



فرهنگ شاد زیستن و شادی آفریدن در آینه آموزه‌های دینی

مقوله شادی و شاد زیستن شاید یکی از بدیهی‌ترین امور زندگی باشد؛ اما در عین این بداهت، به سختی پیچیده است و نکات متنوع و متعددی درباره چپستی و چگونگی این حالت انسانی از دیرباز و تا کنون در قلمرو فکر و اندیشه و عمل وجود داشته است.

مقوله شادی و شاد زیستن شاید یکی از بدیهی‌ترین امور زندگی باشد؛ اما در عین این بداهت، به سختی پیچیده است و نکات متنوع و متعددی درباره چپستی و چگونگی این حالت انسانی از دیرباز و تا کنون در قلمرو فکر و اندیشه و عمل وجود داشته است.

به گزارش سرویس اندیشه خبرگزاری رسا یکی از مقولاتی که در زندگی انسان و نیز آرامش روحی و ارتقای سبک حیات فردی و جمعی‌اش، تأثیر قابل توجهی دارد، موضوع شادی و شاد زیستن است. شاد زیستن آن هم به شکل و محتوای حقیقی‌اش، نه تنها یک دستاورد انسانی، بلکه هنری است که با تعمق و تفکر در مبانی شادی حقیقی و دین مدارانه و با دست یازیدن به حبل المتین آموزه‌های آسمانی دین و آنچه در برنامه وحیانی آیین منتشر و مستتر است پدید می‌آید. اهمیت این موضوع تا حدی است که در بیانی از معصوم (ع) می‌خوانیم: «هیچ چیز نزد خداوند، محبوب‌تر از شاد کردن دل مومن نیست.» حافظ می‌گوید:

چو غنچه گرچه فروبستگی است کار جهان تو همچو باد بهاری گره گشا می‌باش

آری، شادی یکی از اصول زندگی است و اصول زندگی زیرساخت زیستن و زندگی؛ که اگر بر مبنای اصول و زیرساخت‌های محکمی استوار نباشد، فروخواهد پاشید. مقوله شادی و شاد زیستن، شاید یکی از بدیهی‌ترین امور زندگی باشد؛ اما در عین این بداهت، به سختی پیچیده است و نکات متنوع و متعددی درباره چپستی و چگونگی این حالت انسانی از دیرباز و تا کنون در قلمرو فکر، اندیشه و عمل وجود داشته است.

جایگاه ویژه شادی و شادی آفرینی در آموزه‌های دینی

در عین حال مقوله شادی کردن و شاد بودن در دین و برنامه‌های الهی زندگی بشر نیز جایگاه ویژه‌ای دارد؛ به طوری که فرامین متعدد و متنوعی در دین مبین اسلام در این حوزه و حیطه، تعریف شده است و احادیث فراوانی در باب شادی کردن و ارزش و اهمیت و ثواب و اجر معنوی آن وجود دارد.

آنچه از آن به عنوان «ادخال السرور فی قلوب المومنین» در تعبیر و مضامین دینی یاد می‌شود، در واقع همین شادی است و نیز شاد کردن دیگران که در احادیث متنوعی از حضرات معصومین (ع) اجر و پاداش شاد کردن مومنین بسیار زیاد و از شمارش بیرون است؛ به طوری که معصوم (ع) برترین و والاترین کار نزد خداوند را شاد کردن دل برادران و خواهران دینی می‌داند و آن را از افضل اعمال می‌شمارد.

همه اینها به علاوه موارد متعددی از باورها، سنت‌ها و رفتارهای آیینی و قومی در حوزه شادی وجود دارد؛ به نحوی که شادی به عنوان یک مقوله فکری، دینی و به مثابه یک روحیه و احساس بشری، همیشه مد نظر اهالی فکر و خرد و پژوهشگران حوزه انسان شناسی بوده است.

شادی و نقش تربیتی مهم و خطیری که در تربیت انسانی داراست

نکته و نقطه دیگری که در این موضوع یعنی شادی و شاد زیستن وجود دارد، بحث نقشی است که این مقوله در حوزه تربیت انسانی و به ویژه قوام و پایداری کانون خانواده ایفا می‌کند؛ به نحوی که هم آمارهای متنوع و گوناگون و هم مشاهدات و تجربیات همه افراد بشر نشان می‌دهد خانواده‌هایی پایدارتر، ماندگارتر و متشکل‌ترند که شادترند و به تبع جوامعی که از خانواده‌های شادتر و انسان‌های بانشاط‌تر تشکیل شده‌اند، از قوام و استحکام بیشتری برخوردارند و پویایی و مانایی بیشتری را تجربه می‌کنند تا انسان‌ها و خانواده‌ها و جوامعی که یأس و ناامیدی در آنها به غباری تبدیل شده که فضای تنفسی افراد را دچار مشکل نموده و آن‌ها را از هستی و زیستن به شکل پایدار و حقیقی کلمه ساقط کرده است.

در مقوله شادی کردن و شاد زیستن، شاخص‌ها و مولفه‌های متعددی دخیلند که می‌توان آن‌ها را در حوزه‌های گسترده‌ای همچون دین، اخلاق اجتماعی، رفتار فردی و جمعی و تربیت و فرهنگ عمومی مورد نقد و بررسی قرار داد.

شادی و نیازش به رهیافت‌ها و راهکارهای دینی

اما یکی از موضوعات جدی و اساسی و مبنایی مقوله شادی که بیشتر به حوزه فکر و اندیشه و مباحث تئوریک مربوط می‌شود، بحث

شناخت رهیافت‌ها و راهکارهای عملی شادی کردن است؛ به عبارت دیگر اینکه پس از قبول این بحث که شادی جزو امور مبنایی و اصالت‌های زندگی بشری است، به این بیندیشیم که همین مقوله هستی‌شناسانه، چگونه و بر اساس کدام راهکارها و رهیافت‌ها قابل اجراست.

یکی از مباحث اصلی در این حوزه که شاید بتوان آن را به عنوان یکی از زمینه‌های مهم کشف رهیافت‌ها و راهکارهای استاندارد و قابل اطمینان شادی پی گرفت، دقت و تأمل در متون و فرامین دینی است و دنبال کردن این سوال که اساساً پیشنهاد و نقش دین در مقوله شادی چیست و چه برنامه‌هایی را می‌توان از آن توقع داشت و در آن جست‌وجو کرد.

بررسی متون دینی و البته دقت در آیین‌های اجتماعی دین، گویای این واقعیت است که در عین حال که مراسم‌ها و آیین‌های دینی و آیینی در موضوع عزاداری و سوگواری به شکلی کاملاً حرفه‌ای، همه جانبه، یکپارچه و حتی هنرمندانه و مانا و گیرا در طول تاریخ وجود داشته و دارد و اساساً آیین‌های عزاداری دینی به مثابه یک رفتار فردی و اجتماعی در طول تاریخ و از قرن‌ها پیش تا کنون وجود داشته و دارد، اما در حوزه شادی و شور اجتماعی، آن چنان که باید و شاید این مسئله از منظر دینی -وظیفه کشف و پرورش آیین‌های دینی- مورد توجه قرار نگرفته و دچار یک غفلت فراگیر و طولانی شده است.

از عزاداری‌های متشکل و زیبا تا شادی‌های بی‌قید و رها!

به عبارت دیگر می‌توان این چنین گفت که در ساخت اجتماعی و رفتارشناسی رویکردهای جمعی در جامعه مذهبی، ما شاهد باورهای متعدد در حوزه عزاداری و سوگواری جمعی هستیم؛ اما همین روحیه جمعی و شکل و شمایل مشخص و متعین و تاریخی، در مقوله شادی وجود ندارد و به شدت دچار نقصان و کمبود است.

ما شاهد هستیم که در طول سال و در زمان‌بندی‌های مشخصی آن هم با شکل و شمایل کاملاً معین و هنرمندانه‌ای به مناسبت‌های مختلف مراسم عزاداری و سوگواری انجام می‌گیرد و ضمن ادای دین به آرمان‌های نیک و بزرگداشت بزرگان دین و آیین و برجستگان معرفت و فکر، یک نوع تخلیه روانی و اجتماعی از طریق عزاداری جمعی به بهترین و گسترده‌ترین شکل ممکن انجام می‌گیرد؛ اما چنین روندی را در مقوله شادی کردن و شاد زیستن از منظر دینی و آیین شاهد نیستیم؛ مثلاً همان طور که در آیین‌های عزاداری دستجات مختلف، جلسات متنوع و برنامه‌های گسترده‌ای با تمهیدات هنرمندانه و مردم شناسانه منطبق با تاریخ تقویمی و مناسبت‌ها برگزار می‌شود، چنین چیزی در امر شادی‌ورزی و زیست شادمانه از همین منظر و حیطه آیینی آن گونه که باید و شاید دیده نمی‌شود و جامعه فاقد آن است.

همسان شدن شادی و گناه؛ نتیجه غفلت نخبگان و هدایتگران دینی جامعه از نیازهای حتمی مردمان

یکی از موارد اصلی که در این حوزه لازم به یادآوری است، غفلت و بی‌توجهی نخبگان اجتماعی، فکری و عالمان دینی، به ویژه در حوزه بازآفرینی رفتارهای اجتماعی در هیئت شادی جمعی است که باعث شده جامعه ما در عین دینی بودن و توجه جدی و ریشه دار به امر دین، از مقوله شادی جمعی دینی بی‌نصیب بماند و در این حیطه با خلا و فقدان جدی روبرو باشد. البته در همین جا باید به بسترها و دلایل دیگر پدیدار شدن این موقعیت اشاره کرد و از آن جمله به نقش رسانه‌ها و نیز مدیران و سیاست‌گذاران اجتماعی و رهبران فکری جامعه توجه نمود.

آنچه مسلم است آن که مقوله شادی، ریشه‌ای فطری و سبقه‌ای دینی دارد و این از بدیهیات است که شاد زیستن و تخلیه روانی انسان در بستر شادی فردی و اجتماعی، یکی از نیازهای اولیه و برجسته و اصیل اوست و بی‌تردید بسترسازی و فراهم کردن موقعیت‌های فکری و مابه ازای بیرونی چنین امری از وظایف اصلی عالمان دین و آگاهان حوزه اخلاق و جامعه‌شناسی دینی است. ضمن یادآوری این نکته که به غفلت سپردن این اصل و فضای اجتماعی در طول سال‌های متمادی، مضرات و هزینه‌های فراوانی را برای جامعه دینی به همراه داشته است، قطعاً یکی از پرخطرترین محمل‌ها و پراستعدادترین موقعیت‌ها برای آسیب دیدن از این ناحیه، کانون مهم و جدی خانواده است.

شادی و نیاز به تبیین تئوری‌ها و راهکارهای عملیاتی سازی زیست ایمانی در جامعه

بی‌تردید یافتن راهکارهای مقوله شادی اجتماعی جز از راه مبانی و اصول دینی خاصه در یک جامعه دین‌مدار امکان پذیر نیست و بر عالمان و آگاهان این عرصه است که بیش از پیش نسبت به ابعاد نظری و عملی این مقوله توجه و عنایت نشان دهند. با بررسی تاریخ در می‌یابیم که برگزاری جشن در تمام دوره‌ها بوده و همواره انسان‌ها برخی از ایام را به جشن و شادی می‌پرداختند. در فرهنگ اسلامی نیز برگزاری جشن‌ها و مراسم همراه با بایدها و نبایدهاست؛ از این رو شایسته است روش و سبک معصومان علیهم‌السلام را در روزهای شادی خود، به عنوان اسوه و الگو قرار داده و از سنت‌های رایج و چه بسا غلط و اشتباه، دوری کرد. اهل بیت علیهم‌السلام ضمن برگزاری مراسم شادی و سرور، برنامه‌هایی داشتند که از مجموع آن‌ها روشن می‌شود که روز جشن، روز هوشیاری و بندگی است، نه روزهای بی‌خبری و معصیت. روزهای شادی و جشن، نه تنها تکالیف شرعی ساقط نمی‌شود، بلکه مسؤولیت و بندگی، جلوه‌های نو پیدا می‌کند. از این رو، به نمونه‌هایی از بایدهای جشن اشاره می‌شود تا نبایدها نیز روشن شود:

لبخند

تبسم، از جمله صفات مومنان است. مومن ناراحتی خود را اجتماعی نمی‌کند و در میان دیگر مومنان، همیشه لبخند بر لب دارد که پیام آور سرور و شادی است. امام رضا علیه‌السلام در مورد عید غدیر فرمود: «روز غدیر روز تبسم بر مومنان است. کسی که در این روز به روی مومن تبسم کند، خداوند در روز قیامت نظر رحمت بر او افکند.» [1]

امام صادق علیه‌السلام، پس از سفارش به شادی و اظهار سرور در این روز، هدف آن را بزرگداشت روز غدیر و مخالفت با هر کسی می‌دانند که در این روز به اظهار غم و اندوه پرداخته است. همچنین حضرت فرمود: روز غدیر روز خوشحالی و شادی است. [2]

امیرالمومنان علی علیه‌السلام فرمود: «شادمانی را در میانتان و شادی را در ملاقاتتان آشکار کنید.» [3]

تبریک و شاد باش

گفتن تبریک، از آداب و سنت‌های اسلامی است که در مناسبت‌های ویژه جایگاه والایی دارد. پیغمبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله مردم را به گفتن تبریک تشویق می‌نمود و برای ترویج عملی این سنت می‌فرمود: «هتئونی؛ به من تبریک بگویید.» [4] امام رضا علیه‌السلام، نیز روز غدیر را روز تبریک گفتن، نام قرار داد.

روزی پیغمبر اکرم(ص) از جایی رد می‌شدند، صحبتی به میان آمد. فرمود در این خانه چه خبر است؟ عرض کردند عروسی است. پیغمبر(ص) فرمود: «پس چرا این قدر بی‌سر و صدا؟! به هر حال باید میان نکاح و سفاح(یعنی زنا) تفاوتی باشد.» این حدیث بر فرض صحت، می‌تواند ابراز شادی در عروسی را برساند. همچنین دست زدن و مطایبه و سرگرمی‌های حلال، به فتوای هیچ کدام از فقها اشکالی ندارد. [5]

خوش بویی

عطر زدن از جمله رفتارهای پسندیده‌ای است که در سیره پیغمبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله جایگاه خاصی داشت. طلحة بن زید از امام جعفر صادق علیه‌السلام و او از پدرانش از علی علیه‌السلام نقل می‌کند که پیغمبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: «چهار چیز از سنت‌های پیامبران است؛ عطر، همسر، مسواک و حنا.» [6] همچنین پیغمبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله با مشک خود را خوشبو می‌کرد؛ چندان که مشک بر فرق سر حضرت برق می‌زد و به چیزهای بی‌رنگ که مناسب مردان است، مثل مُشک و عنبر خود را معطر می‌فرمود و نیز به عطر خود را خوشبو می‌کرد و همسرانش او را به آن خوشبو می‌کردند و خود را با عود قماری(نوعی از عود) خوشبو می‌نمود و در شب تاریک پیش از آنکه دیده شود، از بوی خوشش شناخته می‌شد؛ چنان که رهگذر می‌گفت این پیغمبر است. [7]

البته اجرای این سیره در جشن‌ها و شادی‌ها، مطلوب‌تر است. «ام سلمه» می‌گوید: «از حضرت زهرا سلام‌الله‌علیها، در شب عروسیشان پرسیدم آیا نزد شما بوی خوشی یافت می‌شود که برای خود ذخیره کرده باشی؟» فرمود: «آری» سپس عطری آورد و مقداری از آن را به کف دستم ریخت، آن چنان بوی خوشی داشت که هرگز نظیرش را نیافته بودم. [8]

پیامبر خدا(ص) در جایی دیگر فرمود: «جسم با سه چیز شاد می‌شود و رشد می‌کند: عطر و لباس نرم و خوردن عسل.» [9]

زینت دادن و آراستگی

علامه طباطبایی رحمه‌الله‌علیه در شرح آیه 31 سوره اعراف می‌نویسد: «زینت برای مسجد زینتی است که به هنگام حضور در مسجد مناسب است انجام شود که به طور طبیعی ابتدا برای نماز و طواف است. از عمومی بودن آیه استفاده می‌شود که در همه نمازهای عید و جماعت‌های روزانه و دیگر عبادت‌ها، مناسب و مطلوب است.» [10]

امام رضا علیه‌السلام، فرموده است: «و روز غدیر روز پوشیدن لباس و کندن سیاه است... و آن روز، روز زینت دادن است. هر که برای روز غدیر زینت کند، خدا همه گناهان کوچک و بزرگش را ببامرزد و فرشتگانی به سایش فرستند در حالی که حسنه‌ها او را می‌نویسند و تا عید غدیر سال آینده بر درجات او می‌افزایند و اگر بمیرد، شهید بمیرد و اگر زنده باشد با سعادت زندگی کند.» [11]

پذیرایی

غذا دادن در اسلام زیاد مورد توجه قرار گرفته است. در سیره معصومان علیهم‌السلام، ولیمه دادن فراوان به چشم می‌خورد. علامه مجلسی رحمه‌الله‌علیه در گزارشی تاریخی می‌نویسد: «در یکی از سال‌ها که غدیر مصادف با روز جمعه شده بود، حضرت علی علیه‌السلام پس از نماز جمعه با گروهی به منزل امام حسن مجتبی علیه‌السلام رفتند تا از طعامی که به همین مناسبت تدارک دیده شده بود، تناول کنند.» [12]

امام رضا علیه‌السلام نیز در این باره فرموده است: «و هر مومنی که مومنی را در روز غدیر طعام دهد، مانند کسی است که همه پیامبران و صدیقان را طعام داده است.» [13] در مراسم عروسی امام علی علیه‌السلام با حضرت فاطمه سلام‌الله‌علیها، مردم به صرف ولیمه و مهمانی دعوت شدند. بعد از صرف غذا و خواندن عقد، پیغمبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله دست دختر خود را در دست حضرت علی علیه‌السلام، قرار داد. [14]

هدیه دادن

یکی از سنت‌های معصومان علیهم‌السلام در روزهای جشن، هدیه و صلح دادن است. احسان، بخشش و توسعه دادن به زندگی دیگران در سیره خوبان بسیار مشاهده می‌شود. امام علی علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: «به یکدیگر نیکی کنید که خداوند میان شما الفت پدید آورد. نیکی سبب افزایش مال و عمر می‌شود.» [15]

فیاض بن محمد بن عمر طوسی می‌گوید: در روز غدیر ابوالحسن علی بن موسی الرضا را دیدم که نزد خود جمعی از دوستانش را برای صرف افطار نگاه داشته بود و به خانه‌های آنان نیز طعام، هدایا و لباس‌حتی انگشتری و پای پوش- فرستاده بود و سر و وضع دوستان و اطرافیان خود را تغییر داده بود. در آن روز با وسائل پذیرایی تازه -غیر از آنچه در دیگر روزها در خانه آن حضرت استفاده می‌شد- از آنان پذیرایی می‌کردند و حضرتش فضیلت و سابقه کهن آن روز را بیان می‌فرمود. [16] امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «فضیلت یک درهم که در روز غدیر داده شود، با فضیلت دویست هزار درهم برابر است.» [17]

دید و بازدید و صله رحم

صله رحم و دیدار خویشاوندان و دوستان در همه ایام مناسب است؛ اما در روزهای جشن مناسب‌تر؛ زیرا مردم شاداب‌تر شده و یاد آن ایام در دل‌ها ریشه‌دارتر می‌شود که در روایات نیز مورد تاکید قرار گرفته است. [18] امام رضا علیه‌السلام فرموده است: «و هر که در روز غدیر مومنی را دیدار کند، خدا هفتاد نور در قبرش وارد کند و قبرش را گشاده سازد و هر روز هفتاد هزار فرشته قبرش را زیارت کند و بهشت را به او بشارت دهند.» [19]

توجه ویژه به خانواده

یکی از نمودهای شادی در فرهنگ خوبان، ایجاد تنوع در پذیرایی از خانواده است. از پیامبر اعظم صلی‌الله‌علیه‌وآله چنین نقل شده است: «برای خانواده‌هایی خود در هر جمعه مقداری میوه و گوشت تهیه کنید تا با خوردن میوه و غذاهای خوشمزه در این روز خوشحال شوند.» [20]

توجه به مناسک مذهبی

یکی از مسائلی که در جشن‌های معنوی بسیار تاکید شده، ذکر گویی، دعا، روزه، نماز و زیارت است که در کتاب‌های دعا متناسب با هر جشنی، برنامه‌ای معنوی هم ذکر شده که نشان می‌دهد جشن‌ها باید همراه با تعالی و رشد باشد.

ذکر گویی

پیغمبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله در این باره فرمود: «یکی از سنت‌ها آن است که مومن در روز غدیر صد بار بگوید الحمدلله الذی جعل کمال دینه و تمام نعمته بولایة امیرالمومنین علی بن ابیطالب؛ حمد و سپاس خدا را که کمال دین و تمام نعمتش را به ولایت امیرالمومنین علی بن ابیطالب علیه‌السلام قرار داد.» [21]

روزه داری

حسن بن راشد گوید: به امام صادق علیه‌السلام گفتم فدایت شوم، برای مسلمانان به غیر از دو عید [فطر و قربان] عید دیگری هست؟ حضرت فرمود: «آری ای حسن، عیدی است از آن دو بزرگ‌تر و شریف‌تر» گفتم آن عید کدام روز است؟ فرمود: «روز نصب امیرالمومنین صلوات‌الله‌وسلامه‌علیه به پیشوایی مردم.» گفتم فدایت شوم، کدام عمل شایسته آن روز است؟ فرمود: «روزه داری کن ای حسن و بر محمد و آلش بسیار صلوات فرست و به سوی خدا از ستم کنندگان بر آنان بیزاری جوی.» [22]

نماز

نماز روز عید غدیر به دستور امام جعفر صادق علیه‌السلام، بدین صورت است که فرد نیم ساعت قبل از زوال (ظهر شرعی) غسل کند و حاجت‌های خود را از خدا بخواهد؛ آن گاه دو رکعت نماز بخواند و در هر رکعت بعد از سوره حمد، به ترتیب هر یک از سوره توحید و آیه‌الکرسی و سوره قدر را ده مرتبه قرائت کند. آن حضرت فرمود: هر که این نماز را بخواند، خدا هر نیاز دنیوی و اخروی او را بر آورده سازد. [23] البته نباید از نمازهای عید فطر و قربان نیز غافل ماند.

زیارت

زیارت امیرالمومنان علی علیه‌السلام از دور و نزدیک، [برگرفته از کتاب طراوت غدیر] در کنار توجه به مناسک مذهبی در ایام شادی و جشن، لازم است از شادی‌های نادرست و مخالف با دستورات دینی پرهیز شود و مراسم مذهبی به گونه‌ای باشد که با فرهنگ اهل بیت علیهم‌السلام هم خوانی داشته باشد.

امام رضا علیه‌السلام به ریّان بن شبيب فرمود: «اگر دوست داری در درجات عالی بهشت همراه ما باشی، در غم ما محزون و در شادی ما خوشحال باش.» [24] اما لازمه شاد بودن در شادی اهل بیت علیهم‌السلام این است که در مناسبت‌های گوناگون مجالس شادی برگزار شود و حتی مناسبت‌های شخصی مانند مهمانی‌ها، خرید، مراسم عروسی و دیگر برنامه‌های شاد زندگی با شادی اهل بیت علیهم‌السلام پیوند داشته باشد.

متأسفانه برخی گمان می‌کنند که در روزهای شادی، مجوز هر کاری را دارند و به لهو و لعب و خوش گذرانی همراه با معصیت می‌پردازند که نه تنها با فرهنگ شادی‌های اسلامی سازگار نیست، بلکه باعث ارتکاب حرام و ندامت شده و آثار غم باری را در پی خواهد داشت و مورد رضایت خداوند و خوبان نیست. تنش و برخورد با دیگران، انجام حرکات ناروا، سلب آرامش از دیگران، مزاحمت برای همسایگان، پخش موسیقی‌های مبتذل، آتش بازی، ترقه بازی، انفجارهای تفریحی، مصرف مواد و... از نیاپدهای جشن‌های معنوی است.

بر اساس آیه 7 سوره حجرات، خدای متعال در مورد کسانی که از رشد ایمانی بالایی برخوردار هستند فرموده است: علامت رشد ایمان آن‌ها این است که از کفران و فسق و گناه بدشان می‌آید و ایمان محبوب قلب آنان است. آری، مؤمن و کسی که قلبش به نور تقوا روشن شده، هرگز برای شادی و لذت چند دقیقه‌ای، نافرمانی خدا را نمی‌کند.

منابع:

- [1] . المراقبات، ص 257
 - [2] . برگرفته از کتاب طراوات غدیر
 - [3] . اقبال الاعمال، ج 2، ص 259
 - [4] . الغدير، ج 1، ص 287
 - [5] . آیات عظام امام، بهجت رحمة الله عليه، خامنه‌ای، صافی، فاضل و مکارم: اگر دست زدن به نحو متعارف (غیرلهوی) باشد، اشکال ندارد./ مکارم، ج 1، ص 539 و 538 صافی، جامع الاحکام، ج 2، ص 1583 و 1581 خامنه‌ای، اجوبه الاستفتاءات، ص 1181 بهجت، توضیح المسائل، متفرقه م 30 و فاضل، جامع المسائل، ج 1، ص 1736 و 1735
 - [6] . الخصال، ترجمه جعفری، ج 1، ص 351
 - [7] . مکارم الأخلاق، ترجمه میرباقری، ج 1، ص 66
 - [8] . بیت الاحزان، ص 58
 - [9] . روش تندرستی در اسلام، ترجمه طب النبی و طب الصادق علیهما السلام، ص 37
 - [10] . تفسیر المیزان، ج 8، ص 78
 - [11] . اقبال الاعمال، ج 2، ص 262
 - [12] . بحار الانوار، ج 94، ص 118
 - [13] . اقبال الاعمال، ج 2، ص 262
 - [14] . بحار الانوار، ج 43، ص 94
 - [15] . الغدير، ج 1، ص 287
 - [16] . اقبال الاعمال، ج 2، ص 254
 - [17] . برگرفته از کتاب طراوت غدیر
 - [18] . المراقبات، ص 257
 - [19] . اقبال الاعمال، ج 2، ص 262
 - [20] . سفينة البحار، ج 1، ص 352
 - [21] . بحار الانوار، ج 98، ص 321
 - [22] . الکافی، ج 4، ص 148 و 149
 - [23] . التذهیب، ج 3، ص 143
 - [24] . وسایل الشیعة، ج 10، ص 393
- عقیل مصطفوی مجد/ محمدرضا محقق