امام صادق(ع) فرمود: «هیچ مؤمنی نیست، جز اینکه در او «دُعَاب» هست». سؤال شد: «دعابه چیست؟» فرمود: «شوخی».<sup>۶</sup> شوخی موجب نشاط روحی و آسایش روانی می‌گردد<sup>۷</sup> و فشارهای روانی را کاهش، و غم و اندوه را رفع می‌کند. سیره معصوم(ع) این بوده که گاه با استفاده از این عامل، فشارهای روانی خود را کترول می‌کردند. امام کاظم(ع) می‌فرماید: «گاهی عربی بادیه‌نشین خدمت رسول خدا(ص) می‌رسید و هدیه برای ایشان می‌آورد و تقدیم حضرت می‌کرد». سپس می‌گفت: «پول هدیه ما را بدده!» رسول خدا(ص) می‌خندید و هر گاه اندوه‌گین می‌شد، می‌فرمود: «آن اعرابی چه کرد! ای کاش دویاره می‌آمد».<sup>۸</sup> خندیدن یکی از اموری است که موجب نشاط و شادابی می‌گردد. برخی لذت‌های دنیوی را با ایمان و دینداری در تضاد می‌دانستند و تنها عبادت کردن را می‌پسندیدند ولذا در موضوع ما، از خندیدن پرهیز کرده و تنها گریه کردن را مشروع می‌دانستند. این در حالی است که رسول خدا(ص) در برابر این جریان ایستادند و فرمودند: «هان! هر عبادتی را جوش و خروشی است که

۱. «مُلَاقَةُ الْإِخْوَانِ نُشْرَهُ» (شیخ طوسی، ۱۴۱۴ق، ۱۴ و ۹۴).

۲. «الطَّيِّبُ يُسَرُ» (علی بن موسی، ۱۴۰۸ق، ص ۲۲۹).

۳. «الطَّيِّبُ نُشْرَهُ...» (مجلسی، ۱۳۸۸ق، ج ۷۳، ص ۱۴۱، ح ۴).

۴. (رسول الله(ص): إن الربيع الطيبة تشد القلب وتزيد في الجماع) (کلینی، ۱۳۶۳ش، ج ۶، ص ۵۱۰).

۵. «الْمُؤْمِنُ دَعَبْ أَعْبُ، وَالْمُنَافِقُ قَطَبْ غَضِيبْ» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۲ش، ص ۴۹؛ مجلسی، ۱۳۸۸ق، ج ۷۷، ص ۱۵۵).

۶. «الفضلُ بْنُ أَبِي قَرَةَ عَنِ الْإِمَامِ الصَّادِقِ»(ع): ما مِنْ مُؤْمِنٍ إِلَّا وَفِيهِ دُعَابَةٌ، قَلَتْ وَمَا الدُّعَابَةُ؟ قَالَ: الْمِرَاجُ» (کلینی، ۱۳۶۳ش، ج ۲، ص ۶۶۳ ح ۲).

۷. در کلمات منسوب به امام علی(ع): «لا بأس بالمحاكفة يروح بها الانسان عن نفسه ويخرج عن حد العبوس» (ابن أبي الحديدة، ۱۳۸۷ق، ج ۲۰، ص ۳۳۹ ح ۸۸۶).

۸. «ان رسول الله كان يأتيه الاعرابي فيهدى له الهدية ثم يقول مكانه اعطنا ثمن هديتنا! فيوضحك رسول الله(ص) وكان إذا اغتم يقول: ما فعل الاعرابي ليته اتنا» (کلینی، ۱۳۶۳ش، ج ۲، ص ۶۶۳ ح ۱).

سرانجام فروکش می‌کند. پس، هر کس جوش و خروش عبادتش به سنت من آرام گیرد، هدایت شده است و هر که با سنت من مخالفت ورزد، گمراه شده است و عملش بر بادرفته می‌باشد. بداین‌د که من نماز می‌خوانم، می‌خوابم، روزه می‌گیرم، افطار می‌کنم، می‌خندم و می‌گریم؛ پس هر که از روش و سنت من روی گرداند، از من نیست<sup>۱</sup>. وقتی رسول خدا(ص) با دیگران بودند، با خنده آنان می‌خندیدند<sup>۲</sup> و هیچ‌کس پرتبسم‌تر از رسول خدا(ص) دیده نشده است.<sup>۳</sup> همان‌گونه که از مباحثت پیش روشن شد، هیجان بعد مادی انسان، اجزای مختلف این بعد از حواس پنج گانه تا غریزه جنسی، خنده و شوخی و ارتباط با دیگران را شامل می‌شود. این از مباحثت مهم و قابل تأمل در الگوی شادکامی از دیدگاه اسلام می‌باشد.

## ۲- الف) لذت و هیجانات معنوی

گستره دیگر، لذت معنوی است. برای تحقق هیجان کامل، لازم است که این بعد نیز ارضا شود و لذت آن تأمین گردد. محور اساسی این بخش، ارتباط با خداوند متعال است. ارتباط با خدا یکی از نیازهای اساسی انسان است. تا خدا در زندگی انسان نباشد، زندگی بی‌معنا، سرد و بی‌روح، خسته‌کننده و ملال آور خواهد بود؛ زندگی موجب پژمردگی و افسردگی می‌شود و بهره‌مندی از لذت ارتباط با خدا وقتی حاصل می‌شود که خدا شناخته شود. به همین جهت خداوند متعال مایه سرور عارفان دانسته شده است.<sup>۴</sup> خدا، همیشه و همه‌جا هست. آنچه او را لذت‌بخش می‌سازد، شناخت او است. امام صادق(ع) می‌فرماید: «اگر مردم از فضیلت شناخت خدای عزوجل باخبر می‌شدند، به نعمت‌ها و خوشی‌های زندگی دنیوی چشم نمی‌دوختند...، و با نعمت معرفت خدا عزوجل بهره‌مند می‌شدند و از آن، لذت می‌برند...، در حقیقت، شناخت خدا، مونسی در برابر هر بی‌کسی، همدی در برابر هر تنها‌بی، نوری در برابر هر تاریکی، نیرویی در برابر هر ناتوانی، و درمانی برای هر بیماری است!».<sup>۵</sup>

۱. أَلَا إِنِّي لِكُلِّ عِبَادَةٍ شَرِّهُ ثُمَّ تَصْبِرُ إِلَى فَتَرَةٍ فَمَنْ صَارَتْ شَرِّهُ إِلَيْهِ إِلَيْ سُنْتِي فَقَدْ اهْتَدَى وَمَنْ حَانَفَ سُنْتِي فَقَدْ ضَلَّ وَكَانَ عَمَّلَهُ فِي تِبَابِ أَمَانَى أَصْلَى وَأَلَامُ وَأَصْوُمُ وَأَفْطَرُ وَأَضْحَكُ وَأَبْكَى فَمَنْ رَغَبَ عَنْ مِنْهَا حِيَ وَسُنْتِي فَلَكِينَ بِنِي» (کلینی، اش، ج ۱۳۶۳، ص ۸۵ ح ۱).

۲. امام علی(ع) در بیان سیره پیامبر اکرم(ص) با همنشیانش: «یوضحک مما یضحكون منه» (شیخ صدوق، بی‌تا، ج ۱، ص ۳۱۹).  
۳. «عبدالله بن الحرث بن جزء: ما رأيت أحداً كان أكثر تبسمـاً من رسول الله(ص)» (ابن حبیب، بی‌تا، ج ۴، ص ۱۹؛ ترمذی، بی‌تا، ج ۵، ص ۱۶۰ ح ۳۶۴۱).

«ابوامامه: كان - رسول الله(ص) - من أضحك الناس وأطيبهم نفساً» (متنی هندي، ۱۴۰۹، ح ۱۸۳۹۹).

۴. رسول الله(ص) در دعای جوشن کیم: یا سرور العارفین (کفعی، بی‌تا، ص ۴۰۶).  
۵. «الَّوَيْلُ لِلنَّاسِ مَا فِي فَضْلِ مَعْرِفَةِ اللَّهِ عَزوجلَ ما مَدُوا أَعْيُّهُمْ إِلَى مَا مَنَعَ اللَّهُ بِهِ الْأَعْدَاءَ مِنْ زَهَرَةِ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَنَعِيمِهَا، وَكَانَتْ دُبِيَّهُمْ أَقْلَى عِنْدَهُمْ مِمَّا يَطْلُوُهُ بَارِجُهُمْ، وَلَعَمُوا بِعِرْقَةِ اللَّهِ جَلَّ وَعَزَّ وَتَلَذَّذُوا بِهَا تَلَذَّذَ مَنْ لَمْ يَرَلِ فِي رَوَضَاتِ الْجَنَانِ مَعَ أُولَيَاءِ اللَّهِ، إِنَّ مَعْرِفَةَ اللَّهِ عَزوجلَ أَيْسُّ مِنْ كُلِّ وَحْشَةٍ، وَصَاحِبُ مِنْ كُلِّ وَحْدَةٍ، وَنُورٌ مِنْ كُلِّ ظُلْمَةٍ، وَقُوَّةٌ مِنْ كُلِّ ضَعْفٍ، وَشَفَاءٌ مِنْ كُلِّ سُقُمٍ» (کلینی، اش ۱۳۶۳، ج ۸، ص ۲۴۷ ح ۳۴۷).

اگر خداوند شناخته شود و با او ارتباط برقرار شود، التذاذ معنوی نیز حاصل می‌شود؛ التذاذ که هیچ نظری ندارد. متون این بحث، با تعبیرهای متفاوتی در ادبیات دین بیان شده که هر کدام بیان‌گر بعدی از این مسئله باشد:

در روایات، از خداوند متعال به عنوان «ایس» یاد شده است. رسول خدا(ص) تصریح می‌کند که خدا برای انس گرفتن کافی است<sup>۱</sup> و هر کسی خدا ایس او باشد، احساس تنها ی نخواهد کرد و بدون هیچ منسی نیاز او را برمی‌آورد.<sup>۲</sup>

اگر موضوع عشق، موجودی مانند خداوند متعال باشد، لذتی فرآگیر و اصیل به وجود خواهد آمد. اما محبت و دلستگی به خدا با دلستگی به دنیا در تقابل اند. کسی که دلسته دنیا باشد، نمی‌تواند دلسته خدا گردد<sup>۳</sup> و از حلاوت آن نیز محروم می‌گردد. بنابراین، دل کندن از دنیا و دل بستن به خدا، موجب چشیدن شیرینی محبت خدا می‌گردد. امام صادق(ع) می‌فرماید: «هر گاه مؤمن از دنیا دست بشوید، بلندی می‌گیرد و شیرینی محبت خدا را می‌چشد، و در نظر اهل دنیا دیوانه می‌نماید، حال آنکه در واقع، شیرینی محبت خداوند با [جان] او آمیخته است و از این رو، به غیر او نمی‌پردازد».<sup>۴</sup>

یاد خدا از دیگر عوامل مهم نشاط و شادابی در زندگی است. نقش یاد خدا در نشاط انسان با تعبیرهای مختلفی در آیات و روایات وارد شده است. «آرامش و اطمینان نفس»<sup>۵</sup> و «جلای دل‌ها»<sup>۶</sup> و «شرح صدر»<sup>۷</sup> و «حیات دل»<sup>۸</sup> و «نورانیت

۱. رسول الله(ص): «کفی... بِاللَّهِ مُؤْنِسًا» (مجلسی، ۱۳۸۸ق، ج ۷۱، ص ۳۲۵ ح ۲۰).

۲. رسول الله(ص): «لَا يَسْتَوِحُشُ مَنْ كَانَ اللَّهُ أَئِمَّةً، وَ لَا يَذِلُّ مَنْ كَانَ اللَّهُ أَعْزَّهُ، وَ لَا يَقْتَفِرُ مَنْ كَانَ بِاللَّهِ عَنَّاؤُهُ، فَمَنْ إِسْتَأْسَأَ بِاللَّهِ آئِسَةُ اللَّهِ بِغَيْرِ أَنِيسٍ» (طبرسی، ۳۷۸، ص ۲۳، ح ۶۸).

۳. «إِنَّمَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِّنْ قَلْبِيْنِ فِي جَوْفِهِ» (احزاب، ۴).

رسول الله(ص): «حُبُّ الدُّنْيَا وَ حُبُّ اللَّهِ لَا يَجْتَمِعُانِ فِي قَلْبٍ أَيْدَا» (ورام، بی‌تا، ج ۲، ص ۱۲۲؛ ر.ک: محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۹ش، ص ۵۳۷).

۴. «إِذَا تَخَلَّى الْمُؤْمِنُ مِنَ الدُّنْيَا سَمَا، وَ وَجَدَ حَلَوةَ حُبِّ اللَّهِ، وَ كَانَ عِنْدَ أَهْلِ الدُّنْيَا كَاهِنَةً قَدْ خَوْلِطَ، إِنَّمَا خَالَطَ الْقَوْمَ حَلَوةُ حُبِّ اللَّهِ فَلَمْ يَشْتَغِلُوا بِغَيْرِهِ» (کلبی، ۱۳۶۳ش، ج ۲، ص ۱۳۰ ح ۱۰؛ طبرسی، ۳۷۸، ص ۱۲۱).

۵. رعد، ۲۸. «أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَعَظِّمَنِ الْقُلُوبُ؟ أَكَاهُ بِاَشِيدَ كَهْ بَا ذَكْرِ خَدَا دَلَهَا دَلَهَا أَرَامَ مِنْ گَيْرِهِ.

۶. رسول الله(ص): «إِنَّ لِكُلِّ شَيْءٍ سَقَالَةً، وَ إِنَّ سَقَالَةَ الْقُلُوبِ ذِكْرُ اللَّهِ، وَ مَا مِنْ شَيْءٍ أَنْجَى مِنْ عَذَابِ اللَّهِ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ» (بیهقی، ۱۴۱۰، ج ۱، ص ۳۹۶ ح ۵۲۲؛ ر.ک: سمرقندی، بی‌تا، ص ۳۹۷ ح ۶۰۱؛ منذری، ۱۴۰۸ق، ج ۲، ص ۳۹۶ ح ۱۰؛ شریف رضی، ۱۴۲۴ق، خطبه ۱۲۲).

۷. «أَقْمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدَرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّنْ رَبِّهِ فَوَيلٌ لِّيَقْنَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِّنْ ذِكْرِ اللَّهِ أَوْلَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ» (زم، ۲۲)؛ «الإمام على(ع): الذِّكْرُ يُشَرِّحُ الصَّدَرَ» (امدی، ۱۳۷۳، ح ۸۳۵، ا، ۱۳۷۳، ح ۸۳۵؛ لیشی واسطی، ۱۳۷۶ش، ص ۳۲، ح ۵۴۲).

۸. رسول الله(ص): «إِذْكُرِ اللَّهَ تَسْبِيَ الْقُلُوبُ، وَ يُسَبِّيَهُ مَوْتَهَا» (ورام، بی‌تا، ج ۲، ص ۱۲۰) (ر.ک: شیخ طوسی، ۱۴۲۵ق، ص ۳۹۶ ح ۵۹۲ و ص ۵۹۲ ح ۶۹۱؛ ابین طاووس، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۱۶۸؛ همو، ۱۴۰۷ق، ص ۳۴۳؛ آمدی، ۱۳۷۳، ص ۵۹ ح ۹۲ و ح ۸۸۷۶ و ح ۱۹۹۹؛ لیشی واسطی، ۱۳۷۶ش، ص ۳۵۴ ح ۱۵۲۳؛ ر.ک: شیخ طوسی، ۱۴۴۵ح، ص ۵۹۹۱ ح ۴۵۸ و ص ۵۹۹۱ ح ۸۳۰؛ ر.ک: شیخ طوسی، ۱۴۲۴ح، ص ۴۴۵ و ح ۱۴۴۵).

قلب»<sup>۱</sup> موجب حلاوت زندگی<sup>۲</sup> دوستداران خدا<sup>۳</sup> و اهل تقوا و یقین<sup>۴</sup> می‌گردد که هر یک به بعدی از ابعاد نشاط اشاره دارد. از این‌رو، رسول خدا(ص) این‌گونه به درگاه خداوند متعال دعا می‌کند: «خداوند! ما را به کار خودت سرگرم بدار... و [ما را] بر نعمت‌هایت، سپاسگزار و از یادت، لذت برنده قرار بده». <sup>۵</sup> نقش یاد خدا، آنچنان اساسی است که بدون آن نمی‌توان انتظار نشاط داشت. غفلت از یاد خدا موجب «خودفراموشی»<sup>۶</sup> و «قساوت قلب»<sup>۷</sup> و «مردن دل»<sup>۸</sup> می‌گردد. از این‌رو، خداوند متعال به عنوان آفریننده انسان که بیشترین آگاهی را از ماهیت او دارد، تصریح می‌فرماید که: «و هر کس از یاد من روی گرداند، زندگی سختی خواهد داشت». <sup>۹</sup> ایمان، از دیگر عوامل ارتباط با خدا و التذاذ معنوی است. در ادبیات دین از چیزی به نام «حلاوت ایمان» یاد شده است.<sup>۱۰</sup> آنچه اینجا مهم است اینکه این حلاوت و شیرینی مربوط به لذت‌های معنوی انسان است که می‌تواند نشاط روحی و روانی را برای انسان به ارمغان بیاورد. این حلاوت و شیرینی چنان لذتی دارد که هر کس آن را بچشد، از او رویگردن نمی‌شود<sup>۱۱</sup> و با چشیدن آن، سیراب نمی‌شود، بلکه ماهیتی فرازینده دارد که هر چه بیشتر

۱. «الإمام على (ع): إستَدِيمُوا الْذِكْرَ فَإِنَّهُ يَنْبَرُ الْقَلْبَ، وَ هُوَ أَفْضَلُ الْعِيَادَةِ» (آمدی، ۱۳۷۳، ح ۲۵۳۶؛ لیشی واسطی، ۱۳۷۶، اش، ص ۹۲، ح ۲۱۷۲؛ ر.ک: آمدی، ۱۳۷۳، ح ۶۰۲، م ۶۰۳، ۱، ۱۸۵۸، ۴۶۳۱، ۵۱۴۴، ۵۱۶۷، ۱۰۳، ۵۱۶۷، ۹۱۲۳، لیشی واسطی، ۱۳۷۶، اش، ص ۵۰، ح ۱۲۹۰؛ ص ۵۵، ح ۱۴۲۹، م ۵۵، ح ۱۷۰، ص ۳۳۵، ح ۴۱۷۰، م ۳۳۵، ح ۵۷۲۸، م ۲۵۰، ح ۴۶۸۳).

۲. رسول خدا(ص) در دعای جوشن کثیر از خداوند متعال با تعبیر «یا مَنْ ذِكْرُهُ حُلُو» (کفعی، بی‌تا، ص ۴۰۶؛ همو، ۱۴۱۴، ص ۳۸۰؛ مجلسی، ۱۳۸۸، اق، ۹۴، ح ۳۹۰).

۳. «الإمام الصادق (ع): أَوْحَى اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ إِلَيْهِ دَارِوْدَرَعْ: يَا دَارِوْدَرَعْ، يَبِنَافَّرَ، وَبِذِكْرِي فَتَلَدَّ، وَبِمُنَاجَاتِي فَتَعَمَّ، فَعَنْ قَرِيبِ أَخْلَى الدَّارِ مِنَ الْقَاسِيقِينَ، وَأَجْعَلْ لَعْنَتِي عَلَى الظَّالِمِينَ» (شیخ صدوق، ۴۰۷، اق، ص ۲۸۳؛ فتال نیشابوری، بی‌تا، ص ۵۰۵).

۴. «الإمام على (ع): الْذِكْرُ لَذَّةُ الْمُسْتَحِينِ» (آمدی، ۱۳۷۳، ح ۶۷۰، لیشی واسطی، ۱۳۷۶، اش، ص ۳۲، ح ۵۴۵).

۵. «الإمام على (ع): ذِكْرُ اللَّهِ سَرَّةُ كُلِّ مُتَّقٍ، وَلَكَهُ كُلُّ مُوقِنٍ» (آمدی، ۱۳۷۳، ح ۵۱۷۴؛ لیشی واسطی، ۱۳۷۶، اش، ص ۲۵۶، ح ۴۷۴۵).

۶. «اللهُمَّ اجْعَلْنَا مَشْغُولِينَ بِأَمْرِكِ... شَاكِرِينَ عَلَىْ تَعْمَائِكِ، مُتَلَدِّذِينَ بِذِكْرِكِ» (سبزواری، ۱۴۱۴، اق، ص ۳۶۴، ح ۱۰۱۲؛ مجلسی، ۱۳۸۸، اق، ۹۵، ص ۳۶۰، ح ۱۶).

۷. «الكافی عن علی بن عیسی رفعه: إِنَّ مُوسَى (ع) نَاجَاهُ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى فَقَالَ اللَّهُ فِي مُنَاجَاتِهِ: يَا مُوسَى، لَا تَسْتَكِنْ عَلَى كُلِّ حَالٍ، وَلَا تَفْرَحْ بِكِشْرَةِ الْمَالِ؛ فَإِنَّ نِسِيَانِي يَسِيَّنِي الْقُلُوبَ، وَمَعَ كِشْرَةِ الْمَالِ كِشْرَةُ الْلَّذُوبِ» (کلینی، ۳۶۳، اش، ح ۸، ص ۴۵۴۲؛ این شعبه حرانی، ۱۳۸۲، اش، ص ۴۹۳؛ ر.ک: کلینی، ۱۳۶۳، اش، ح ۲، ص ۴۹۷؛ شیخ صدوق، ۳۸۶، اق، ص ۸۱، ح ۴۹۰؛ همو، ۱۴۱۰، اق، ص ۳۹۴، ح ۲۳).

۸. «الإمام الصادق (ع): فِيمَا نَاجَاهُ اللَّهُ بِهِ مُوسَى (ع)، قَالَ: يَا مُوسَى، لَا تَسْتَكِنْ عَلَى كُلِّ حَالٍ؛ فَإِنَّ نِسِيَانِي يَمِيتُ الْقَلْبَ» (کلینی، ۱۳۶۳، اش، ح ۴۹۸؛ مجلسی، ۱۳۸۸، اق، ۳، ح ۳۴۴، ص ۳۴۴، ح ۲۲).

۹. «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّهُ لَمْ يَعْمِلْهُ ضَرَّكَ» (طه، ۱۲۴).

۱۰. ر.ک: محمدی ری شهری، ۱۳۸۴، اش، ج ۸، ص ۱۵۶، ح ۱۰۱.

۱۱. امام سجاد(ع) در مناجات نهم از مناجات پاترده‌گانه: «مَنْ ذَا الَّذِي ذاقَ حَلاوةَ مَحَبَّتِكَ فَرَامَ مِنْكَ بَدْلًا، وَمَنْ ذَا الَّذِي آتَسَ بِقُرْبِكَ فَأَبْغَى عَنْكَ حَوْلًا» (مجلسی، ۱۳۸۸، اق، ۹۴، ح ۹۴).

«رسول الله(ع): قَالَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ لِي: يَا مُحَمَّدُ، لَوْ أَنَّ الْخَلَائِقَ نَظَرُوا إِلَى عَجَابِ صُنْعِي مَا عَبَدُوا غَيْرِي، وَلَوْ أَنَّهُمْ وَجَدُوا حَلاوةَ ذِكْرِي فِي قُلُوبِهِمْ لَرِمُوا بَابِي، وَلَوْ أَنَّهُمْ نَظَرُوا إِلَى لَطَائِفِ بَرِّي مَا اشْتَغَلُوا بِشَيْءٍ وَسَوَابِي» (سبزواری، ۱۳۷۵، ص ۵۵۹).

چشیده می‌شود، بیشتر علاقمند می‌گردد.<sup>۱</sup> هر اندازه که فرد از ایمان برخوردار باشد، به همان اندازه از حلاوت آن نیز بهره‌مند خواهد شد. امام کاظم(ع) نقل می‌کند که حضرت مسیح(ع) به حواریان گفت: «... ای بندگان بد! گندم را پاک و تمیز کنید و نیکو آردش نمایید تا مزه آن را بیابید و از خوردنش لذت ببرید. همچنین، ایمان را نیز ناب و کامل گردانید تا شیرینی آن را بچشید و سرانجامش شما را سود بخشد». <sup>۲</sup>

دعا و مناجات با خدا یکی از بهترین انواع ارتباط با خدا و لذت‌های معنوی است. طبق برخی روایات، دعا و مناجات، مایه تقرب به خدا،<sup>۳</sup> انس در تنهایی،<sup>۴</sup> زنده شدن دل<sup>۵</sup> و بهره‌مندی از آن<sup>۶</sup> می‌شود. امام زین‌العابدین(ع) خداوند متعال را به عنوان کسی که عارفان را به لذت مناجاش خوداده یاد می‌کند.<sup>۷</sup> معصومان(ع) مناجات‌های عاشقانه و عارفانه زیادی با خداوند داشته‌اند، لکن دلستگی به دنیا موجب از بین رفتن لذت مناجات می‌گردد. به گزارش امام صادق(ع)، کمترین کیفری که خداوند متعال به دنیادوستان می‌دهد این است که حلاوت مناجات خود را از آنان سلب می‌کند.<sup>۸</sup>

خواندن آیات نورانی قرآن کریم نیز مایه شادی قلب می‌گردد. رسول خدا(ص) از خداوند می‌خواهد که قلب او را با قرآن شاد سازد.<sup>۹</sup> همچنین گاه قلب انسان زنگار می‌گیرد و همین می‌تواند موجبات کدورت و گرفتگی باطن شود. چیزی که می‌تواند این زنگار را از بین

۱. «اللهُ، وَ إِنْ كُلَّ حَلَاوَةٍ مُنْقَطَعَةٌ وَ حَلَاوَةُ الْإِيمَانِ تَرْدَادٌ حَلَاوَتُهَا اتِّصالًا بِكَ، إِلَهِي، وَ إِنْ قَلْبِي قَدْ بَسَطَ أَمْلَهُ فِيكَ، فَأَذْقِنِي مِنْ حَلَاوَةَ سَطْلِكِ إِيَاهُ الْبَلْوَعَ لِمَا أَمَّلَ، إِنِّي عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (همان، ص ۹۶-۹۴ ح ۱۲).

۲. «الإِمامُ الْكَاظِمُ (ع) : إِنَّ الْمَسِيحَ (ع) قَالَ لِلْحَوَارِيْنَ ... يَا عَبِيدَ السَّوْءِ تَقُولُونَ الْقَحَّ وَ طَبِيعَهُ وَ أَدْفِعُوا طَحَّهُ تَجْدُوا طَعْمَهُ وَ يَهْبِتُكُمْ أَكْلَهُ، كَذِيلَكُمْ فَأَخْلَاصُوا الْإِيمَانَ وَ أَكْبِلُوهُ تَجْدُوا حَلَاوَةَهُ وَ يَنْقَعُكُمْ غَيْرُهُ» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۲ش، ص ۳۹۲ و ۵۰۷).

۳. «الإِمامُ عَلَى (ع) : التَّقْرَبُ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى يُسَأَّلُ، وَ إِلَى النَّاسِ يُرَكَّبُهُ» (آمدی، ۱۳۷۳ ح ۱۸۰۱ و ۴۰۵۵ و ۱۳۷۳ش، ص ۵۴ ح ۱۳۹۴ و ۱۶۲۰ و ۱۶۲۱).

۴. «فَلَاحَ السَّائِلُ عَنْ جَمِيلِ بْنِ دَرَاجٍ: دَخَلَ رَجُلٌ عَلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ص) فَقَالَ لَهُ: يَا سَيِّدِي، عَلِّتْ سِيَّئَتِي وَ مَاتَ أَقْارِبِي، وَ أَنَا خَائِفٌ أَنْ يَدْرِكَنِي الْمَوْتُ وَ لَيْسَ لِي مِنْ أَتِيسُ بِهِ وَ أَرْجِعُ إِلَيْهِ، فَقَالَ لَهُ: إِنَّ مِنْ إِخْوَانِكَ الْمُؤْمِنِينَ مَنْ هُوَ أَقْرَبُ نَسَبًا أَوْ سَيِّئًا، وَ أَنْسُكُ بِهِ خَيْرٌ مِنْ أَنْسِكَ بِقَرْبِي، وَ مَعَ هَذَا فَعَلَيْكَ بِالْدُعَاءِ» (ابن طاوس، ۱۳۷۲، ص ۳۰۳ و ۲۰۵).

۵. «الرَّسُولُ اللَّهُ (ص) : إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ عَلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ص) أَقِقَ، ج ۱، ص ۱۶۸ ح ۶۲۵.

۶. «الإِمامُ الصَّادِقُ (ع) : أَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ إِلَيْ دَاوُدَ (ع) : يَا دَاوُدُ، بَيْ فَافَرَهُ، وَ بِذِكْرِي فَتَلَدَّهُ، وَ يَمْنَاجَاتِي فَتَعَنَّمَ، فَعَنْ قَرِيبِ أَخْلَى الدَّارِ مِنَ الْقَاسِيَّنَ، وَ أَجْعَلَ لَعْنَتِي عَلَى الطَّالِبِيْنَ» (شيخ صدوق، ۴۰۷، ص ۲۶۳ ح ۲۸۰).

۷. «الإِمامُ زِينُ الْعَابِدِيْنَ (ع) - فِي الْسُّنْنَاجَةِ الْإِنْجِيلِيَّةِ: يَا مَنْ أَنْسَ العَارِفِينَ بِطِيبِ مُنْاجَاتِهِ، وَ أَلْبَسَ الْخَاطِئِينَ ثَوْبَ مُوَالَاتِهِ» (همان، ج ۹۴، ص ۱۵۷ ح ۲۲).

۸. «إِنَّمَا صَادِقَ (ع) : إِذَا رَأَيْتُمُ الْعَالَمَ مُحْبًّا لِدُنْنِيَّةَ فَأَتَعْمَوْهُ عَلَيَّ دِينِكُمْ؛ فَإِنَّ كُلَّ مُحْبٍ لَشَّيْءٍ يَحْوِطُهُ مَا أَحَبَّ، وَ قَالَ (ع) : أَوْحَى اللَّهُ إِلَى دَاوُدَ (ع) : لَا تَجْعَلْ بَنَيَكَ عَالِمًا مَفْتُونًا بِالدُّنْيَا؛ فَقَصَدَهُ عَنْ طَرِيقِ مَحَبَّتِي؛ فَإِنَّ أَوْلَيْكَ قُطْلَاعَ طَرِيقِ عِبَادِيِّ الْمُرْدِيْدِيْنَ، إِنَّ أَدْنِي مَا أَنَا صَانِعٌ بِهِمْ أَنْ أَنْزَعَ حَلَاوَةَ مُنْاجَاتِي عَنْ قُلُوبِهِمْ» (کلینی، ۱۳۶۲ش، ج ۱، ص ۴۶ ح ۴)، شیخ صدوق، ۳۹۷ ح ۱۲، ص ۳۹۴.

۹. «رَسُولُ اللَّهِ (ص) در دعایی که به امام علی(ع) تعلیم دادند: «... اللَّهُمَّ نُور بِكَتَابِكَ صَدِرِي وَ اشْرَحْ بَهْ صَدِرِي وَ فَرَحْ بَهْ قَلْبِي» (کلینی، ۱۳۶۳ش، ج ۲، ص ۵۷۷ ح ۲)، حمیری، ۱۴۱۳، اق، ص ۵ ح ۱۶).

ببرد، قرآن است. روزی پیامبر خدا(ص) فرمود: «ای دلها نیز همانند آهن زنگار می‌بنند». پرسیده شد: «ای رسول خدا! صیقل دهنده دلها چیست؟» فرمود: «تلاوت قرآن».<sup>۱</sup> بنابراین، با استفاده از تلاوت قرآن می‌توان به لذت معنوی دست یافت.

نماز نیز می‌تواند لذت معنوی را به وجود آورد. قرآن کریم درباره نماز جمله «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» را می‌گوید، یعنی نماز، یاد خدا است و به جهت اتصال انسان به منبع اصلی خود، موجب لذت می‌شود. به همین جهت رسول خدا(ص) نماز را مایه چشم‌روشنی خود می‌داند.<sup>۲</sup> و به آن عشق می‌ورزد<sup>۳</sup> و ارزش آن را از هر آنچه خورشید بر آن می‌تابد، بیشتر می‌داند.<sup>۴</sup> نماز همانند خوراک و نوشاب، یکی از نیازهای انسان است، با این تفاوت که هرچه از این عامل استفاده شود، انسان سیر نمی‌شود. رسول خدا(ص) می‌فرماید: «خداوند متعال، روشنی چشم مرا در نماز نهاده است و آن را محبوب من ساخته، همان‌گونه که خوراک را برای گرسنه و آب را برای تشنۀ خوشایند کرده است. همانا گرسنه پس از خوردن غذا سیر و تشنۀ پس از نوشیدن آب، سیراب می‌گردد، ولی من از نماز سیر نمی‌شوم».<sup>۵</sup>

از آنچه گذشت روشن شد که هیجانات مثبت از دیدگاه اسلام، گسترهای به وسعت بعد مادی و معنوی انسان دارد و در هر کدام از این دو بعد نیز تمام اجزا آن مورد توجه قرار گرفته است.

### ب) شروط شادی و هیجان

پس از پرداختن به گستره هیجانات مثبت و مشخص شدن موارد شادی و هیجان، باید چارچوب کلان آن را ترسیم نمود. این، بعد دیگری از الگوی هیجانات مثبت می‌باشد. شادی و هیجانی که می‌خواهد انبساط و نشاط را تأمین کند باید سه ویژگی اساسی داشته باشد: یکی توازن، دیگری فقدان پیامد منفی، و سومی جهت‌گیری الهی و معنوی است. توازن

۱. «كَنْتُ الْعَمَالَ عَنِ ابْنِ عُمَرَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَصَدِّأُ كَمَا يَصْدِأُ الْحَدِيدُ. قَيْلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، فَمَا جَلَّ وَهَا؟ قَالَ: تِلَاقُهُ الْقُرْآنُ» (منقی هندی، ۱۴۰۹، اق، ح ۲۴۴۱).

۲. رسول الله(ص): «جَعْلُ قُرْبَةَ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ» (کلینی، ۱۳۶۳، اش، ح ۵، ص ۳۲۱)، شیخ صدق، ۱۴۱۰، ح ۱۶۵، ص ۷.

۳. رسول الله(ص): «إِنَّمَا قَدْ حِبَّتِي الصَّلَاةَ فَخُذُّ مِنْهَا مَا شِئْتَ» (ابن حنبل، بی تا، ح ۱، ص ۵۲۸، ح ۲۲۰۵)، طبرانی، ۴۰۴، اق، ح ۱۶۶، ص ۱۲۹۲۹.

۴. رسول الله(ص): «لَمَّا تَرَكَتْ هَذِهِ الْآيَةَ، وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَقَتِ النَّهَارُ»: ما أَحَبُّ أَنْ لَيْ بِهَا مَا طَلَعَتْ عَلَيْهِ الشَّمْسُ وَغَرَبَتْ» (ابن مبارک، ۱۴۱۵، اق، ص ۳۱۷، ح ۹۰۶).

۵. «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى جَعَلَ قُرْبَةَ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ، وَحَبَّبَهَا إِلَى الْجَائِعِ الطَّعَامِ، وَإِلَى الظَّمَانِ الْمَاءِ، فَإِنَّ الْجَائِعَ إِذَا أَكَلَ الطَّعَامَ شَيْعَ، وَإِذَا شَرَبَ الْمَاءَ رَوَى، وَأَنَا لَا أَشْبَعُ مِنَ الصَّلَاةِ» (طوسی، ۱۴۱۴، اق، ص ۵۲۸، ح ۱۱۶۲)، طبرسی، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۳۶۶، ح ۲۶۶۱؛ ورام، بی تا، ج ۲، ص ۵۴).

به این معنا است که هر کدام از ابعاد انسان به تناسب نیاز و اهمیتش باید از لذت و شادی برخوردار باشد. فقدان توازن موجب افراط در لذت برخی ابعاد و تغیریط در برخی دیگر می‌شود و همین امر باز موجب اختلال در نظام نشاط می‌گردد. بنابراین در تأمین لذت و شادی هر کدام از ابعاد باید توازن آنها نیز مورد توجه قرار گیرد.

لذت و شادی نباید پیامد منفی داشته باشد. این از مباحث مهم در الگوی هیجانات مثبت از دیدگاه اسلام می‌باشد. لذتها، همواره مثبت نیستند و از این نگاه بر دو قسم‌اند: لذتها با پیامد منفی و لذتها بدون پیامد منفی. لذتها‌ایی که پیامد منفی دارند، در حقیقت آفت زندگی‌اند (آمدی، ۱۳۷۳، ح ۲۰۳) که هرچند موجب خوشحالی بالفعل فرد شوند، اما در آینده فرد را با مشکلات زیادی رویبرو می‌کنند و زندگی را به فساد و تباہی می‌کشنند (آمدی، ۱۳۷۳، ح ۵۰). امام علی(ع) می‌فرماید: «بسالذت آنی که حزنی طولانی به ارمغان آورد». <sup>۱</sup> برخی لذتها، موجب غفلت شده<sup>۲</sup> و غم و اندوه به بارمی‌آورند<sup>۳</sup> چه بسا چیزهایی که امروز موجب لذت می‌گردند، و فردا مایه اندوهند.<sup>۴</sup> این یک قاعده است که گاه محنت آنی، لذت آنی را به دنبال دارد و گاه لذت آنی، محنت آنی را<sup>۵</sup> و شیرینی لذت آنی، در برابر محنت آنی توان ایستادگی ندارد.<sup>۶</sup> در یک بررسی منطقی مشخص می‌شود که لذت امروز با رسایی فردا و پیامدهای دردنگ آن برابری نمی‌کند.<sup>۷</sup> شهوت‌های فانی هیچ لذت واقعی ندارند؛<sup>۸</sup> امام باقر(ع) می‌فرماید: «دوزخ در میان لذتها و شهوتها است، پس هر که هر لذت و شهوتی را که دلش خواهد به خود رساند، به دوزخ درآید».<sup>۹</sup> بنابراین، لذتی که می‌خواهد جزئی از شادکامی باشد، نباید به شادکامی آسیب زند.

و بالأخره جهت‌گیری هیجانات مثبت به این معنا است که باید در راستای شادکامی اصیل و سعادت واقعی انسان قرار گیرد. لذا هم باید در امور معنوی نشاط داشته باشیم و هم از نشاط و شادی برای زمینه‌سازی شادکامی اصیل و جاویدان خود استفاده نماییم. در

۱. «کم من شهوة ساعة اورثت حرنا طوبیا» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۴۵۱، ح ۱).

۲. امام علی(ع): «اللَّذَّةُ تَلْهِي» (آمدی، ۱۳۷۳، ح ۲۷).

۳. امام علی(ع): «الْمُسْتَحْلِي لِلذَّةِ الدُّنْيَا نَعْصَهُ» (همان، ح ۷۳۳۳).

۴. امام علی(ع): «مَا التَّنْدِ أَحَدٌ مِّنَ الدُّنْيَا لَذَّةُ الْأَكَانَتِ لَهُ يَوْمُ الْقِيَامَةِ غَصَّهُ» (همان، ح ۹۶۱۸).

«حلاؤة الدنيا توجب مرارة الآخرة وسوء عقبي الدار» (همان، ح ۴۸۸۱).

۵. رسول الله(ص): «الْمُلُوكُ الدُّنْيَا مُوْرَّدُ الْآخِرَةِ وَمُرْءَةُ الدُّنْيَا حُلُوْةُ الْآخِرَةِ» (ابن حنبل، بی‌تاء، ح ۴۴۸، ج ۸، ص ۲۲۹۶۲؛ رک: ۲۲۹۶۲).

شریف رضی، ۱۴۲۴ق، حکمت ۲۵۱؛ فتنال نیشاپوری، بی‌تاء، ص ۴۸۳؛ مجلسی، ۱۳۸۸ق، ج ۸۳، ص ۱۳۱، ح ۱۲۵).

۶. امام علی(ع): «لَا تَقْرُمْ حَلَوَةَ اللَّذَّةِ بِمَرَارَةِ الْأَقَاتِ» (آمدی، ۱۳۷۳، ح ۱۰۸۶۵).

۷. امام علی(ع): «لَا تَوَازِي لَذَّةَ الْمُعْصِيَةِ فَضْرُوحَ الْآخِرَةِ وَأَلِيمَ الْعَقُوبَاتِ» (همان، ح ۱۰۸۶۶؛ رک: ۱۰۷۹۴).

۸. امام علی(ع): «لَا لَذَّةٌ فِي شَهْوَةٍ فَانِيَةٍ» (همان، ح ۱۰۷۲۷).

۹. «الْجَهَنَّمُ مَحْفُوفَةٌ بِاللَّذَّاتِ وَالشَّهْوَاتِ فَمَنْ أَعْطَى نَفْسَهُ لَذَّتَهَا وَشَهْوَتَهَا دَخَلَ النَّارَ» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۸۹).

روايات، موارد متعددی به عنوان کاربرد نشاط و شادی مطرح شده‌اند (همانند: نشاط در راه هدایت،<sup>۱</sup> عبادت خدا،<sup>۲</sup> حواندن قرآن<sup>۳</sup> و شب زنده‌داری).<sup>۴</sup> اما جایگاه نشاط در روایات اهل بیت در یک قالب کلی قابل جمع است و آن اینکه نشاط دنیوی را باید برای مطالبه آخرت به کار گرفت. امام علی(ع) در تفسیر آیه شریفه «وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا» (قصص، ۷۷) می‌فرماید: «تندرستی، نیرو، فراغ، جوانی و نشاط را فراموش مکن تا با این بهره‌های دنیوی و آخرت را مطالبه کنی».<sup>۵</sup> لذتی می‌تواند مطلوب باشد که در جهت شادکامی اصیل و جاویدان انسان قرار گیرد. در الگوی هیجانات مثبت از دیدگاه اسلام، باید از «لهو و لعب» پرهیز کرد. تفریح و سرگرمی یکی از عوامل نشاط است؛ اما باید بر زندگی سیطره باید. این یک واقعیت است که زندگی بیهوده نبوده و براساس فلسفه‌ای مشخص برپا شده است. خداوند می‌فرماید: «آیا پنداشتید که شما را بیهوده آفریده‌ایم و به سوی ما بازنمی‌گردید؟»<sup>۶</sup> «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، [زنها] اموال و فرزنداتان، شما را از یاد خدا غافل نگرداند، و هر کس چنین کند، آنان خود زیانکارانند».<sup>۷</sup> امیرالمؤمنین(ع) نیز می‌فرماید: «مردم! از خدا بترسید؛ زیرا هیچ‌کس بیهوده آفریده نشده است تا درنتیجه، عمر خویش را به سرگرمی بگذراند، و سر خود رها نشده است تا درنتیجه، زندگی اش را به پوچی و باطل سپری کند». بنابراین، در الگوی اسلامی هیجانات مثبت، باید جهت‌گیری الهی آن رعایت شود و از هر گونه لهو و لعب پرهیز گردد.

### نتیجه‌گیری

نتیجه این بررسی نشان داد که از دیدگاه اسلام، هیجانات مثبت سه کارکرد اساسی دارد: یکی از بین بردن انقباض روانی و به وجود آوردن انبساط و گشایش روانی؛ دیگری ایجاد نشاط و

۱. امام علی(ع) در توصیف متین: «فَمَنْ عَلَّمَهُ أَحَدٌ هُمْ أَنَّكَ تَرَى لَهُ قُوَّةً فِي دِينِ... وَنَشَاطًا فِي هُدْيٍ» (شرف رضی، ۱۴۲۴ق، خطبه ۱۹۳).

۲. امام کاظم(ع): «اللَّهُمَّ اخْصُّ لِي فِي الْأَرْضِ عَبْدًا أَجْعَلْ قُوَّتِي فِي طَاعَتِكَ وَنَشَاطِي فِي عِبَادَتِكَ» (کفعی، بی‌تا، ص ۱۲۲؛ رک: مجلسی، ۱۳۸۸ق، ج ۹، ص ۱۵۵).

۳. امام صادق(ع): «اللَّهُمَّ ارْزُقْنَا حَلَاؤَةً فِي تَلَاقِهِ وَنَشَاطًا فِي قِيَامِهِ وَجَلَّا فِي تَرْتِيلِهِ وَقُوَّةً فِي اسْتِعْمَالِهِ فِي آنَاءِ اللَّيلِ وَأَطْرَافِ النَّهَارِ» (کلینی، ۱۳۶۳ق، ج ۲، ص ۵۷۴).

۴. رسول اکرم(ص): «ان فی حب اهل بیتی عشرون خصلة عشر منها فی الدنیا و عشر منها فی الآخرة اما اللئی فی الدنیا... النشاط فی قیام اللیل» (شیخ صدوق، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۵۱۵).

۵. «لَا تَنْسَ صَحَّكَ وَقُوَّكَ وَفَرَاغَكَ وَشَبَابَكَ وَنَشَاطَكَ أَنْ تَظْلِبَ بِهَا الْأَخْرَةَ» (شیخ صدوق، ۱۴۰۷ق، ج ۱۰، ص ۱۹۰).

۶. «أَفَحَسِّنْتُمْ أَنَّمَا حَلَقْنَاكُمْ عَنْنَا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ» (مؤمنون، ۱۵).

۷. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِمُمُ الْأَنْوَارُ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعُلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ» (منافقون، ۹).

سرزنده‌گی و برانگیختگی؛ و سومی توانمندسازی افراد و به وجود آوردن انرژی لازم برای تلاش و فعالیت. بنابراین برای داشتن روانی سالم و سرزنده، همچنین برای بهره‌مندی از عملکرد خوب در زندگی، باید الگوی اسلامی هیجانات مثبت را تقویت نمود. این الگو، فراگیر بوده و همه ابعاد مادی و معنوی وجودی انسان را شامل می‌شود که باید به صورتی متوازن تأمین شده و در راستای هدف و معنای اصیل زندگی قرار گیرد. بنابراین، متولیان امر باید برای تأمین همه این امور تلاش نمایند و با رعایت توازن، از پرداختن یکسویه به هیجانات مادی و حسی خودداری نمایند.

## منابع

- آمدی، عبدالواحد بن محمد (١٣٧٣)، *غیر الحکم*، ترجمه و شرح خوانساری، تهران: دانشگاه تهران.
- ابن ابیالحدید، عبدالحمید بن هبةالله (١٣٨٧ق)، *شرح نهج البلاغه*، تحقيق ابوالفضل ابراهیم، چ ١، قاهره: دار احیاء الكتب العربية.
- ابن اثیر، علی بن محمد الجزری (١٣٦٧ش)، *النهاية فی غریب الحديث والاثر*، تحقيق محمد الطناحی، چ ٤، قم: مؤسسه اسماعیلیان.
- ابن حنبل، احمد بن محمد (بی‌تا)، مسنند احمد بن حنبل، بیروت: دار صادر.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (١٣٨٢)، *تحف العقول*، چ ١، قم: آل علی.
- ابن طاووس، علی بن موسی (١٣٧٢)، *فلاح السائل*، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
- \_\_\_\_\_ (١٤١٤ق)، *إقبال الاعمال*، تحقيق محمد جواد القیومی، قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
- ابن طاووس، علی بن موسی (١٤٠٧)، *مهج الدعوات*، بیروت: الموسسة الاسلامیة للنشر.
- ابن فارس، احمد (١٤٠٤)، *معجم المقاييس فی اللغة*، قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
- ابن قتیبه الدینوری، عبدالله بن مسلم (١٤٠٨)، *غریب الحديث*، بیروت: دارالکتب العلمیه.
- ابن مبارک، عبدالله بن مبارک (١٤١٥ق)، *الزهد*، چ ١، بیروت: دارالکتب العلمیه.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (١٤٠٥)، *لسان العرب*، قم: نشر ادب الحوزه.
- ابویعلی موصلی، احمد بن علی بن المثنی التمیمی (١٤٠٨)، مسنند ابی‌یعلی الموصلی، تحقيق: ارشاد الحق الأثربی، چ ١، جدّه: دارالقبیلہ.
- بیهقی، احمد بن الحسین (١٤١٠)، *شعب الإيمان*، بیروت: دارالکتب العلمیه.
- پسندیده، عباس (١٣٨٩)، *رساله مبانی و عوامل شادکامی در اسلام با رویکرد روانشناسی مثبتگر*، قم: دانشکده علوم حدیث.
- \_\_\_\_\_ (١٣٨٩)، کانون مهرورزی، تهران: مرکز امور زنان و خانواده نهاد ریاست جمهوری.
- ترمذی، محمد بن عیسی (بی‌تا)، *سنن الترمذی (الجامع الصحيح)*، تحقيق احمد محمد شاکر، بیروت: دار احیاء التراث.
- جواد علی (١٩٧٦م)، *المفصل فی تاريخ العرب قبل الاسلام*، بیروت: دارالعلم.

- جوهری، اسماعیل بن حماد (۱۳۷۶ق)، *الصحاح؛ تاج اللغة و صحاح العربية*، تحقيق احمد عبد الغفور عطار، ج ۱، بيروت: دارالعلم للملائين.
- حمیری، عبدالله بن جعفر (۱۴۱۳ق)، *قرب الاسناد*، قم: مؤسسه آل البيت.
- دیلمی، شیرویه بن شهردار (۱۴۰۶ق)، *الفردوس الاخبار بمأثور الخطاب*، بيروت: دارالكتب العلمیه.
- زید بن علی (بی‌تا)، *مسند زید*، تحقيق عبد العزیز بن اسحاق البغدادی، بيروت: دارالكتب العلمیه.
- سبزواری، حسن بن حسین (۱۳۷۵ق)، *مصالح القلوب*، تهران: بنیان.
- سبزواری، محمد بن محمد الشعیری (۱۴۱۴ق)، *جامع الاخبار أو معراج اليقین فی أصول الدين*، تحقيق مؤسسة آل البيت، ج ۱، قم: مؤسسة آل البيت.
- سمرقندی، نصر بن محمد (بی‌تا)، *تبییه الغافلین*، بيروت: دارالجیل.
- سیوطی، عبدالرحمن بن ابی بکر (۱۴۱۰ق)، *الجامع الصغیر*، بيروت: دارالكتب العلمیه.
- (۱۴۱۴ق)، *الدر المثور*، قم: مکتبة آیة الله المرعشی.
- شريف رضی، محمد بن حسین (۱۴۲۴ق)، *نهج البلاغه*، شرح صبحی صالح، قم: دارالحدیث.
- شیخ صدق، محمد بن علی بن حسین بن بابویه القمی (۱۳۸۶ق)، *علل الشرائع*، نجف: المکتبة الحیدریه.
- (۱۴۰۴ق)، *من لا يحضره الفقيه*، قم: مؤسسة النشر الاسلامی.
- (۱۴۰۷ق)، *الامالی*، تحقيق مؤسسة البعثه، ج ۱، قم: مؤسسة البعثه.
- (۱۴۱۰ق)، *الخصال*، تحقيق علی اکبر الغفاری، بيروت: مؤسسة الاعلمی.
- (بی‌تا)، *عيون أخبار الرضاء*، تحقيق السيد مهدی حسینی لاجوردی، تهران: جهان.
- شیخ طوسی، محمد بن حسن (۱۳۶۴ق)، *تهذیب الاحکام*، تهران: دارالكتب الاسلامیه.
- (۱۴۱۴ق)، *الامالی*، تحقيق مؤسسة البعثه، ج ۱، قم: دارالثقافه.
- (۱۴۲۵ق)، *مصاحف المتهجد*، بيروت: مؤسسه الاعلمی.
- طبرانی، سلیمان بن احمد (۱۴۰۴ق)، *المعجم الكبير*، تحقيق حمدی عبدالمجيد السلفی، بيروت: دار احیاء التراث العربي.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۸ق)، *مشکاة الانوار*، تحقيق مهدی هوشمند، قم: دارالتقلیلین.
- طبری، محمد بن جریر (۱۴۱۲ق)، *جامع البيان فی التفسیر القرآن*، بيروت: دارالمعرفه.

- على بن موسى (١٤٠٨ق)، صحيفة الامام الرضا(ع)، قم: مدرسة اميرالمؤمنين.
- فتال نيسابوري، محمد بن احمد (بیتا)، روضة الوعاظین، قم: منشورات الشریف الرضی.
- فراهیدی، خلیل بن احمد (١٤٠٩ق)، العین، قم: مؤسسه دارالهجره.
- قاضی نعمان، نعمان بن محمد التمیمی (١٤٢٦ق)، دعائیم الإسلام، بیروت: مؤسسه النور.
- قمی، على بن ابراهیم (١٤٠٤ق)، تفسیر القمی، قم: دارالکتاب.
- کراجکی (١٤١٠ق)، کنز الفوائد، به کوشش عبدالله نعمه، چ ۱، قم: دارالذخائر.
- کفعمی، ابراهیم بن على (بیتا)، البلد الامین، [بی جا]: [بی نا].
- کلینی، محمد بن یعقوب (١٣٦٣ق)، الكافی، چ ۵، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- لیشی واسطی، على بن محمد (١٣٧٦ق)، عیون الحكم والمواعظ، تحقيق حسین حسینی بیرجندی، قم: دارالحدیث.
- متنی هندی، على بن حسام الدین (١٤٠٩ق)، کنز العمل، چ ۱، بیروت: مؤسسه الرساله.
- مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی (١٣٨٨ق)، بحار الانوار، تهران: المکتبة الاسلامیه.
- محدث نوری، حسین بن محمد تقی (١٤٠٨ق)، مستدرک الوسائل، چ ۲، قم: مؤسسه آل‌البیت.
- محمدی ری‌شهری، محمد (١٣٧٩ق)، دوستی در قرآن و حدیث، چ ۱، قم: دارالحدیث.
- \_\_\_\_\_ (١٣٨٤ق)، دانشنامه میزان الحكمه، قم: دارالحدیث.
- منذری، زکی‌الدین عبدالعظيم بن عبد القوای (١٤٠٨ق)، الترغیب والترھیب، تحقيق مصطفی محمد عماره، بیروت: دارالفکر.
- ورام المالکی، مسعود بن عیسی (بیتا)، تنبیه الخواطر، بیروت: مؤسسه الاعلمی.