

## تحلیل کارکرد لذت در تأمین شادکامی انسان در سبک زندگی اسلامی

مرتضی فدایی اصفهانی<sup>۱</sup> (نویسنده مسئول) محمد زینلی خوزانی<sup>۲</sup>

### چکیده

لذت، عامل اصلی تحقق نشاط و شادکامی است. از آنجا که انسان، موجودی دو بُعدی است و مرکب از بُعد مادی و معنوی است، لذا نشاط او نیز دو بُعدی می باشد و لذتی هم که تأمین کننده ی آن نشاط است دو بُعدی است و می بایست لذت های مادی و معنوی انسان را تأمین نمود تا نشاط در وجود او محقق گردد. در روایات اهل بیت عصمت و طهارت (علیهم السلام) (از موارد متعددی به عنوان عوامل نشاط انسان یاد شده است که هر کدام یکی از ابعاد وجودی انسان را پوشش می دهد و نشاط آنها را تأمین می نماید، در این مقاله به روش توصیفی و تحلیلی به بیان برخی مصادیق لذت های مادی و معنوی از منظر روایات اهل بیت (علیهم السلام) (به عنوان عوامل اختیاری شادکامی پرداخته می شود. و عوامل غیر اختیاری شادکامی تحقیق مستقلی می طلبد. لذت تحرک و ورزش، لذت لامسه، لذت بینایی، لذت خوردن و آشامیدن، لذت جنسی، لذت پاکیزگی، لذت ارتباط با دیگر انسان ها، لذت بوی

۱. استادیار جامعه المصطفی العالمیه. واحد اصفهان fadaemortaza@gmail.com

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد رشته تفسیر اثری، دانشکده علامه مجلسی (علیهم السلام) اصفهان، kesaei14@gmail.com

خوش، لذت شوخی با دیگران، لذت خندیدن و لذت خریدن هدیه از جمله لذائد مادی است چنانچه انس با خدا، دوستی با او، یادکرد خدا، باور به خدا، مناجات با خداوند متعال، قرآن و نماز خواندن از جمله لذت های معنوی است که در روایات اهل بیت علیهم السلام به آنها اشاره شده است که از عوامل شادکامی محسوب می گردند.

واژگان کلیدی: سبک زندگی، شادکامی، عوامل نشاط، لذت، نشاط

## مقدمه

یکی از امور بدیهی، نقش انواع لذت‌های مادی در شادی است تا جایی که توده مردم، شادکامی را در دستیابی به این طیف از لذت‌ها خلاصه می‌کنند. اما نکته قابل تأمل در این زمینه، این است که در منابع اسلامی، نقش شماری از عناصر مادی و لذا لذت‌های طبیعی در پدید آوردن شادی و برطرف کردن نگرانی، مورد تأکید قرار گرفته است، مانند: خوردن گوشت، به ویژه گوشت برخی از پرنده‌ها، خوردن انگور سیاه، مصرف کدو، نوشیدن عسل، نگاه کردن به سبزه، و چهره زیبا، لذا لذت‌های جنسی حلال، خواب، نظافت، شستشوی سر با گل خطمی، استفاده از انگشتر فیروزه، و لباس نرم، استعمال بوی خوش، سوارکاری و پیاده‌روی و... در تبیین روایاتی که به نقش این گونه امور در درمان نگرانی و یا پدید آوردن شادی اشاره دارند، چند نکته قابل توجه است:

۱. عوامل شادی و یا غم‌زدایی، منحصر به عوامل معنوی نیستند؛ بلکه عوامل مادی نیز در کنار دیگر عوامل می‌تواند در آسایش روانی و شادکامی فرد، مؤثر باشد.
۲. با عنایت به این که سند همه این روایات، از اعتبار لازم برخوردار نیست، پژوهش‌های علمی می‌تواند در ارزیابی مدلول (محتوای) آنها مؤثر باشد، چنان که در مواردی صحت مفاد آنها از نظر علمی، مورد تأیید قرار گرفته است.
۳. آنچه در روایات مورد اشاره آمده، همه عوامل تأثیرگذار در درمان اندوه و یا پدید آوردن شادی نیست؛ زیرا نه بنای اهل بیت علیهم‌السلام بر این بوده که در این گونه مسائل وارد شوند، و نه همه آنچه آنها فرموده‌اند، به دست ما رسیده است.
۴. آنچه از عوامل شادی در روایات اهل بیت علیهم‌السلام در دو بعد مادی و معنوی، بیان شده است در حقیقت اموری اختیاری هستند که انسان، با بهره‌گیری از آنها، می‌تواند شادکام باشد؛ اما در روایات اهل بیت علیهم‌السلام، به دو عامل غیر اختیاری شادی و یا اندوه نیز اشاره شده است: الف) رابطه ناشناخته روانی برپایه شماری از روایات، ارواح اهل ایمان، رابطه مرموزی با یکدیگر، و با اهل بیت علیهم‌السلام

دارند که در نتیجه آن، شادی و اندوه آنها به یکدیگر منتقل می‌شود. در این صورت، انسان، احساس شادی و یا اندوه می‌نماید بدون این که بداند علتش چیست؟! (ب) القائنات فرشته و یا شیطان

یکی دیگر از عوامل غیر اختیاری شادی و یا غم، القائنات درونی است که به وسیله فرشته و یا شیطان صورت می‌گیرد. گاه بدون این که انسان بخواهد، مسائلی به ذهن او خطوط می‌کنند که باعث شادی وی می‌شوند و گاه به عکس، چیزهایی در ذهنش وارد می‌شوند که او را غمگین می‌نمایند. بر پایه برخی روایات این گونه شادی‌ها و غم‌ها ممکن است ریشه در الهام فرشتگان و یا وسوسه شیاطین داشته باشد. (ر.ک: محمدی ری شهری، محمد، الگوی شادی از نگاه قرآن و حدیث، ص ۱۰۹)

از آنجا که لذت، عامل اصلی تحقق نشاط و شادکامی است در این مقاله به بیان برخی مصادیق لذت‌های مادی و معنوی از منظر روایات اهل بیت علیهم‌السلام به عنوان عوامل اختیاری شادکامی پرداخته می‌شود. و عوامل غیر اختیاری شادکامی تحقیق مستقلی می‌طلبد.

#### پیشینه

در کتابهای متعددی به بحث از عوامل شادی و شادکامی پرداخته شده است کتابهایی همچون؛ الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، شادی و شادکامی، درآمدی بر شادی از دیدگاه اسلام با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، رضایت زناشویی، الگوی شادی از نگاه قرآن و حدیث، اما از آنجا که این عوامل بصورت یک تحقیق مستقل در قالب یک مقاله ارایه نشده است در این مقاله در دو بخش، ضمن بر شمردن انواع لذت‌ها به عنوان عامل شادابی به دسته‌بندی این عوامل به عنوان عوامل اختیاری تاثیرگذار در ایجاد شادابی پرداخته می‌شود.

#### مفاهیم

##### الف) فرح

با توجه به پژوهش لغوی بر روی واژه «فرح»، مجموعه‌ای از تعاریف زیر به دست می‌آید،

که نخست، آنها را بیان می‌کنیم و در پایان، به جمع‌بندی آنها می‌پردازیم.

ابن فارس، ماده «فرح» را دارای دو معنای کلیدی می‌داند: معنای اول: «الفرح: فرح، یفرح»، به نقیض اندوه می‌گویند، آن چنان که در آیه شریف: ذَلِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ (سوره غافر: آیه ۷۵) بدین معنا آمده است. معنای کلیدی دیگر آن، «الإفراح»، به معنای سنگینی است: «فرح: الفاء و الراء و الحاء، أصلان يدلّ أحدهما على خلاف الحزن و الآخر الإثقال». (معجم مقاییس اللغة، ص ۸۳۵)

خلیل نیز تعاریف خود را در قالب مصادیقی آورده و «فرح» را سنگینی و سرور، تعریف کرده است: «رجلٌ مُفْرَحٌ أثقله الدّین». همچنین کسی که زیر بار قرض، پشتش خم شده است: «ما یسرّنی به مُفْرَحٌ و مفروح». (العین، ص ۱۳۸۱)

راغب اصفهانی، معتقد است که واژه «الفرح»، به معنای باز شدن دل و گشادگی خاطر، به وسیله لذت آنی و زودگذر بوده و بیشتر در لذات بدنی است.

وی، تمام آیاتی که واژه فرح را در خود جای داده، بجز دو مورد، از این مقوله می‌داند. راغب، تنها آیات ۵۸ سوره یونس: فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا و آیه ۴ سوره روم: وَ يَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ را جزء مواردی دانسته که شادی و شادمانی کردن برای آنها اجازه داده شده است. در مقابل، «رجلٌ مُفْرَحٌ»، به کسی گفته می‌شود که زیر بار بدهی، پشتش خم شده است. راغب نتیجه می‌گیرد که «إفراح»، در جلب شادمانی و از بین بردن شادی، هر دو، به کار می‌رود. (مفردات ألفاظ القرآن، ج ۳، ص ۳۲)

زمخشری نیز در أساس البلاغة، فرح را شادمانی و غم تعریف می‌نماید. (أساس البلاغة، ص ۴۶۸)

ابن منظور هم سبکی دل را فرح می‌داند. (لسان العرب، ج ۵، ص ۱۰۵)  
طریحی، بر این باور است که فرح، در سه معنای «سرور»، «رضا» و «أشْر و بَطْر»، استعمال گردیده و برای هر يك، مصادیقی را ذکر کرده است. (مجمع البحرين، ج ۳، ص ۱۳۷۵)

فیومی نیز در کتاب خود، المصباح المنیر، به همین تقسیم‌بندی، پایبند است. (ر. ک: المصباح المنیر)

همان گونه که در تعاریف یاد شده اشاره شد، فرح، نقطه مقابل حزن، به معنای سبکی و باز شدن دل و انبساط خاطر است که به واسطه لذت‌های پایدار و ناپایدار به وجود می‌آید. بین فرح و برخی واژگان دیگر، تفاوت‌های ظریفی وجود دارد که بدان‌ها اشاره می‌شود. سُروز: انبساطی است که به واسطه آن، غم و اندوه از بین می‌رود. طَرَب: خارج شدن از حدّ اعتدال در سُروز است.

بَطْر: گذشتن از مرز طرب است. اَشْر: گذشتن از حدّ بَطْر است. فرح: مطلق شادی است که در تمام مراتب گفته شده، یافت می‌شود. (ر. ک: خطیب، مهدی، شادی و شادکامی، درآمدی بر شادی از دیدگاه اسلام با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، ص) (ب) نشاط

لغت‌شناسان، برای این واژه در کتاب‌های لغت، معانی متعدّدی آورده‌اند. «حرکت»، «تَفْتُح»، «طیب النفس للعمل»، «حَلّ العقدة»، «خف»، «أسرع» و «ضدّ الکسل»، از جمله معانی‌ای است که برای نشاط، آورده شده است.

خلیل می‌گوید که «نشط»، آرامش خاطر برای انجام دادن کارهاست (العین، ج ۶، ص ۲۳۷)

ابن فارس هم نشاط را چیزی می‌داند که در خود، حرکت و اهتزاز و گشایش، داشته باشد. (معجم مقاییس اللّغة، ص ۱۰۲۶)

ابن اثیر، مادّه «نشط» را، آن گاه که در دو باب مختلف به کار گرفته شود، دارای دو معنای متناقض (گره خوردن و گره گشودن) می‌داند و می‌گوید. (النهاية، ج ۵، ص ۴۹)

و ابن منظور، بیشتر با استفاده از معانی روایی، دست به تعریف زده است و به گونه‌ای ماهیت آن را مشخص کرده و آورده که نشاط، نقطه مقابل کسل است. (لسان العرب، ج ۷، ص ۴۱۳)

سُبُکی و سرعت هم معنایی است که طریحی بدان اشاره نموده است. (مجمع البحرین، ج ۴، ص)

مصادیق و کاربردهای ذکر شده برای نشاط در کتب لغت نیز می‌تواند در شناخت مفهوم، تأثیرگذار باشد. خلیل معتقد است: ماده نشاط، آن‌گاه که به صورت اسم فاعل، محلاً به الف و لام باشد، به معنای گاو وحشی‌ای است که به این طرف و آن طرف می‌رود. (العین، ج ۶، ص ۲۳۷)

ابن منظور هم کاربردهای متعددی برای نشاط آورده است، (لسان العرب، ج ۷، ص ۴۱۳)

از میان برداشت‌های لغوی، چند نکته مشترک محوری را می‌توان یافت:

محور اول. یکی از مؤلفه‌های نشاط، تحرّک و تکاپوست.

محور دوم. نشاط، در خود شکفتن و گشایش به همراه دارد.

محور سوم. محصول و نتیجه دو محور یاد شده، انبساط و رضایت خاطر است.

لذا با استفاده از برداشت‌های لغوی، می‌توان نتیجه گرفت که: نشاط، آن تحرّک و

پویایی‌ای است که به واسطه انبساط نفس، به وجود می‌آید.

تعاریفی که لغت‌شناسان برای «نشره» آورده‌اند، به کاربردهای لغوی آن نیز اشاره دارد.

از مجموع آنچه آمد، این موارد، برداشت می‌شود:

۱. نشره، همچون نشاط، حالتی هیجانی نیست؛ بلکه وسیله و مقدمه و راهی برای

رسیدن به نشاط است، ولی نشاط، نتیجه‌ای است که از این امر، حاصل می‌شود.

۲. نشره را می‌توان منبع نشاط‌آفرینی برشمرد و با وجود تفاوت‌های ماهوی میان نشره و

نشاط، ارتباط آندو را به دست آورد.

در نهایت، این‌گونه می‌توان نتیجه گرفت که: نشره، زمینه‌ای برای نشاط، حرکت، باز شدن،

دوباره جان گرفتن و زندگی است. (خطیب، مهدی، شادی و شادکامی، درآمدی بر شادی

از دیدگاه اسلام با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، ص ۶۷)

## بخش اول) انواع لذت‌های مادی

### يك. لذت تحرک و ورزش

از حضرت صادق علیه السلام نقل شده است که " التُّشْرَةُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءَ الْمَشْيِ وَالرُّكُوبِ وَالِإِزْتِمَاسِ فِي الْمَاءِ وَالنَّظَرِ إِلَى الْخُضْرَةِ وَالْأَكْلِ وَالشُّرْبِ وَالنَّظَرَ إِلَى الْمَرْأَةِ الْحَسَنَاءِ وَالْحِجْمَاعِ وَالسِّوَاكِ وَغَسْلِ الرَّأْسِ بِالْخِطْمِيِّ فِي الْحَمَامِ وَغَيْرِهِ وَمُحَادَثَةِ الرِّجَالِ " (المحاسن، ج ۱، ص: ۱۵) در این روایت پیاده‌روی و سوارکاری از جمله عوامل نشاط آفرین برشمرده شده است. دو عنوان «المشی» و «الركوب» در روایت مذکور 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 دوران حاضر، بسیار به چشم می‌خورد. شیوه زندگی کنونی، بشر را به موجودی ایستا و بی‌تحرک تبدیل کرده است. در این میان، پیاده‌روی، موجب تحرک بدن می‌شود و خمودگی و سستی را از بین می‌برد.

سوارکاری نیز موجب تحرک بدنی و از بین رفتن خمودی می‌گردد. همچنین در سوارکار ایجاد هیجان بیشتر می‌کند و از این جهت نیز لذت بخش می‌گردد. پس سوارکاری می‌تواند از دو جهت تأثیرگذار باشد: یکی تحرک و دیگری هیجان. امام علی علیه السلام در ضمن روایتی، از سواری و سوارکاری به عنوان عامل ایجاد انبساط خاطر و نشاط یاد می‌فرماید:

الرُّكُوبُ نُشْرَةٌ. (نهج البلاغه، حکمت ۴۰۰)؛ سواری، نشاط آور است.

این که آیا می‌توان سوارکاری را به ماشین سواری و اتومبیل‌رانی نیز تعمیم داد، نیازمند بررسی بیشتر است. ماشین سواری می‌تواند هیجان آور باشد، اما بی‌تردید تحرک آور نخواهد بود؛ بلکه چون جای پیاده‌روی را می‌گیرد، و تحرک را کم می‌کند که ثمره آن خمودگی خواهد بود. نکته قابل ذکر این که ممکن است با توجه به آنچه گذشت، بتوان این دو مورد را به عنوان عام «ورزش» تعمیم داد. (الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، ص ۴۶۷)



## دو. لذت لامسه

حس لامسه، 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 می‌شود و لذتی مربوط به حس لامسه به شمار می‌رود. این امر، شادی بخش است و موجب نشاط برای فرد می‌گردد. در حالات امیرمؤمنان علیه السلام نقل شده است که در شب‌های سرد، بدن خود را شستشو می‌دادند (و غسل می‌کردند) تا حالت نشاط در ایشان به وجود آید. امیرمؤمنان علی علیه السلام این حالت را برای نزدیک شدن به محبوب و نماز شب می‌خواستند. (مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۵۲۱، ح ۲۶۱۸)

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.

همچنین ممکن است تماس بدنی نیز موجب نشاط از این بعد گردد. در روایاتی، پیامبر

خدا صلی الله علیه و آله به گرفتن دست همسر - که يك تماس لامسه‌ای است - اشاره می‌کند و می‌فرماید:

إِذَا نَظَرَ الْعَبْدُ إِلَى وَجْهِ زَوْجِهِ وَنَظَرَتْ إِلَيْهِ، نَظَرَ اللَّهُ إِلَيْهِمَا نَظَرَ رَحْمَةٍ، فَإِذَا أَخَذَ بِكَفِّهَا وَأَخَذَتْ بِكَفِّهِ، تَسَاقَطَتْ ذُنُوبُهُمَا مِنْ خِلَالِ أَصَابِعِهِمَا. (کنز العمال، ج ۱۶، ص ۲۷۶،

ح ۴۴۴۳۷)

هنگامی که بنده به صورت زنش و زنش به صورت او نگاه کند، خداوند به هر دوی آنها نظر رحمت می‌افکند و هنگامی که دستان همدیگر را بگیرند، گناهانشان از لابه لای انگشتانشان فرو می‌ریزد.

## سه. لذت بینایی

عبارت (و النظر إلى الخضره، و النظر إلى المرأة الحسناء)، ناظر به بعد بینایی و لذت آن است. دیدن، بعد دیگری از انسان است که لذت خاص خود را دارد و می‌تواند بر نشاط و شادابی اثر بگذارد. این جا صحبت از زیبایی به میان می‌آید که بخش‌هایی دارد. امور زیبایی که چشم‌نوازاند، موجب لذت بینایی می‌شوند و از این طریق، به نشاط انسان کمک

می‌کنند. مناظر زیبای طبیعت، یکی از این موارد است. البته حضور در مناطق خوش آب و هوا، گذشته از بُعد بینایی، از راه تنفس هوای پاک و فرح‌بخش و تماس بدن با آن نیز موجب نشاط می‌گردد. مناطق بد آب و هوا، سبب کسالت و خمودگی می‌شوند. بنا بر این، با رفتن به مناطق یا مکان‌های سرسبز و خرم، می‌توان لذت این بُعد را تأمین، و به نشاط دست یافت.

از این گذشته، رنگ زرد نیز موجب سرور و شادابی از راه بینایی می‌شود. در روایتی، امام باقر علیه السلام پوشیدن کفش زردرنگ را باعث سرور دانسته است. سرور، خود یکی از عوامل نشاط است که به تبیین آن خواهیم پرداخت.

امام باقر علیه السلام می‌فرماید: "مَنْ لَبِسَ نَعْلًا صَفْرَاءَ لَمْ يَزَلْ يُنْظَرُ فِي سُرُورٍ مَا دَامَتْ عَلَيْهِ لِأَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسُرُّ النَّاطِرِينَ" (سوره بقره، آیه ۶۹) (الکافی، ج ۶، ص ۴۶۶) هر کس کفش زرد بپوشد، تا زمانی که آن کفش را داشته باشد، شادمان است؛ چرا که خداوند عز و جل می‌فرماید: (زردی پر رنگ، که دیدنش، بینندگان را شاد می‌کند).

از دیگر امور لذت‌بخش برای بینایی، دیدن همسر زیباست. در روایات، یکی از ویژگی‌های همسر شایسته، این دانسته شده که نگاه به چهره او سرورآور باشد. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

إِنَّ مِنَ الْقِسْمِ الْمُصْلِحِ لِلْمَرْءِ الْمُسْلِمِ أَنْ يَكُونَ لَهُ الْمَرْأَةُ إِذَا نَظَرَ إِلَيْهَا سَرَّتْهُ... (همان، ج ۵، ص ۳۲۷)

از عوامل سازنده برای مرد مسلمان، این است که همسری داشته باشد که وقتی به او نگاه می‌کند، وی را خوش حال کند....

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در بیانی دیگر، به نگاه محبت‌آمیز همسران به یکدیگر اشاره می‌کند و می‌فرماید:

إِذَا نَظَرَ الْعَبْدُ إِلَى وَجْهِ زَوْجِهِ وَنَظَرَتْ إِلَيْهِ، نَظَرَ اللَّهُ إِلَيْهِمَا نَظَرَ رَحْمَةٍ، فَإِذَا أَخَذَ بِكَفِّهَا وَأَخَذَتْ بِكَفِّهِ، تَسَاقَطَتَا دُنُوبَهُمَا مِنْ خِلَالِ أَصَابِعِهِمَا. (کنز العمال، ج ۱۶، ص ۲۷۶)

ح ۴۴۴۳۷)

هنگامی که بنده به صورت زنش و زنش به صورت او نگاه کند، خداوند به هر دوی آنها نظر رحمت می‌افکند و هنگامی که دستان همدیگر را بگیرند، گناهانشان از لابه لای انگشتانشان فرو می‌ریزد.

البته دیدن همسر، می‌تواند بُعد جنسی نیز داشته باشد که در این صورت، دیدن همسر زیبا، دارای لذت دو بُعدی «بینایی - جنسی» است.

بنا بر این، یکی از ویژگی‌هایی که باید همسر داشته باشد، آراستگی و خوش‌رویی است. آراستگی و خوش‌رویی، در حقیقت، به معنای تولید سیما و تصویر زیبا برای بیننده است. آنچه در این جا باید به آن اشاره کرد این است که شاید بتوان با الغای خصوصیت (و تسری دادن این اصل از روابط همسران به کل روابط اجتماعی)، این را به یک قاعده تبدیل کرد و تعمیم داد. بر این اساس، زیبایی و آراستگی، منحصر در زن و مسائل خانواده نیست و به دیگران نیز تعمیم داده می‌شود. همچنین منحصر در افراد نیست و به محیط نیز می‌تواند سرایت کند. آنچه مهم است این که باید زیبایی را جدی گرفت تا بُعد زیبایی‌شناختی انسان ارضا شود و از این طریق، انسان به نشاط و شادابی برسد. برخی از علل بی‌نشاطی را باید در نازیبا بودن جستجو نمود. (الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت گرا، ص ۴۶۹)

چهار. لذت خوردن و آشامیدن

خوردن و آشامیدن نیز از دیگر ابعاد نسان است که لذت خاص خود را دارد. آشپزی و آماده‌سازی غذاها و نوشیدنی‌هایی که مورد علاقه اعضای خانواده است، می‌تواند به نشاط و شادابی آنها کمک کند. غذاهای لذیذ و خوش‌مزه، این بُعد از لذت‌جویی اعضای خانواده را ارضا می‌کند و بدین طریق، موجب سرور و نشاط آنان می‌گردد.

البته خوردن و آشامیدن نیز حدی دارد. اگر خوردن و آشامیدن، به پرخوری و شکمبارگی بینجامد، دیگر نشاط‌آفرینی در آن معنایی نخواهد داشت و به سستی و کسالت

بدنی تبدیل خواهد شد. امام علی علیه السلام می فرماید:

مَنْ شَبِعَ عَوْقِبَ فِي الْحَالِ ثَلَاثَ عُقُوبَاتٍ: يُلْقَى الْغِطَاءَ عَلَى قَلْبِهِ، وَالتُّعَاشُ عَلَى عَيْنِهِ  
وَالْكَسْلُ عَلَى بَدَنِهِ. (شرح نهج البلاغة، ابن ابی الحدید، ج ۲۰، ص ۳۲۰، ح ۶۷۴)

کسی که سیر شد، سه پیامد فوری را خواهد دید: پرده‌ای بر قلبش افکنده می‌شود؛ خواب به چشمانش می‌آید؛ و سستی بر بدنش چیره می‌شود.

لذا اصل اعتدال به عنوان پیش فرض اساسی نشاط، به واسطه تغذیه است. امام

کاظم علیه السلام می فرماید:

لَوْ أَنَّ النَّاسَ قَصَدُوا فِي الطَّعْمِ لَاعْتَدَلَتْ اِبْدَانُهُمْ. (وسائل الشیعة، ج ۱۶، ص ۴۰۷، ح ۸)  
اگر مردم در خوردن اعتدال می‌ورزیدند، بدن‌هایشان سالم می‌ماند.

خوردن و آشامیدن، دارای مصادیقی است که در روایات به آنها اشاره شده است به

عنوان نمونه

عسل به عنوان غذایی مقوی - که خداوند متعال، آن را مایه شفا (يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ  
مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ. سوره نحل، آیه ۶۹) دانسته است -، از مصادیق تغذیه  
سالمی است که باعث انبساط خاطر و نشاط انسان می‌گردد. امام علی علیه السلام عسل را نشاط  
آفرین می‌داند. (نهج البلاغة، حکمت ۴۰۰)

پنج. لذت جنسی

غریزه جنسی، بعد دیگر انسان است که ارضای آن، موجب نشاط و شادابی می‌گردد. به  
همین جهت، اسلام برای این مسئله جایگاه ویژه‌ای قائل شده است. در برخی روایات، یکی  
از اخلاق‌های پیامبران، ارضای مشروع غریزه جنسی شمرده شده است. (الکافی، ج ۵،  
ص ۳۲۱) این مسئله، آن‌چنان برای اسلام مهم است که با پدیده رهبانیت جنسی، به شدت  
برخورد کرد و اهل ایمان را به اصل ازدواج و روابط زناشویی ترغیب نمود.

شش. لذت پاکیزگی

در روایات پیش گفته و دیگر روایات مربوط به نشاط، به اموری اشاره شده که به بعد

بهداشت و نظافت مربوط می‌شود. جنبه‌های مختلف بدن انسان، نیازمند پاکیزگی است. عدم رعایت بهداشت، 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. پیامبر خدا ﷺ تأکید می‌کند که فرد کثیف، بد بنده‌ای است (الکافی، ج ۶، ص ۴۳۹، ح ۶) و خداوند متعال، چرکی و ژولیدگی را دشمن می‌دارد. (کنز العمال، ج ۶، ص ۶۴۱، ح ۱۷۱۸۱) بنا بر این، اگر بهداشت و نظافت بدن رعایت گردد، بدن، سرحال و سرزنده خواهد ماند و بدین وسیله، نشاط از این بُعد نیز حاصل می‌شود. به همین جهت، اسلام توجه جدی‌ای به پاکیزگی دارد. و پاکیزگان، یکی از گروه‌هایی هستند که مورد محبت خداوند متعال قرار دارند. (إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ. سوره بقره، آیه ۲۲۲. پیامبر خدا ﷺ: إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ، نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ. سنن الترمذی، ج ۵، ص ۱۱۲، ح ۲۷۹۹) از این روی، انبیای الهی به این مسئله اهتمام ویژه داشتند. امام کاظم علیه السلام در این باره می‌فرماید:

مِنْ أَخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ التَّنَظُّفُ. (الکافی، ج ۵، ص ۵۶۷، ح ۵۰)

پاکیزگی، از اخلاق انبیاست.

در روایات، موارد مختلفی همچون مسواک زدن، کوتاه کردن شارب، زدودن موهای زاید بدن و شستن سر با خطمی از مصادیق پاکیزگی دانسته شده است.

هفت. لذت ارتباط

تنهایی برای انسان، تلخ و آزاردهنده است. انسان، دوست دارد با دیگران باشد و با آنان رابطه برقرار کند. این، نیازی عاطفی است. انسان تنها، احساس خلأ 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، به انس گرفتن با دیگران نیازمندیم. بنا بر این، انس و صمیمیت، یکی از عوامل مهم در نشاط و شادابی است. پیامبر خدا ﷺ دیدار با برادران را یکی از خرسندی‌های دنیایی مؤمن (سنن الترمذی، ج ۵، ص ۱۱۲، ح ۲۷۹۹) و امام علی علیه السلام آن را مایه آبادانی

قلب مؤمن (غررالحکم، ح ۶۳۱۳) می‌داند. امام باقر علیه السلام نیز در باره نقش روابط اجتماعی در نشاط می‌فرماید:

مُلاَقَاةُ الْإِخْوَانِ نُشْرَةٌ وَ تَلْقِيحٌ لِلْعَقْلِ وَإِنْ كَانَ نَزْرًا قَلِيلًا. (الأمالی، طوسی، ص ۹۴، ح ۱۴)

دیدار دوستان، مایه نشاط و پرورش عقل است، اگرچه اندک باشد.

البته این هنگامی است که ارتباط انسان با افراد صالح باشد. در روایات اسلامی، معاشرت با افراد صالح، یکی از عوامل سعادت و شادکامی شمرده شده است. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره تصریح می‌فرماید:

أَسْعَدُ النَّاسِ مَنْ خَالَطَ كِرَامَ النَّاسِ. (الكافی، ج ۵، ص ۲۵۷، ح ۱)

خوش‌بخت‌ترین مردم کسی است که با بزرگواران معاشرت کند.

البته آنچه ارتباط را لذت‌بخش می‌سازد، ارتباطی است که مثبت و سازنده باشد و این ارتباط نیازمند برخورداری از مهارت‌های ارتباطی است. این بررسی، گنجایش طرح این موضوع را ندارد؛ اما آنچه مهم است این که کسب مهارت‌های ارتباطی، نقش مهمی در لذت بردن از ارتباط با دیگران دارد. از این رو باید مهارت‌های ارتباطی، مورد توجه قرار گیرد.

هشت. لذت بوی خوش

بوی خوش، از دیگر عوامل مؤثر در شادی است. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

الطَّيِّبُ يُسِّرُ. (صحیفة الإمام الرضا علیه السلام، ص ۲۳۹، ح ۱۴۴)

بوی خوش، شاد می‌کند.

امام علی علیه السلام نیز می‌فرماید: «الطَّيِّبُ نُشْرَةٌ... (بحار الأنوار، ج ۷۳، ص ۱۴۱، ح ۴)

بوی خوش، مایه نشاط است...

بوی خوش آثار دیگری از جمله تقویت عقل (الكافی، ج ۶، ص ۵۱۰) و قلب (میزان الحکمة، ج ۷، ص ۳۳۳۸، ح ۱۱۳۲۲) نیز دارد. همچنین می‌تواند موجب افزایش توان جنسی گردد (الكافی، ج ۶، ص ۵۱۰) که در این صورت، با لذت جنسی نیز پیوند می‌خورد. استفاده از عطر و بد بو نبودن بدن، از اموری است که در آموزه‌های دین، مورد توجه

جدی قرار گرفته است و تا جایی اهمیت دارد که جزء اخلاق و سنت پیامبران در نظر گرفته شده (کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۱۳۱) و به اهل ایمان، توصیه شده است که از عطر استفاده نمایند (الکافی، ج ۶، ص ۵۱۸)

نُه. لذت شوخی

شوخی و خنده، از عوامل شادی و نشاط است. پیامبر صلی الله علیه و آله یکی از ویژگی‌های اهل ایمان را شوخ طبعی آنان می‌داند. (تحف العقول، ص ۴۹؛ بحار الأنوار، ج ۷۷، ص ۱۵۵) فضل بن ابی قره نیز می‌گوید: امام صادق علیه السلام فرمود: «هیچ مؤمنی نیست، جز این که در او «دعابه» است. گفتم: دعابه چیست؟ فرمود: «شوخی» (الکافی، ج ۲، ص ۶۶۳، ح ۲)

شوخی، موجب نشاط روحی و آسایش روانی می‌گردد (در کلمات منسوب به امام علی علیه السلام: لا بأس بالمُكافَهَةِ يُرَوِّحُ بِهَا الْإِنْسَانُ عَنْ نَفْسِهِ وَيَخْرُجُ عَنْ حَدِّ الْعَبُوسِ (شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، ج ۲۰، ص ۳۳۹، ح ۸۸۶)) و فشارهای روانی را کاهش و غم و اندوه را رفع می‌کند. سیره معصومان علیهم السلام این بوده که گاه با استفاده از این عامل، فشارهای روانی خود را کنترل می‌کردند. امام کاظم علیه السلام می‌فرماید:

إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ كَانَ يَأْتِيهِ الْأَعْرَابِيُّ فَيَهْدِي لَهُ الْهَدْيَةَ ثُمَّ يَقُولُ مَكَانَهُ اعْطِنَا ثَمَنَ هَدِيَّتِنَا! فَيَضْحَكُ رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله وَكَانَ إِذَا اغْتَمَّ يَقُولُ: مَا فَعَلَ الْأَعْرَابِيُّ لَيْتَهُ اتَانَا (الکافی، ج ۲، ص ۶۶۳، ح)

گاهی عربی بادیه‌نشین، خدمت پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می‌رسید و هدیه برای ایشان می‌آورد و تقدیم پیامبر صلی الله علیه و آله می‌کرد. سپس می‌گفت: پول هدیه ما را بده! پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می‌خندید و هر گاه اندوهگین می‌شد، می‌فرمود: «آن اعرابی چه کرد! ای کاش دوباره می‌آمد!». پیامبر خدا صلی الله علیه و آله از شوخ‌ترین مردم بود. (کنز العمال، ج ۷، ص ۱۴۰، ح ۱۸۴۰۰)

ده - لذت خندیدن

خندیدن، یکی دیگر از اموری است که موجب نشاط و شادابی می‌گردد. همان گونه که پیش‌تر نیز اشاره شد، برخی افراد لذت‌های دنیوی را با ایمان و دینداری در تضاد می‌

دانستند و تنها عبادت کردن را می‌پسندیدند، لذا در موضوع ما، از خندیدن پرهیز می‌کردند و تنها گریه کردن را مشروع می‌دانستند. این در حالی است که پیامبر خدا ﷺ در برابر این جریان ایستاد و فرمود:

أَلَا إِنَّ لِكُلِّ عِبَادَةٍ شِرَّةً ثُمَّ تَصِيرُ إِلَى فِتْرَةٍ فَمَنْ صَارَتْ شِرَّةَ عِبَادَتِهِ إِلَى سُنَّتِي فَقَدْ اهْتَدَى وَ مَنْ خَالَفَ سُنَّتِي فَقَدْ ضَلَّ وَ كَانَ عَمَلُهُ فِي تَبَابٍ أَمَا إِنِّي أُصَلِّي وَ أَنَامُ وَ أَصُومُ وَ أَفْطِرُ وَ أَضْحَكُ وَ أَبْكِي فَمَنْ رَغِبَ عَنِّي مِنْهَا جِي وَ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي. (الكافي، ج ۲، ص ۸۵، ح ۱)

هان! هر عبادتی را جوش و خروشی است که 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 باد رفته است. بدانید 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.

این نشان می‌دهد که عبادت پایدار، در گرو تعادل در همه امور از جمله خنده و گریه است. وقتی پیامبر خدا ﷺ با دیگران بود، با خنده آنان می‌خندید. (عیون أخبار الرضا ﷺ، ج ۱، ص ۳۱۹) هیچ کس پُر تبسم تر از پیامبر خدا ﷺ دیده نشده است. (مسند ابن حنبل، ج ۴، ص ۱۹۰؛ سنن الترمذی، ج ۵، ص ۶۰۱، ح ۳۶۴۱) گاه در حضور ایشان، اصحاب شعر می‌خواندند و از خاطرات جاهلیت چیزی را نقل می‌کردند و می‌خندیدند و پیامبر خدا ﷺ نیز تبسم می‌کردند. (الطبقات الكبرى، ج ۱، ص ۳۷۲) در توصیف امام صادق ﷺ نیز گفته شده که ایشان زیاد شوخی و تبسم می‌کردند. (بحار الأنوار، ج ۱۷، ص ۳۳، ح ۱۴) امام کاظم ﷺ نقل می‌کند که در میان پیامبران، یحییٰ ﷺ اهل گریه بود و نمی‌خندید؛ ولی عیسیٰ ﷺ هم می‌خندید و هم گریه می‌کرد، و سپس داوری می‌کند که روش عیسیٰ ﷺ برتر از روش یحییٰ ﷺ است. (الكافي، ج ۲، ص ۶۶۵، ح ۲۰) از دیدگاه اسلام، بهترین مسلمانان، کسانی هستند که در آشکار، از گستره رحمت الهی خوش حال‌اند و می‌خندند و البته در نهان، از ترس عذاب خدا می‌گریند. (المستدرک علی الصحیحین، ج ۳، ص ۱۹، ح ۴۲۹۴)



### یازده- لذت خریدن هدیه

خریدن برخی چیزها سبب سرور و شادی خانواده می‌شود. در درجه نخست، خود خریدن و در درجه بعد، خواستنی بودن آن برای اعضای خانواده، مهم است. (پسندیده، عباس، رضایت زناشویی، ص ۲۰۸) در روایتی رسول خدا ﷺ می‌فرماید:

إِنَّ اللَّهَ (عزوجل) لِيُحِبَّ الرَّجُلَ مِنْ خَلْقِهِ إِذَا انصَرَفَ مِنْ سَوْقِهِ، فَيَأْخُذُ شَيْئاً فِي كُفِّهِ لِعِيَالِهِ فَيَفْرَحُوا بِهِ، فَيُبَاهِي اللهُ بِهِ الْمَلَائِكَةَ. (الفردوس، ج ۱، ص ۱۶۸، ح ۶۲۴)

خدای (عزوجل) اخلاق بنده‌ای را دوست دارد که وقتی از بازار برمی‌گردد، چیزی در آستینش داشته باشد و برای خانواده‌اش بیاورد و آنان را با آن خوش حال سازد که خداوند، به وسیله آن بنده، بر ملائکه، مباحات می‌کند.

پیامبر ﷺ در روایتی، تأکید می‌کند که غذای مناسب و فرح‌بخشی برای روز جمعه در نظر گرفته شود. أَطْرَفُوا أَهَالِيَكُمْ فِي كُلِّ جُمُعَةٍ بِشَيْءٍ مِنَ الْفَاكِهَةِ أَوْ اللَّحْمِ؛ حَتَّى يَفْرَحُوا بِالْجُمُعَةِ (الكافی، ج ۶، ص ۲۹۹، ح)

خانواده‌تان را در هر جمعه‌ای، با مقداری میوه یا گوشت، دور هم جمع کنید تا این که در این روز، خوش حال باشند؛ همچنین ایشان تصریح می‌فرماید که خرید هدیه خوش حال کننده، همانند صدقه دادن در راه خداست و البته هنگام تحویل دادن، باید دختران را بر پسران مقدم داشت (ثواب الأعمال، ص ۲۳۹، ح ۱) که هر کس دختری را خوش حال کند، خداوند، روز قیامت، او را خوش حال می‌کند.

مَنْ حَمَلَ مِنَ السُّوقِ طُرْفَةً إِلَى وُلْدِهِ، كَانَ كَمَنْ حَمَلَ صَدَقَةً حَتَّى يَضَعَهَا فِي فِيهِمْ، وَ لَيَبْدَأُ بِالْأُنْثَى فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَرِيقُ لِلْإُنْثَى، وَ مَنْ رَقَّ لِأُنْثَى كَانَ كَمَنْ بَكَى مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ، وَ مَنْ بَكَى مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ عَفَرَلَهُ، وَ مَنْ فَرَّحَ أَنْثَى فَرَّحَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْحُزْنِ (تنبیه العافلين، ص ۳۵۲، ح ۵۲۶)؛ هر کس از بازار، نوبری برای فرزندانش [بخرد و] بیاورد، همچون کسی است که صدقه‌ای را حمل می‌کند تا این که آن را در دهانشان بگذارد و اوّل از دخترها شروع کند؛ زیرا خداوند، نسبت به دختران، دلسوز و مهربان است و هر کس نسبت به دختران، نرمی

و لطافت نشان دهد، همچون کسی است که از ترس خدا گریه می‌کند و هر که از ترس خدا گریه کند، خدا او را می‌بخشد و هر کس دختری را خوش حال کند، خداوند، او را در روز قیامت خوش حال می‌کند.

#### بخش دوم) انواع لذت‌های معنوی

از دیگر عوامل نشاط، لذت معنوی است. بُعد معنوی انسان، یکی از ابعاد مهم و اساسی اوست. برای تحقق نشاط کامل، لازم است که این بُعد 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، بی معنا خواهد بود، و زندگی بی معنا، سرد و بی روح است. اگر همه امکانات، فراهم باشد، ولی خدا در زندگی نباشد، زندگی، خسته‌کننده و ملال‌آور خواهد بود؛ زیرا خداوند، اصل و ریشه انسان است و قطع ارتباط با ریشه، موجب پژمردگی و افسردگی می‌شود. در ادامه، به بررسی عوامل التذاذ معنوی می‌پردازیم. متون این بحث، با تعبیرهای متفاوتی در ادبیات دین بیان شده‌اند که به هر کدام بیانگر بُعدی از این مسئله‌اند.

#### الف) انس با خدا

یکی از اموری که در روایات مورد بحث قرار گرفته، انس گرفتن با خداوند است. در روایات، از خداوند متعال به عنوان «انیس» یاد شده است. واژه «انس» در لغت، ضدّ «نفور (گریز)» و به معنای «آرام یافتن به چیزی» و «خو گرفتن» و «دل بستگی» به آن است. (راغب اصفهانی در تبیین معنای «انس» می‌گوید: الانسُ خِلافُ النُّفورِ؛ آرام یافتن به چیزی، خلاف رمیدن است (مفردات أَلْفَاظِ الْقُرْآن، ص ۹۴)

همچنین ابن فارس، این واژه را چنین ریشه‌یابی می‌نماید: الْهَمَزَةُ وَالنُّونُ وَالشَّيْنُ أَصْلٌ وَاحِدٌ، وَهُوَ ظُهُورُ الشَّيْءِ، وَكُلُّ شَيْءٍ خَالَفَ طَرِيقَةَ التَّوْحُّشِ... وَالْإِنْسُ: إِنْسُ الْإِنْسَانِ بِالشَّيْءِ إِذَا لَمْ يَسْتَوْحِشْ مِنْهُ (معجم مقاییس اللغة، ج ۱، ص ۱۴۵) بر این پایه، چون خو گرفتن و دل بستگی نسبت به چیزی (بر خلاف نفرت و وحشت از آن)، موجب نزدیکی و نمایان شدن آن

می‌گردد، «انس» نامیده می‌شود.

پیامبر خدا ﷺ می‌فرماید: هر کس که خدا انیس او باشد، احساس تنهایی نخواهد کرد؛ و بدون هیچ مونس، نیاز او را برمی‌آورد؛ (مشکاة الأنوار، ص ۲۲۳، ح ۶۱۸) او مونس هر کسی است که همدم ندارد. (المصباح، کفعمی، ص ۳۴۲؛ البلد الأمين، ص ۴۰۴) امام صادق علیه السلام از خداوند، با تعبیر «بهترین انیس تنهایی‌های خود» یاد می‌کند (الإقبال، ج ۲، ص ۱۴۱) و به همین جهت، امام زین العابدین علیه السلام از او می‌خواهد که رحمت خود را نصیب وی کند تا به کسی غیر او انس نگیرد. (مصباح المتهدّج، ص ۵۹۳، ح ۶۹۱)

جالب این که در روایات و دعاهاى معصومان علیهم السلام انس گرفتن با خدا، ویژگی اهل معرفت دانسته شده که بر نقش شناخت تأکید دارد. به عنوان يك واقعیت، خداوند متعال، بهترین مونس انسان است؛ اما اگر شناخته نشود، تأثیری برای بشر ندارد. از این رو، شناخت خدا موجب انس با او می‌شود. امام زین العابدین علیه السلام از خداوند می‌خواهد وی را در زمره کسانی قرار دهد که با معرفت خود، مونس جان‌های آنان شده است. (بحار الأنوار، ج ۹۴، ص ۱۵۶، ح ۲۲) امام صادق علیه السلام نیز تصریح می‌کند که شناخت خدا، دل‌آرام هر دل‌تنگی، و یار هر تنهایی است. (الکافی، ج ۸، ص ۲۴۷، ح ۳۴۷)

وقتی خدا شناخته شد، موجب یادآوری او می‌گردد. شاید بتوان یادآوری را ساز و کار تأثیر معرفت در انس دانست. به تصریح پیامبر خدا ﷺ هر کس خدا را یاد کند، خدا انیس او خواهد شد. (المصباح، کفعمی، ص ۳۴۶؛ البلد الأمين، ص ۴۱۰) امام زین العابدین علیه السلام و امام صادق علیه السلام به تجربه می‌گویند که هرگاه هراسِ غربت، ما را فرا گیرد، یادِ خدا، مونس ما می‌شود. (همان، ص ۱۵۱) از آن جا که یادکرد خداوند، خود بحث مستقلی است، در مباحث آینده، آن را به صورت مستقل مطرح خواهیم کرد. عنوان دیگری که همانند انس، می‌تواند نمایانگر بُعد عاطفی لذت معنوی باشد، دوستی با خداست که در ادامه به آن می‌پردازیم.

ب) دوستی با خدا

از امور لذت بخش برای انسان، محبت و دوستی است. بی تردید عاطفه، یکی از ابعاد انسان است که ارضا شدن آن، موجب احساس لذت برای انسان می‌گردد. آنچه این مسئله را مهم تر می‌سازد، متعلق دوستی است. اگر موضوع عشق، موجودی مانند خداوند متعال باشد، لذتی فراگیر و اصیل به وجود خواهد آمد.

اما آنچه مهم است این که محبت و دل بستگی به خدا، با دل بستگی به دنیا در تقابل اند. کسی که دل بسته دنیا است، نمی‌تواند دل بسته خدا شود. (ما جعلَ اللهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ. سوره احزاب، آیه ۴ پیامبر خدا ﷺ: حُبُّ الدُّنْيَا وَحُبُّ اللهِ لَا يَجْتَمِعَانِ فِي قَلْبٍ أَبَدًا (تنبيه الخواطر، ج ۲، ص ۱۲۲))

لذا از شیرینی آن نیز محروم می‌گردد. بنا بر این، دل کندن از دنیا و دل بستن به خدا، موجب چشیدن شیرینی محبت خدا می‌شود. امام صادق علیه السلام در این باره تصریح می‌فرماید: إِذَا تَخَلَّى الْمُؤْمِنُ مِنَ الدُّنْيَا سَمَا، وَوَجَدَ حَلَاوَةَ حُبِّ اللهِ، وَكَانَ عِنْدَ أَهْلِ الدُّنْيَا كَأَنَّهُ قَدْ خَوَّلَظَ، وَإِنَّمَا خَالَطَ الْقَوْمَ حَلَاوَةَ حُبِّ اللهِ فَلَمْ يَشْتِغَلُوا بِغَيْرِهِ. (الكافی، ج ۲، ص ۱۳۰، ح ۱۰؛ مشكاة الأنوار، ص ۱۲۱)

هر گاه مؤمن از دنیا دست بشوید، بلندی می‌گیرد و شیرینی محبت خدا را می‌چشد، و در نظر اهل دنیا دیوانه می‌نماید، حال آن که در واقع، شیرینی محبت خداوند با [جان] آنان آمیخته است و از این رو، به غیر او نمی‌پردازند.

جالب این که عامل اساسی در ایجاد محبت خدا، معرفت و شناخت اوست. کسی که خدا را بشناسد، او را دوست می‌دارد. (امام حسن علیه السلام: مَنْ عَرَفَ اللهُ أَحَبَّهُ (تنبيه الخواطر، ج ۱، ص ۵۲)) به همین جهت، اشتیاق به خدا خصلت عارفان است. (امام علی علیه السلام: الشَّوْقُ خُلْصَانُ الْعَارِفِينَ (غررالحکم، ح ۸۵) امام علی علیه السلام: الشَّوْقُ شِيْمَةُ الْمُوقِنِينَ (همان، ح ۶۶۳)) در گام بعدی، یاد خدا موجب دوستی می‌گردد. وقتی انسان، کسی را که می‌شناسد، زیاد یاد کند، محبت او در دلش جای می‌گیرد. (الكافی، ص ۵۰۰، ح ۳) همان گونه که در بحث انس گذشت، این جا نیز باز، صحبت از یاد خدا به میان آمد. از این رو، در

بحث بعد به این مسئله می‌پردازیم.

### ج) یادکرد خدا

حقیقت یاد شده، در ادبیات دین با عنوان «ذکر» و یادآوری خدا مورد توجه قرار گرفته است. یادکرد خدا از عواملی است که موجب ارتباط با او و التذاذ معنوی می‌گردد. واژه شناسان برای ماده «ذکر»، دو معنا بیان کرده‌اند: یکی «یادکرد» در مقابل «فراموشی»، و دیگری «نری» در مقابل «مادگی». (معجم مقاییس اللغة، ج ۲، ص ۳۵۸؛ مفردات الفاظ القرآن، ص) ریشه‌یابی واژه ذکر، نشان می‌دهد که اصل در معنای آن، «یاد» در مقابل «فراموشی» است و استعمال آن در معانی دیگر، بدان مناسبت است که مورد استعمال، دارای خصوصیتی است که موجب یاد و توجه انسان به آن می‌شود، چنان که به پسر، از آن جهت «ذکر» و «مذکر» گفته شده که موجب زنده ماندن و بقای یاد و نام پدر می‌گردد.

آنچه در بحث ما مهم است این که یاد خدا از عوامل مهم نشاط و شادابی در زندگی است. نقش یاد خدا در نشاط انسان، با تعبیرهای گوناگونی در آیات و روایات وارد شده است. یاد خدا موجب «آرامش و اطمینان نفس» و «جلای دل‌ها» و «شرح صدر» و «حیات دل» و «نورانیت قلب» و حلاوت زندگی دوستداران خدا و اهل تقوا و یقین می‌گردد که هر يك را می‌توان به بُعدی از ابعاد نشاط اشاره دانست. از این رو، پیامبر خدا ﷺ این گونه به درگاه خداوند متعال دعا می‌کند:

اللَّهُمَّ اجْعَلْنَا مَشْغُولِينَ بِأَمْرِكَ... شَاكِرِينَ عَلَى نِعْمَائِكَ، مُتَلَذِّذِينَ بِذِكْرِكَ. (جامع الأخبار، ص ۳۶۴، ح ۱۰۱۳؛ بحار الأنوار، ج ۹۵، ص ۳۶۰، ح)

خداوندا! ما را به کار خودت سرگرم بدار... و [ما را] بر نعمت‌هایت، سپاس‌گزار و از یادت، لذت‌برنده قرار بده.

آنچنان نقش یاد خدا اساسی است که بدون آن نمی‌توان انتظار نشاط داشت. غفلت از یاد خدا موجب «خودفراموشی» (وَ لَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ. سوره حشر، آیه ۱۹) و «قساوت قلب» (الكافی عن علی بن عیسی رفعه: إِنَّ

موسی عَلَيْهِ السَّلَامُ نجاهُ اللهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى فَقَالَ لَهُ فِي مُنَاجَاتِهِ: ... يَا مُوسَى، لَا تَنْسِنِي عَلَى كُلِّ حَالٍ، وَلَا تَفْرَحْ بِكَثْرَةِ الْمَالِ؛ فَإِنَّ نِسْيَانِي يَقْسِي الْقُلُوبَ، وَمَعَ كَثْرَةِ الْمَالِ كَثْرَةُ الدُّنُوبِ (الكافي، ج ۸، ص ۴۲ - ۴۵، ح ۸؛ تحف العقول، ص ۴۹۳. نیز، ر. ك: الكافي، ج ۲، ص ۴۹۷، ح ۷؛ علل الشرائع، ص ۸۱، ح ۲؛ الخصال، ص ۳۹، ح ۲۳) و «مردن دل» (امام صادق عَلَيْهِ السَّلَامُ: فيما ناجي الله به موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ، قال: يا موسى، لا تنسني على كل حال؛ فإن نسياني يميث القلب (الكافي، ج ۲، ص ۴۹۸، ح ۱۱؛ بحار الأنوار، ج ۱۳، ص ۳۴۴، ح ۲۴)) می‌گردد. از این رو، خداوند متعال به عنوان آفریننده انسان - که بیشترین آگاهی را از ماهیت او دارد-، تصریح می‌فرماید که:

(وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا. (سوره طه، آیه ۱۲۴) و هر کس از یاد من روی گرداند، زندگی سختی خواهد داشت).

و اما حقیقت ذکر چیست؟ حقیقت ذکر، عبارت است از توجه دل به آفریدگار جهان و احساس این واقعیت که عالم، محضر خداست و انسان، در حضور اوست. این معنا تحقق نمی‌یابد، مگر با دو شرط: یکی معرفت حقیقی نسبت به خداوند متعال، و دیگری توجه به او. به بیان روشن‌تر، تا انسان، آفریدگار حقیقی جهان را نشناسد، نمی‌تواند او را یاد کند. بنا براین، کسانی که چیزی غیر از معبود حقیقی را عبادت می‌کنند، در واقع، او را یاد نکرده‌اند؛ بلکه پندار خود را یاد کرده‌اند. (إِنَّ هِيَ إِلَّا الْأَسْمَاءُ سَمَّيْتُمُوهَا أَنْتُمْ وَ آبَاؤُكُمْ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ بِهَا مِنْ سُلْطَانٍ إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَ مَا تَهْوَى الْأَنْفُسُ ... سوره نجم، آیه ۲۳)

(د) باور به خدا

ایمان، از دیگر عوامل ارتباط با خدا و التذاذ معنوی است. در ادبیات دین، از چیزی به نام «حلاوت ایمان» یاد شده است. (ر. ك: دانش‌نامه قرآن و حدیث، ج ۸، ص ۱۰۴ (حلاوة الایمان)) آنچه این جا مهم است این که این شیرینی، مربوط به لذت‌های معنوی انسان است که می‌تواند نشاط روحی و روانی را برای انسان به ارمغان بیاورد. این شیرینی چنان لذتی دارد که هر کس آن را بچشد، از او روی‌گردان نمی‌شود (امام زین العابدین عَلَيْهِ السَّلَامُ در مناجات نهم از مناجات پانزده‌گانه: مَنْ ذَا الَّذِي ذَاقَ حَلَاوَةَ مَحَبَّتِكَ فَرَامَ مِنْكَ بَدَلًا، وَمَنْ ذَا

الَّذِي أَنَسَ بِقُرْبِكَ فَأَبْتَغَىٰ عَنْكَ حَوْلًا (بحار الأنوار، ج ۹۴، ص ۱۴۸)) و با چشیدن آن، سیراب نمی شود.

#### ه) مناجات با خدا

یکی از لذت‌های معنوی، لذت دعا و مناجات است. در اهمیت دعا همین بس که «برترین عبادت» و بلکه «روح و مغز عبادت» معرفی شده است و به همین دلیل، «سودمندتر از قرائت قرآن» بلکه «با فضیلت‌تر از همه عبادات» از آن یاد شده است. دعا، کلید رحمت الهی، موجب تأمین خواسته‌ها، سلامتی از شیطان است. آنچه به بحث ما بیشتر مربوط می شود، این که دعا و مناجات با خدا، یکی از بهترین انواع ارتباط با خداست. طبق برخی روایات، دعا و مناجات، مایه تقرب به خدا، (امام علی علیه السلام: التَّقَرُّبُ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى بِمَسْأَلَتِهِ، وَإِلَى النَّاسِ بِتَرْكِهَا (غرر الحکم، ح ۱۸۰۱ و ۲۰۵) انس در تنهایی، (فلاح السائل عن جمیل بن درّاج: دَخَلَ رَجُلٌ عَلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ فَقَالَ لَهُ: يَا سَيِّدِي، عَلَتِ سِنِّي وَمَاتَ أَقْرَبِي، وَأَنَا خَائِفٌ أَنْ يَدْرِكَنِي الْمَوْتُ وَلَيْسَ لِي مَنْ أَنَسَ بِهِ وَأَرْجِعُ إِلَيْهِ. فَقَالَ لَهُ: إِنَّ مِنْ إِخْوَانِكَ الْمُؤْمِنِينَ مَنْ هُوَ أَقْرَبُ نَسَبًا أَوْ سَبَبًا، وَإِنْ سَأَلْتَهُ بِخَيْرٍ مِنْ أَنْسِكَ بِقُرْبِي، وَمَعَ هَذَا فَعَلَيْكَ بِالِدُّعَاءِ (فلاح السائل، ص ۳۰۳، ح ۲۰۵)) زنده شدن دل (پیامبر خدا صلی الله علیه و آله): إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لِيُحْيِي قَلْبَ الْمُؤْمِنِ بِالِدُّعَاءِ (الفردوس، ج ۱، ص ۱۶۸، ح ۶۲۵)) و بهره‌مندی از آن (امام صادق علیه السلام: أَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَى دَاوُودَ عليه السلام: يَا دَاوُودُ، بِي فَافْرَحْ، وَبِذِكْرِي فَتَلَدِّدْ، وَبِمُنَاجَاتِي فَتَنْعَمْ، فَعَن قَرِيبٍ أَخْلَى الدَّارَ مِنَ الْفَاسِقِينَ، وَأَجْعَلُ لِعَنْتِي عَلَى الظَّالِمِينَ (الأمالی، صدوق، ص ۲۶۳، ح ۲۸۰؛ روضة الواعظین، ص ۵۰۵)) می شود و همین امر، موجب لذت معنوی می‌گردد.

#### و) قرآن خواندن

قرآن، سخن خداوند و حاوی معارف اصیل و ناب الهی است و انسان، فطرتی پاک و خداجوی دارد. از این رو، آیات قرآن کریم، سخن دل‌نشینی از سوی خاستگاه اصلی انسان، یعنی خداوند متعال به شمار می‌رود. امام علی علیه السلام بر این باور است که هر کس به تلاوت قرآن انس گیرد، جدایی برادران، او را به تنهایی نیندازد. (مَنْ أَنَسَ بِتِلَاوَةِ الْقُرْآنِ لَمْ تُوجِشْهُ

مُفَارَقَةَ الْإِخْوَانِ (غررالحکم، ح ۸۷۹۰)) به همین جهت، خواندن آیات نورانی قرآن کریم، مایه شادی قلب می‌گردد. پیامبر خدا ﷺ از خداوند می‌خواهد که قلب او را با قرآن شاد سازد. (پیامبر خدا ﷺ در دعایی که به امام علی عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ تعلیم داد: ... اللَّهُمَّ نَوِّرْ بِكِتَابِكَ صَدْرِي وَاشْرَحْ بِهِ صَدْرِي وَفَرِّحْ بِهِ قَلْبِي (الكافی، ج ۲، ص ۵۷۷، ح ۲؛ قرب الإسناد، ص ۵، ح ۱۶)) همچنین گاه قلب انسان زنگار می‌گیرد و همین می‌تواند موجبات کدورت و گرفتگی باطن شود.

چیزی که می‌تواند این زنگار را از بین ببرد، قرآن است. ابن عمر نقل می‌کند که روزی پیامبر خدا ﷺ فرمود: «این دل‌ها نیز همانند آهن، زنگار می‌بندد». به ایشان گفته شد: ای رسول خدا! صیقل دهنده دل‌ها چیست؟ فرمود: «تلاوت قرآن». (کنز العمال عن ابن عمر: قال رسول الله ﷺ: إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَصَدِّدُ كَمَا يَصَدِّدُ الْحَدِيدُ. قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، فَمَا جَلَاؤُهَا؟ قَالَ: تِلَاوَةُ الْقُرْآنِ (کنز العمال، ح ۲۴۱)) بنا بر این، با استفاده از تلاوت قرآن می‌توان به لذت معنوی دست یافت.

#### ز) نماز خواندن

از دیگر رفتارهای مذهبی‌ای که می‌تواند لذت معنوی را به وجود آورد، نماز است. یکی از مهم‌ترین توصیف‌های قرآن کریم در باره نماز، عبارت «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» است. بر اساس این آیه، نماز، یاد خداست و پیش‌تر گذشت که یادکرد خدا، به جهت اتصال انسان به منبع اصلی خود، موجب لذت می‌شود. به همین جهت، پیامبر خدا ﷺ نماز را مایه چشم‌روشنی خود می‌داند (الكافی، ج ۵، ص ۳۲۱، ح ۷) و به آن عشق می‌ورزد (مسند ابن حنبل، ج ۱، ص ۵۲۸، ح ۲۲۰۵) و ارزش آن را از هر آنچه خورشید بر آن می‌تابد، بیشتر می‌داند. (پیامبر خدا ﷺ - لَمَّا نَزَلَتْ هَذِهِ الْآيَةُ: «أَقِمِ الصَّلَاةَ ظَرْفِي النَّهَارِ. مَا أَحْبَبُّ أَنْ لِي بِهَا مَا طَلَعَتْ عَلَيْهِ الشَّمْسُ وَعَوَّرَبَتْ (الزهد، ابن مبارک، ص ۳۱۷، ح ۹۰۶)

نماز، همانند خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها، یکی از نیازهای انسان است، با این تفاوت که هر چه از این عامل استفاده شود، انسان سیر نمی‌شود. پیامبر خدا ﷺ در این باره می‌فرماید:



إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى جَعَلَ فُرَّةَ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ، وَحَبَّبَهَا إِلَيَّ كَمَا حُبِّبَ إِلَى الْجَائِعِ الطَّعَامَ، وَإِلَى الظَّمآنِ المَاءَ، فَإِنَّ الْجَائِعَ إِذَا أَكَلَ الطَّعَامَ شَبِعَ، وَإِذَا شَرِبَ المَاءَ رَوَى، وَ أَنَا لَا أَشْبِعُ مِنَ الصَّلَاةِ. (الأمالي، طوسی، ص ۵۲۸، ح ۱۱۶۲؛ مکارم الأخلاق، ج ۲، ص ۳۶۶، ح ۲۶۶۱؛ تنبيه الخواطر، ج ۲، ص ۵۴)

خداوند متعال، روشنی چشم مرا در نماز نهاده است و آن را محبوب من ساخته، همان گونه که خوراک را برای گرسنه و آب را برای تشنه، خوشایند کرده است. همانا گرسنه، پس از خوردن غذا، سیر می شود و تشنه، پس از نوشیدن آب، سیراب می گردد؛ ولی من از نماز سیر نمی شوم.

نماز، موانع ارتباط نزدیک با خداوند متعال را - که گناهان باشد-، از میان بر می دارد (وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ طَرْفِي النَّهَارِ وَزُلْفَا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُدْهَبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرِي لِلذَّاكِرِينَ. سوره هود، آیه ۱۱۴ ر. ك: الصلاة في الكتاب والسنة، ص ۱۱۱ - ۱۱۴ (ذهاب السيئات)، ح ۳۹۱ - ۴۰۸) و جان انسان را پاك می گرداند (پیامبر خدا ﷺ: إِنَّمَا مَثَلُ الصَّلَاةِ فِيكُمْ كَمَثَلِ السَّرِيِّ - وَهُوَ النَّهْرُ - عَلَى بَابِ أَحَدِكُمْ يَخْرُجُ إِلَيْهِ فِيالْيَوْمِ وَاللَّيْلَةِ، يَغْتَسِلُ مِنْهُ خَمْسَ مَرَّاتٍ، فَلَمْ يَبْقَ الدَّرَنُ مَعَ الْعَسَلِ خَمْسَ مَرَّاتٍ، وَلَمْ تَبْقَ الدُّنُوبُ مَعَ الصَّلَاةِ خَمْسَ مَرَّاتٍ (كتاب من لا يحضره الفقيه، ج ۱، ص ۲۱۱، ح ۶۴۰؛ الأمالي، مفید، ص ۱۸۹، ح ۱۶؛ صحيح مسلم، ج ۱، ص ۴۶۳، ح ۲۸۴). نیز، ر. ك: الصلاة في الكتاب والسنة، ص ۱۱۴ و ۱۱۵ (طهارة النفس)، ح ۴۱۰ - ۴۱۴) و سپس شیطان را دور می سازد (ر. ك: همان، ص ۱۱۶ (طرد الشيطان)، ح ۴۱۵ - ۴۱۸) و فرد را از کارهایی که موجب دوری از خدا و غفلت از او می شود، باز می دارد (ر. ك: همان، ص ۱۱۶ (المنع من الفحشاء والمنكر)، ح ۴۱۹ - ۴۲۱) و هر خیری را نصیب انسان می کند (ر. ك: همان، ص ۱۲۰ (الوصول إلى كل خير)، ح ۴۴۳ - ۴۴۴) و بدین سان، موجب نزول رحمت الهی می شود (ر. ك: همان، ص ۱۱۸ (نزل الرحمة)، ح ۴۳۱ - ۴۳۹) و انسان را به خدا نزدیک می سازد (ر. ك: همان، ص ۱۲۰ (التقرب إلى الله)، ح ۴۴۵ - ۴۴۹) و در نهایت، وارد بهشت می کند (ر. ك: همان، (دخول الجنة)، ح ۴۵۰ - ۴۵۴) که انتهای شادکامی است.

### نتیجه گیری

۱= عامل اصلی تحقّق نشاط و شادکامی، لذت می باشد و از آنجا که انسان، موجودی مرکّب از بُعد مادی و معنوی است با تأمین لذّت‌های مادی و معنوی انسان، نشاط و شادکامی در وجود او محقق می گردد.

۲= در روایات اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام از موارد متعددی به عنوان عوامل نشاط انسان یاد شده است که هر کدام یکی از ابعاد وجودی انسان را پوشش می دهد و نشاط آنها را تأمین می نماید.

۳= لذّت تحرک و ورزش، لذّت لامسه، لذّت بینایی، لذّت خوردن و آشامیدن، لذّت جنسی، لذّت پاکیزگی، لذّت ارتباط با دیگر انسان ها، لذّت بوی خوش، لذّت شوخی با دیگران، لذّت خندیدن و لذت خریدن هدیه از جمله لذائذ مادی است که موجب فراهم شدن نشاط در وجود انسان می گردد.

۴= انس با خدا، دوستی با او، یادکرد خدا، باور به خدا، مناجات با خداوند متعال، قرآن و نماز خواندن از جمله لذت های معنوی است که در روایات اهل بیت علیهم‌السلام به آنها اشاره شده است که از عوامل شادکامی محسوب می گردند.

## منابع

- ۱- قرآن کریم
- ۲- نهج البلاغه، جمع آوری: سید رضی، تحقیق: صبحی صالح، چاپ اول، دارالهجره، قم، ۱۴۱۴ ق.
- ۳- ابن اثیر جزری، مبارک بن محمد، النهاية في غريب الحديث و الأثر، قم، اسماعیلیان، چهارم، ۱۳۶۷ ش.
- ۴- ابن بابویه، محمد بن علی، کتاب من لا یحضره الفقیه، قم، جامعه مدرسین، دوم، ۱۴۱۳ ق.
- ۵- عیون أخبار الرضا علیه السلام، تهران، جهان، اول، ۱۳۷۸ ق
- ۶- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول عن آل الرسول، قم، جامعه مدرسین، دوم، ۱۴۰۴ ق
- ۷- ابن فارس، احمد بن زکریا، معجم مقاییس اللغة، تحقیق عبدالسلام محمد هارون، قم: مکتبة الاعلام الاسلامي، ۱۴۰۴ ق
- ۸- ابن حنبل، أحمد بن محمد، مسند احمد، بیروت، دار صادر، ۱۴۱۵ ق
- ۹- ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۸ ق
- ۱۰- برقی، احمد بن محمد بن خالد، المحاسن، قم، چاپ: دوم، ۱۳۷۱ ق.
- ۱۱- پسندیده، عباس، الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان شناسی مثبت گرا، موسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر، قم، ۱۳۹۲ ه. ش.
- ۱۲- رضایت زناشویی، موسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر، قم، ۱۳۹۱ ه. ش.
- ۱۳- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، قم، دارالکتب الاسلامی، دوم، ۱۴۱۰ ق

- ۱۴- الحاکم النیسابوری، محمد بن عبدالله، المستدرک علی الصحیحین، بیروت، دار  
الکتب العلمیة، الطبعة الأولى، ۱۴۱۱ ق
- ۱۵- حمیری، عبدالله بن جعفر، قرب الإسناد، قم، مؤسسة آل البيت علیهم السلام، اول، ۱۴۱۳ ق
- ۱۶- خطیب، مهدی، شادی و شادکامی، درآمدی بر شادی از دیدگاه اسلام با رویکرد روان  
شناسی مثبت گرا، موسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر، قم،  
۱۳۹۱ ه. ش.
- ۱۷- زمخشری، محمود بن عمر، أساس البلاغة، بیروت، دار صادر، اول، ۱۹۷۹ م
- ۱۸- الطبرسی، علی بن حسن، مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار، نجف، المكتبة الحیدریة،  
دوم، ۱۳۸۵ ق / ۱۹۶۵ م / ۱۳۴۴ ش
- ۱۹- الطبرسی، حسن بن فضل، مکارم الأخلاق، قم، الشریف الرضی، چهارم، ۱۴۱۲ ق
- ۲۰- الطوسی، محمد بن الحسن، الامالی، بیروت، دار احیاء التراث العربی، بی تا.
- ۲۱- العاملی، محمد بن الحسن، تفصیل وسائل الشیعة إلى تحصیل مسائل الشریعة، قم،  
مؤسسة آل البيت علیهم السلام، اول، ۱۴۰۹ ق.
- ۲۲- فیومی، أحمد بن محمد، المصباح المنیر فی غریب الشرح الكبير، قم، دارالهجره،  
دوم، ۱۴۱۴ ق
- ۲۳- القشیری النیسابوری، مسلم بن الحجاج بن مسلم، الجامع الصحیح المسمى  
صحیح مسلم، بیروت، دارالجمیل، بی تا.
- ۲۴- کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران، اسلامیه، چهارم، ۱۴۰۷ ق.
- ۲۵- محمدی ری شهری، محمد، الگوی شادی از نگاه قرآن و حدیث، موسسه علمی  
فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر، قم، چاپ: ۲، ۱۳۹۲ ه. ش.
- ۲۶- الصلاه فی الكتاب و السنه، موسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و  
نشر، قم، ۱۳۷۶ ه. ش.
- ۲۷- متقی هندی، علی بن حسام الدین، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، تحقیق:

- بكري حيايى، صفوة السقا، بيروت، مؤسسة الرسالة، ۱۹۸۹ م.
- ۲۸- منسوب به على بن موسى، امام هشتم عليه السلام، صحيفة الإمام الرضا عليه السلام، مشهد، كنگره جهانى امام رضا عليه السلام، اول، ۱۴۰۶ ق
- ۲۹- مجلسى، محمد باقر بن محمد تقى، بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار عليهم السلام، بيروت، دار إحياء التراث العربى، دوم، ۱۴۰۳ ق
- ۳۰- النورى، حسين بن محمد تقى، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، بيروت، قم، مؤسسة آل البيت عليهم السلام لإحياء التراث، دوم، ۱۹۹۸ م.