

## جستاری در حقیقت لذت و نیازمندی‌های انسان\*

آیت‌الله علامه محمدتقی مصباح

### چکیده

این مقال شرحی است بر مناجات ذاکرین امام سجاد علیه السلام، پیرامون حقیقت لذت و نیازمندی‌های انسان. بی‌شک انسان به حسب قوای گوناگون خود، دارای لذت‌های متفاوت است و این لذایذ به مرور در طول زندگی انسان ظهور و بروز دارد؛ زیرا همزمان با رشد کودک، نیازهای جدیدی ایجاد و متناسب با آن لذتی پدید می‌آید. لذایذ گاهی مادی و گاهی غیرمادی و معنوی است. این لذایذ از طریق دل‌بستگی و وابستگی انسان به آنها پدید می‌آید. اولیای الهی، و کسانی که روحشان از دل‌بستگی‌های مادی رها شده است، به مرحله‌ای می‌رسند که پی‌جویی هر لذتی را جز لذت یاد خدا، برای خود خسران و گناه دانسته، از آن استغفار می‌کنند. از این رو، از کاری جز ذکر و یاد خدا لذت نمی‌برند.

کلیدواژه‌ها: لذت، یاد خدا، احساس لذت، اقسام نیازها، دل‌بستگی به خدا.

توضیح آنکه، انسان قوایی دارد که هر یک نیازهایی دارند و وقتی آن نیازها تأمین می‌شود، برای انسان حالت درونی خاصی پدید می‌آید که به آن لذت گفته می‌شود. این حالت همان ادراک به دست آوردن چیزی است که ما بدان میل داریم. این لذت درونی عامل تحرک و اقدام انسان برای دستیابی به نیازهای مادی و معنوی و کمالات خویش است. به عبارت دیگر، لذت از یک نظر، انگیزه فعالیت و تلاش در زندگی، و از نظر دیگر نتیجه و ثمره آن است، چون انگیزه علت غایی رفتار است و از حیث تصور، علت غایی مقدم است و در تحقق خارجی، مؤخر و عبارت از نتیجه و ثمره‌ای است که بر رفتار مترتب می‌گردد و از نظر آخر می‌توان لذت را کمال نسبی برای موجودات ذی‌شعور دانست؛ زیرا صفتی است وجودی که آدمیان استعداد واجد شدن آن را دارند (مصباح، ۱۳۸۰، ص ۸۳-۸۴).

لذت را به خداوند نیز نسبت می‌دهند، اما چون او کمال مطلق و نامتناهی است و از هر نقصی مبرا است، آن لذت از نقایص مادی و امکانی تهی است؛ چون لذت همان کمال وجودی برای درک‌کننده است و اگر از لوازم و نقایص امکانی تجرید شود، می‌توان آن را به خداوند نیز نسبت داد. همچنین درباره خداوند تعددی میان لذت‌برنده و موجود لذت‌بخش نیست و آنچه خداوند از آن لذت می‌برد، ذات مقدس خودش است، نه چیزی بیرون از ذات او. البته در مورد خداوند به جای واژه «لذت» از واژه «بهجت» و مشتقات آن استفاده می‌کنند. مثلاً، می‌گویند: خداوند از درک ذات خود مبتهج می‌شود. از ظاهر روایات و آیات استفاده می‌شود که ملائکه

توجه به حالات اولیای الهی و دغدغه‌های آنان و درخواست‌هایشان از خداوند، این انگیزه را در انسان، پدید می‌آورد که با تأسی به آنان، از خداوند بخواهد به ما نیز چنین حالاتی را عنایت کند. ما در دعاهایمان چیزهایی را از خداوند درخواست می‌کنیم که ارزش آنها را درک کرده باشیم و اگر به ارزش و والایی چیزی پی نبریم، در پی تحصیل آن بر نمی‌آییم. اما وقتی به دعاهای اولیای خدا توجه می‌کنیم و درمی‌یابیم که چه اموری برای آنها والا و ارزشمند بوده است، می‌کوشیم که درخواست‌های آنها را محور دعاهای خود قرار دهیم. برخی از درخواست‌های متعالی و ارزشمند اولیای خدا، درخواست‌هایی است که امام سجاده علیه السلام در ادامه مناجات‌ها ذکرین از خداوند دارند و ایشان می‌فرمایند: «وَأَسْتَغْفِرُكَ مِنْ كُلِّ لَذَّةٍ بَغَيْرِ ذِكْرِكَ وَمِنْ كُلِّ رَاحَةٍ بَغَيْرِ أُنْسِكَ وَمِنْ كُلِّ سُورٍ بَغَيْرِ قُرْبِكَ وَمِنْ كُلِّ شُعْلٍ بَغَيْرِ طَاعَتِكَ»؛ از تو استغفار می‌طلبم و آمرزش می‌جویم از هر لذتی غیر از یاد تو (که لذت حقیقی روح است) و از هر راحتی و آسایشی بجز انس با تو و از هر سروری و نشاطی بجز مقام قرب تو و از هر کاری بجز اطاعت تو.

#### حقیقت لذت

در جمله اول این فراز، امام از هر لذت غیرالهی و هر لذتی که از غیر یاد خدا حاصل شده است، استغفار می‌کند و از خداوند درخواست عفو و بخشش دارد. در تعریف لذت گفته‌اند که آن عبارت است از ادراک هر امر ملایم و سازگار با طبع و در مقابل، الم و رنج عبارت است از: ادراک هر آنچه مخالف با طبع است.

و صاحب درک و شعور، برای بقای خود نیازمند موادی هستند که باید آنها را جذب کنند و اگر پس از جذب آن مواد و تأمین نیازهای خود لذت نبرند، انگیزه‌ای برای تأمین آنها ندارند و در نتیجه، نیازشان برطرف نمی‌شود. برای نمونه، اگر حیوان گرسنه احساس گرسنگی و کمبود نکند و از غذا خوردن نیز لذت نبرد، غذا نمی‌خورد و در نتیجه، این نیاز او برطرف نمی‌شود. اگر وقتی ما گرسنه می‌شویم، احساس گرسنگی نکنیم و پس از آنکه کمبود ناشی از گرسنگی برطرف شد، از غذا خوردن لذت نبریم، برای تأمین غذا و خوردن آن اقدام نمی‌کنیم. اگر احساس گرسنگی و کمبود و رنج ناشی از آن و نیز لذت ناشی از رفع گرسنگی در ما نبود، چه بسا بسیاری از افراد فراموش می‌کردند که غذا بخورند و در نتیجه از بین می‌رفتند. اگر لذت‌های حیوانی نبود، زندگی انسان‌ها مختل می‌شد و آنان از فعالیت‌ها باز می‌ایستادند؛ چون بیشتر فعالیت‌های انسان‌ها برای تحصیل لذت شکم و سایر لذت‌های حیوانی انجام می‌شود. به هر حال، حکمت الهی درباره موجودی که کمبودها و نیازهایی دارد و لازم است به گونه‌ای درصدد رفع آنها برآید، ایجاب می‌کند که در آن موجود احساس کمبود و رنج و ناراحتی از آن کمبود پدید آید و آن‌گاه وقتی درصدد تأمین نیاز خود و آنچه ملایم با وجودش است برآمد، احساس لذت کند. بی‌شک به حسب قوای گوناگون انسان، لذت‌ها متفاوت است و متناسب با هریک از قوا و ادراکات لذت خاصی به انسان دست می‌دهد. با لحاظ اینکه قوای ادراکی کم‌کم در انسان بروز می‌یابند و ممکن است قوه‌ای در شخصی به فعلیت رسیده باشد و در

نیز متناسب با وجود خود لذت دارند و از عبادت و پرستش خداوند حظ و لذت می‌برند؛ یعنی خداوند آنان را چنان آفریده است که همواره به عبادت و پرستش او مشغول باشند و از آن لذت ببرند. رسول خدا ﷺ فرمودند: «وَإِنَّ لِلَّهِ مَلَائِكَةً رُكَّعًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَإِنَّ لِلَّهِ مَلَائِكَةً سُجَّدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ» (مجلسی، بی‌تا، ج ۵۹، ص ۱۷۴، ح ۴)؛ و خدا را فرشته‌هایی است که در رکوع‌اند تا روز قیامت و فرشته‌هایی است که در سجودند تا روز قیامت.

همچنین خداوند می‌فرماید: «يَسْتَبِشُّونَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لَا يَفْتُرُونَ» (انبیاء: ۲۰)؛ فرشتگان شب و روز خدای را به پاکی می‌ستایند و سستی نمی‌کنند.

حیوانات نیز لذت‌هایی شبیه لذت‌های انسان دارند. از این رو، آنان هم هنگام برآورده شدن نیازهای طبیعی‌شان حالتی شبیه حالات انسان از خود بروز می‌دهند. چنان‌که ما از غذا خوردن و سیر شدن لذت می‌بریم، حیوانات نیز وقتی غذا می‌خورند و سیر می‌شوند، حالتی شبیه حالات ما از خود بروز می‌دهند و ما از آن حالات و رفتار آنان حدس می‌زنیم که لذت می‌برند. از سوی دیگر وقتی کسی به آنها آزار برساند، با سروصدا و واکنش‌های دفاعی خود، نشان می‌دهند که احساس درد و رنج دارند.

### حکمت وجود لذت و سیر تدریجی احساس لذت

اگر بپرسند که چرا خداوند برای موجود مُدرک لذت قرار داده است، در پاسخ باید گفت: بی‌تردید لذت‌هایی که عاید موجودات صاحب درک و شعور می‌شود، بدون علت و حکمت نیست. یکی از حکمت‌های لذت بردن این است که موجودات زنده

اگر کودک در سن خاصی که باید با اسباب‌بازی سرگرم شود و به‌طور طبیعی باید نیاز خود را از این طریق تأمین کند، این نیاز را فراموش کند و برحسب عادت گذشته خود، به‌جای بازی کردن، پستانک در دهانش قرار دهد و بمکد، و هرچند پدر و مادر او را از آن عادت زشت بازدارند، حاضر نشود آن عادت را کنار بگذارد و از آن کار لذت برد، بی‌تردید لذتی که عاید او می‌شود، طبیعی و متناسب با نیاز او نیست، بلکه ناشی از عادت است که از گذشته در او باقی مانده است. در نتیجه، وقتی به تدریج عقل و فهم آن کودک رشد یافت، متوجه عادت زشت خود می‌شود و از انجام آن خجالت می‌کشد و وقتی می‌بیند که دیگران او را سرزنش و ریشخند می‌کنند، تضادی در درون او پدید می‌آید و در نتیجه، آن عادت زشت را کنار می‌گذارد.

همچنان‌که کودک رشد می‌کند، نیازهای جدیدی در خود می‌یابد که از تأمین آنها لذت می‌برد. یکی از این نیازها استقلال‌خواهی است. روان‌شناسان، به‌ویژه روان‌شناسان رشد، به کشف و بررسی این نیاز روانی پرداخته‌اند. بر اساس این احساس، کودک دیگر اجازه نمی‌دهد که غذا در دهانش بگذارند و خودش می‌کوشد که به تنهایی و بدون کمک دیگران غذا بخورد. او در این هنگام، از اینکه قاشق را به دست می‌گیرد و با دست خود غذا را در دهانش می‌گذارد، لذت می‌برد. با این احساس روحی و روانی، کودک به این باور می‌رسد که باید مستقل باشد و نباید نگران آن باشد که دیگران به او غذا بدهند، بلکه باید بدون کمک دیگران غذا بخورد. هرچند در ابتدا مقداری از غذا به لباس و اطراف او

دیگری به فعلیت نرسیده باشد، لذت‌ها به تدریج و همراه با به فعلیت رسیدن استعدادها و قوای انسان ادراک می‌شوند (مصباح، ۱۳۸۰، ص ۸۶). با مروری بر لذت‌هایی که انسان در طول زندگی خود دارد، به این نتیجه می‌رسیم که نخستین لذتی که برای کودک از هنگام تولد بروز می‌یابد، لذت شیر خوردن است؛ چون نیاز به غذا جزو اولین و ضروری‌ترین نیازهایی است که برای انسان رخ می‌دهد. کودک از هنگام تولد برای اینکه زنده بماند، نیازمند شیر است تا بتواند به زندگی ادامه دهد و از این رو تأمین غذا و رفع گرسنگی برای کودک لذت‌بخش است.

همچنین بر اساس تحقیقات روان‌شناسی کودک از اینکه در آغوش مادر قرار گیرد و نوازش‌های او را احساس کند، لذت می‌برد. وقتی که کم‌کم کودک بزرگ‌تر می‌شود و به بازی کردن، مخصوصاً با اسباب‌بازی، احساس نیاز می‌کند، از سرگرم شدن و بازی کردن با اسباب‌بازی‌های خود لذت می‌برد و این لذت چندان در او قوی می‌شود که چه‌بسا به‌هنگام سرگرم شدن با اسباب‌بازی‌هایش، فراموش کند که گرسنه است. در نتیجه، در این مقطع عمر لذت بازی بر لذت خوردن و آشامیدن فائق می‌آید.

بر اساس تحقیقات، دلیل این تغییر این است که رشد فکری و ذهنی کودک، بیشتر از راه بازی کردن حاصل می‌شود و اگر کودک سرگرم بازی نشود، مغزش رشد کافی و به‌هنگام نخواهد داشت و قوای عقلی‌اش دیر شکوفا می‌شود. پس خداوند برای سرعت بخشیدن به رشد و شکوفایی فکری و ذهنی کودک، نیاز به بازی را در او قرار می‌دهد تا او از بازی کردن با اسباب‌بازی و با هم‌بازی‌های خود لذت ببرد.

تناسب و تلائم یافته است. به همین دلیل ما با چشممان از صدای خوب لذت نمی‌بریم؛ چون امواج صوتی توسط چشم درک نمی‌شوند؛ چه رسد که تلائم و تناسبی بین آن دو رخ دهد. با این وصف، در ارتباط با هر لذتی، اگر کسی حس متناسب با آن لذت را نداشته باشد، از درک آن عاجز خواهد بود. اگر کسی چشم نداشته باشد، از دیدنی‌های زیبا لذت نمی‌برد (مصباح، ۱۳۸۰، ص ۸۶-۸۷).

دسته دیگری از نیازهای انسان و لذت‌هایی که پس از تأمین آنها حاصل می‌شود، روحی و روانی است. این نیازها در مکاتب گوناگون روان‌شناسی بررسی شده‌اند. برخی از نیازهای انسان، نظیر نیاز به غذا، از هنگام تولد ظهور می‌یابند و برخی از نیازها به تدریج و با پشت سر گذاشتن مراحل از رشد انسان و شکوفا شدن استعدادها ظهور می‌یابند. برخی از نیازها موقتی و گذرا هستند و در دوره خاصی از حیات انسان پدید می‌آیند؛ اما بخشی از نیازهای انسان همیشگی است و تا پایان عمر تداوم دارد؛ چون غریزه‌ای که برانگیزاننده آن نیاز است تا پایان عمر فعال است؛ مانند نیاز به غذا که تا پایان حیات انسان باقی است.

چنان‌که گفتیم بازی با اسباب‌بازی و عروسک مربوط به دوران کودکی است و کودک تا حدود ده‌سالگی به آنها علاقه نشان می‌دهد و پس از آن به سراغ بازی‌های دیگری می‌رود. مثلاً، پسرها به بازی فوتبال علاقه نشان می‌دهند و بازی‌های کودکانه را فروتر از شأن خود می‌دانند. اگر کسی پس از پشت سر گذاشتن دوران کودکی، باز به اسباب‌بازی و عروسک علاقه نشان دهد، این رفتار از روی عادت و

بریزد و محیط اطرافش را کثیف کند. به همین ترتیب، وقتی پدر و یا مادر دست کودک چهارساله خود را می‌گیرند تا او را از خیابان عبور دهند، آن کودک دست خود را از دست آنان رها می‌کند؛ زیرا نمی‌خواهد در هنگام راه رفتن کسی دست او را بگیرد و به او کمک کند. او از اینکه می‌تواند بدون کمک دیگران حرکت کند و مسیری را بپیماید لذت می‌برد.

یکی دیگر از نیازهای روانی که از دوران کودکی خود را می‌نمایاند، نیاز به تشویق است. در جهت تأمین این نیاز، کودک می‌کوشد که با رفتار خود و حتی با کارهای نامعقول و شلوغ‌کاری‌های نامعمول، توجه دیگران را به خود جلب کند تا او را تشویق کنند. حتی دلیل بسیاری از رفتارهای ناصواب و نامعقولی که کودک از خود بروز می‌دهد، چه بسا جلب توجه دیگران و نیاز به تشویق است، اما چون قدرت تشخیص صواب از ناصواب در او ضعیف است، برای رسیدن به منظور خود تفاوتی بین رفتار صحیح از ناصحیح نمی‌بیند.

### اقسام نیازها

در هر صورت، در مراحل رشد انسان نیازهای جدیدی رخ می‌دهد که انسان با رفع آن نیازها و کمبودها احساس لذت می‌کند. بخشی از آن نیازها حسی و مادی هستند و کاملاً برای ما شناخته شده‌اند. هرگاه این نیازها به وسیله قوا و اندام حسی انسان تأمین می‌شود، لذتی متناسب و ملایم با هریک از قوا به انسان دست می‌دهد. مثلاً، وقتی ما از صدای گوش‌نوازی لذت می‌بریم، بدین معناست که آن صدا با قوه شنوایی ما درک شده است و با آن

زندگی می‌پردازد. چنان‌که یک پزشک و هر انسان متشخصی حاضر نمی‌شود خود را به بازی‌های بچگانه سرگرم کند و از بازی با عروسک شرم می‌کند، کسانی که سطح معرفت و ایمانشان بالاست، خجالت می‌کشند به کارهایی بپردازند که ما آنها را برای خود مهم و ارزشمند می‌دانیم؛ زیرا آنان آن کارها و تلاش برای رسیدن به بسیاری از خواسته‌هایی را که ما داریم، بچگانه و زشت می‌شمرند.

کسی که خداشناس است و می‌تواند با خداوند هم‌نشین گردد، حاضر نمی‌شود به خانه، ماشین و سایر امکانات زندگی دل‌بستگی داشته باشد و دل‌بستن به ماشین و یک مشمت سنگ و آهن را بچگانه و فروتر از شأن خود می‌داند. چطور کسی که باید دلش را کانون توجه به خدا و محبت او قرار دهد، حاضر می‌شود محبت مشمتی آهن‌پاره و سنگ و آجر جامد را در دل جای دهد؟ بزرگی می‌گفت دل‌های بیشتر ما اصطیل اسب و الاغ و یا پارکینگ ماشین است. در گذشته که از اسب و الاغ استفاده می‌کردند، کسانی که به آن حیوانات علاقه نشان می‌دادند و احساس دل‌بستگی می‌کردند، در واقع دلشان را اصطیل آن حیوانات قرار داده بودند و امروزه اگر کسی به ماشین نو و لوکس خود علاقه و دل‌بستگی نشان دهد و حاضر نشود که خطی به آن بیفتد، مثل آن است که دل خود را پارکینگ آن ماشین قرار داده باشد.

**درک لذت یاد خدا و فرو گذاشتن لذت‌های مادی**  
ما باید در خود بنگریم که به چه چیز دل می‌بندیم و بدانیم ارزش و بهای ما در حد همان چیزی است که

برخلاف طبیعت و ناشی از نقص روانی و تربیتی است. چون به‌طور طبیعی وقتی عقل انسان مراحل از رشد را گذراند، به کارهایی که متناسب با او نیست دست نمی‌زند و اگر برحسب عادت منفی به آنها دست زد، از کرده خود خجل می‌شود و عذرخواهی می‌کند. البته تشخیص لذت‌ها و نیازهای فصلی و گذرا و تعیین دامنه زمانی آنها بر عهده روان‌شناسان است، اما به‌هرروی مشخص است که انسان با ارتقای موقعیت و شأن و رشد عقلانی‌اش، دیگر برخی از لذت‌ها را فروتر از شأن خود می‌داند. چنان‌که شخص صاحب شأن و موقعیت والای اجتماعی، در شأن خود نمی‌داند که مشاغل نازل متناسب با طبقات فرودست جامعه را داشته باشد. البته از نظر اسلام هرکاری محترم و ارزشمند است، اما در ارزش‌گذاری اجتماعی، مأمور نظافت کوچه و خیابان را در سطح فرماندار و سایر مقامات شهری قرار نمی‌دهند و کار او را پست‌تر تلقی می‌کنند.

### ضرورت تناسب دل‌بستگی‌ها با شأن و شخصیت فرد

چنان‌که شخص برخوردار از شأن و اعتبار والای اجتماعی، حاضر نمی‌شود به کاری اشتغال یابد که درخور افراد فرودست جامعه است و خجالت می‌کشد که وقتش را صرف چنان کاری کند، کسی که به مراتب عالی معرفت الهی دست یافته و لذت ارتباط با خداوند را چشیده است، در شأن خود نمی‌بیند که کاری را برای لذت مادی‌اش انجام دهد. او برای اطاعت خدا و انجام وظیفه و در حد ضرورت، و نه برای لذت‌جویی، به امور عادی

در مقابل، کسی که دلش از زمزم زلال معرفت الهی سیراب شده و لذت یاد خدا، که از هر لذتی فراتر است و لذت‌های دیگر در مقابل آن رنگ می‌بازند، در جانش نشسته است، وقتی مشغول یاد خداست، چنان لذت می‌برد که به هیچ چیز دیگری توجه ندارد. او چنان از یاد خدا سرمست می‌شود که حتی به بهترین امور لذت‌آفرینی که در تصور ما می‌گنجد نیز توجه ندارد.

مرحوم حاج شیخ غلام‌رضا یزدی روایتی را نقل می‌کرد که مضمونش این است: در بهشت برخی از حوریان از بهشتیان نزد خداوند شکایت می‌کنند و می‌گویند: «خدایا! تو ما را برای این مؤمن بهشتی آفریدی؛ اما او هیچ توجهی به ما ندارد.» چون آن بهشتیان چنان سرمست تجلیات الهی می‌شوند و از آنها لذت می‌برند که در آن حال حتی حاضر نمی‌شوند به حوریان بهشتی نیز نگاه کنند؛ چه رسد به اینکه در فکر کام‌جویی از آنها باشند. اگر همه زیبایی‌های زنان عالم در یک زن گرد آید، او در جمال و زیبایی به پای یک حوری نمی‌رسد؛ آن وقت در بهشت کسی که سرمست توجه به خدا و تجلیات اوست، به چنین حوری دل‌ربایی، که سرآمد جمال و زیبایی است، اعتنا نمی‌کند؛ چون او به لذت فراتری که لذت انس با خداست دست یافته است؛ لذتی که کام‌جویی از حوری در برابر آن بی‌مقدار است و برای او بسیار دشوار است که از آن لذت متعالی صرف‌نظر کند و به لذت بردن از حوریان بهشتی سرگرم شود. کسی که روحش از دل‌بستگی‌های مادی برهد، در لطافت و صفا و تعالی به مرحله‌ای می‌رسد که پی‌جویی هر لذتی را، جز لذت یاد خدا، برای خود

بدان دل بسته‌ایم. کسی که به معرفت الهی نائل شود و حقایق را بشناسد و به شأن و مقام الهی و انسانی خود آگاه شود و دریابد که کارهای فرومایه دنیوی متناسب با شأن و ارزشی که خداوند به او بخشیده نیست و توجه یابد که حیف است ذهن و فکر خود را صرف امور پوچ دنیایی کند، از اینکه وقت و عمر خود را صرف کارهایی کرده که متناسب با مقام انسانی او نیست، خجالت می‌کشد و بر خسارتی که به خودش زده است، تأسف می‌خورد. کسی که طعم یاد خدا و لذت هم‌نشینی با خدا را بچشد، درمی‌یابد که هم‌نشینی و دل‌بستگی به سنگ و آهن، و گاو و گوسفند و مانند آنها خجالت‌آور است و باید از آن استغفار کرد. بر این اساس، استغفار اولیای خدا از گناه نیست؛ چون ساحت آنها از معصیت و گناه پاک است، بلکه استغفار آنها از هر آن چیزی است که انسان را از لذت یاد خدا باز می‌دارد.

کسی که به لذت یاد خدا پی نبرده است، وقتی به اکراه و با تحمیل بر خود تصمیم می‌گیرد ذکر «لا اله الا الله» را هزار بار بگوید، چون از آن اذکار لذت نمی‌برد، پس از چندی خسته می‌شود و چندین بار خود را جابه‌جا می‌کند تا آنکه آن اذکار تمام شوند، یا وقتی می‌خواهد یک جزء قرآن را ختم کند، چندین بار صفحات باقی‌مانده را می‌شمارد تا آنکه آن جزء را ختم کند. نمازش را نیز با کسالت و احساس سنگینی می‌خواند و از آن لذت نمی‌برد. از این‌رو، خداوند می‌فرماید: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ (بقره: ۴۵)؛ و از شکیبایی و نماز یاری بخواهید؛ که اینها گران و دشوار است، مگر بر فروتنان خدا ترس.

منابع .....

مجلسی، محمدباقر، بی تا، بحارالانوار، تهران، المكتبة الاسلامیه.  
 مصباح، محمدتقی، ۱۳۸۰، به سوی خودسازی، قم، مؤسسه  
 آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.

خسران و گناه می داند و از آن استغفار می طلبد. چنین شخصی معنای سخن امام سجاد علیه السلام را درک می کند که می فرماید: «أَسْتَغْفِرُكَ مِنْ كُلِّ لَذَّةٍ يَغَيِّرُ ذِكْرَكَ».

استفاده دیگری که از این جمله می شود این است که وقتی رابطه محبت و مودت بین دو شخص برقرار شود، محبت و عشق ایجاب می کند که تمام توجه عاشق به محبوب باشد؛ پس اگر به شخص دیگری نیز توجه داشته باشد، در حق معشوق و محبوب خود جفا کرده است. توقع و انتظار محبوب نیز این است که عاشق، تنها به او عشق بورزد. اگر توجه عاشق به غیر محبوب خود نیز جلب شود، او دلش را کاملاً وقف معشوق خود نکرده است. کسی که به غیر خداوند نیز محبت داشته باشد و در نتیجه، از کاری بجز ذکر و یاد خدا نیز لذت ببرد، در حق خداوند خیانت کرده و در محبتش به خداوند موحد نیست. موحد باید دلش را به محبوب حقیقی اختصاص دهد و به غیر خداوند توجهی نداشته باشد؛ بجز در مواردی که خداوند فرمان داده است و مواردی که وظیفه ایجاب می کند که به غیر خدا نیز توجه داشته باشد. در واقع، در این موارد نیز که انسان در جهت انجام وظیفه و تکلیف الهی، به امور دنیوی می پردازد و حتی از آنها لذت نیز می برد، از توجه به خداوند غافل نشده است و لذتی نیز که عاید او می شود الهی است و منافاتی با لذت یاد خدا ندارد. پس وقتی کسی عاشق خدا شد، باید با همه وجود وقف معشوق باشد و توجهی به غیر خدا نداشته باشد. در این هنگام، اگر به دنبال لذتی جز لذت یاد خدا و انس با معبود رفت، باید از این خیانتی که در حق معبودش روا داشته است، استغفار و توبه کند.