

## 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 برده 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 متوازن بوده و هر کدام از ابعاد، هیجان مناسب خود را داشته باشند و ۳. نباید پیامد منفی داشته باشند و گرنه نتیجه معکوس خواهند 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 می‌باشند. بررسی‌ها نشان می‌دهند که این هیجان‌ات یکی از دو رکن 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 صراحت از اهل ایمان می‌خواهد که لذت‌های حلال را بر خود حرام نکنند<sup>۲</sup> و کسانی را که چنین کرده‌اند، سرزنش می‌کند<sup>۳</sup> (محمدری شهری، 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 هر گونه لذت می‌دانست و التذاذ را نقصی در دین و ایمان به شمار می‌آورد) شکل گرفت. این تفکر سبب شده بود که از هر گونه لذت؛ مانند خوراک و نوشاب خوب، بوی خوش و همچنین لذت زناشویی خودداری کنند و انواع سختی‌ها را به جان بخرند. 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 ردایش به زمین کشیده می‌شد (با عصبانیت) خارج شد و بالای منبر رفت. پس از حمد و ثنای خداوند فرمود: گروهی از اصحابم

### 1. happiness

۲. «یا ایها الذین آمنوا لا تحرموا طیبات ما أحلَّ الله لکم ولا تعتدوا ان الله لا یحب المعتدین» (مائده، ۸۷).
۳. «قل من حرم زینة الله التي اخرج لعباده والطيبات من الرزق قل هي للذين آمنوا في الحياة الدنيا خالصة يوم القيامة كذلك نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ \* قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّي الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ وَالْإِثْمَ وَالْبَغْيَ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَأَنْ تُشْرِكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يَنْزِلْ بِهِ سُلْطَانًا وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ» (اعراف، ۳۲ و ۳۳).
۴. تفسیر الطبری عن ابن عباس - فی قوله تعالی: «یا ایها الذین آمنوا لا تحرموا طیبات ما أحلَّ الله لکم» - : «هم رهط من اصحاب النبی (ص) قالوا: نقطع مذاکیرنا و نترك شهوات الدنيا و نسیح فی الأرض، كما تفعل الرهبان. فبلغ ذلك النبی (ص) فأرسل إليهم فذكر ذلك لهم، فقالوا: نعم. فقال النبی (ص): لکنی أصوم و أفطر و أصلی و أنام و أنکح النساء، فمن أخذ بسنتی فهو منی، و من لم يأخذ بسنتی فليس منی» (الطبری، ۱۴۱۲ق، ج ۵، ص ۱۰؛ السیوطی، ۱۴۱۴ق، ج ۳، ص ۱۳۹؛ رک: قمی، ج ۱، ۴۰۴ق، ص ۱۷۹؛ مجلسی، ۱۳۸۸ق، ج ۷۰، ص ۱۱۶، ح ۴).

را چه شده است که گوشت نمی‌خورند، بوی خوش استنشام نمی‌کنند و با زنان همبستر نمی‌شوند. من گوشت می‌خورم و بوی خوش استنشام می‌کنم و با همسر همبستر می‌شوم. 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 می‌گذارد؟ همچنین مسئله بعدی این است که چه مواردی جزء هیجانات مثبت شمرده می‌شوند. آیا هر هیجانی را می‌توان مثبت ارزیابی کرد و آیا هر هیجانی می‌تواند به تحقق شادکامی کمک کند؟ و اساساً چه الگویی از هیجانات، مثبت بوده و جزء شادکامی به شمار می‌روند؟

### بررسی

پس در این پژوهش با دو مسئله اساسی روبه‌رو هستیم: یکی چیستی پایه نظری هیجانات مثبت و دیگری چگونگی الگوی هیجانات مثبت. در ادامه به بررسی این دو مسئله در منابع اسلامی می‌پردازیم:

#### 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 برشمرده است.

#### الف، ب) انبساط و نشاط

از بررسی برخی منابع اسلامی به دست می‌آید که هیجانات مثبت موجب «انبساط» و «نشاط»، و هیجانات منفی موجب «انقباض» می‌گردند. براساس این منابع، لذت‌ها و شادی‌ها، نفس انسان را «بسط» داده و «نشاط» به وجود می‌آورند. امام علی (ع) در این باره می‌فرماید: «شادی، روح را باز و نشاط را برمی‌انگیزد».<sup>۲</sup>

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

۱. «إِنَّ ثَلَاثَ نِسْوَةٍ أَتَيْنَ رَسُولَ اللَّهِ (ص) فَقَالَتْ إِحْدَاهُنَّ إِنَّ زَوْجِي لَا يَأْكُلُ اللَّحْمَ وَقَالَتِ الْآخَرَىٰ إِنَّ زَوْجِي لَا يَشُمُّ الطَّيِّبَ وَقَالَتِ الْآخَرَىٰ إِنَّ زَوْجِي لَا يَقْرُبُ النِّسَاءَ فَخَرَجَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) يَجُرُّ رِدَاءَهُ حَتَّىٰ صَعِدَ الْمِنْبَرَ فَحَمِدَ اللَّهَ وَأَثْنَىٰ عَلَيْهِ ثُمَّ قَالَ مَا بَالُ أَقْوَامٍ مِنْ أَصْحَابِي لَا يَأْكُلُونَ اللَّحْمَ وَلَا يَشْمُونَ الطَّيِّبَ وَلَا يَأْتُونَ النِّسَاءَ أَمَا إِنِّي أَكَلْتُ اللَّحْمَ وَأَشْمُ الطَّيِّبَ وَآتَى النِّسَاءَ فَمَنْ رَعِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي» (كلینی، ۱۳۶۳ش، ج ۵، ص ۴۹۶، ح ۵؛ مجلسی، ۱۳۸۸ق، ج ۲۲، ص ۱۲۴، ح ۹۴).

۲. «السرور ببسط النفس و بيشير 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 (ابن فارس، 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). ابن منظور 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) علی المنشط والمکروه». 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 (ابن منظور، ۱۹۹۶م، ج ۷، ص ۴۱۳). در مقابل نشاط، کسالت قرار دارد. ابن فارس از واژه‌های تثاقل 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 (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ص ۸۵۹؛ جوهری، ۱۳۷۶ق، ج ۵، ص ۱۸۱). ابن منظور، خلیل فراهیدی، زبیدی و طریحی نیز آن را به تثاقل و سنگینی نسبت به اموری که کوتاهی در آنها شایسته نیست، کرده‌اند (ابن منظور، ۱۴۰۵ق، ج ۱۱، ص ۵۸۷؛ فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ص ۳۱۰). ابن قتیبه «کسل» را با واژه «فتر» به معنی سستی معنا کرده است (ابن قتیبه، 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 ۶۶، ص ۲۹۱؛ ابن اثیر، ۱۳۶۷، 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 (ابن فارس)، نوعی تعویذ است (ر.ک: پاورقی بعد) که آن را برای درمان بیماری‌هایی مانند صرع، گزیدگی‌های عقرب، مار و از این قبیل به کار می‌بردند و به این گونه بوده که متنی و ذکر را بر بیمار یا جای درد و زخم او می‌خواندند 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، امالی شیخ طوسی، خصال و عیون أخبار الرضا شیخ صدوق، نهج البلاغه سیدرضی، دعوات راوندی و دعائم 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 متقبض 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 خواست‌های روای خود تا آنجا که به مروت [و شخصیت] صدمه نزنند و اسراف نباشد، خویش 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 بجوید. به نقل رسول خدا(ص) در صحف حضرت ابراهیم(ع) نیز به این مسئله پرداخته شده و ویژگی فرد

۱. تعویذ: از ماده عوذ به معنی پناه بردن، وردی است که برای حفاظت از دردها و خطرهای 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 منشأ آن را ادیان توحیدی مانند دین یهود احتمال داده است (همان، ص ۷۴۸).

۲. «الغم یقبض النفس و یطوی الانبساط» (آمدی، ۱۳۷۳، ح ۲۰۲۴).

۳. «... و ساعة تخلون فیها للذاتکم فی غیر محرم، و بهذه الساعة تقدرون علی الثلاث ساعات... إجعلوا لآنفسیکم حظاً من الدنیا بإعطائنها ما تشتهی من الحلال و ما لا یتلم المرؤة و ما لا سرف فیہ، و استعینوا بذلک علی أمور الدین» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۲ ش، 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 سویی انقباض روانی را از بین برده و موجب بسط نفس گشته و انسان را از تنگنای روانی خارج می‌سازد و از دیگر سو، موجب ایجاد نشاط در انسان می‌گردد و حالتی از سرزندگی 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، سرزندگی و برانگیختگی را به ارمغان می‌آورد و توان لازم را برای انجام امور زندگی فراهم می‌سازد. برعکس، 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، به‌طور 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 مصادیق 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 ساعة يخلو فيها يحظر نفسه من الحلال؛ فَإِنَّ هَذِهِ السَّاعَةَ عَوْنٌ لِّلذِّكَ السَّاعَاتِ وَاسْتِجْمَامٌ لِّلْقُلُوبِ، وَتَوْزِيعٌ لِّهَا» (مجلسی، ۱۳۸۸ق، ج ۷۷، ص ۷۳، ح ۱).

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. سرّ آن نیز این است که انسان، موجودی تک‌بعدی 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 برخوردار 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 مصادیق «نشره» می‌فرماید: «نشاط در ده چیز است: پیاده‌روی، سوارکاری، فرورفتن در آب، نگاه به سبزه، خوردن، آشامیدن، نگاه به زن زیباروی، آمیزش، مسواک زدن و گفتگو با مردان»<sup>۱</sup> این عوامل، برخی ابعاد مختلف انسان را پوشش داده‌اند.

به نظر می‌رسد دو عنوان «المشی، والركوب» به مسئله تحرک، و جنب و جوش انسان مربوط می‌شود. جسم و روان رابطه‌ای تنگاتنگ با یکدیگر دارند. بی‌حرکی و سستی بدن موجب خمودگی و کسالت روحی و روانی می‌گردد. این امر به‌ویژه 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. «النُّشْرَةُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءَ: الْمَشْيُ، وَالرُّكُوبُ، وَالْإِرْتِمَاسُ فِي الْمَاءِ، وَالنَّظَرُ إِلَى الْخُضْرَةِ، وَالْأَكْلُ وَالشُّرْبُ، وَالنَّظَرُ إِلَى الْمَرْأَةِ الْحَسَنَاءِ، وَالْجَمَاعَ، وَالسِّيَاحَ، وَالسِّيَاحَ، وَ مُحَادَثَةَ الرِّجَالِ» (شیخ صدوق، ۱۴۱۰ق، ص ۴۴۳، ح ۳۷؛ مجلسی، ۱۳۸۸ق، ج ۷۳، ص ۳۲۲، ح ۲).

۲. «الرُّكُوبُ نُشْرَةٌ؛ سواری نشاط‌آور است.» (شریف رضی، ۱۴۲۴ق، حکمت ۴۰۰).

پوست و 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 شده و لذتی مربوط به حس لامسه به شمار می‌رود. این امر فرح‌بخش 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 (وَالنَّظَرُ إِلَى الخُضْرَةِ) و (وَالنَّظَرُ إِلَى المَرْأَةِ الحَسَنَاءِ) 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 فرح‌بخش 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 سرسبز 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 زردرنگ 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 سرور آور 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. «رَوَى أَنَّ مَوْلَانَا عَلِيًّا عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَغْتَسِلُ فِي اللَّيَالِي البَارِدَةِ طَلَبًا لِلنَّشَاطِ فِي صَلَاةِ اللَّيْلِ» (محدث نوری، ۴۰۸، ج ۲، ص ۵۲۱، ح ۲۶۱۸).

۲. «صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسْرُّ النَّاطِرِينَ» (بقره، ۶۹).

۳. «مَنْ لَبَسَ نَعْلًا صَفْرَاءَ لَمْ يَزَلْ يَنْظُرُ فِي سُورِهِ مَا دَامَتْ عَلَيْهِ لِأَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ "صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسْرُّ النَّاطِرِينَ"» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۶، ص ۴۶۶).

۴. «إِنَّ مِنَ النِّسَمِ المُصْلِحِ لِلْمَرْءِ المُسْلِمِ أَنْ يَكُونَ لَهُ المَرْأَةُ إِذَا نَظَرَ إِلَيْهَا سَرَّهُ...» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۵، ص ۳۲۷).

۵. «إِذَا نَظَرَ العَبْدُ إِلَى وَجْهِ زَوْجِهِ وَنَظَرَتْ إِلَيْهِ، نَظَرَ اللَّهُ إِلَيْهِمَا نَظْرَ رَحْمَةٍ، فَإِذَا أَخَذَ بِكَمِيهَا وَأَخَذَتْ بِكَمِيهِ، تَسَاقَطَتِ ذُنُوبُهُمَا مِنْ خِلَالِ أَصَابِعِهِمَا» (زید بن علی، بی تا، ص ۳۰۲؛ متقی 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 اعضای خانواده را ارضا کرده و بدین طریق موجب سرور و نشاط آنان می‌گردد. خوردن و آشامیدن دارای مصادیقی 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 مصادیق 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 زمره 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 به شدت برخورد کرد و اهل ایمان را به اصل ازدواج و روابط زناشویی ترغیب نمود (پسنیدیده، ۱۳۸۹؛ پسنیدیده، 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. «يُخْرَجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ» (نحل، ۶۹).

۲. «الْعَسَلُ نُشْرَةٌ: عسل مایه نشاط است» (شریف رضی، ۱۴۲۴ق، حکمت ۴۰۰).

۳. هلیم یا همان هریسه که به غلط با املائی «حلیم» 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 بِالْهَرِيسَةِ فَإِنَّهَا تَنْشِطُ لِلْعِبَادَةِ أَرْبَعِينَ يَوْمًا وَ هِيَ مِنَ الْمَائِدَةِ الَّتِي أَنْزَلَتْ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ سَلَّمَ» (کلینی، ۱۳۶۳ش، ج ۶، ص ۳۱۹، ح ۱).

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

۶. «مَا مِنْ شَجَرَةٍ حَرَمَلٍ إِلَّا وَ مَعَهَا مَلَأَتْكَ يَحْرُسُونَهَا حَتَّى تَصِلَ إِلَى مَنْ وَصَلَتْ وَ فِي أَصْلِ الْحَرَمَلِ نُشْرَةٌ وَ فِي قَرْعِهَا شِفَاءٌ مِنَ الثَّنِينِ وَ سَبْعِينَ دَاءً» (قاضی نعمان، ۱۴۲۶ق، ج ۲، ص ۱۵۰، ح ۵۳۵).

۷. رسول‌الله(ص): «مَا أَحَبُّ مِنْ دُنْيَاكُمْ إِلَّا النِّسَاءُ وَ الطَّبِيبُ» (کلینی، ۱۳۶۳ش، ج ۵، ص ۳۲۱؛ ابویعلی، ۴۰۸ق، ج ۳، ص ۴۰۳، ح ۳۴۶۹؛ ر.ک: کلینی، ۱۳۶۳ش، ج ۵، ص ۳۲۰؛ شیخ طوسی، ۱۳۶۴ش، ج ۷، ص ۴۰۳؛ شیخ صدوق، ۴۰۴ق، 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:

مسواک زدن. آموزه‌های دینی بهداشت دهان و دندان را امری مهم و مسواک 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، ح ۱۱). 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) است».<sup>۳</sup>

**زدودن موهای زائد بدن.** تعابیر مربوط به گرفتن شارب، در مورد نوره کشیدن و زدودن موهای زائد بدن نیز آمده است. امام علی(ع) فرمود: «نوره کشیدن مایه نشاط و پاکی بدن است».<sup>۴</sup>

تنهایی 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 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 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 خرسندی‌های 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): «بئس العبد القاذور» (کلینی، ۱۳۶۳ش، ج ۶، ص ۴۳۹، ح ۶).  
 ۲. رسول الله(ص): «إن الله تعالى يبغض الوسخ والشعث» (سیوطی، ۱۴۱۰ق، ج ۱، ص ۲۸۳، ح ۱۸۵۵؛ متقی هندی، ۱۴۰۹ق، ج ۶، ص ۶۴۱، ح ۱۷۱۸۱).  
 ۳. «کنز الفوائد عن رسول الله(ص): إن الله يبغض الرجل القاذور. قيل: وما القاذور؟ قال: الذي يتأفف به جليسه» (کراچکی، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۱۸۵؛ مجلسی، ۱۳۸۸ق، ج ۸۰، ص ۱۰۶؛ رک: شیخ صدوق، ۱۴۱۰ق، ص ۶۲۰، ح ۱۰).  
 ۴. «نُشْرَةٌ وَهُوَ مِنَ السُّنَّةِ» (کلینی، ۱۳۶۳ش، ج ۶، ص ۴۸۷، ح ۸).  
 ۵. «النُّورَةُ نُشْرَةٌ وَطَهْرٌ لِلْجَسَدِ؛ نوره کشیدن مایه نشاط و پاکی بدن است» (شیخ صدوق، ۱۴۱۰ق، ص ۶۱۱).  
 ۶. «رسول الله(ص): يا علي ثلاث فرحات للمؤمن في الدنيا: لقاء الاخوان، و تفتير الصائم، و التهجد من آخر الليل» (شیخ صدوق، ۱۴۰۴ق، ج ۴، ص ۳۶۰).  
 ۷. امام علی(ع): «عمارة القلوب، معاشره ذوی العقول» (آمدی، ۱۳۷۳، ح ۶۳۱۳).

است.<sup>۱</sup> البته آنچه ارتباط را لذت بخش 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 بویایی 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 با لذت جنسی نیز پیوند می‌خورد.

شوخی و خنده، از عوامل شادی و نشاط است. پیامبر(ص) یکی از ویژگی‌های اهل ایمان را شوخ‌طبعی آنان می‌داند.<sup>۵</sup> امام صادق(ع) فرمود: «هیچ مؤمنی نیست، جز اینکه در او «دعابه» 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 معصومان(ع) این بوده که گاه با استفاده از این عامل، فشارهای روانی خود را کنترل 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 بده!» رسول خدا(ص) می‌خندید و هر گاه اندوهگین می‌شد، می‌فرمود: «آن اعرابی چه کرد! ای کاش دوباره 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 و لذا 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. «مَلَأَةُ الْإِخْوَانَ نُشْرَةً» (شیخ طوسی، ۱۴۱۴ق، ۱۴ و ۹۴).

۲. «الطیب یسر» (علی بن موسی، ۱۴۰۸ق، ص ۲۳۹).

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

۴. «رسول الله(ص): إن الریح الطیبة تشد القلب و تزید فی الجماع» (کلینی، ۱۳۶۳ش، ج ۶، ص ۵۱۰).

۵. «المؤمن دُعِبٌ لَعِبٌ، وَالْمُنَافِقُ قَطِبٌ غَضِبٌ» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۲ش، ص ۴۹؛ مجلسی، ۱۳۸۸ق، ج ۷۷، ص ۱۵۵).

۶. «الفضل بن أبی قرّة عن الإمام الصادق(ع): ما من مؤمنٍ إلّا و فیهِ دُعابةٌ، قلتُ: و ما الدُعابةُ؟ قال: المِزاحُ» (کلینی، ۱۳۶۳ش، ج ۲، ص ۶۶۳، ح ۲).

۷. در کلمات منسوب به امام علی(ع): «لا بأس بالمکافهة بروح بها الانسان عن نفسه و یخرج عن حدّ العبوس» (ابن ابی الحدید، ۱۳۸۷ق، ج ۲۰، ص ۳۳۹، ح ۸۸۶).

۸. «ان رسول الله کان یأتیه الاعرابی فیهدی له الهدیة ثم یقول مکانه اعطنا ثمن هدیتنا! فیضحک رسول الله(ص) وکان إذا اغتم یقول: ما فعل الاعرابی لیته اتانا» (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 بریادرفته می‌باشد. بدانید که من نماز می‌خوانم، می‌خوابم، روزه می‌گیرم، افطار می‌کنم، می‌خندم و می‌گیریم؛ 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 پُر تبسم‌تر از رسول خدا(ص) دیده نشده است.<sup>۳</sup> همان‌گونه که از مباحث پیش روشن شد، هیجان بعد مادی انسان، اجزای مختلف این بعد از حواس پنج‌گانه تا غریزه جنسی، خنده و شوخی و ارتباط با دیگران را شامل می‌شود. این از مباحث 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 ملال‌آور خواهد بود؛ زندگی موجب پزیردگی 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 لذت بخش 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 می‌بردند... درحقیقت، شناخت خدا، مونس در برابر هر بی‌کسی، همدمی در برابر هر تنهایی، نوری در برابر هر تاریکی، نیرویی در برابر هر ناتوانی، و درمانی برای هر بیماری است!»<sup>۵</sup>

۱. «أَلَا إِنَّ لِكُلِّ عِبَادَةٍ شِرَّةً ثُمَّ تَصِيرُ إِلَى فِتْرَةٍ فَمَنْ صَارَتْ شِرَّةً عِبَادَتِهِ إِلَيَّ سُنَّتِي فَقَدْ اهْتَدَى وَمَنْ خَالَفَ سُنَّتِي فَقَدْ ضَلَّ وَكَانَ عَمَلُهُ فِي تَبَابٍ أَمَا إِلَيَّ أَصَلُّ وَأَنَا وَأَصُومُ وَأُفْطِرُ وَأُضْحِكُ وَأَبْكِي فَمَنْ رَغِبَ عَنِّي فَكَيْسَ مِنِّي» (کلینی، ۱۳۶۳ ش، ج ۲، ص ۸۵، ح ۱).

۲. امام علی(ع) در بیان سیره پیامبر اکرم(ص) با همنشینانش: «یضحک مما یضحکون منه» (شیخ صدوق، بی‌تا، ج ۱، ص ۳۱۹).  
 ۳. «عبدالله بن الحرث بن جزء: ما رأیت أحدا کان أكثر تبسماً من رسول الله(ص)» (ابن حنبل، بی‌تا، ج ۴، ص ۱۹۰؛ ترمذی، بی‌تا، ج ۵، ص ۶۰۱ ح ۳۶۴۱).

۴. «ابوامامه: کان - رسول الله(ص) - من أضحک الناس وأطیبهم نفساً» (متقی هندی، ۱۴۰۹ ق، ح ۱۸۳۹۹).  
 ۵. رسول الله(ص) در دعای جوشن کبیر: یا سرور العارفين (کفعمی، بی‌تا، ص ۴۰۶).

۵. «لَوْ يَعْلَمُ النَّاسُ مَا فِي فَضْلِ مَعْرِفَةِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ مَا مَدُّوا أَعْيُنَهُمْ إِلَى مَا مَتَّعَ اللَّهُ بِهِ الْأَعْدَاءَ مِنْ زَهْرَةِ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَنَعِيمِهَا، وَكَانَتْ دُنْيَاهُمْ أَقْلَ عِنْدَهُمْ مِمَّا يَطْوُونَهُ بِأَرْجُلِهِمْ، وَتَنَعَمُوا بِمَعْرِفَةِ اللَّهِ جَلَّ وَعَزَّ، وَتَلَذُّوا بِهَا تَلَذُّدًا مَن لَمْ يَزَلْ فِي رَوْضَاتِ الْجَنَّةِ مَعَ أَوْلِيَاءِ اللَّهِ. إِنَّ مَعْرِفَةَ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ أَيْسُّ مِنْ كُلِّ وَحْشَةٍ، وَصَاحِبٌ مِنْ كُلِّ وَحْدَةٍ، وَنُورٌ مِنْ كُلِّ ظُلْمَةٍ، وَفُؤَةٌ مِنْ كُلِّ ضَعْفٍ، وَشِفَاءٌ مِنْ كُلِّ سَقَمٍ» (کلینی، ۱۳۶۳ ش، ج ۸، ص ۲۴۷، ح ۳۴۷).

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

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

اگر موضوع عشق، موجودی مانند خداوند متعال باشد، لذتی فراگیر و اصیل به وجود خواهد آمد. اما محبت و دل‌بستگی به خدا با دل‌بستگی به دنیا در تقابل‌اند. کسی که دل‌بسته دنیا باشد، نمی‌تواند دل‌بسته خدا گردد<sup>۳</sup> و از حلاوت آن نیز محروم می‌گردد. بنابراین، دل‌کندن از دنیا و دل‌بستن 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... بالله مؤنسا» (مجلسی، ۱۳۸۸ق، ج ۷۱، ص ۳۲۵، ح ۲۰).
۲. رسول الله(ص): «لا یستوحش من کان الله أنیسهُ، ولا یذل من کان الله أعزَّهُ، ولا یفتقر من کان بالله غناؤه، فمن استأنس بالله آنسه الله بغير أنیس» (طبرسی، ۱۳۷۸، ص ۲۲۳، ح ۶۱۸).
۳. «مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ» (أحزاب، ۴).
- رسول الله(ص): «حُبُّ الدُّنْيَا وَحُبُّ اللَّهِ لَا يَجْتَمِعَانِ فِي قَلْبٍ أَبَدًا» (ورام، بی‌تا، ج ۲، ص ۱۲۲؛ رک: محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۹ش، ص ۵۳۷).
۴. «إِذَا تَخَلَّى الْمُؤْمِنُ مِنَ الدُّنْيَا سَمَا، وَوَجَدَ حَلَاوَةَ حُبِّ اللَّهِ، وَكَانَ عِنْدَ أَهْلِ الدُّنْيَا كَأَنَّهُ قَدْ خَوَّلَ، وَإِنَّمَا خَالَطَ الْقَوْمَ حَلَاوَةَ حُبِّ اللَّهِ فَلَمْ يَشْتَغَلُوا بِغَيْرِهِ» (کلینی، ۱۳۶۳ش، ج ۲، ص ۱۳۰، ح ۱۰؛ طبرسی، ۱۳۷۸، ص ۱۲۱).
۵. رعد، ۲۸: «أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ أَكَاہَ بَاشِيدَ كَمَا بِذِكْرِ اللَّهِ أَرَامَ» (میرزا محمد باقر، ۱۳۷۹ش، ص ۱۰۰).
۶. رسول الله(ص): «إِنَّ لِكُلِّ شَيْءٍ سَفَالَةً، وَإِنَّ سَفَالَةَ الْقُلُوبِ ذِكْرُ اللَّهِ، وَمَا مِنْ شَيْءٍ أَنْجَى مِنْ عَذَابِ اللَّهِ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ» (بیهقی، ۱۴۱۰، ج ۱، ص ۳۹۶، ح ۵۲۲؛ رک: سمرقندی، بی‌تا، ص ۳۹۷، ح ۶۰؛ منذری، ۱۴۰۸ق، ج ۲، ص ۳۹۶، ح ۱۰؛ شریف رضی، ۱۴۲۴ق، خطبه ۱۲۲).
۷. «أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ» (زمر، ۲۲)؛ «الإمام علی(ع): الذِّكْرُ يَشْرَحُ الصَّدْرَ» (آمدی، ۱۳۷۳، ح ۸۳۵؛ لیشی واسطی، ۱۳۷۶ش، ص ۳۲، ح ۵۴۲).
۸. رسول الله(ص): «يَذْكُرُ اللَّهُ تَحِيَا الْقُلُوبِ، وَبِنَسِيَانِهِ مَوْتُهَا» (ورام، بی‌تا، ج ۲، ص ۱۲۰) (رک: شیخ طوسی، ۱۴۲۵ق، ص ۵۹، ح ۹۲ و ص ۵۹۲، ح ۶۹۱؛ ابن‌طاووس، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۱۶۸؛ همسو، ۱۴۰۷ق، ص ۳۴۳؛ آمدی، ۱۳۷۳، ح ۶۴۴۵، ح ۸۸۷۶ و ح ۱۹۹۹؛ لیشی واسطی، ۱۳۷۶ش، ص ۶۰، ح ۱۵۲۳؛ ص ۳۵۴، ح ۵۹۹۱ و ص ۴۵۸، ح ۸۳۰۱).

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 این رو، رسول خدا(ص) این گونه به درگاه خداوند متعال دعا می‌کند: «خداوندا! 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 این رو، 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 رویگردان نمی‌شود<sup>۱۱</sup> و با چشیدن آن، سیراب نمی‌شود، بلکه ماهیتی فزاینده دارد که هر چه بیشتر

۱. «الإمام علی(ع): اسْتَدِيمُوا الذِّكْرَ فَإِنَّهُ يَنْبِرُ الْقَلْبَ، وَ هُوَ أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ» (آمدی، ۱۳۷۳، ج ۲۵۳۶؛ لیشی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۹۲، ج ۲۱۷۲؛ رک: آمدی، ۱۳۷۳، ج ۶۰۲، ۶۰۳، ۱۸۵۸، ۴۶۳۱، ۵۱۴۴، ۵۱۶۷، ۶۱۰۳ و ۹۱۲۳؛ لیشی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۵۰، ج ۱۲۹۰؛ ص ۵۵، ج ۱۴۲۹؛ ص ۲۰۸، ج ۴۱۷۰؛ ص ۳۳۵، ج ۵۷۲۸؛ ص ۲۵۰، ج ۴۶۸۳).
۲. رسول خدا(ص) در دعای جوشن کبیر از خداوند متعال با تعبیر «یا مَنْ ذَكَرُهُ حُلُوٌّ» (کفعمی، بی‌تا، ص ۴۰۶؛ همو، ۱۴۱۴، ص ۳۴۰؛ مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۹۴، ص ۳۹۰).
۳. «الإمام الصادق(ع): أَوْحَى اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ إِلَيَّ دَاوُدَ(ع): يَا دَاوُدُ، بِي قَلْفَاحٍ، وَ يَذْكُرِي فَتَلَذُّدُ، وَ بِمُنَاجَاتِي فَتَنَعَّمُ، فَعَن قَرِيبٍ أُخْلِي الدَّارَ مِنَ الْفَاسِقِينَ، وَ أُعْجِلُ لِعَبْتِي عَلَى الظَّالِمِينَ» (شیخ صدوق، ۱۴۰۷، ص ۲۶۳، ج ۲۸۰؛ فتال نیشابوری، بی‌تا، ص ۵۰۵).
۴. «الإمام علی(ع): الذِّكْرُ لَذَّةُ الْمُحِبِّينَ» (آمدی، ۱۳۷۳، ج ۶۷۰؛ لیشی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۲، ج ۵۴۵).
۵. امام علی(ع): «ذَكَرُ اللَّهُ مَسْرَةً كُلِّ مَتَّى، وَ لَذَّةَ كُلِّ مَوْقِنٍ» (آمدی، ۱۳۷۳، ج ۵۱۷۴؛ لیشی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۲۵۶، ج ۴۷۴۵).
۶. «اللَّهُمَّ اجْعَلْنَا مَشْغُولِينَ بِأَمْرِكَ... شَاكِرِينَ عَلَى نِعْمَاتِكَ، مُتَلَذِّدِينَ بِذِكْرِكَ» (سبزواری، ۱۴۱۴، ص ۳۶۴، ج ۱۰۱۳؛ مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۹۵، ص ۳۶۰، ج ۱۶).
۷. حشر، ۱۹: «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ» آنان، همان نافرمانانند.
۸. «الکافی عن علی بن عیسی رفعه: إِنْ مَوَسَى(ع) نَاجَاهُ اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى فَقَالَ لَهُ فِي مُنَاجَاتِهِ: ... يَا مَوْسَى، لَا تَنْسَى عَلَيَّ كُلَّ حَالٍ، وَ لَا تَفْرَحَ بِكَثْرَةِ الْمَالِ؛ فَإِنَّ نِسْيَانِي يَقْسِي الْقُلُوبَ، وَ مَعَ كَثْرَةِ الْمَالِ كَثْرَةُ الذُّنُوبِ» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۸، ص ۴۵-۴۲، ج ۸؛ ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۲، ص ۴۹۳؛ رک: کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۴۹۷، ج ۷؛ شیخ صدوق، ۱۳۸۶، ص ۸۱، ج ۲؛ همو، ۱۴۱۰، ص ۳۹، ج ۲۳).
۹. «الإمام الصادق(ع): فِيمَا نَاجَى اللَّهُ بِهِ مَوْسَى(ع)، قَالَ: يَا مَوْسَى، لَا تَنْسَى عَلَيَّ كُلَّ حَالٍ؛ فَإِنَّ نِسْيَانِي يَمِيتُ الْقَلْبَ» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۴۹۸، ج ۱۱؛ مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۱۳، ص ۳۴۴، ج ۲۴).
۱۰. «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» (طه، ۱۲۴).
۱۱. رک: محمدی ری شهری، ۱۳۸۴، ج ۸، ص ۱۵۶، «حلاوة الايمان».
۱۲. امام سجاد(ع) در مناجات نهم از مناجات پانزده‌گانه: «مَنْ ذَا الَّذِي ذَاقَ حَلَاوَةَ مَحَبَّتِكَ فَرَامَ مِنْكَ بَدَلًا، وَ مَنْ ذَا الَّذِي آتَسَّ بِقُرْبِكَ فَابْتَعَى عَنكَ حَوْلًا» (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۹۴، ص ۱۴۸).
۱۳. «رسول الله(ع): قَالَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ لِي: يَا مُحَمَّدُ، لَوْ أَنَّ الْخَلَائِقَ نَظَرُوا إِلَى عَجَائِبِ صُنْعِي مَا عَبَدُوا غَيْرِي، وَ لَوْ أَنَّهُمْ وَجَدُوا حَلَاوَةَ ذِكْرِي فِي قُلُوبِهِمْ لَرَمَوْا بَابِي، وَ لَوْ أَنَّهُمْ نَظَرُوا إِلَى لَطَائِفِ بَرِي مَا اشْتَعَلُوا بِشَيْءٍ سِوَايَ شَيْعِي» (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 مناجاتش خود داده یاد می‌کند.<sup>۷</sup> معصومان (ع) مناجات‌های عاشقانه و عارفانه زیادی با خداوند داشته‌اند، لکن دلبستگی به دنیا موجب از بین رفتن لذت مناجات می‌گردد. به گزارش امام صادق (ع)، کمترین کیفی 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. «إلهی، و إنَّ كلَّ حلاوةٍ منقطعَةٌ و حلاوةُ الإیمان تزدادُ حلاوتُها اتصالاً بک. إلهی، و إنَّ قلبی قد بسطَ أملهُ فیک، فأذقه من حلاوةِ بسطک إياهُ التلویعُ لما أمل، إنَّک علی کلِّ شیءٍ قَدیرٌ» (همان، ص ۹۴-۹۶، ح ۱۲).

۲. «الإمام کاظم (ع): إنَّ المسیح (ع) قالَ للحواریین: ... یا عبید السوءِ تقوا القمحَ و طیبوه و أدقوا طحنته تجدوا طعمه و یهینکم أکله، کذلک فأخلصوا الإیمان و اکملوه تجدوا حلاوته و ینفعکم علیه» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۲ ش، ص ۳۹۲ و ۵۰۷).

۳. «الإمام علی (ع): التقرُّبُ إلی الله تعالی بمسألته، و إلی الناس بترکها» (آمدی، ۱۳۷۳، ح ۱۸۰۱ و ۲۰۵۵؛ لیشی واسطی، ۱۳۷۶ ش، ص ۵۴، ح ۱۳۹۴؛ ص ۶۳، ح ۱۶۱۹ و ۱۶۲۰).

۴. «فلاح السائل عن جمیل بن دراج: دخل رجلٌ علی أبی عبد الله (ص) فقال له: یا سیدی، عکلت سینی و مات أقاربی، و أنا خائفٌ أن یدرکنی الموتُ و لیس لی من آنسٍ به و أرجعُ إلیه. فقال له: إنَّ من إخوانک المؤمنین من هو أقربُ نسباً أو سبباً، و أنسک به خیرٌ من أنسک بقرب، و مع هذا فعلیک بالدعاء» (ابن طاووس، ۱۳۷۲، ص ۳۰۳، ح ۲۰۵).

۵. «رسول الله (ص): إنَّ الله عزوجل لیحیی قلب المؤمن بالدعاء» (دبلمی، ۴۰۶، ج ۱، ص ۱۶۸، ح ۶۲۵).

۶. «الإمام الصادق (ع): أوحی الله عزوجل إلی داوود (ع): یا داوود، بی فافرح، و یدکر فی فتلد، و بمناجاتی فتغنم، فعن قریب أخی الدار من الفاسقین، و أجعل لعتی علی الظالمین» (شیخ صدوق، ۴۰۷، ص ۲۶۳، ح ۲۸۰؛ فتال نیشابوری، بی تا، ص ۵۰۵).

۷. «الإمام زین‌العابدین (ع) - فی المناجاة الإنجیلیة -: یا من آنس العارفين بطیب مناجاته، و ألبس الخاطئين ثوب موالاته» (همان، ج ۹۴، ص ۱۵۷، ح ۲۲).

۸. «امام صادق (ع): إذا رأیتُم العالمَ مُحِباً لدُنْیاهُ فَانْهَموهُ علی دینکم: فإنَّ کلَّ مُحِبٍ لِشئٍ یحوطُ ما أَحَبَّ. و قال (ع): أوحی الله إلی داود (ع): لا تجعل بینی و بینک عالماً مفتوناً بالدنیا؛ فیصدک عن طریق محبتی؛ فإنَّ أولیک قُطاعُ طریق عبادی المریدین. إنَّ أدنی ما أنا صانعٌ بهم أن أنزع حلاوة مناجاتی عن قلوبهم» (کلینی، ۱۳۶۳ ش، ج ۱، ص ۴۶، ح ۴؛ شیخ صدوق، ۱۳۸۶، ص ۳۹۴، ح ۱۲؛ طبرسی، ۱۳۷۸، ص ۱۴۰؛ ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۲ ش، ص ۳۹۷).

۹. رسول الله (ص) در دعایی که به امام علی (ع) تعلیم دادند: «... اللهم نور بکتابتک صدري و اشرح به صدري و فرح به قلبی» (کلینی، ۱۳۶۳ ش، ج ۲، ص ۵۷۷، ح ۴؛ حمیری، ۴۱۳، ص ۵، ح ۱۶).

ببرد، قرآن است. روزی پیامبر خدا (ص) فرمود: «این دل‌ها نیز همانند آهن زنگار می‌بندد». 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 لِدِكْرِي**» 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 تشنه خوشایند کرده است. همانا گرسنه پس از خوردن غذا سیر و تشنه 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. «کنز العمال عن ابن عمر: قال رسول الله (ص): إن هذه القلوب تصدأ كما يصدأ الحديد. قيل: يا رسول الله، فما جلاؤها؟ قال: تلاوة القرآن» (متقی هندی، ۱۴۰۹ق، ح ۲۴۴۱).

۲. رسول الله (ص): «جعل فُرَّةَ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ» (کلینی، ۱۳۶۳ش، ج ۵، ص ۳۲۱، ح ۷؛ شیخ صدوق، ۱۴۱۰ق، ص ۱۶۵، ح ۲۱۸).

۳. رسول الله (ص): «قال لي جبرئيل: إنه قد حُبب إليك الصلوة فخذ منها ما شئت» (ابن حنبل، بی‌تا، ج ۱، ص ۵۲۸، ح ۲۲۰۵؛ طبرانی، ۱۴۰۴ق، ج ۱۲، ص ۱۶۶، ح ۱۲۹۲۹).

۴. رسول الله (ص): «- لما نزلت هذه الآية: "وأقم الصلاة طرفي النهار"- ما أحب أن لي بها ما طلعت عليه الشمس و غربت» (ابن مبارک، ۱۴۱۵ق، ص ۳۱۷، ح ۹۰۶).

۵. «إن الله تعالى جعل فُرَّةَ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ، وَ حَبَّبَهَا إِلَيَّ كَمَا حُبَّبَ إِلَيَّ الْجَائِعُ الطَّعَامَ، وَ إِلَيَّ الظَّمَانُ المَاءَ، فَإِنِ الْجَائِعُ إِذَا أَكَلَ الطَّعَامَ شَبِعَ، وَ إِذَا شَرِبَ المَاءَ رَوِيَ، وَ أَنَا لَا أَشْبِعُ مِنَ الصَّلَاةِ» (طوسی، ۱۴۱۴ق، ص ۵۲۸، ح ۱۱۶۲؛ طبرسی، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۳۶۶، ح ۲۶۶۱؛ ورام، بی‌تا، 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 تفریط 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: لذت‌های با پیامد منفی و لذت‌های بدون پیامد منفی. لذت‌هایی که پیامد منفی دارند، درحقیقت آفت زندگی‌اند (آمدی، ۱۳۷۳، ح ۲۰۳) که هرچند موجب خوشحالی بالفعل فرد شوند، اما در آینده فرد را با مشکلات زیادی روبه‌رو می‌کنند و زندگی را به فساد و تباهی می‌کشند (آمدی، ۱۳۷۳، ح ۵۰). امام علی (ع) می‌فرماید: «بسا لذت 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 رسوایی فردا و پیامدهای دردناک 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 حزنا طويلا» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۴۵۱، ح ۱).
۲. امام علی (ع): «اللذة تلهي» (آمدی، ۱۳۷۳، ح ۲۷).
۳. امام علی (ع): «للمستحلى لذة الدنيا غصه» (همان، ح ۷۳۳۳).
۴. امام علی (ع): «ما التذ أحد من الدنيا لذة الا كانت له يوم القيامة غصه» (همان، ح ۹۶۱۸).
- «حلاوة الدنيا توجب مرارة الآخرة و سوء عقبى الدار» (همان، ح ۴۸۸۱).
۵. رسول الله (ص): «حُلُوَّةُ الدُّنْيَا مُرَّةُ الآخِرَةِ، وَ مُرَّةُ الدُّنْيَا حُلُوَّةُ الآخِرَةِ» (ابن حنبل، بی‌تا، ج ۸، ص ۴۴۸، ح ۲۲۹۶۲؛ رک: شریف رضی، ۴۲۴ اق، حکمت ۴۵۱؛ فتال نیشابوری، بی‌تا، ص ۴۸۳؛ مجلسی، ۱۳۸۸ اق، ج ۷۳، ص ۱۳۱، ح ۱۳۵).
۶. امام علی (ع): «لا تقوم حلاوة اللذة بمرارة الآفات» (آمدی، ۱۳۷۳، ح ۱۰۸۶۵).
۷. امام علی (ع): «لا توازي لذة المعصية فضوح الآخرة و أليم العقوبات» (همان، ح ۱۰۸۶۶؛ رک: همان، ح ۱۰۷۹۴).
۸. امام علی (ع): «لا لذة في شهوة فانية» (همان، ح ۱۰۷۲۷).
۹. «الجهنم محفوفة باللذات و الشهوات فمن أعطى نفسه لذتها و شهوتها دخل النار» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۸۹).

روایات، موارد متعددی به عنوان کاربرد نشاط و شادی مطرح شده‌اند (همانند: نشاط در راه هدایت،<sup>۱</sup> عبادت خدا،<sup>۲</sup> خواندن 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 تَسْ 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 نباید بر زندگی سیطره یابد. 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 باز نمی‌گردید؟»<sup>۶</sup> «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، [زهار] اموال و فرزندان، 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 هیچ کس بیهوده آفریده نشده است تا در نتیجه، عمر خویش را به سرگرمی بگذراند، و سر خود رها نشده است تا در نتیجه، زندگی‌اش 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 متقین: «فَمِنْ عَلَامَةِ أَحَدِهِمْ أَنَّكَ تَرَى لَهُ قُوَّةً فِي دِينِهِ... وَ نَشَاطًا فِي هُدًى» (شریف رضی، ۱۴۲۴ق، خطبه ۱۹۳).
۲. امام کاظم(ع): «اللَّهُمَّ أَقْضِ لِي فِي الْأَرْبَعَاءِ أَرْبَعًا اجْعَلْ قُوَّتِي فِي طَاعَتِكَ وَ نَشَاطِي فِي عِبَادَتِكَ» (کفعمی، بی‌تا، ص ۱۲۳؛ رک: مجلسی، ۱۳۸۸ق، ج ۹۴، ص ۱۵۵، ح ۲۲).
۳. امام صادق(ع): «اللَّهُمَّ ارْزُقْنَا حَلَاوَةً فِي تَلَاوَتِهِ وَ نَشَاطًا فِي قِيَامِهِ وَ وَجَلًا فِي تَرْتِيلِهِ وَ قُوَّةً فِي اسْتِعْمَالِهِ فِي آتَاءِ اللَّيْلِ وَأَطْرَافِ النَّهَارِ» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۵۷۴، ح ۱).
۴. رسول اکرم(ص): «ان فی حب اهل بیتی عشرون خصله عشر منها فی الدنيا و عشر منها فی الاخرة اما اللتی فی الدنيا... النشاط فی قیام اللیل» (شیخ صدوق، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۵۱۵، ح ۱).
۵. «لَا تَسْ صِحَّتَكَ وَ قُوَّتَكَ وَ فَرَاعَكَ وَ شَبَابَكَ وَ نَشَاطَكَ أَنْ تَطْلُبَ بِهَا الْآخِرَةَ» (شیخ صدوق، ۱۴۰۷ق، ج ۱۰، ص ۱۹۰).
۶. «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنْتُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ» (مؤمنون، ۱۵).
۷. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ» (منافقون، ۹).

سرزندگی 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 (۱۳۷۳)، غرر الحکم، ترجمه و شرح خوانساری، تهران: دانشگاه تهران.
- ابن ابی‌الحدید، عبدالحمید بن هبة‌الله (۱۳۸۷ق)، شرح نهج‌البلاغه، تحقیق ابوالفضل ابراهیم، ج ۱، قاهره: دار احیاء الکتب العربیه.
- ابن اثیر، علی بن محمد الجزری (۱۳۶۷ش)، النهاية فی غریب الحدیث والاثر، تحقیق محمد الطناحی، ج ۴، قم: مؤسسه اسماعیلیان.
- ابن حنبل، احمد بن محمد (بی‌تا)، مسند احمد بن حنبل، بیروت: دار صادر.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۳۸۲)، تحف العقول، ج ۱، قم: آل علی.
- ابن طاووس، علی بن موسی (۱۳۷۲)، فلاح السائل، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
- (۱۴۱۴ق)، إقبال الاعمال، تحقیق محمد جواد القیومی، قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
- ابن طاووس، علی بن موسی (۱۴۰۷ق)، مهج الدعوات، بیروت: المؤسسة الاسلامیه للنشر.
- ابن فارس، احمد (۱۴۰۴ق)، معجم المقاییس فی اللغة، قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
- ابن قتیبه الدینوری، عبدالله بن مسلم (۱۴۰۸ق)، غریب الحدیث، بیروت: دارالکتب العلمیه.
- ابن مبارک، عبدالله بن مبارک (۱۴۱۵ق)، الزهد، ج ۱، بیروت: دارالکتب العلمیه.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۰۵ق)، لسان العرب، قم: نشر ادب الحوزه.
- ابویعلی موصلی، أحمد بن علی بن المثنی التمیمی (۱۴۰۸ق)، مسند ابی‌یعلی الموصلی، تحقیق: ارشاد الحق الأثری، ج ۱، جدّه: دارالقبله.
- بیهقی، احمد بن الحسین (۱۴۱۰ق)، شُعب الإيمان، بیروت: دارالکتب العلمیه.
- پسندیده، عباس (۱۳۸۹)، رساله مبانی و عوامل شادکامی در اسلام با رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا، قم: دانشکده علوم حدیث.
- (۱۳۸۹)، کانون مهرورزی، تهران: مرکز امور زنان و خانواده نهاد ریاست جمعه.
- ترمذی، محمد بن عیسی (بی‌تا)، سنن الترمذی (الجامع الصحیح)، تحقیق احمد محمد شاکر، بیروت: دار احیاء التراث.
- جواد علی (۱۹۷۶م)، المفصل فی تاریخ العرب قبل الاسلام، بیروت: دارالعلم.

جوهری، اسماعیل بن حماد (۱۳۷۶ق)، الصحاح؛ تاج اللغة و صحاح العربیه، تحقیق احمد عبدالغفور عطار، ج ۱، بیروت: دارالعلم للملایین.

حمیری، عبدالله بن جعفر (۱۴۱۳ق)، قرب الاسناد، قم: مؤسسه آل البيت.

دیلمی، شیرویه بن شهردار (۱۴۰۶ق)، الفردوس الاخبار بمأثور الخطاب، بیروت: دارالکتب العلمیه.

زید بن علی (بی تا)، مسند زید، تحقیق عبدالعزیز بن اسحاق البغدادی، بیروت: دارالکتب العلمیه.

سبزواری، حسن بن حسین (۱۳۷۵)، مصابیح القلوب، تهران: بنیان.

سبزواری، محمد بن محمد الشعیری (۱۴۱۴ق)، جامع الاخبار أو معارج الیقین فی أصول الدین، تحقیق مؤسسه آل البيت، ج ۱، قم: مؤسسه آل البيت.

سمرقندی، نصر بن محمد (بی تا)، تنبیه الغافلین، بیروت: دارالجمیل.

سیوطی، عبدالرحمن بن ابی بکر (۴۱۰ق)، الجامع الصغیر، بیروت: دارالکتب العلمیه.

\_\_\_\_\_ (۱۴۱۴ق)، الدر المنثور، قم: مکتبه آیه الله المرعشی.

شریف رضی، محمد بن حسین (۱۴۲۴ق)، نهج البلاغه، شرح صبحی صالح، قم: دارالحديث.

شیخ صدوق، محمد بن علی بن حسین بن بابویه القمی (۱۳۸۶ق)، علل الشرائع، نجف: المکتبه الحیدریه.

\_\_\_\_\_ (۱۴۰۴ق)، من لایحضره الفقیه، قم: مؤسسه النشر الاسلامی.

\_\_\_\_\_ (۱۴۰۷ق)، الامالی، تحقیق مؤسسه البعثه، ج ۱، قم: مؤسسه البعثه.

\_\_\_\_\_ (۱۴۱۰ق)، الخصال، تحقیق علی اکبر الغفاری، بیروت: مؤسسه الاعلمی.

\_\_\_\_\_ (بی تا)، عیون أخبار الرضا، تحقیق السید مهدی حسینی لاجوردی، تهران: جهان.

شیخ طوسی، محمد بن حسن (۱۳۶۴)، تهذیب الاحکام، تهران: دارالکتب الاسلامیه.

\_\_\_\_\_ (۱۴۱۴ق)، الامالی، تحقیق مؤسسه البعثه، ج ۱، قم: دارالثقافه.

\_\_\_\_\_ (۱۴۲۵ق)، مصباح المتهجد، بیروت: مؤسسه الاعلمی.

طبرانی، سلیمان بن احمد (۱۴۰۴ق)، المعجم الکبیر، تحقیق حمدی عبدالمجید السلفی، بیروت: داراحیاء التراث العربی.

طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۸)، مشکاة الانوار، تحقیق مهدی هوشمند، قم: دارالثقلین.

طبری، محمد بن جریر (۱۴۱۲ق)، جامع البیان فی التفسیر القرآن، بیروت: دارالمعرفه.

- علی بن موسی (۱۴۰۸ق)، صحیفه الامام الرضا(ع)، قم: مدرسه امیرالمؤمنین.
- فتال نیشابوری، محمد بن احمد (بی‌تا)، روضة الواعظین، قم: منشورات الشریف الرضی.
- فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹ق)، العین، قم: مؤسسه دارالهجره.
- قاضی نعمان، نعمان بن محمد التمیمی (۱۴۲۶ق)، دعائم الإسلام، بیروت: مؤسسه النور.
- قمی، علی بن ابراهیم (۱۴۰۴ق)، تفسیر القمی، قم: دارالکتاب.
- کراجکی (۱۴۱۰)، کنز الفوائد، به کوشش عبدالله نعمه، چ ۱، قم: دارالذخائر.
- کفعمی، ابراهیم بن علی (بی‌تا)، البلد الامین، [بی‌جا]: [بی‌نا].
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۳)، الکافی، چ ۵، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- لیثی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶)، عیون الحکم والمواعظ، تحقیق حسین حسینی بیرجندی، قم: دارالحدیث.
- متقی هندی، علی بن حسام الدین (۱۴۰۹ق)، کنز العمال، چ ۱، بیروت: مؤسسه الرساله.
- مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی (۱۳۸۸ق)، بحار الانوار، تهران: المكتبة الاسلامیه.
- محدث نوری، حسین بن محمدتقی (۱۴۰۸ق)، مستدرک الوسائل، چ ۲، قم: مؤسسه آل‌البیت.
- محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۷۹)، دوستی در قرآن و حدیث، چ ۱، قم: دارالحدیث.
- \_\_\_\_\_ (۱۳۸۴)، دانشنامه میزان الحکمه، قم: دارالحدیث.
- منذری، زکی‌الدین عبدالعظیم بن عبدالقوای (۱۴۰۸ق)، الترغیب والترهیب، تحقیق مصطفی محمد عماره، بیروت: دارالفکر.
- ورام المالکی، مسعود بن عیسی (بی‌تا)، تنبیه الخواطر، بیروت: مؤسسه العلمی.