

نقش زهد در کوچک‌سازی تنیدگی حاصل از سختی‌ها بر اساس آیات و روایات

* علی بیات

** حجت‌الله صفری

چکیده

تنیدگی یکی از نخستین تنش‌های روانی است که افراد در معرض رنج‌های طبیعی و حوادث ناگوار، آن را تجربه می‌کنند. از جمله واکنش‌های شناختی منفی در مقابله با این رنج‌ها، «بزرگ‌سازی» آن است. هدف این پژوهش تبیین نقش زهد در کوچک‌سازی تنیدگی حاصل از رنج بر اساس آیات و روایات بود. بدین منظور، از دوروش فهم عمومی متون دینی با رویکرد روان‌شناختی و فهم روان‌شناختی متون دینی استفاده شد. بر این اساس، به‌ترتیب، خانواده حدیث، اطمینان از صدور و اعتبار احادیث، لغت‌شناسی زهد، مفهوم‌شناسی آن مبتنی بر آیات و منابع روایی، و سرانجام چرایی و چگونگی نقش زهد در کوچک‌سازی سختی‌ها با تأکید بر تنیدگی ناشی از این بلاها و رنج‌ها بررسی شد. یافته‌ها نشان داد روایات مورد استناد، از اعتبار سند و منبع مناسبی برخوردارند. نتایج مفهوم‌شناسی زهد حاکی از آن بود که زهد از ۱۰ مؤلفه، شامل شناخت حقایق و باطن، باور به فناپذیری دنیا، ظرفیت تمایز و تشخیص، خودمهارگی، دلبستگی خداسو، آینده‌نگری آخرت‌سو، جهت‌دهی تمایلات و خواسته‌ها، آرامش، بردباری و روابط اجتماعی همدلانه تشکیل شده است. چگونگی تأثیر زهد در سبک‌سازی رنج، با الگوی «دلبستگی خداسو» تبیین شد که این مدل خود از دو خُرده‌سیستم «معرفت» و «مهار» تشکیل شده است.

کلیدواژه‌ها: زهد، کوچک‌سازی، تنیدگی، رنج، منابع اسلامی.

* دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران (نویسنده مسئول) | abayat@rihu.ac.ir

** دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، قم، ایران

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۷/۰۹؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۸/۲۲

مقدمه

رنج و گرفتاری از سنت‌های قطعی پروردگار (بقره: ۱۵۵؛ بلد: ۴) و واقعیتی طبیعی در زندگی روزمره است. برخی از این رنج‌ها و گرفتاری‌ها به بلایای ساخت دست بشر مانند جنگ، فقر یا بلایای طبیعی همچون مرگ، خشک‌سالی، سیل و زلزله و بخشی به موقعیت‌های ناگوار زندگی مانند بیماری، طلاق، درگیری و نزاع با دیگران، خیانت، از دست دادن موقعیت شغلی یا آموزشی، در معرض اهانت قرارگرفتن، تحقیرشدن، شکست و یأس مربوط می‌شود (لیندن، ۲۰۱۳^۱ و ۲۰۱۴؛ علی‌زاده، ۱۳۹۲؛ خدایاری فرد و پرند، ۱۳۹۱).

اگرچه طبیعت زندگی دنیا با رنج و سختی همراه بوده (بقره: ۲۱۶؛ تغابن: ۱۱؛ توبه: ۵۱) و بلا جزء اجتناب‌ناپذیر آن است (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴، خطبه ۲۲۶، ص ۳۴۹)، اما آنچه به دست انسان است، «واکنش» وی به موقعیت‌های ناخوشایندی است که رنج‌ها و سختی‌ها در زندگی به وجود می‌آورند و موجب فشار روانی بر او می‌شوند. گرچه تجربه رویدادهای تنیدگی‌زا، عامل خطر^۲ اصلی در اکثر پژوهش‌ها با رویکرد زیستی - روانی - اجتماعی تلقی شده، اما بسیاری از محققان معتقدند چگونگی واکنش افراد به رویدادهای تنیدگی‌زا، مهم‌تر از خود تنیدگی در تولید بیماری است (مسعودنیا، ۱۳۸۸) و نحوه پاسخ یا واکنش به آن می‌تواند در سازگاری فرد نقش بسزایی داشته باشد؛ این موضوع تحت عنوان «مقابله»^۳ بررسی می‌شود (نصیرزاده و رسول‌زاده طباطبایی، ۱۳۸۸).

در این زمینه، لازاروس^۴ (۱۹۸۴) مفهوم «مقابله» را بیان کرد و توضیح داد چگونگی ادراک ارزیابی فرد از محیط تعیین می‌کند کدام محرک تنیدگی‌زا باشد. او معتقد بود آنچه در افراد واکنش‌های هیجانی متفاوتی را به وجود می‌آورد، ارزیابی شخصی فرد از معنای حوادث است که شامل دو جزء است: ارزیابی اولیه و ارزیابی ثانویه؛ در ارزیابی اولیه شخص با موقعیت بالقوه تنش‌زا روبه‌رو می‌شود و آن موقعیت را از نظر آسیب‌زا بودن برای سلامت خود بررسی می‌کند، اما ارزیابی ثانویه به منابع و امکانات در دسترس برای کنترل و کاهش احتمالی آسیب اشاره دارد (لازاروس، ۱۹۸۴). در این دیدگاه، مهم‌تر از عامل تنش‌زا در زندگی، روش‌های مقابله و کنترل

1. Linden, M

2. Risk Factor

3. Coping

4. Lazarus, R. S

موقعیت و کنار آمدن با آن است، زیرا مقابله پدیده‌ای پویا است که از یک سو نشان‌دهنده وضعیت کنش‌های شناختی و عاطفی فرد در رویارویی با عناصر تنیدگی‌زا و پیامدهای ناشی از آن است، و از سوی دیگر مهارت‌های درونی و انتظارهای بیرونی فرد را به‌ویژه وقتی نیازها فراتر از توان او است بر عهده می‌گیرد (کائسار و منیر،^۱ ۲۰۰۴).

سبک‌ها و راهکارهای مقابله با فشار روانی متعددند (بیلینگز و موس،^۲ ۱۹۸۱؛ لازاروس و فولکمن،^۳ ۱۹۸۴؛ مدی،^۴ ۱۹۹۰)، اما نکته مهم در انتخاب راهبرد مناسب برای مقابله با تنیدگی، همخوانی آن با زمینه‌های اعتقادی و فرهنگی است (لویز و همکاران،^۵ ۲۰۰۵). از این رو مقابله دینی به عنوان روشی که از منابع دینی برای مقابله با فشار روانی استفاده می‌کند، هم به عنوان منبع حمایت اجتماعی و هم وسیله‌ای برای تفسیر مثبت حوادث زندگی مطرح شده است.

پارگامنت و همکاران^۶ (۱۹۹۸) برای اولین بار به بُعد دینی مقابله و تأثیرات مثبت آن پی برد و بیان کرد که دین و مذهب می‌تواند بخشی از ساخت مرکزی هر فرآیند مقابله باشد. از نظر وی، افراد دیندار به هنگام ارزیابی نوع اول (آیا این رویداد بالقوه خطرناک است؟)، و ارزیابی نوع دوم (آیا می‌توانم با این رویداد مقابله کنم؟) برای مقابله با فشار و سختی‌ها از دین استفاده می‌کنند (پارگامنت و همکاران، ۱۹۹۸، ص ۷۱۸). او معتقد بود دین منابعی برای افراد در رویارویی با موقعیت‌های تهدیدکننده فراهم می‌کند و به آنها کمک می‌کند تا موقعیت‌ها را به شکلی متفاوت ارزیابی کنند که توانایی آنها را در رویارویی با این وضعیت افزایش می‌دهد. مالتبی، لویز و دی^۷ (۱۹۹۹) معتقدند مذهب به عنوان میانجی بر فرآیند فکری و ارزیابی رویدادهای روزمره فرد تأثیر می‌گذارد. بنابراین، یکی از متغیرهای میانجی که بر این ارزیابی شناختی نقش تعیین‌کننده‌ای دارد، دین و آموزه‌های دینی است که بر سازگاری و چگونگی رویارویی فرد با مشکلات زندگی مؤثر است (کراک،^۸ ۲۰۱۴؛ راس و میروسکی،^۹ ۲۰۱۳؛ هیل^{۱۰} و پارگامنت، ۲۰۰۸).

1. Kausar, R.; Munir, R

2. Billings, A. G.; Moos, R. H

3. Folkman, S

4. Maddi, S. R

5. Lewis, C. A.; Maltby, J.; Day, L

6. Pargament. K. I.; Smith, B. W.; Koenig, H. G.; Perez, L

7. Maltby, J., Lewis, C. A. & Day, L

8. Krok, D

9. Ross, C. E; Mirowsky, J

10. Hill, P.C

همان‌طور که رویکرد شناختی‌درمانی یکی از ارزیابی‌های شناختی ناکارآمد در مواجهه با سختی‌ها را بزرگ‌شماری^۱ می‌نامد (بک، ۱۳۹۵، ص ۱۶۸)، ترس از ابتلا و مرگ ناشی از این بیماری، انتشار اخبار نادرست و ناکافی، ترویج شایعات، تداخل در فعالیت‌های روزمره، مقررات منع یا محدودیت سفر و رفت و آمد، کاهش روابط با دوستان و خانواده، بروز مشکلات شغلی و مالی (علی‌زاده فرد و صفاری‌نیا، ۱۳۹۹) سبب شده است افراد در ارزیابی نخست از این بیماری باور کنند آنچه‌ان درناک و تحمل‌ناپذیر است که توان مقابله با آن را نخواهند داشت. پاول^۲ و انرایت^۳ (۱۹۹۱) نیز با تقسیم راهبردهای مقابله به دو نوع سازش‌یافته و سازش‌نیافته، تفسیرهای غیرمنطقی و مصیبت‌بار درباره موقعیت موجود را به مقابله سازش‌نیافته تعریف می‌کنند که به ایجاد حلقه معیوب افزایش اضطراب و نگرانی منجر می‌شود. علاوه بر این، واتز^۴ و کوپر^۵ (۱۹۹۲) افکار نامناسب مانند حسرت خوردن و احساس قربانی شدن در رابطه با رویداد فعلی را یکی از چهار نوع مقابله غیر مؤثر دانسته‌اند (خدایاری فرد و آسایش، ۱۳۹۹، ص ۶ و ۷)، در حالی که از جمله ارزیابی‌های شناختی که در آموزه‌های دینی در مواجهه با رنج و سختی به چشم می‌خورد (مفید، ۱۴۱۳، ص ۲۷۷)، سبک‌شماری و به عبارت دیگر کوچک‌سازی^۶ رنج و گرفتاری است. هر فردی در مواجهه با رنج و گرفتاری به برآوردی دست می‌زند تا به این پرسش پاسخ دهد که: آیا موقعیت حاضر، واقعاً تیدگی‌آور است و آیا توانایی مقابله و ابزارهای کنار آمدن با این رویداد را دارم؟ همچنین، در منابع روان‌شناختی، کاهانا و همکاران^۷ (۱۹۸۸) در ضمن طرح چهار سبک مقابله‌ای شامل ابزاری، توصیفی، بازسازی شناختی و انعطاف‌پذیر، کوچک‌سازی رویداد را از جمله راهبردهای سبک مقابله توصیفی شمرده‌اند.

آموزه‌های دینی مملو از رهنمودهایی است که می‌تواند زمینه‌ساز و عامل کوچک‌شماری سختی‌های زندگی باشد. یکی از شیوه‌های مقابله دینی که باعث آسان‌شدن مصیبت‌ها می‌شود، مفهوم زهد است (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۵۰؛ مفید، ۱۴۱۳، ص ۲۷۷). ساختار روایات زهد و کوچک‌شماری سختی‌ها با متنی تقریباً مشترک از دو قسمت تشکیل می‌شود؛ در قسمت اول زهد

1. Magnification

2. Powell, T. J

3. Enright, S. J

4. Watts, M

5. Cooper, C. L

6. Minimization

7. Kahana, E.; Kahana, B.; Harel, Z.; Rosner, T

به عنوان موضوع، و در قسمت دوم پیامدهای زهد بیان شده است. با این تفاوت که در برخی روایات فقط آسان شدن مصیبت‌ها به عنوان پیامد زهد بیان شده و در دسته دوم علاوه بر کوچک‌شماری و آسان شدن رنج‌ها، ناراحت نشدن از آنها نیز به عنوان پیامد بیان شده است. در دسته اول، پیامد زهد با تعابیر متفاوتی چون «هانت علیه المصیبات» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۵۰)، «استهان بالمصیبات» (سید رضی، ۱۴۱۴، ص ۴۷۳)، «تهاون بالمصیبات» (صدوق، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۲۳۱)، و «هانت علیه المحن» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۶۰۹) بیان شده است که «محن» به معنای بلا، شدائد و ابتلا (ابن‌درید، ۱۹۸۷، ج ۱، ص ۵۷۲) و «مصیبت» به معنای سختی و دشواری است که بر آدمی وارد می‌شود (فیومی، ۱۴۱۴، ص ۳۵۰). بنابراین، در روایات مختلف الفاظ مترادف به کار رفته است. این روایات از دو قسمت موضوع و پیامد تشکیل شده است. در بخش اول، موضوع یا پدیده‌ای مطرح شده که نقش عامل دارد (زهد)، و در بخش دوم اثر روان‌شناختی آن می‌آید که بیانگر وضعیت مطلوب است. مسئله و موضوع روان‌شناختی که متن روایت برای آن بیان شده از طریق معکوس‌سازی وضعیت مطلوب (هانت) به دست می‌آید (پسندیده، ۱۳۹۶، ص ۷۷)؛ بنابراین، مسئله اصلی این روایات «بزرگ‌شماری مشکلات» است که با معکوس کردن عامل وضعیت مطلوب (زهد) سبب این مشکل روشن می‌شود (همان، ص ۷۹). بر این اساس، عبارت «من زهد فی الدنيا»، عامل وضعیت مطلوب است و با معکوس کردن آن، سبب بزرگ‌شماری تنیدگی‌ها به دست می‌آید. با توجه به اینکه در متون دینی (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۲۱) و در لغت (زبیدی، ۱۴۱۴، ج ۴، ص ۴۸۰؛ فراهیدی، ۱۴۰۹، ج ۴، ص ۱۲) مقابل «زهد»، واژه «رغبت» قرار گرفته است، می‌توان گفت عامل بزرگ‌شماری مشکلات، «رغبت به دنیا» است.

با توجه به آنچه گذشت، به دست می‌آید که: اولاً، در روان انسان نوعی نظام «رغبت - زهد» وجود دارد؛ ثانیاً، این نظام وقتی رغبت به چیزی پیدا کند فقدان آن را بزرگ می‌شمرد. در مقابل، وقتی به چیزی بی‌رغبت باشد فقدان آن را کوچک می‌شمرد. حال پرسش پژوهش حاضر این است که: رابطه میان دو مؤلفه «زهد» و «هانت» چیست؟ به عبارت دیگر، هدف ما پاسخ به چرایی و تبیین رابطه میان این دو مؤلفه است؛ چراکه صرف آگاهی از رابطه کافی نیست، بلکه مهم فهم و تبیین نقش زهد در سبک‌شمردن رنج و سختی است. بنابراین، هدف از این پژوهش پاسخ به چند پرسش است: ۱. آیا روایات زهد و هانت از اعتبار کافی برخوردار است؟، ۲. ماهیت زهد، در دو سطح لغت‌شناسی و مفهوم‌شناسی چیست و الگوی مفهومی زهد بر اساس منابع اسلامی از چه

مؤلفه‌هایی تشکیل شده است؟، ۳. زهد از طریق چه مکانیسم و فرآیندی سبب سبک‌شمردن سختی و رنج‌ها در زندگی می‌شود؟

روش

در این پژوهش با هدف تبیین نقش زهد در کوچک‌شمردن تنیدگی بر اساس الگوی زهد از دوروش فهم عمومی متون دینی با رویکرد روان‌شناختی (پسندیده، ۱۳۹۹) و فهم روان‌شناختی متون دینی (پسندیده، ۱۳۸۶ و ۱۳۹۸) استفاده شد. بدین منظور، با ترکیب دوروش فهم عمومی و روان‌شناختی متون دینی، در سه مرحله اقدام به تبیین مسئله پژوهش حاضر کرده است: ۱. با استفاده از روشی که طباطبایی (۱۳۹۰) معرفی کرده ابتدا خانواده حدیث تشکیل می‌شود و در مرحله بعد به اطمینان از صدور و تعیین اعتبار احادیث پرداخته می‌شود. بدین منظور، تمامی نقل‌های مربوط به این موضوع جمع‌آوری می‌شود (خانواده حدیث) و اطمینان از صدور آنها بررسی می‌گردد و درجه اعتبارشان، بر اساس بررسی رجالی (با استفاده از نرم‌افزار نور)، و بررسی منبع (بر اساس جدول اعتبار دارالحدیث) صورت می‌گیرد. بر اساس این معیار، کتاب‌های حدیثی شیعه و سنی، بر اساس ۱۲ ملاک مطرح در رد و قبول کتب روایی، در سه گروه «الف»، «ب»، و «ج» درجه‌بندی می‌شود. با توجه به اینکه تمام کتاب‌های هر گروه اعتبار یکسانی ندارند، کتاب‌های هر گروه نیز در ۹ طبقه رتبه‌بندی شد که رتبه‌های اولیه اعتباری بیشتری دارد (طباطبایی، ۱۳۹۰، ص ۲۶۵ - ۲۸۶)؛ ۲. پس از آن مفردات متن بر اساس روش اجتهادی بررسی می‌شود. در این مرحله، در دو سطح لغت‌شناسی و اصطلاح‌شناسی مفاهیم «زهد» و «رغبت» در کتب لغت، آیات قرآن و منابع روایی بررسی می‌شود؛ ۳. در پایان برای چرایی و چگونگی رابطه بین زهد و کوچک‌شماری رنج و سختی‌ها از روش تبیین گزاره‌های دینی پسندیده (۱۳۸۶، ص ۳۴) استفاده می‌شود. روش تبیین در گزاره‌های دینی چنین است که نخست، مؤلفه‌ها شناسایی می‌شود و سپس ویژگی‌های آن (که به چگونگی روشن‌شدن مسئله کمک می‌کند) از متون دینی استخراج می‌شود. آنگاه با اطلاعات به‌دست‌آمده، چگونگی ارتباط بین آنها بررسی می‌شود و وجه یا وجوه تبیین به دست می‌آید (پسندیده، ۱۳۸۶، ص ۳۳ و ۱۳۹۹ ص ۱۸۲). بنابراین، در این مقاله از روش فهم عمومی و روان‌شناختی متون دینی استفاده شد که از سه مرحله اصلی شامل روش «بررسی اطمینان از صدور و تعیین میزان اعتبار احادیث طباطبایی»، «روش اجتهادی» و «تبیین گزاره‌های دینی» تشکیل شده است.

یافته‌ها

بررسی روایات زهد و اعتبارسنجی آنها

بررسی‌ها درباره موضوع «هانت علیه المصیبات» نشان داد یکی از عواملی که در متون دینی سبب آسان‌شدن رنج و مصیبت می‌شود، زهد است. این موضوع از چند طریق با گزارش‌های متفاوت در چندین منبع حدیثی نقل شده است. مجموع روایاتی که «زهد» به عنوان موضوع و «هانت» پیامد آن واقع شده، با چهار عنوان «هانت علیه المصیبات»، «استهان بالمصیبات»، «تھاون بالمصیبات» و «هانت علیه المحن» بیان شده است. در ادامه، هر چهار دسته روایت را بررسی می‌کنیم:

در این باره حدیثی از حضرت علی علیه السلام در چند منبع روایی و با تعابیر متفاوت ذکر شده است. کلینی در کتاب الایمان والکفر «باب صفة الایمان» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۵۰؛ مفید، ۱۴۱۳، ص ۲۷۷) سخنی از حضرت آورده است که ایمان چهار نشانه دارد؛ یکی از علایم ایمان صبر است و زهد یکی از چهار شاخه صبر دانسته شده است که خود باعث آسان‌شدن مصیبات می‌گردد.^۱

همچنین، این حدیث از پیامبر با همین عبارت نیز نقل شده است. طبرسی در مکارم الاخلاق، باب ۱۲ در فصل ۴ (طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۴۴۷) این حدیث را نقل کرده است. فیض کاشانی نیز در الوافی جلد ۲۶، کتاب الروضة روایتی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل کرده که می‌فرماید: «ابن مسعود! هر کس مشتاق بهشت است، در پرداختن به امور خیر، (بر دیگران) سرعت گیرد و هر کس از آتش جهنم می‌ترسد، شهوات دنیوی را ترک نماید و هر کس از مرگ، هراسان است، از لذات زودگذر دنیا چشم‌پوشد؛ هر آن کس که در دنیا زهد پیشه ورزد، رنج‌های دنیا بر وی آسان شود»^۲ (فیض کاشانی، ۱۴۰۶، ج ۲۶، ص ۲۰۵).

علاوه بر این، حدیث مذکور با همین عبارت از امام رضا علیه السلام در کتاب الفقه المنسوب الی الامام الرضا علیه السلام (منسوب به علی بن موسی، ۱۴۰۶، ص ۳۷۰) نیز نقل شده است.^۳

۱. «بِإِسْنَادِ الْأَوَّلِ عَنِ ابْنِ مَخْبُوبٍ عَنْ يَعْقُوبَ السَّرَّاجِ عَنْ جَابِرٍ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام قَالَ: سُمِّلَ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام عَنِ الْإِيمَانِ فَقَالَ إِنَّ اللَّهَ تعالى جَعَلَ الْإِيمَانَ عَلَى أَرْبَعِ دَعَائِمٍ عَلَى الصَّبْرِ وَالْيَقِينِ وَالْعَدْلِ وَالْجِهَادِ فَالْصَّبْرُ مِنْ ذَلِكَ عَلَى أَرْبَعِ شُعَبٍ عَلَى الشُّوقِ وَالْإِسْتِقْبَاقِ وَالرُّهْدِ وَالْتَرَقُّبِ فَمَنْ اشْتَأَقَ إِلَى الْجَنَّةِ سَلَاعِنَ الشَّهَوَاتِ وَمَنْ أَشْفَقَ مِنَ النَّارِ رَجَعَ عَنِ الْمُحَرَّمَاتِ وَمَنْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا هَانَتْ عَلَيْهِ الْمُصِيبَاتُ».

۲. قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «يا ابن مسعود من اشتاق إلى الجنة سارع إلى الخيرات ومن خاف النار ترك الشهوات ومن ترقب الموت أعرض عن اللذات ومن زهد في الدنيا هانت عليه المصیبات».

۳. أروى عن العالم عليه السلام أنه قال إن الدنيا قد ترحلت مذبرة وإن الآخرة قد ترحلت مقبلية ولكل واحدة منهما بثون فكونوا من ←

در کتاب تحف العقول (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۲۸۱) این حدیث با تفاوت اندکی از امام سجاد علیه السلام نقل شده است. به این صورت که موضوع در این روایت همانند سایر احادیث مرتبط «زهد» است، اما علاوه بر پیامد «آسان‌شدن مصیبت‌ها»، «ناراحت‌نشدن» نیز به عنوان پیامد زهد بیان شده است. همچنین عبارت «هانت علیه المصیبات» با اندکی تفاوت، «هانت علیه مصائبها» آمده است.^۱

در برخی نقل‌ها نیز این حدیث با عبارت «هانت علیه المحن» آمده است^۲ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۶۰۹). ثقفی نیز در کتاب الغارات (۱۴۱۰، ج ۱، ص ۸۰) و ابن‌بابویه در الخصال «باب الاربعه» (۱۳۶۲، ج ۱، ص ۲۳۱) این روایت را با عبارت «تَهَاوَنَ بِالْمُصِيبَاتِ» نقل کرده است، با این تفاوت که سند هر کدام متفاوت از دیگری است.^۳

در پایان، سید رضی در نهج‌البلاغه (۱۴۱۴، ص ۴۷۳) همین روایت را با اندکی تفاوت نقل کرده است؛ به این صورت که پیامد زهد با عبارت «استهان بالمصیبات» آمده است.^۴

در گام بعد، اعتبار سندی و منبعی این روایات بررسی شد. اعتبار سندی بر اساس کتاب‌هایی که به بررسی سندی پرداخته‌اند و نرم‌افزار «درایة النور» انجام شد. اعتبار سندی روایات چهارگانه به شرح زیر است:

نقل‌های «هانت علیه المصیبات»: نقل کلینی موثق بوده و تمام راویان در سلسله سند این

→ أَبْنَاءِ الْآخِرَةِ وَلَا تَكُونُوا مِنْ أَبْنَاءِ الدُّنْيَا وَ كُونُوا مِنَ الرَّاهِدِينَ فِي الدُّنْيَا الرَّاعِبِينَ فِي الْآخِرَةِ لِأَنَّ الرَّاهِدِينَ اتَّخَذُوا الْأَرْضَ بَسَاطًا وَ التَّرَابَ فِرَاشًا وَ الْمَاءَ طَبِيبًا وَ قَرَضُوا الدُّنْيَا تَقْرِيبًا لِأَنَّ مِنْ اسْتِنَاقِ إِلَى الْجَنَّةِ سَلَاةً عَنِ الشَّهَوَاتِ وَ مَنْ أَشْفَقَ مِنَ النَّارِ رَجَعَ عَنِ الْمُحَرَّمَاتِ وَ مَنْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا هَانَتْ عَلَيْهِ الْمُصِيبَاتُ.

۱. وَ قَالَ زَيْنُ الْعَابِدِينَ علیه السلام: «وَ مَنْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا هَانَتْ عَلَيْهِ مَصَائِبُهَا وَ لَمْ يَكْرَهْهَا».

۲. عَنِ امِيرِ الْمُؤْمِنِينَ علیه السلام: «مَنْ زَهَدَ هَانَتْ عَلَيْهِ الْمُحَنُّ».

۳. «حَدَّثَنَا مُحَمَّدٌ قَالَ: حَدَّثَنَا الْحَسَنُ قَالَ: حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ قَالَ: أَخْبَرَنَا أَبُو عَسَانَ التَّهْدِيُّ مَالِكُ بْنُ إِسْمَاعِيلَ قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ السَّلَامِ بْنُ حَزْبِ التَّهْدِيِّ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ شَوْقَةَ عَنِ الْعَلَاءِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ قَالَ: قَامَ رَجُلٌ إِلَى عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ علیه السلام فَسَأَلَهُ عَنِ الْإِيمَانِ فَقَالَ علیه السلام الْإِيمَانُ عَلَى أَرْبَعِ دَعَائِمَ عَلَى الصَّبْرِ وَالْيَقِينِ وَالْعَدْلِ وَالْجِهَادِ فَالصَّبْرُ مِنْهَا عَلَى أَرْبَعِ شُعَبٍ عَلَى السُّوقِ وَالسَّفَقِ وَالرَّهَادَةِ وَالتَّرَقُّبِ فَمَنْ اسْتِنَاقَ إِلَى الْجَنَّةِ سَلَاةً عَنِ الشَّهَوَاتِ وَ مَنْ أَشْفَقَ مِنَ النَّارِ رَجَعَ عَنِ الْمُحَرَّمَاتِ وَ مَنْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا تَهَاوَنَ بِالْمُصِيبَاتِ».

۴. «وَ سُئِلَ امِيرِ الْمُؤْمِنِينَ علیه السلام عَنِ الْإِيمَانِ فَقَالَ الْإِيمَانُ عَلَى أَرْبَعِ دَعَائِمَ عَلَى الصَّبْرِ وَالْيَقِينِ وَالْعَدْلِ وَالْجِهَادِ فَالصَّبْرُ مِنْهَا عَلَى أَرْبَعِ شُعَبٍ عَلَى السُّوقِ وَالسَّفَقِ وَالرُّهْدِ وَالتَّرَقُّبِ فَمَنْ اسْتِنَاقَ إِلَى الْجَنَّةِ سَلَاةً عَنِ الشَّهَوَاتِ وَ مَنْ أَشْفَقَ مِنَ النَّارِ اجْتَنَبَ الْمُحَرَّمَاتِ وَ مَنْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا اسْتَهَانَ بِالْمُصِيبَاتِ».

حدیث امامی عادل، ضابط و ثقه هستند. طبرسی، ابن شعبه حرانی و الفقه الرضوی نیز این حدیث را بدون سند ذکر کرده‌اند و بیشتر باید بر اساس اعتبار منبع، نقل وی را ارزیابی کرد. نقل «هانت علیه المحن» نیز بدون سند و مرسل بوده و بر اساس اعتبار منبع، نقل وی ارزیابی می‌شود. نقل‌های «تَهَاوَنَ بِالْمُصِیْبَاتِ»، نقل ثقفی و ابن بابویه^۱ مسند و موثق است. نقل «استهان بالمصیبات» نیز بدون سند و مرسل است (نرم‌افزار درایة النور ۲).

و اما اعتبار منبع، بر اساس سند اعتبار منابع دارالحدیث است. مدل ارزش‌گذاری متون در این سند، دورکن اساسی دارد: درجه و رتبه؛ بر این اساس، منابع به سه درجه «الف»، «ب»، و «ج» تقسیم می‌شوند و هر کدام از آنها تا ۹ رتبه طبقه‌بندی می‌شوند (طباطبایی، ۱۳۹۰، ص ۲۶۵ - ۲۸۶). روایات چهارگانه از نه منبع نقل شده‌اند که اعتبار منبع آنها در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱: اعتبار منابع روایات چهارگانه زهد

| درجه اعتبار | منابع |
|-------------|-----------------------|
| الف ۱ | الکافی |
| الف ۵ | نهج البلاغه |
| الف ۶ | الخصال |
| ب ۱ | امالی مفید |
| ب ۲ | تحف العقول |
| ب ۳ | الفقه الرضوی |
| ب ۴ | مکارم الاخلاق |
| ب ۴ | الغارات |
| ج ۶ | غرر الحکم و درر الکلم |

با توجه به اعتبار بالای سند نقل‌های کتاب الکافی، امالی مفید، الخصال و الغارات ضعف سند دیگر منابع آسیمی وارد نمی‌کند. از این رو، می‌توان گفت روایات نقل شده در این موضوع، از اعتبار سندی خوبی برخوردار است. به لحاظ منبع، بالاترین اعتبار مربوط به الکافی و پایین‌ترین اعتبار مربوط به غرر الحکم و درر الکلم است، اما از آن جهت که همه نقل‌ها تقریباً یکسان‌اند، اعتبار

۱. سعد بن عبدالله، ثقه امامی صحیح‌المذهب؛ محمد بن حسین ابی‌الخطاب، ثقه امامی صحیح‌المذهب؛ احمد بن الحسن بن علی بن فضال؛ فطحی است ولی در حدیث ثقه است و علی بن اسباط، ثقه جلیل، فطحی بوده و بعداً صحیح‌المذهب شده است.

ملاک، اعتبار کتاب الکافی است و مابقی نقل‌ها نیز به وسیله اعتبار الکافی تقویت می‌شوند. بنابراین، همان‌طور که جدول ۲ نشان می‌دهد، روایاتی که این مقاله به آن استناد کرده، اعتبار منبع را نیز دارند، هرچند برخی از آنها به‌تنهایی اعتبار چندانی ندارند.

جدول ۲: اعتبار سندی و منبع روایات چهارگانه زهد و هانت

| اعتبار منبع | اعتبار سندی | منبع | حدیث |
|-------------|-------------|-----------------------|--------------------|
| الف ۱ | مسند و موثق | الکافی | هانت علیه المصیبات |
| ب ۱ | مسند و موثق | امالی مفید | |
| ب ۴ | بدون سند | مکارم الاخلاق | |
| ب ۳ | بدون سند | الفقه الرضوی | |
| ب ۲ | بدون سند | تحف العقول | هانت علیه مصائبها |
| ج ۶ | بدون سند | غرر الحکم و درر الکلم | هانت علیه المحن |
| الف ۶ | مسند و موثق | الخصال | تهاون بالمصیبات |
| ب ۴ | مسند و موثق | الغارات | |
| الف ۵ | مسند و موثق | نهج البلاغه | استهان بالمصیبات |

تبیین مفهومی زهد

مفهوم‌شناسی زهد در لغت

با مراجعه به کتب لغت می‌توان دریافت که «زهد» در لغت در معانی مختلفی استعمال شده است. راغب اصفهانی در معنای «زهد» می‌نویسد: «زهد چیز کم را گویند و زاهد یعنی روی‌گرداننده از چیزی و خشنودشونده به مقدار کم آن» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۳۸۴). ابن‌فارس نیز معنای زهد را کمی شیء می‌داند و می‌گوید از این‌رو به کسی که مال اندکی دارد «مزهد» گویند (ابن‌فارس، ۱۴۰۴، ج ۳، ص ۳۰). برخی دیگر از لغت‌شناسان، «زهد» را در مقابل «رغبت» و به معنای بی‌میلی به چیزی معنا می‌کنند (زیبیدی، ۱۴۱۴، ج ۴، ص ۴۸۰؛ فراهیدی، ۱۴۰۹، ج ۴، ص ۱۲). ابن‌منظور ضمن اختصاص دادن معنای «زهد» به امور دینی، آن را به معنای فقدان رغبت و حرص به دنیا می‌داند (ابن‌منظور، ۱۴۱۴، ج ۳، ص ۱۹۶). معنای سوم «زهد» ترک‌کردن و روی‌گردانی از چیزی است (فیومی، ۱۴۱۴، ج ۲، ص ۲۵۷). لذا زهد در سه معنای اصلی بی‌میلی، ترک‌کردن و اعراض از چیزی، و مال‌اندک به کار رفته است که خلاصه‌اش در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳: معنای لغوی زهد

| منبع | معنا |
|--|----------------------------|
| راغب اصفهانی، مفردات ألفاظ القرآن، ص ۳۸۴ | بی میلی |
| حسینی زبیدی، تاج العروس، ج ۴، ص ۴۸۰ | (در مقابل رغبت و میل شدید) |
| فراهیدی، کتاب العین، ج ۴، ص ۱۲ | |
| طریحی، مجمع البحرین، ج ۳، ص ۵۹ | |
| ابن منظور، لسان العرب، ج ۳، ص ۱۹۶ | |
| فیومی، المصباح المنیر، ج ۲، ص ۲۵۷ | روی گردانی و ترک کردن |
| طریحی، مجمع البحرین، ج ۳، ص ۵۹ | |
| راغب اصفهانی، مفردات ألفاظ القرآن، ص ۳۸۴ | مال اندک؛ چیز کم بها |
| فیومی، المصباح المنیر، ج ۲، ص ۲۵۷ | زهید و مزهد: دارای مال کم |
| ابن منظور، لسان العرب، ج ۳، ص ۱۹۶ | |
| ابن فارس، معجم مقاییس اللغة، ج ۳، ص ۳۰ | |

مصطفوی (۱۳۶۸) ضمن برشمردن این سه معنا برای «زهد» می نویسد: «معنای اصلی این ماده، همان معنای مقابل رغبت، یعنی بی میلی و میل به ترک است و زهد در معنای متعارف، به معنای ترک و قطع نظر از میل و رغبت باطنی به زندگی دنیا و ظواهر آن است؛ به گونه ای که زندگانی فرد زاهد در این دنیا به خاطر آخرت است»^۱ (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۴، ص ۳۹۵). طباطبایی (۱۴۱۷) نیز همین معنا را در تفسیر کلمه «الزاهدین» در آیه ۲۰ سوره یوسف^۲ لحاظ کرده و آن را معادل بی رغبتی و تمایل نداشتن معنا کرده است (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۱، ص ۱۰۷). به نظر می رسد همین تبیین از واژه «زهد» صحیح باشد و این واژه در اصل به معنای بی میلی و بی رغبتی باشد که منجر به ترک چیزی و روی گردانی از آن می شود، و فرد زاهد چون مال دنیا را بی ارزش و ناچیز می داند به آن دل نمی بندد.

در این بین، برخی محققان معتقدند هرچند کلمه «زهد»، هم در قَلَّت و هم در بی رغبتی کاربرد دارد، اما معنای نخست، اصل و معنای دوم، فرع آن است. با این حال، در مقام استعمال دینی، معنای فرعی گوی سبقت را ربوده و در اکثر آیات و روایات، زهد به معنای «بی رغبتی» استعمال شده است (عبدی و همکاران، ۱۳۹۳، ص ۹۸).

۱. «وَأَمَّا الزُّهْدُ الْمَتَعَارَفُ: فَهُوَ الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا، أَيْ تَرْكُ أَكْيَدٍ لِلرَّغْبَةِ فِي مَا يَتَعَلَّقُ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا، بَأَنَّ لَا يَكُونُ لَهُ تَعَلُّقٌ وَرَغْبَةٌ بَاطِنِيَّةً إِلَى الدُّنْيَا وَزِينَتِهَا، وَتَكُونُ مَعِيشَتُهُ فِي هَذِهِ الدُّنْيَا لِلْآخِرَةِ».

۲. «وَسَرَّوْهُ يَسْمُنُ بَحْسٍ دَرَاهِمَ مَعْدُودَةً وَكَانُوا فِيهِ مِنَ الزَّاهِدِينَ».

مفهوم‌شناسی زهد در آیات و روایات

بررسی مجموع روایات و آیات درباره زهد نشان داد این مفهوم دارای ده مؤلفه اساسی شامل شناخت حقایق و باطن، باور به فناپذیری دنیا، ظرفیت تمایز و تشخیص، خودمهارگی، دلبستگی خداسو، آینده‌نگری آخرت‌سو، جهت‌دهی تمایلات و خواسته‌ها، آرامش، بردباری و روابط اجتماعی همدلانه است که تعریف و مستندات هر یک در جدول ۴ نمایش داده شده است.

جدول ۴: مؤلفه‌ها و ویژگی‌های زهد در آیات و روایات

| ردیف | مؤلفه‌های هسته‌ای | تعریف و مستندات |
|------|-----------------------|---|
| ۱ | شناخت حقایق و باطن | این مؤلفه از سه خرده‌ویژگی «علم بدون آموزش و یادگیری»، «حکمت»، و «بصیرت» تشکیل شده است. بر این اساس، خداوند به افراد زاهد علمی بدون تعلم و آموزش می‌دهد که این خود سبب‌رهایی از کوردلی و قرارگرفتن در مسیر بصیرت می‌شود ^۱ (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۶۰). در روایتی دیگر از حضرت علی <small>علیه السلام</small> آمده است که خداوند بدون نیاز به هدایتگری مخلوقی چون خودش زاهد را هدایت کرده، حکمت و معرفت را به گونه‌ای که تزلزل و بی‌ثباتی در آن راه ندارد در قلبش راسخ می‌گرداند؛ پس از آن آثار حکمت در گفتار و رفتار وی روشن می‌شود ^۲ (همان، ص ۲۳۳). |
| ۲ | باور به فناپذیری دنیا | بر اساس روایات، زهد محروم‌کردن خود از حلال‌الاهی و ترک مال دنیا نیست، بلکه حقیقت زهد آن است که آدمی به آنچه نزد خداوند است نسبت به داشته‌های خویش مطمئن‌تر باشد ^۳ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۷۱). از این رو، نداشتن اطمینان و حتمی‌ندانستن داشته‌های دنیوی خویش یکی از مؤلفه‌های شناختی زهد است. |
| ۳ | ظرفیت تمایز و تشخیص | با توجه به اینکه اولاً انسان زاهد نسبت به دنیا در مقابل آخرت بی‌رغبت است، و ثانیاً داشته‌های دنیوی را نسبت به آنچه نزد خداوند است، موقتی و فناپذیر می‌داند؛ از یک سو، در مواجهه با ناکامی‌ها گرفتار تأسف و رنج شدید نمی‌شود و از سوی دیگر، از دست‌یابی به موفقیت‌های خویش مغرور نمی‌گردد ^۴ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۲۸؛ همان، ص ۴۵۶). بر این اساس، به نظر می‌رسد انسان زاهد دارای ظرفیت تمییز و تشخیص میان داشته‌های خویش و خداوند است و داشته‌ها و نداشته‌هایش را منسوب به خدا می‌داند. |

۱. عن رسول الله ﷺ: «مَنْ زَهَدَ فِيهَا فَفَضَّرَ فِيهَا أَمَلَهُ أَعْطَاهُ اللَّهُ عِلْمًا بَعِيرَ تَعْلَمُ وَ هُدًى بَعِيرَ هِدَايَةٍ فَأَدَّهَبَ عَنْهُ الْعَمَى وَ جَعَلَهُ بَصِيرًا».

۲. قَالَ ﷺ: «مَنْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا وَ لَمْ يَجْزَعْ مِنْ دُلْهَا وَ لَمْ يَتَأَفَسْ فِي عَزِّهَا هَدَاهُ اللَّهُ بَعِيرَ هِدَايَةٍ مِنْ مَخْلُوقٍ وَ عِلْمَهُ بَعِيرَ تَعْلِيمٍ وَ أَثْبَتَ الْحِكْمَةَ فِي صَدْرِهِ وَ أَجْرَاهَا عَلَى لِسَانِهِ».

۳. قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ﷺ: «لَيْسَ الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا بِإِضَاعَةِ الْمَالِ وَ لَا تَحْرِيمِ الْخَلَالِ بَلِ الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا أَنْ لَا تَكُونَ بِمَا فِي يَدِكَ أَوْتَقَى مِنْكَ بِمَا عِنْدَ اللَّهِ».

۴. علی بن الحسین ﷺ: «أَلَا وَإِنَّ الزُّهْدَ فِي آيَةٍ مِنْ كِتَابِ اللَّهِ ﷻ لِكَيْلَا تَأْسُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَ لَا تَتَفَرَّحُوا بِمَا آتَاكُمْ».

| ردیف | مؤلفه‌های هسته‌ای | تعریف و مستندات |
|------|-----------------------|---|
| ۴ | خودمهارگری | دوری از حرام ^۱ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۷۰)، تقوا و میل به پرهیزگاری ^۲ (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۲۲۵)، کنترل بر زبان ^۳ (صدوق، ۱۴۰۳، ص ۲۶۱)، و سبقت گرفتن بر دیگران در ترک زشتی‌ها ^۴ (شریف الرضی، ۱۴۱۴، ص ۳۵۳) از جمله ویژگی‌های زهد است که همه آنها تحت عنوان «خودمهارگری» خلاصه شد. بر این اساس، انسان زاهد تمایلات و خواسته‌های نفسانی‌اش را کنترل کرده، متناسب با اهداف الاهی به آنها جهت می‌دهد. |
| ۵ | دلبستگی خداسو | دلبستگی خداسو دارای ۵ زیر مؤلفه تحت عناوین «هشیاری دائم راجع به حضور خداوند»، «سپاس‌گزاری از خداوند»، «خدا‌محوری»، و «یقین و رضایت‌مندی» است. مطابق زیر مؤلفه هشیاری راجع به حضور خداوند، این گروه از هر آنچه آنان را از یاد خدا باز دارد دوری می‌جویند (ابن شعبه حرانی، ۱۴۱۴، ص ۲۷۲) و علی‌رغم اشتغالات دنیوی یاد خدا و آخرت را فراموش نمی‌کنند. همچنین، در سختی و آسانی زندگی شکرگزار خدا هستند (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۷۱) و به آنچه خداوند برایشان مقدر کرده، رضایت دارند. این همان مرتبه یقین است که در روایات به عنوان هسته زهد از آن یاد شده است ^۵ (تمیمی آمدی، ۱۳۷۶، ص ۱۲۱، ح ۲۷۴۹). علاوه بر این، افراد زاهد گفتار و کردار خویش را بر اساس حب و بغض خدا تنظیم می‌کنند (صدوق، ۱۴۰۳، ص ۲۶۱). |
| ۶ | آینده‌نگری آخرت‌سو | این مؤلفه خود دارای سه خرده‌مؤلفه شامل «آخرت‌محوری»، «ترجیح منافع عالی بر منافع زودگذر»، و «آمادگی برای مرگ» است. مطابق خرده‌مؤلفه نخست، این افراد خود را آلوده دنیا نکرده (صدوق، ۱۴۰۳، ص ۲۶۱) و همت خویش را صرف ذخیره اعمال صالح برای آخرت می‌کنند ^۶ (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۲۷۲) و در مجموع آخرت را بر دنیا مقدم می‌دارند ^۷ |



۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: «قُلْتُ لَهُ مَا الرُّهْدُ فِي الدُّنْيَا قَالَ وَيَحْكُ حَرَامَهَا فَتَنْكِبُهَا».

۲. قِيلَ لَهُ عليه السلام: «مَا الرُّهْدُ قَالَ الرَّغْبَةُ فِي التَّقْوَى وَالرَّهَادَةُ فِي الدُّنْيَا».

۳. عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وآله: «... قُلْتُ يَا جَبْرِئِيلُ فَمَا تَفْسِيرُ الرُّهْدِ قَالَ الرَّاهِدُ يَجِبُ مَنْ يَجِبُ خَالِفُهُ وَيَبْغُضُ مَنْ يَبْغُضُ خَالِفُهُ».

۴. «وَمِنْهَا فِي صِفَةِ الرَّهَادِ كَانُوا قَوْمًا مِنْ أَهْلِ الدُّنْيَا وَكَيْسُوا مِنْ أَهْلِهَا فَكَانُوا فِيهَا كَمَنْ لَيْسَ مِنْهَا عَمِلُوا فِيهَا بِمَا يَبْصُرُونَ وَبَادَرُوا فِيهَا مَا يَخْدُرُونَ تَلَقَّبَ أَسْمَاءُهُمْ بَيْنَ ظَهْرَانِي أَهْلُ الْأَخِرَةِ وَبِرُؤُوسِ أَهْلِ الدُّنْيَا يَعْظَمُونَ مَوْتَ أَجْسَادِهِمْ وَهُمْ أَشَدُّ إِعْظَامًا لِمَوْتِ قُلُوبِ أَحْيَائِهِمْ».

۵. امیرالمؤمنین عليه السلام: «أَصْلُ الرُّهْدِ الْيَقِينُ وَتَمَرَّتُهُ السَّعَادَةُ».

۶. «إِنَّ عَلَامَةَ الرَّاهِدِينَ فِي الدُّنْيَا الرَّاهِبِينَ فِي الْأَخِرَةِ تَزَكُّهُمْ كُلُّ خَلِيطٍ وَخَلِيلٍ وَرَفُضُهُمْ كُلُّ صَاحِبٍ لَا يَرِيدُ مَا يَرِيدُونَ إِلَّا وَإِنَّ الْعَامِلَ لِقُوبِ الْأَخِرَةِ هُوَ الرَّاهِدُ فِي عَاجِلِ زَهْرَةِ الدُّنْيَا».

۷. قَالَ الصَّادِقُ عليه السلام: «الرُّهْدُ مِفْتَاحُ بَابِ الْأَخِرَةِ وَالْبِرَاءَةُ مِنَ النَّارِ وَهُوَ تَرْكُ كُلِّ شَيْءٍ يَشْغَلُكَ عَنِ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ غَيْرِ تَأْسُفٍ عَلَى قُوَّتِهَا وَلَا إِعْجَابٍ فِي تَزَكِّيِّهَا وَلَا انْتِظَارٍ فِي حُجُوبِهَا وَلَا طَلَبَ مَخْمَدَةٍ عَلَيْهَا وَلَا عَرَضٍ لَهَا بَلْ تَرَى قُوَّتَهَا رَاحَةً وَكُوْنَهَا آفَةً وَتَكُونُ أَوَّلَ هَارِبٍ مِنَ الْآفَةِ مُعْتَصِمًا بِالرَّاحَةِ وَالرَّاهِدُ الَّذِي يَخْتَارُ الْأَخِرَةَ عَلَى الدُّنْيَا وَالذَّلُّ عَلَى الْعِرِّ وَالذُّنْبَانِ وَالْمُجْهَدُ عَلَى الرَّاحَةِ وَالْمُجْوِعُ عَلَى السَّبْعِ وَغَافِيَةُ الْأَجْلِ عَلَى الْمُحِخَّةِ الْعَاجِلِ وَالذِّكْرُ عَلَى الْغَفْلَةِ وَتَكُونُ نَفْسُهُ فِي الدُّنْيَا وَقَلْبُهُ فِي الْأَخِرَةِ».

| ردیف | مؤلفه‌های هسته‌ای | تعریف و مستندات |
|------|--------------------------|---|
| ۷ | جهت‌دهی تمایلات | <p>(جعفر بن محمد <small>علیه السلام</small>، ۱۴۰۰، ص ۱۳۷). همچنین، زاهد پاداش و لذت اخروی را بر منافع و لذت زودگذر دنیوی ترجیح می‌دهد (همان، ص ۱۳۷). در پایان، این افراد از مرگ هراسی ندارند (صدوق، ۱۴۰۳، ص ۲۶۱)، بلکه خویش را برای مرگ و سفر اخروی آماده می‌کنند (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۲۷۲) و بیش از مرگ تن، نگران مرگ روح و حیات روحانی خویش هستند (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴، ص ۳۵۳).</p> <p>افراد زاهد تمایلات خود را مهار کرده و آنها را مدیریت و جهت‌دهی می‌کنند. مثلاً در رغبت میان دنیا و آخرت، به دنیا دل نمی‌بندند (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۳۲)، و از زرق و برق دنیا دل می‌کنند (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۲۷۲)، این در حالی است که این دل‌کنندگان برای آنها به سادگی و بدون رنج است (جعفر بن محمد <small>علیه السلام</small>، ۱۴۰۰، ص ۱۳۷). البته در روایات تبیین شده است که زهد آن نیست که فرد از آنچه خداوند برایش تقدیر کرده بهره نبرد، یا حلال‌الاهی را بر خویش حرام کند، یا مال و اموالش را بر باد دهد، بلکه زهد اعتدال در بهره‌مندی از منافع دنیوی است (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۷۱). یکی دیگر از جهت‌گیری‌های این افراد، پرهیز از آرزوهای دور و دراز دنیایی و در مقابل کوتاه‌کردن آرزوها است (همان). پرهیز از لذت‌گرایی، به معنای ساده‌زیستی (صدوق، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۳۳۷)، مقدم‌داشتن تلاش بر راحتی (جعفر بن محمد <small>علیه السلام</small>، ۱۴۰۰، ص ۱۳۷) و سخت‌گیری بر خویش در حلال‌خداوند با عنایت به اینکه حلال‌الاهی نیز محاسبه می‌شود (صدوق، ۱۴۰۳، ص ۲۶۱)، نوعی دیگر از تنظیم تمایلات افراد زاهد است.</p> |
| ۸ | آرامش | <p>افراد زاهد برخلاف راغبان به دنیا، حزن و نگرانی از آینده ندارند، و از اوضاع و احوال موجود هم ناراحتی ندارند؛ از این‌رو از آرامش جسمی و روانی بهره‌مندند (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۱۵۸).</p> |
| ۹ | روابط اجتماعی خداپسند | <p>این افراد در مواجهه با دیگران و روابط اجتماعی گشاده‌رو و خندان هستند، در حالی که درون حزن دارند^۱ (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴، ص ۱۶۸). نیز، همان‌طور که برای خویش دلسوز و خیرخواه‌اند، برای دیگران هم این‌گونه‌اند (صدوق، ۱۴۰۳، ص ۲۶۱).</p> |
| ۱۰ | صبر و تحمل | <p>یکی از پیامدهای زهد مقابله با مشکلات و رویدادهای رنج‌آور است. مثلاً این افراد در مواجهه با مشکلات صبور هستند^۲ (دیلمی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۱۴) و مشکلات را برای خویش کوچک جلوه می‌دهند.</p> |

از این‌رو، زهد عبارت است از: «دل‌کنندگان از دنیا و هر آنچه فانی است و دل‌بستن به خداوند که در اثر شناخت خداوند، ماهیت دنیا و آخرت، ویژگی‌های آن دو و مهار نفس و سپس جهت‌دهی آن

۱. امیرالمؤمنین علیه السلام: «إِنَّ الرَّاهِدِينَ فِي الدُّنْيَا تَبِكِي قُلُوبُهُمْ وَإِنْ صَحَّكَوَا وَيَسْتَدُّ حُرْثُهُمْ وَإِنْ فَرِحُوا وَ يَكْتَرُ مَقْتُهُمْ أَنْفُسُهُمْ وَإِنْ اغْتَبَطُوا بِمَا زُرُّوْا».

۲. قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ علیه السلام: «الرَّاهِدُونَ فِي الدُّنْيَا قَوْمٌ وَعُظُّوْا فَاتَّعَطُّوْا وَ حُوْفُوْا فَحَذِرُوْا وَ عَلِمُوْا فَعَمِلُوْا إِنْ أَصَابَهُمْ بَشْرٌ شَكَرُوْا وَإِنْ أَصَابَهُمْ عُسْرٌ صَبَرُوْا».

به سمت اهداف متعالی حاصل می‌شود».

مکانیسم تأثیر زهد بر سبک‌شمردن رنج

در مقابل مؤلفه‌های ساختاری زهد که به چیستی این مفهوم و عناصر تشکیل‌دهنده آن می‌پردازد، مؤلفه‌های فرآیندی این مفهوم، به چگونگی و مکانیسم‌های روان‌شناختی که اجزای این مفهوم را پیوند می‌دهد تا پیامد آن یعنی سبک‌شمردن رنج حاصل گردد، مربوط می‌شود. الگوی تبیین نقش زهد در کوچک‌سازی رنج در شکل ۱ نمایش داده شده است.



شکل ۱. الگوی فرآیندی نقش زهد در کوچک‌سازی رنج و سختی

همان‌طور که شکل ۱ نشان می‌دهد، اصلی‌ترین مفهومی که تبیین‌کننده «کوچک‌سازی رنج» است، دل‌کندن از دنیا و متعلقات فانی آن است و دل‌بستگی به خدا است که تحت عنوان «دل‌بستگی خداسو» نام‌گذاری شد. این دل‌بستگی از طریق دو مفهوم اصلی به نام «معرفت» و «مهار» حاصل می‌شود که مطابق مفهوم‌شناسی بیات (۱۳۹۹، ص ۱۴۵) معرفت همراه با مهار در مقام نفس و عمل همان «عقل» است. بر همین اساس، در حدیث جنود عقل و جهل، زهد یکی از جنود عقل معرفی شده است^۱ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۲۰ - ۲۳، ح ۱۴). مطابق این الگو، دل‌بستگی به خدا در صورتی حاصل می‌شود که دو خرده‌سیستم معرفت و مهار - جهت‌دهی تمایلات فعال شود. خرده‌سیستم معرفت خود شامل چندین قلمرو اساسی، از جمله شناخت ماهیت دنیا و آخرت، پذیرش فناپذیری دنیا و هر آنچه در آن است، مطمئن و غیرحتمی بودن داشته‌های خویش، تشخیص حقیقت

۱. عَنْ سَمَاعَةَ بْنِ مِهْرَانَ قَالَ: «كَثُرَ عِنْدَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ عِدَّةٌ مِنْ مَوَالِيهِ فَبَجَرَى ذِكْرَ الْعُقَلِ وَالْجَهْلِ فَقَالَ لَللَّهِ اعْرِفُوا الْعُقَلَ وَجُنْدَهُ وَاعْرِفُوا الْجَهْلَ وَجُنْدَهُ تَهْتَدُوا... الرَّهْدُ وَضِدَّةُ الرَّغْبَةِ».

موفقیت‌ها و شکست‌ها، توجه به حضور دائمی خداوند و در نهایت دست‌یابی به مقام رضا و یقین است. با فراهم شدن تدریجی این باورها، دومین خرده‌سیستم دلبستگی خداسو با کمک عقل فعال می‌شود. در این هنگام، عقل در مقام نفس، ابتدا تکانه‌ها، افکار و کشش‌های درونی را کنترل کرده، سپس آنها را به سمت امور پایدار و متعالی جهت‌دهی می‌کند؛ آنگاه در مقام عمل، رفتار، هیجانات و رغبت‌های او را نیز به سمت امور پایدار و متعالی جهت می‌دهی می‌کند. بر این اساس، گفتار و رفتار وی در مسیر رضایت الاهی و آماده‌شدن برای آخرت قرار می‌گیرد، بر اساس حب و بغض الاهی تنظیم می‌شود، از لذت‌گرایی پرهیز می‌کند، لذت‌های عالی و دائمی را بر لذات فانی و زودگذر ترجیح می‌دهد و آرزوهایش را به سمت امور پایدار و متعالی سوق می‌دهد. در این هنگام، اگر در دنیا رنج و سختی هم به او اصابت کند با توجه به شناختی که از ماهیت دنیا و آخرت دارد و با کنترل و مدیریتی که بر تمایلاتش پیدا کرده است، آن رنج را بزرگ نمی‌شمرد و در مقابل با کوچک‌سازی، تنیدگی حاصل از آن را تحمل می‌کند و در آرامش به سر می‌برد.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش به دنبال تبیین نقش زهد در سبک‌سازی تنیدگی حاصل از رنج‌ها بود. بررسی فرآیند و مکانیسم‌های مؤثر میان «زهد» و «سبک‌شمردن رنج» خود نیازمند پاسخ به سه پرسش فرعی بود. در پاسخ به پرسش نخست، بررسی اعتبارسنجی روایات زهد با پیامد سبک‌شمردن و آسان‌سازی تنیدگی حاصل از رویداد رنج‌آور نشان داد روایات این حوزه از اعتبار سندی و منبعی مطلوبی برخوردارند. در مرحله دوم، نتایج تجزیه و تحلیل لغوی و مفهوم‌شناسی «زهد»، مطابق آیات و روایات، حاکی از آن بود که زهد از ده مؤلفه شامل شناخت حقایق و باطن، باور به فناپذیری دنیا، ظرفیت تمایز و تشخیص، خودمهارگی، دلبستگی خداسو، آینده‌نگری آخرت‌سو، جهت‌دهی تمایلات و خواسته‌ها، آرامش، بردباری و روابط اجتماعی همدلانه تشکیل شده است. یافته‌های این تحقیق با برخی از مؤلفه‌های زهد، از جمله بی‌رغبتی به دنیا، کوتاه‌کردن آرزوها، کنترل و بازداری نفس، تنظیم و مدیریت تمایلات و عواطف، رضایتمندی، اطمینان‌نداشتن به داشته‌های خویش در پژوهش پسندیده (۱۳۸۸)، عبدی و همکاران (۱۳۹۳)، و حاتمی و همکاران (۱۳۹۵) همسو است.

در پاسخ به پرسش سوم، همان‌طور که الگوی «دلبستگی خداسو» در تبیین نقش زهد بر سبک‌سازی تنیدگی ناشی از رنج‌ها نشان داد، این مدل از دو بخش عوامل زمینه‌ساز و پیامد تشکیل شده است. بخش اول شامل دو خرده‌سیستم «معرفت» و «مهاری» است. الگوی حاضر، در بُعد «شناخت و یقین» که نسبت به ماهیت دنیا و آخرت حاصل می‌شود، همسو با یافته‌های پسندیده (۱۳۸۸) در الگوی آثار روان‌شناختی زهد بر سلامت روان است. مطابق با خرده‌سیستم نخست، این شناخت، هدایتی است از سوی خداوند (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۶۰) که بدون نیاز به آموزش و یادگیری حاصل می‌شود (همان، ص ۲۲۳). در گام نخست، معرفت وی با زهدورزی هر چه بیشتر ثبات می‌یابد و از تزلزل و بی‌ثباتی باورها جلوگیری می‌کند. این همان مرتبه یقین است که در روایات از آن به عنوان اصل و اساس زهد یاد شده است (تمیمی آمدی، ۱۳۷۶، ص ۱۲۱، ح ۲۷۴۹). این درجه از معرفت وقتی ثبات یافت، در دل محصور نمی‌ماند، بلکه در گفتار و رفتار وی نیز ظاهر می‌شود (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۲۲۳). در گام دوم، این معرفت به تدریج سبب روشنگری حقایق و باطن امور می‌شود. برخی از این حقایق و امور در الگوی دلبستگی خداسو عبارت‌اند از:

۱. شناخت حقیقت و ماهیت دنیا: یکی از ضرورت‌های تحقق زهد در دنیا، شناخت ماهیت و حقیقت دنیا است (پسندیده، ۱۳۸۸، ص ۱۵۲). انسان زاهد در پرتو زهدورزی و هدایت الهی به فناپذیری دنیا، و حتمی‌نپنداشتن داشته‌های آن معرفت پیدا می‌کند. فرد زاهد دنیا را به عنوان امری دائمی و همیشگی نظاره نمی‌کند، بلکه در نگاهش، دنیا موقتی و فانی است و ارزش دل‌بستن ندارد. اگر فرد، علاوه بر اعتقاد به موقت‌بودن دنیا به این نیز معتقد بود که آخرتی هم وجود دارد و زندگی حقیقی و پایدار در آنجا تحقق پیدا می‌کند، به معنایی عمیق‌تر خواهد رسید که قدرت تسلط بر زندگی و سختی‌هایش را بسیار بالاتر خواهد برد؛ چراکه اعتقاد به آخرت، روزنه امید به جاودانگی و حیاتی مستمر و بدون درد و رنج است. چنین امیدوی بدون شک، توان افراد را در تحمل مشکلات بالا می‌برد (عبدی و همکاران، ۱۳۹۳، ص ۱۰۸).

در نظر فرد زاهد، آنچه رزق الهی محسوب می‌شود مطمئن‌تر و پایدارتر از آن چیزی است که در دست خود او است؛ به این معنا که در نظر وی آنچه از مال دنیا و اموری که مربوط به زندگانی دنیا است همیشگی و حتمی نخواهد بود (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۷۱) و از این‌رو اگر چیزی را از دست دهد، چون به این باور رسیده است، تأسف بسیار برای از دست دادنش نمی‌خورد (جعفر بن



محمد^ص، ۱۴۰۰، ص ۱۳۷). از نظر وی، آنچه مانا و دائمی است، چیزی است که از جانب خدا به وی می‌رسد و پاداش الاهی گران‌بهارتر از منفعت دنیوی است.

۲. قدرت تمییز: یکی از پیامدهای معرفت، پیداکردن قدرت تشخیص و تمایز در دو موقعیت شکست و موفقیت است. بر اساس روایات، فرد زاهد در موقعیتی که در زندگی دنیوی دچار شکست می‌شود، چون باور دارد که همه چیز مقدر الاهی است و در دایره حکمت او است، به جای جزع و فرع و تأسف از دست دادن داشته‌هایش، به حمد و صبر روی می‌آورد (دیلمی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۱۴) و حسرت از بین رفتن چیزی را که می‌داند موقتی است نمی‌خورد. بر این اساس، راه در مان بی‌تابی بر مشکلات، قطع رغبت و دلبستگی به دنیا است. اگر رشته دلبستگی به دنیا قطع شود، انسان در ناخوشایند دنیا بی‌تاب نمی‌شود (پسندیده، ۱۳۸۸، ص ۱۵۰). از سوی دیگر، فرد زاهد در موفقیت‌ها نیز، مغرور و سرمست نمی‌شود، به گونه‌ای که او را از یاد خدا غافل کند. این قدرت تشخیص و تمییز بین این دو موقعیت، اشاره به سخنی از حضرت علی^ع است که فرمود: «زهد در دو جمله از قرآن خلاصه می‌شود؛ نخست اینکه بر آنچه از دست می‌دهید، تأسف نخورید؛ و دوم اینکه بر آنچه به دست می‌آورید، مغرور نگردید»^۱ (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴، ص ۵۵۳).

۳. درک حضور دائمی خداوند: چنین نیست که فرد زاهد از دنیا کناره‌گیری کند و فقط یاد خدا را پیشه کند، بلکه بر اساس صریح روایات، او علی‌رغم اشتغالات دنیوی و کار و تلاش، همواره به یاد خداوند است (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۷۱) و از یاد او غفلت نمی‌ورزد. زاهد از هر چیزی که او را از یاد خدا منصرف کند و توجهش را به سمت غیرخدا سوق دهد، دست می‌کشد و در تلاش است که در هر لحظه خدا را یاد کند (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۱۴، ص ۲۷۲). بنابراین، یکی از شناخت‌های فرد زاهد که در مقابله با سختی‌ها به وی کمک می‌کند شناخت وی از حقیقت پروردگار، خصوصاً حضور و توجه او به زندگی انسان است.

۴. رضایت به تقدیر الاهی: یکی از ثمرات معرفت در فرد زاهد این است که وی از آنچه خداوند برایش مقدر کرده و روزی‌اش به حساب می‌آید راضی است (متقی هندی، ۱۴۱۹، ج ۱، ص ۳۷). این

۱. عن امیر المؤمنین^ع: «الزُّهْدُ كُلُّهُ بَيْنَ كَلِمَتَيْنِ مِنَ الْقُرْآنِ، قَالَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ، وَمَنْ لَمْ يَأْسَ عَلَىٰ الْمَاضِي وَلَمْ يَفْرَحْ بِالْآتِي فَقَدْ أَخَذَ الزُّهْدَ بِطَرَفَيْهِ».

رضایت، که از یقین قلبی او مبنی بر حکیمانه بودن توزیع روزی از ناحیه خدا ناشی می‌شود، سبب می‌گردد که وقتی کاستی و رنجی در زندگی برایش حاصل شود، به آن به چشم کاستی و ضعف ننگرد، بلکه به همان مقدار روزی، با اسناد به اینکه از جانب خدا است رضایت داشته باشد.

بر اساس خرده‌سیستم دوم، زهد باعث می‌شود فرد به قدرت مهار مجهز شود. فرد زاهد در زندگی دنیوی، علی‌رغم داشتن رغبت و میل به دنیا، تقوا پیشه می‌کند (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۲۲۵) و مواظبت می‌کند که مرتکب عمل حرام نشود (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۷۰). زبانش را به عنوان یکی از ابزارهای ارتکاب حرام کنترل می‌کند (صدوق، ۱۴۰۳، ص ۲۶۱)، و در ترک زشتی‌ها از دیگران پیشی می‌گیرد (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴، ص ۳۵۳). یکی از مهم‌ترین پیامدهای خودمهارگری، دستیابی به قدرت مدیریت تمایلات و امیال است. تمایلات انسانی به طور معمول در دو قطب مخالف یکدیگر قرار می‌گیرند. در مقایسه میان فردی که زهد پیشه می‌کند و کسی که چنین نیست، فرد زاهد تمایلاتی خداسو دارد؛ به این معنا که در تردیدها و انتخاب‌هایش، جهتی را برمی‌گزیند که سعادتش را به دنبال داشته باشد. بر اساس روایات، فرد زاهد، در چهار جهت، تمایلاتش را جهت‌دهی و مدیریت می‌کند:

الف. ترجیح آخرت بر دنیا: یکی از اموری که افراد زاهد بدان پای‌بندند، ترجیح منافع و پاداش اخروی بر لذات و منافع دنیوی است. به نوعی می‌توان گفت مبنای عملکرد فرد زاهد در آخرت‌نگری اش خلاصه می‌شود، به این معنا که در پی انجام‌دادن عمل صالح در دنیا به منظور ذخیره‌سازی برای آخرت است (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۲۷۲)؛ چراکه آخرت را باقی و پایدار می‌پندارد و هر کاری را در دنیا انجام می‌دهد با معیار آخرت‌نگری و اینکه آیا منجر به کمال و سعادت می‌شود یا خیر، ارزیابی می‌کند (جعفر بن محمد علیه السلام، ۱۴۰۰، ص ۱۲۷). همچنین، در نگرش راجع به مرگ، نه تنها هراسی از مرگ ندارد (صدوق، ۱۴۰۳، ص ۲۶۱)، بلکه به مرگ به عنوان پدیده‌ای می‌نگرد که هر لحظه در مقابل چشمان او است و خود را آماده این سفر می‌داند (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۲۷۲) و پذیرش مطلوبی راجع به مرگ دارد.

از سوی دیگر، به زرق و برق دنیا دل نمی‌بندد و خود را اسیر ناپاکی‌های آن نمی‌کند (همان). زاهد می‌کوشد در بهره‌مندی از ذخایر دنیوی قناعت کرده، تا حد ممکن به دنبال کسب لذت‌های آنی و زودگذر دنیا نباشد (صدوق، ۱۴۰۳، ص ۲۶۱). سرانجام، فرد زاهد نه اینکه به دنیا بی‌میل باشد،



بلکه علی‌رغم وجود میل به دنیا و نداشتن بیماری‌های روحی و جسمی که سبب بیزاری فرد از دنیا می‌شود، از زرق و برق دنیا چشم می‌پوشد (زاهدی و کریمی درجه، ۱۳۹۲، ص ۲۶) و در عین حال دنیا را گذرگاهی برای رسیدن به آخرت می‌داند و در بهره‌مندی از منافع آن اعتدال دارد.

ب. **پرهیز از لذت‌گرایی:** فرد زاهد، اگرچه در استفاده از دنیا میان‌رو است، اما از لذت‌گرایی و تن‌پروری در دنیا فاصله می‌گیرد (جعفر بن محمد رحمته‌الله، ۱۴۰۰، ص ۱۳۷)؛ به این صورت که ساده‌زیستی را بر تجمل‌گرایی ترجیح می‌دهد (صدوق، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۳۳۷) و این موضوع را در نظر دارد که در قبال منافع مادی دنیا، ولو آنچه از راه حلال به دست وی رسیده است، باید حساب پس دهد (صدوق، ۱۴۰۳، ص ۲۶۱).

ج. **پرهیز از آرزوهای دور و دراز:** یکی از دیگر ویژگی‌های افراد زاهد این است که خود را درگیر آرزوهای ناواقع‌بینانه و دست‌نیافتنی نمی‌کنند، بلکه دارای آرزوهای کوتاه و جهت‌دهی شده به سمت منافع پایدار الهی هستند (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۷۱). آنچه در روایات نکوهش شده، صرف داشتن آرزو نیست، بلکه منظور آرزویی است که از آن به «أمل» تعبیر شده است و بر اساس تبیین رفیعی هنر (۱۳۹۳)، آرزویی است که اولاً متعلق آن دنیا است، ثانیاً شدت‌یافتن و به افراط کشیده شدن میل مذکور در مأمول دنیوی است، و سوم اینکه فرد تلاشی برای دست‌یابی به آن نکرده یا امکان دست‌یابی به آن را ندارد. از این رو، وقتی فرد مشتاق آینده‌ای می‌شود که امکان دست‌یابی به آن وجود نداشته یا تلاشی برای آن نمی‌کند، به تدریج از واقعیت فاصله می‌گیرد و از اموری لذت خواهد برد که واقعیت بیرونی ندارد و به گونه‌ای در دام امور لهوی گرفتار خواهد شد که از خود، شخصیتی مستعد خیال‌پردازی بسازد.

د. **خدامحوری:** افراد زاهد در زندگی، خدا را بر هر آنچه غیر او است ترجیح می‌دهند. مبنای گفتار و رفتار فردی‌شان، حب و بغض الهی و ملاحظه خدا است. بر این اساس، تمایلات و خواسته‌هایشان نیز در مسیری است که خداوند مشخص کرده است. علاوه بر این، معیارشان در تعامل با دیگران نیز میزان خدامحوری‌شان است (صدوق، ۱۴۰۳، ص ۲۶۱).

در نهایت، بر اساس آیات و روایات، حاصل زهد، از یک‌سو، معرفت خداداد به فناپذیری دنیا و حتمی نبودن داشته‌های دنیوی است که از یقین و رضایت به تقدیر الهی ناشی می‌شود و صفت حکمت و بصیرت را در فرد زاهد ایجاد می‌کند و از سوی دیگر، مهارگری و مدیریت تمایلات است که سبب می‌شود این فرد در رنج‌ها و سختی‌ها بتواند به‌آسانی، بر اساس مکانیسمی درونی، آن

ناکامی و رنج را سبک‌سازی کند. فرد زاهد در چنین موقعیتی، دست از فاجعه‌سازی برمی‌دارد و همه چیزش را از دست رفته نمی‌بیند و می‌تواند صبر و بردباری‌اش را حفظ کند. این همان چیزی است که در روایات از آن به عنوان اثر زهد یاد شده است؛ کوچک‌شماری مشکلات و سبک‌سازی رنج حاصل از آن که منجر به آرامش فرد می‌شود (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۵۰؛ صدوق، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۲۳۱).

از جمله موقعیت‌های رنج‌آور در عصر کنونی، مواجهه با بیماری‌های سخت نظیر سرطان است. بر اساس مدل دلبستگی خداسو، افراد درگیر با بیماری، دارای دو نظام دلبستگی هستند: نخست افراد دارای نظام دلبستگی دنیاسو که در بُعد معرفتی، ماهیت دنیا را آن‌گونه که هست نشناخته و از این‌رو به داشته‌های دنیوی دل بسته و آنها را دائمی می‌پندارند و از آخرت و یاد خدا غافل‌اند. آنها با از دست دادن داشته‌های دنیوی، از جمله سلامتی یا با فکر مرگ، تأسف بسیار می‌خورند و آن را پایانی برای خود می‌پندارند. چنین افرادی در موقعیت‌های خوشایند زندگی، از یاد خدا غافل‌اند و اکنون نیز که در موقعیت ناخوشایند از دیدگاه خویش هستند، به آنچه برایشان اتفاق افتاده، رضایت نداده و تحمل خویش را از دست می‌دهند. این گروه نه تنها در معرفت، بلکه تمایلاتشان نیز به سمت دنیا و امور دنیوی جهت‌دهی می‌شود. از این‌رو، آرزوهای طولانی دنیوی در سر دارند و خود را برای آخرت آماده نکرده‌اند و حتی فکر مرگ را نیز در سرشان نمی‌پرورانند. برایشان لذات دنیا بر پاداش اخروی ترجیح دارد و انگیزه‌شان برای عمل صرفاً دنیوی است. نتیجه این نظام دلبستگی این است که فرد، از آن جهت که از بُعد معرفتی نمی‌تواند معنایی به این رنج خویش دهد و از سوی دیگر آن را منافی با خواسته و آرزوهای از پیش تعیین‌شده خویش تلقی می‌کند، بیماری‌اش را بزرگ جلوه می‌دهد. سپس، با غلبه ترس و اضطراب، آرامش را از خویش سلب می‌کند و توانایی تحمل و مقابله با این بیماری را نخواهد داشت.

از سوی دیگر، افراد با دلبستگی خداسو، یقین دارند که دنیا و داشته‌هایش گذراست و ماندگار نیست. حضور خداوند را در هر دو موقعیت خوشانید و ناخوشایند حس می‌کنند و بیماری و سلامتی را به تقدیر الاهی اسناد می‌دهند. این افراد در موقعیت‌های ناخوشایند تأسف نمی‌خورند و در موقعیت‌های خوشایند نیز مغرور و غافل از خدا نمی‌شوند. این افراد چون تا قبل از ابتلا به بیماری، خدا را محور زندگی و عملشان قرار داده‌اند، بعد از ابتلا به بیماری هم از یاد خدا غافل نمی‌شوند و با یاد او آرامش می‌یابند؛ چراکه چنین فردی به طور کلی وجود چنین بیماری را اولاً



گذرا خواهد دید، و ثانیاً، چون آینده‌نگری آخرت‌سو دارد، اضطراب مرگ کمتری به نسبت دیگران خواهد داشت و به هر آنچه به او می‌رسد به عنوان تقدیر الاهی می‌نگرد و بدین سبب، در سختی‌ها نیز شکرگزار خداوند خواهد بود و صبر و بردباری پیشه می‌کند تا بتواند با سختی‌های حاصل از بیماری مقابله کند.

محدودیت‌ها و پیشنهادها: از محدودیت‌های این پژوهش بررسی نکردن سایر متغیرهای دینی بود که پیامد آنها نیز کوچک‌سازی و آسان‌شمردن رنج و سختی است. بنابراین، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی به هر یک از این روایات و مکانیسمی که باعث کوچک‌سازی رنج می‌شود بپردازند.

فهرست منابع

قرآن کریم

ابن بابویه (صدوق)، محمد بن علی (۱۳۶۲). الخصال، تحقیق: علی اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی.

ابن بابویه (صدوق)، محمد بن علی (۱۴۰۳). معانی الأخبار: تحقیق: علی اکبر الغفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی.

ابن درید، محمد بن حسن (۱۹۸۷). جمهرة اللغة، تحقیق: رمزی منیر بعلبکی، بیروت: دار العلم للملایین.

ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴). تحف العقول عن آل الرسول ﷺ، قم: جامعه مدرسین، چاپ دوم.

ابن فارس، احمد (۱۴۰۴). معجم مقاییس اللغة، قم: مکتب الاعلام الاسلامی.

ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴). لسان العرب، بیروت: دار صادر، الطبعة الثالثة.

امام جعفر بن محمد الصادق علیه السلام (۱۴۰۰). مصباح الشریعة، بیروت: اعلمی.

بک، جودیت اس. (۱۳۹۵). شناخت درمانی: مبانی و فرائر از آن، ترجمه: لادن فتی و دیگران، تهران: دانژه، چاپ ششم.

بیات، علی (۱۳۹۹). تدوین مدل مفهومی خرد و فرآیند خردورزی بر اساس منابع اسلامی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، قم.

پسندیده، عباس (۱۳۸۶). «روش فهم و تبیین گزاره‌های دینی (قرآن و حدیث)»، در: حدیث و اندیشه، ش ۳، ص ۳۴ - ۴۷.



پسنديده، عباس (۱۳۸۸). «زهد و بهداشت روان: بررسي آثار روان‌شناختي زهد بر سلامت روان در دو موقعيت خوشايند و ناخوشايند و روش ايجاد آن»، در: علوم حديث، دوره ۱۴، ش ۲ (۵۲)، ص ۱۴۲ - ۱۶۱.

پسنديده، عباس (۱۳۹۶). «روش فهم روان‌شناختي متون ديني (فرمد): بررسي تک‌متن»، در: پژوهش‌نامه روان‌شناسي اسلامي، ش ۳ (۶)، ص ۶۸ - ۹۱.

پسنديده، عباس (۱۳۹۸). روش فهم روان‌شناختي متون ديني، مشهد: بنياد پژوهش‌هاي اسلامي، چاپ دوم.

پسنديده، عباس (۱۳۹۹). روش فهم عمومي متون ديني با رويکرد روان‌شناختي، مشهد: بنياد پژوهش‌هاي اسلامي.

تميمي آمدی، عبد الواحد بن محمد (۱۴۱۰). تصنيف غرر الحکم و درر الکلم، تصحيح: مصطفی درایتي، قم: دار الكتاب الاسلامي.

ثقفی، ابراهيم بن محمد بن سعيد بن هلال (۱۴۱۰). الغارات، قم: دار الكتاب الإسلامی.

حاتمی کنکبود، حبيب؛ بوالحسنی، رحمان؛ مرادی، وحید (۱۳۹۵). «تعريف زهد، جایگاه و ارکان آن در نگاه معصومان عليهم السلام و متصوفه»، در: پژوهش‌نامه مذاهب اسلامي، ش ۳، ص ۵۵ - ۷۴.

خدایاری فرد، محمد؛ پرند، اکرم (۱۳۹۱). استرس و روش‌های مقابله با آن، تهران: دانشگاه تهران.

خدایاری فرد، محمد؛ آسایش، محمدحسن (۱۳۹۹). «راهبردهای روان‌شناختي و فنون مقابله با استرس و اضطراب در مواجهه با کرونا ويروس (کووید - ۱۹)»، در: رویش روان‌شناسي، ش ۸ (۵۳)، ص ۱ - ۱۸.

ديلمی، حسن بن محمد (۱۴۱۲). إرشاد القلوب إلى الصواب (للدیلمی)، قم: الشریف الرضی.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲). مفردات ألفاظ القرآن، بیروت - دمشق: دار القلم - الدار الشامیة.

رفیعی هنر، حمید (۱۳۹۳). «خیال مهارنا یافته: تبیین مدل نظری عملکرد «امل» بر اساس منابع اسلامي»، در: علوم حديث، دوره ۱۹، ش ۷۴، ص ۱۳۶ - ۱۶۱.

زاهدی، عبدالرضا؛ کریمی درچه، محمد (۱۳۹۲). «زهد و ساده‌زیستی و نقش آن در رشد فردی و اجتماعی از منظر آیات و روایات»، در: معرفت اخلاقی، ش ۴، ص ۲۳ - ۴۰.

زبیدی، محمد بن محمد (۱۴۱۴). تاج العروس من جواهر القاموس، بیروت: دار الفکر.



- شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴). نهج البلاغه (للسبجی صالح)، تحقیق و تصحیح: فیض الاسلام، قم: هجرت.
- طباطبایی، سید محمدحسین (۱۴۱۷). المیزان فی تفسیر القرآن، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ پنجم.
- طباطبایی، محمدکاظم (۱۳۹۰). منطق فهم حدیث، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- طبرسی، حسن بن فضل (۱۴۱۲). مکارم الأخلاق، قم: شریف الرضی، چاپ چهارم.
- طریحی، فخرالدین بن محمد (۱۳۷۵). مجمع البحرین، تهران: مرتضوی.
- عبدی، حمزه؛ پسندیده، عباس؛ غروی، سید محمد (۱۳۹۳). «الگوی نظری تنظیم رغبت بر اساس مفهوم زهد اسلامی»، در: علوم حدیث، دوره ۱۹، ش ۷۳، ص ۹۶ - ۱۱۱.
- علی‌زاده فرد، سوسن؛ صفاری‌نیا، مجید (۱۳۹۹). «پیش‌بینی سلامت روان بر اساس اضطراب و همبستگی اجتماعی ناشی از بیماری کرونا»، در: پژوهش‌های روان‌شناختی اجتماعی، ش ۳۶، ص ۱۲۹ - ۱۴۱.
- علی‌زاده، حمید (۱۳۹۲). تاب‌آوری روان‌شناختی: بهزیستی روانی و اختلال‌های رفتاری، تهران: ارسباران.
- فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹). کتاب العین، قم: هجرت، چاپ دوم.
- فیض کاشانی، محمد محسن بن شاه مرتضی (۱۴۰۶). الوافی، اصفهان: کتابخانه امام امیرالمؤمنین علی علیه السلام.
- فیومی، احمد بن محمد (۱۴۱۴). المصباح المنیر فی غریب الشرح الكبير للرافعی، قم: مؤسسه دار الهجرة، چاپ دوم.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷). الکافی، تصحیح: علی‌اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران: دار الکتب الاسلامیه، چاپ چهارم.
- متقی هندی، علی بن حسام‌الدین؛ دمیاطی، محمود عمر (۱۹۹۸/۱۴۱۹). کنز العمال فی سنن الأقوال والأفعال، بیروت: دار الکتب العلمیه.
- مسعودنیا، ابراهیم (۱۳۸۸). «خودکارآمدی ادراک‌شده و راهبردهای مقابله‌ای در موقعیت‌های استرس‌زا»، در: روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران: اندیشه و رفتار، دوره ۱۳، ش ۴ (۵۱)، ص ۴۰۵ - ۴۱۵.

مصطفوی، حسن (۱۳۶۸). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

مفید، محمد بن محمد (۱۴۱۳). الأمالی، تحقیق: حسین ولی و علی اکبر غفاری، قم: المؤتمر العالمي لالفیة الشيخ المفید.

منسوب به علی بن موسی علیه السلام (۱۴۰۶). الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا علیه السلام، مشهد: مؤسسة آل البيت علیهم السلام.

نرم افزار درایة النور ۲، قم: مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی.

نصیرزاده، راضیه؛ رسولزاده طباطبایی، کاظم (۱۳۸۸). «بررسی رابطه باورهای مذهبی با راهبردهای مقابله با تنیدگی در دانشجویان»، در: افق دانش، دوره ۱۵، ش ۲ (۴۴)، ص ۳۶ - ۴۵.

Billings, A. G.; Moos, R. H. (1981). "The Role of Coping Responses and Social Resources in Attenuating the Stress of Life Events", in: Journal of Behavioral Medicine, Vol. 4, No. 2, pp. 139 - 157.

Hill, P. C.; Pargament, K. I. (2008). "Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research", in: Psychology of Religion and Spirituality, No, 1, pp. 3 - 17.

Kahana, E.; Kahana, B.; Harel, Z.; Rosner, T. (1988). "Coping with Extreme Trauma", In: J. P. Wilson, Z. Harel, & B. Kahana (Eds.), Human Adaptation to Extreme Stress: From the Holocaust to Vietnam, pp. 55-79, Plenum Press.

Kausar, R.; Munir, R. (2004). "Pakistan Adolescents Coping with Stress: Effect of Loss of a Parent and Gender of Adolescents", in: Journal of Adolescence, Vol. 27, No. 6, pp. 599 - 610.

Krok, D. (2014). "The Mediating Role of Coping in the Relationships between Religiousness and Mental Health", in: Psychiatry and Psychotherapy, Vol. 1, No. 2, pp. 5-13.

Lazarus, R. S. (1984). "On the Primacy of Cognition", in: American Psychologist, Vol. 39, No. 2, pp. 124 - 129.

Lazarus, R. S.; Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping, New York: Springer.

Lewis, C. A.; Maltby, J.; Day, L. (2005). "Religious Orientation, Religious Coping and

- Happiness among UK Adults”, in: Personality and Individual Differences, Vol. 37, pp. 1816 - 1825.
- Linden, M. (2013). “Wisdom and Wisdom Psychotherapy in Coping with Stress”, In: K. B. Koh (Ed.), Somatization and Psychosomatic Symptoms, pp. 273 - 281.
- Linden, M. (2014). “Promoting Resilience and Well - being with Wisdom and Wisdom Therapy”, In: G. A. Fava & C. Ruini (Eds.), Increasing Psychological Well - being in Clinical and Educational Settings, in: Cross - cultural Advancements in Positive Psychology, No. 8, pp. 75 - 90.
- Maddi, S. R. (1990). “Issues and Interventions in Stress Mastery”, In: H. S. Friedman (Ed.), Personality and disease, pp. 121-154, John Wiley & Sons.
- Maltby, J.; Lewis, C. A.; Day, L. (1999). “Religious Orientation and Psychological Well- being: The Role of the Frequency of Personal Prayer”, in: British Journal of Health Psychology, Vol. 4, No. 4, pp. 363 - 378.
- Pargament. K. I.; Smith, B. W.; Koenig, H. G.; Perez, L. (1998). “Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major life Stressors”, in: the Scientific Study of Religion, vol. 37, pp. 710 - 724.
- Ross, C. E; Mirowsky, J. (2013). “The Sense of Personal Control: Social Structural Causes and Emotional Consequences”, in: Handbook of Sociology and Mental Research, pp. 379 - 402.