

تعدیل‌کننده‌های واکنش در خوشایند و ناخوشایند بر اساس احادیث

عباس پسندیده^۱

چکیده

از مسائلی که در سلامت روان نقش مهمی دارد، چگونگی واکنش به دو موقعیت خوشایند و ناخوشایند است. این امر عوامل مختلفی دارد؛ اما هدف این پژوهش، بررسی تک‌عواملی است که در روایات معصومان - علیهم السلام - آمده و هر کدام به تنهایی در هر دو موقعیت متضاد خوشایند و ناخوشایند، کارکرد تعدیل‌کنندگی یکسان دارند. روش پژوهش، کتابخانه‌ای و تحلیل محتواست. یافته پژوهش این است که بر اساس احادیث معصومان - علیهم السلام -، تنظیم درست نظام‌های چهارگانه لذت، رغبت، اسناد، و انتظارات، هر کدام به تنهایی توان تعدیل واکنش در هر دو موقعیت متضاد را دارند. نتیجه این که با سرمایه‌گذاری روی این عوامل، می‌توان هر دو موقعیت خوشایند و ناخوشایند را پوشش داد و واکنش منفی را مهار کرد. این کار نیازمند تهیه سازوکارهای اخلاقی و روانشناختی آن است. کلید واژه‌ها: موقعیت خوشایند، موقعیت ناخوشایند، تعدیل واکنش، توحید، دنیاشناسی، آخرت‌شناسی.

درآمد

زندگی، به دو قسم خوشایند و ناخوشایند تقسیم می‌شود.^۲ از خوشایند زندگی در ادبیات دین با عنوان «نعمت» و از ناخوشایند آن با عناوینی همچون «بلا»، «مصیبت»، «نقمت» و مانند آن، یاد می‌شود. انسان‌ها در موقعیت «خوشایند - ناخوشایند» به اشکال

۱. استاد یار دانشگاه قرآن و حدیث

۲. الإمام علی: «الدهر یومان: فیوم لک و یوم علیک، فإذا کان لک فلا تبطن، وإذا کان علیک فلا تحزن، فیکلیمهما سنخبتی» (تحف العقول، ص ۲۰۷. ر. ک: بحار الانوار، ج ۷۷، ص ۲۱۰، ح ۱ و ج ۷۸، ص ۱۳، ح ۷۱؛ نهج البلاغه، حکمت ۳۹۶).

مختلفی عمل می‌کنند. واکنش‌ها به این دو موقعیت را می‌توان به دو گونه منفی و مثبت طبقه‌بندی نمود. واکنش مثبت به خوشایند، شکر و سپاسگزاری و واکنش مثبت به ناخوشایند، صبر و بردباری است که در مجموع، رضامندی از تکوین را تشکیل می‌دهند.^۳ واکنش منفی به این دو موقعیت، الگوهای متفاوتی دارد که در آیات قرآن کریم و روایات پیشوایان دین مورد توجه قرار گرفته است. یکی الگوی «فرح-قنوط» است.^۴ برخی هنگام خوشایند بدمستی می‌کنند و هنگام ناخوشایند ناامید می‌شوند. الگوی دوم، «فرح-کفران» است.^۵ برخی به سبب غفلت از خدا، هر گاه با نعمت مواجه شوند، خوشحالی از نعمت نمی‌گذارد به یاد خدا بیفتند و هر گاه با عذاب و مصیبتی که ثمره کارهای بد خودشان است، مواجه شوند، باز طبع کفران‌گراشان نمی‌گذارد به یاد پروردگارش بیفتند.^۶ کفران می‌تواند به معنای نادیده گرفتن نعمت‌های پیشین نیز باشد؛ بدین معنا که برخی افراد در دوران خوشایند بدمستی می‌کنند و در دوران ناخوشایند نعمت‌های پیشین را نادیده می‌گیرند. الگوی سوم، «فرح-فخر-یأس، کفران» است.^۷ معنای ناامیدی، ناامیدی از بازگشت دوباره آن نعمت است که موجب کفران نعمت می‌شود؛ گویی او خود را طلبکار در آن نعمت می‌دانسته و آن را حق ثابت خود می‌پنداشته است. پس طبیعت انسان به گونه‌ای است که وقتی چیزی از او گرفته می‌شود، مأیوس می‌گردد و کفران می‌ورزد؛^۸ اما وقتی نعمت به او داده می‌شود، آن چنان خوشحال می‌شود که خیال می‌کند همیشه در این حال باقی خواهد ماند و به همین دلیل، دچار فخر نیز می‌شود.^۹ الگوی چهارم الگوی «دعا-اعراض» است.^{۱۰} وقتی خدای تعالی به انسان نعمتی می‌دهد، او از خدا روی می‌گرداند و تکبر می‌کند. و چون نعمتی را از او سلب می‌کند، باز به یاد خدا می‌افتد و به سویش روی می‌آورد.^{۱۱} در برخی دیگر از آیات، با تعبیرهای مختلف، همین الگو بیان شده

۳. ر. ک: «ساختار احساس سعادت‌مندی در احادیث».

۴. «وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمْتُمْ إِلَيْهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ» (سوره روم، آیه ۳۶).

۵. «وَإِنَّا إِذَا أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً فَحَرِحَ بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمْتُمْ إِلَيْهِمْ فَإِنَّ الْإِنْسَانَ كَفُورًا» (سوره شورا، آیه ۴۸).

۶. ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۸، ص ۱۰۰.

۷. «وَلئنْ أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيَكْفُرُ* وَلئنْ أَذَقْنَاهُ نِعْمَاءَ بَعْدَ ضِرَاءٍ مَسْتَه لَيَقُولُنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتِ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحَ فَخُورًا» (سوره هود، آیه ۹ و ۱۰).

۸. ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۰، ص ۲۳۳.

۹. همان، ص ۲۳۴.

۱۰. «وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَ بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ فَذُو دُعَاءٍ عَرِيضٍ» (سوره فصلت، آیه ۵۱).

۱۱. ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۷، ص ۶۱۲.

است.^{۱۲}

الگوی پنجم، الگوی «جزع - منع» است.^{۱۳} گناه انسان به خاطر حرصی که نسبت به کسب خیر برای خود دارد، هنگام برخورد با شرّ مضطرب و متزلزل گردد و وقتی به خیری رسید، خود را بر دیگران مقدم داشته، از دادن آن به دیگران امتناع بورزد، مگر در جایی که سود بیشتری به دست آورد. پس جزع در هنگام برخورد با شر و منع از خیر در هنگام رسیدن به آن از لوازم هلع و شدت حرص است.^{۱۴}

مجموع این‌ها نشان می‌دهد که انسان هنگام مواجهه با بلاها و سختی‌های زندگی، دچار ناامیدی و ناسپاسی می‌شود و ممکن است برای رفع آن رو به دعا آورد، اما وقتی با نعمت مواجه می‌شود، از خدا اعراض می‌کند و دچار بدمستی، فخر فروشی می‌شود و از کمک به دیگران خودداری می‌کند. ممکن است در منابع اسلامی، الگوهای دیگری نیز وجود داشته باشد که جای بازگو ساختن آن در این نوشتار نیست. مسأله‌ای که اینجا با آن مواجه هستیم، این است که چگونه می‌توان این واکنش‌های منفی را تعدیل کرد؟ آیا راهی برای آن وجود دارد؟ ریشه این گونه رفتارها چیست و چگونه می‌توان آن را از بین برد؟ در احادیث پیشوایان دین، این موضوع مورد بحث قرار گرفته و بدان پاسخ گفته شده است. در منابع اسلامی، می‌توان عواملی را یافت که به صورت جداگانه، واکنش‌های منفی در موقعیت خوشایند یا ناخوشایند را برطرف می‌سازد. این عوامل متعددند و بر اساس روش پژوهش معکوس،^{۱۵} از هر کدام نیز می‌توان سبب خاصی را استخراج کرد. آنچه اینجا مهم

۱۲. در آیه ۳۳ سوره روم، به جای اعراض از تعبیر شرک استفاده شده است: «وإذا مس الناس ضر دعوا ربهم منببین إليه ثم إذا أذاهم منه رحمة إذا فریق منهم بریهم بشرکون». در آیه ۸ سوره زمر، علاوه بر شرک، به نسیان نیز به عنوان حالت افراد در خوشایند تصریح شده است: «وإذا مس الإنسان ضر دعا ربه منیباً إليه ثم إذا خوله نعمة منه نسی ما كان يدعو إليه من قبل وجعل لله أندادا لیضل عن سبيله قل تمتع بکفرک قليلاً إنک من أصحاب النار». در آیه ۱۲ سوره یونس به جای اعراض از تعبیر «کأن لم يدعنا» استفاده شده که به این معناست که گویا اصلاً دعا نکرده است: «وإذا مس الإنسان الضر دعانا لجنبه أو قاعداً أو قائماً فلما کشفنا عنه ضره مر كأن لم يدعنا إلى ضره کذلک زین للمسرفین ما كانوا یعملون». در آیه ۹۴ و ۹۵ سوره اعراف به جای دعا از کلمه تضرع و به جای اعراض از «قد مس أبائنا الضراء والسراء» یاد شده است: «وما أرسلنا فی قرية من نبي إلا أخذنا أهلها بالبأساء والضراء لعلهم یضربون* ثم بدلنا مکان السیئة الحسنه حتی عفوا و قالوا قد مس أباءنا الضراء والسراء فأخذناهم بغتة وهم لا یشعرون».

۱۳. إن الإنسان خلق هلوعاً* إذا مسه الشر جزوعاً* وإذا مسه الخیر منوعاً (سوره معارج، آیه ۱۹-۲۱).

۱۴. ترجمه تفسیر المیزان، ج ۲۰، ص ۱۸.

۱۵. ر ک: «درآمدی بر روش شناسی استخراج معارف روانشناختی از احادیث».

است، این که بررسی‌ها نشان می‌دهد که برخی عوامل در احادیث معصومان معرفی شده‌اند و هر کدام به تنهایی، در هر دو موقعیت متضاد کارایی داشته و واکنش منفی آن را مهار و تعدیل می‌کند! این از موضوعات مهم و توجه برانگیز است که یک عنصر بتواند در دو موقعیت متضاد، کارکردی مثبت و سازنده داشته باشد! با دست‌یابی به این عناصر، می‌توان با کنترل یک عامل، دو موقعیت متضاد را تدبیر نمود و اثرات منفی آن را کاهش داد و بلکه آن را به پدیده مثبت تبدیل نمود. هدف این بررسی آن است که با بررسی منابع حدیثی، این عوامل دوکارکردی را شناسایی و معرفی نماید.

عوامل تعدیل واکنش

این که یک عامل بتواند در دو موقعیت متضاد، دو واکنش متفاوت را مهار کند، موضوعی است که کمتر مورد توجه قرار گرفته و بررسی‌های علمی زیادی را می‌طلبد. از عواملی که در یک موقعیت خاص کارایی دارند، می‌توان فهمید که یک سبب خاص را هدف قرار می‌دهند و فقط با مهار آن، واکنش فرد را تعدیل می‌کنند؛ اما عواملی که در هر دو موقعیت کارایی دارند، نشان می‌دهند که برای واکنش منفی در هر دو موقعیت، یک سبب واحد مشترک وجود دارد که اگر آن را مهار کنیم، واکنش انسان در هر دو موقعیت، تعدیل می‌شود! کشف دو رفتار متضاد، در دو موقعیت متضاد - که سبب واحدی دارند - بسیار مهم است. مهم است که کشف شود با یک عامل می‌توان دو واکنش متفاوت در دو موقعیت متضاد را مهار کرد و فرد را به رفتاری متعادل رساند. این، از حوزه‌های مهم تولید علم اسلامی و نظریه پردازی در روانشناسی مبتنی بر معارف اسلامی است. اسباب مشترک، ریشه‌ای تر از اسباب خاص هستند. هر سبب خاص، به وجه تمایز دو واکنش نظر دارد؛ اما اسباب مشترک، به لایه‌های عمیق‌تر نفوذ کرده و دلیل مشترک را پیدا می‌کنند. همین مسأله در باره عوامل تعدیل نیز صادق است. عوامل خاص، فقط سبب خاص را مهار می‌کنند، اما عوامل دوکارکردی، سبب مشترک را مهار می‌کنند. به همین دلیل، استفاده از عوامل مشترک و دوکارکردی، هزینه تعدیل و درمان را کاهش و موفقیت آن را افزایش می‌دهد؛ این نیز از مزیت‌های این عوامل است.

به هر حال، این موضوع یکی از ظرفیت‌های مهم منابع اسلامی است که کمتر مورد توجه قرار گرفته است. در ادامه به طرح این عوامل می‌پردازیم. این عوامل، از بروز واکنش‌های منفی جلوگیری کرده و موجب بروز واکنش مثبت، یعنی بردباری در

ناخوشایند، سپاسگزاری در خوشایند و در مجموع، رضامندی از تقدیر خدا می‌شوند.

۱. تنظیم لذت

از جمله اموری که واکنش منفی در هر دو موقعیت را تعدیل کرده و واکنش مثبت را به وجود می‌آورد، تعدیل لذت جویی و خارج کردن لذت از محوریت زندگی است. لذت، یکی از ابعاد انسان بوده و از جمله اموری است که برای زندگی لازم است. آنچه نادرست است، این است که انسان، محور زندگی خود را بر لذت و کام‌جویی از زندگی قرار دهد. این مبنا موجب بدمستی در خوشایند و بی‌تابی در ناخوشایند می‌گردد. اگر لذت، فلسفه زندگی قرار گیرد، انسان در خوشایند دچار فرح و فخر و در ناخوشایند دچار یأس و جزع می‌شود. این، بدان جهت است که خوشایندها مطابق طبع لذت‌جوی انسان است و لذا از تأمین آن انسان به وجد می‌آید. از سوی دیگر، ناخوشایندها مخالف این طبع است و لذا برآشفته و نالان می‌گردد.

اگر لذت از محوریت خارج گردد، تأمین می‌شود، اما در رضامندی و نارضایتی نقش تعیین‌کننده و اساسی نخواهد داشت. وقتی لذت محور و مبنای زندگی نباشد، نه انسان از خوشایند زندگی سرمست می‌شود و نه از ناخوشایند آن بدبخت؛ چون در داوری وضعیت خود، بر اساس معادله لذت عمل نمی‌کند. به همین جهت، اسلام بر تعدیل لذت تکیه دارد و راه‌کارهایی نیز برای آن بیان داشته است.

در فرهنگ اسلامی از «یاد مرگ» به عنوان عامل تعدیل لذت یاد شده است. رسول خدا - صلی الله علیه و آله - با تأکید بر نقش یاد مرگ در تعدیل لذت جویی، به تأثیر آن در دو موقعیت خوشایند و ناخوشایند اشاره کرده و تصریح می‌کند که این عامل، تنگنای روانی در ناخوشایندها را توسعه می‌دهد و توسعه نامعقول در خوشایندها را نیز تضییق می‌کند.^{۱۶} در نقل دیگری آمده که در دوران غنی را بدمستی منهدم و در دوران فقر، رضامندی را به ارمغان می‌آورد.^{۱۷}

در این روایات، از یاد مرگ به عنوان «هادم اللذات» یاد شده است. بر اساس اصل هماهنگی میان وصف و اثر، معلوم می‌گردد که علت مهار موقعیت خوشایند و ناخوشایند

۱۶. «اکثروا ذکر هادم اللذات، فانه لم يذكره أحد فی ضیق من العیش إلا وسعه علیه ولا ذكره فی سعة إلا ضيقها» *کنز العمال*، ج ۱۵، ح ۴۲۰۹۷.

۱۷. «اکثروا ذکر الموت؛ فانه يمحص الذنوب ويزهد فی الدنيا. فان ذكرتموه عند الغنى هدمه وإن ذكرتموه عند الفقر أرضاكم بعيشكم» (همان، ص ۵۴۲، ح ۴۲۰۹۸).

و کنترل واکنش‌ها، تعدیل لذت جویی است. از همین جا و بر اساس یک حرکت معکوس می‌توان فهمید که یکی از دلایل واکنش منفی، لذت جویی انسان است. برای این اساس، یاد مرگ از راه تعدیل لذت جویی، تنگنای روانی دوران ناخوشایند را به گشایش روحی و روانی تبدیل می‌کند و انسان را نسبت به آن راضی می‌سازد. در دوران خوشایند نیز احساس غنی را منهدم و گشایش روانی را که موجب سرمستی و غرور می‌شود، تنگ نموده و موجب تعدیل می‌شود.

در روایت دیگری از رسول خدا - صلی الله علیه و آله - آمده که یاد مرگ در ناخوشایندی، علاوه بر توسعه تنگنا، موجب رضامندی و کسب پاداش، و در ناخوشایندی، علاوه بر تضییق تنگنا، موجب بغض مال شده انسان را به جود می‌کشاند و در نتیجه، پاداش الهی را به ارمغان می‌آورد.^{۱۸}



از آنچه گذشت، روشن شد که یاد مرگ هم در خوشایند زندگی نقش دارد و هم در ناخوشایند آن. و در هر دو موقعیت، موجب مهارت‌تبعات منفی آن می‌شود. طبق این روایات، یاد مرگ پدیده‌ای است که در هر دو موقعیت متضاد کارکرد داشته و تبعات آنها را تعدیل می‌کند. در این روایات، واژه‌هایی به کار رفته که می‌تواند به روشن شدن موضوع کمک کند. در باره دوران ناخوشایند تصریح شده که یاد مرگ موجب «گشایش تنگنا»^{۱۹} و «رضامندی»^{۲۰} می‌شود. وقتی تنگناها برطرف شوند، فشارهای روانی کاهش می‌یابد و رضامندی حاصل می‌شود. و اما در باره دوران خوشایند تصریح شده که موجب «نفرت از غنا»^{۲۱} و «تنگنا»^{۲۲} و «هدم احساس غنی»^{۲۳} می‌گردد. وقتی انسان از وضعیت دارایی تنفر

۱۸. «اکثروا من ذکر هادم اللذات، فانکم ان کنتم فی ضیق وسعه علیکم فرضیتم به فائبتم، وان کنتم فی غنی بغضه الیکم فجئدتم به فاجرتم» (اعلام‌الدین، ص ۳۳۵).

۱۹. «ان کنتم فی ضیق وسعه علیکم - لم یذکره أحد فی ضیق من العیش إلا وسعه علیه».

۲۰. «وان ذکرتموه عند الفقر أرضاکم بعیشکم».

۲۱. «ان کنتم فی غنی بغضه الیکم».

۲۲. «ولا ذکره فی سعة إلا ضیقها».

پیدا کند، از سرمستی خارج شده و آن حالت فراح، بر او تنگ می‌گردد و لذا از رفتارهای منفی دوران خوشایند دوری می‌کند. سرّ مطلب نیز در ویژگی هدم لذت است. یاد مرگ با چنین ویژگی، هم دوران خوشایند را تعدیل می‌کند و هم دوران ناخوشایند را.

۲. تنظیم رغبت

رغبت و تمایل، یکی دیگر از ابعاد وجودی انسان است که ارتباط تنگاتنگی با واکنش انسان در خوشایند و ناخوشایند زندگی دارد. یکی از عوامل واکنش منفی در آن دو موقعیت، رغبت و دل بستگی به دنیا است. اگر رشته علاقه انسان به دنیا گره خورد، چنان وابستگی به وجود می‌آید که از یک سو به دست آوردن و یافتن آن موجب شدت فرح و خوشحالی می‌گردد و از سوی دیگر، فقدان آن موجب بی‌تابی و حسرت شدید می‌شود. وقتی انسان رشته دل خود را به دنیا گره زد، با نوسانات دنیا به شدت دچار نوسان روحی و روانی می‌گردد؛ بدین معنا که رویکرد دنیا او را بالا برده و به شدت خرسند و سرمست می‌سازد، و رویگرد آن نیز به شدت او را بر زمین می‌زند و ناامید و افسرده می‌سازد. امام کاظم - علیه السلام - در زمره سفارشات که به هشام بن حکم دارند، می‌فرمایند که روزی حضرت مسیح - علیه السلام - به حواریان خود فرمود که کسی در هنگام بلا بی‌تاب‌ترین است که علاقه‌مندترین فرد به دنیا باشد.^{۲۴} همچنین امام علی - علیه السلام - و امام صادق - علیه السلام - نیز می‌فرمایند کسی که همه هم و غمش دنیا باشد و در در آن بسته باشد، هنگام جدا شدن از آن به شدت دچار حسرت می‌گردد.^{۲۵}

از عوامل مهم در پیشگیری از واکنش‌های منفی در هر دو موقعیت، بی‌رغبتی به دنیا و رغبت به آخرت است. با توجه به این حقیقت - که ریشه هر دو نوع واکنش منفی یکی است - معلوم می‌گردد که راه درمان این مشکل نیز یکی است و آن، قطع رغبت و دل بستگی به دنیا است. اگر رشته دل بستگی به دنیا قطع گردد، انسان نه در خوشایند زندگی بدمستی می‌کند و نه در ناخوشایند آن بی‌تاب می‌گردد. این همان چیزی است که

۲۳. «فان ذکرتموه عند الغنی هدمه».

۲۴. «یا هشام! انّ المسیح - علیه السلام - قال للخواریین: ... انّ أجزعکم عند البلاء لأشدکم حُباً للّذنی، وإنّ أصبرکم علی البلاء لأزهدکم فی الدنیا» (تحف العقول، ص ۳۹۲-۳۹۳؛ النهایه ابن اثیر، ج ۹، ص ۳۰۰؛ الدر المنثور، ج ۲، ص ۲۰۵).

۲۵. «من کانت الدنیا همته، اشتدّت حسرتُهُ عند فراقها» (من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۸۲ ح ۵۸۳۳؛ معانی الاخبار، ص ۱۹۸، ح ۴؛ ر. ک: الکافی، ج ۲، ص ۳۲۰، ح ۱۶).

در ادبيات دين به عنوان «زهد» شناخته می‌شود. زهد به معنای «بی‌رغبتی» است^{۲۶} نه ترك دنيا و لذا در روايات تأکيد شده که زهد به معنای حرام کردن حلال دنيا و ترك مال^{۲۷} و پوشيدن لباس‌های خشن و خوردن غذاهاي خشک^{۲۸} نیست. زهد به معنای دلبسته نبودن است. همين معنا در روايات هم مورد توجه قرار گرفته و لذا زهد و رغبت در برابر هم به کار رفته‌اند.^{۲۹}

اگر زهد يا بی‌رغبتی به دنيا در فرد به وجود آيد، نه دچار حسرت در ناخوشايندی‌ها می‌گردد و نه دچار مستی در خوشايندی‌ها. اين بدان جهت است که فرد زاهد «وابسته» نبوده و از قيد و بند دنيا «آزاد» است، از اين رو در كَش و قوس زندگی دچار نوسانات روانی سخت نمی‌گردد و به همين جهت، راحت زندگی می‌کند. در قرآن کریم از اين حالت روانی مثبت، با عبارت «لَكَيْلًا تَأْسُوْا عَلٰی مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوْا بِمَا آتَاكُمْ وَ اللّٰهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُوْرٍ»^{۳۰} ياد شده و در روايات آن را محصول زهد دانسته‌اند. در روايات تصريح

۲۶. کلمه «زهد» در اصل به معنای «اندک بودن» و «کم ارزش بودن» چیزی است و از آن جا که اين معنا غالباً ملازم با بی‌رغبتی به آن چیز است، اين کلمه در بی‌رغبتی نیز به کار می‌رود. ابن فارس در تبیین معنای «زهد» می‌گوید: «الراء والهاء والدال، أصل يدل على قلة الشيء، والزهد: الشيء القليل، وهو مُزهدٌ: قليل المال، وقال رسول الله - صلى الله عليه وآله -: «أفضل الناس مؤمن مُزهد»، هو المقل؛ مادة زاء وهاء ودال (زهد)، بر اندک بودن چیزی دلالت می‌کند. «زهد»، یعنی چیز اندک و «مُزهد» یعنی دارای مال اندک. پیامبر خدا فرمود: «بترتین مردم، مؤمن مُزهد است»؛ یعنی آن که داری اندک دارد».

جوهری، «زهد» را چنین معنا کرده است: «الزهد خلاف الرغبة... والتزهيد في الشيء وعن الشيء: خلاف الترغيب فيه؛ زهد، خلاف رغبت است... التزهيد في الشيء وعن الشيء»؛ یعنی در فلان چیز یا نسبت به آن، زهد (بی‌رغبتی) ورزیدن».

و راغب اصفهانی در المفردات آورده است: «الزهد: الشيء القليل والزاهد في الشيء الراغب عنه، والراضي منه بالزهد، أي القليل؛ زهد: چیز اندک «الزاهد في الشيء» یعنی بی‌اعتنا به آن چیز و رضایت دادن به اندک از آن» (دنیا و آخرت از نگاه قرآن و حدیث، ج ۲، ص ۲۵ به بعد).

۲۷. رسول الله - صلى الله عليه وآله - «ليس الزهد في الدنيا تحريم الحلال، ولا إضاعة المال، ولكن الزهد في الدنيا الرضا بالقضاء، والصبر على المصائب، واليأس عن الناس».
عنه: «الزهد في الدنيا ليست بتحريم الحلال، ولا إضاعة المال، ولكن الزهد في الدنيا ألا تكون بما في يديك أوثق مما في يدي الله، وأن تكون في ثواب المصيبة إذا أنت أصبت بها أرغب فيها لو أنها أبقيت لك» (دنیا و آخرت از نگاه قرآن و حدیث، ص ۶۲، ح ۸۴۹ - ۸۵۰).

۲۸. عنه: «ليس الزهد في الدنيا لبس الحشيش وأكل الجشيب، ولكن الزهد في الدنيا قصر الأمل» (همان، ح ۸۵۱).

۲۹. الإمام علي - عليه السلام - «زهدك في راغب فيك نقصان حظك، ورغبتك في زاهد فيك ذل نفس».
الإمام الصادق - عليه السلام - في ذكر جنود العقل والجهل: «الزهد وضد الرغبة» (دنیا و آخرت از نگاه قرآن و حدیث، ص ۴۰، ح ۸۰۱ و ۸۰۲).

۳۰. سوره حدید، آیه ۲۳.

شده که زهد و بی‌رغبتی به دنیا موجب می‌شود که نه مصیبت‌ها و گرفتاری‌ها او را دچار حسرت و افسوس سازد، و نه نعمت‌ها و بهره‌های دنیوی او را دچار فرح و بدمستی سازد.^{۳۱} همچنین امام علی - علیه السلام - می‌فرماید که زاهد در برابر مال حرام صبور است و به خاطر نعمت‌های خدا شکور؛^{۳۲} لذا به پیامد منفی دارایی مبتلا نمی‌شود. از منظری دیگر، یکی از سختی‌های مؤمن در دنیا، انزوا و فقدان عزت اجتماعی در میان دنیا داران است. وجود زهد سبب می‌شود که مؤمن از خواری خود در دنیا بی‌تابی نمی‌کند و به دنیاپرستان و عزت دنیا، اهمیتی نمی‌دهد.^{۳۳} همچنین، در طرف مقابل، تصریح شده کسی که رغبت به آخرت و معنویت داشته باشد، باکی ندارد که چگونه روزگار را می‌گذراند، در خوشی یا ناخوشی.^{۳۴} زهد، نه تنها موجب کنترل واکنش‌های منفی می‌گردد، بلکه پس از آن موجب واکنش مثبت نیز می‌گردد. به همین جهت، زاهد اگر در هر نوع گرفتاری باشد، سپاس‌گزار است و اگر در رفاه باشد، شکرگزار.^{۳۵}

بنا بر این، زهد حالتی را برای فرد به وجود می‌آورد که او را از نوسانات و تغییرات زندگی

۳۱. امام علی - علیه السلام - در این باره می‌فرماید: «الزُّهْدُ كُلُّهُ بَيْنَ كَلِمَتَيْنِ مِنَ الْقُرْآنِ، قَالَ اللَّهُ مُسِحَاتُهُ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ، وَمَنْ لَمْ يَأْسَ عَلَىٰ الْمَاضِي لَمْ يَفْرَحْ بِالْآتِي فَقَدْ أَخَذَ الزُّهْدَ بِطَرَفَيْهِ» (نهج البلاغه، حکمت ۴۳۹؛ مشكاة الانوار، ص ۲۰۷، ح ۵۶۳؛ روضة الواعظین، ص ۴۷۵).

در کتاب الامالی صدوق به نقل از حفص بن غیاث آمده که چنین روایت می‌کند: قُلْتُ لِلصَّادِقِ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ - عَلَيْهِ السَّلَامُ - مَا الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا؟ فَقَالَ: قَدْ خَدَّ اللَّهُ ذَلِكُ فِي كِتَابِهِ، فَقَالَ: لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ» (الامالی صدوق، ص ۷۱۴ ح ۹۸۴؛ تفسیر القمی، ج ۲، ص ۱۴۶؛ مشكاة الانوار، ص ۲۰۸، ح ۵۶۵).

امام علی - علیه السلام - إِنَّمَا النَّاسُ ثَلَاثَةٌ: زَاهِدٌ وَرَاغِبٌ وَصَابِرٌ. فَأَمَّا الزَّاهِدُ فَلَا يَفْرَحُ بِشَيْءٍ مِنَ الدُّنْيَا أَنَّهُ وَلَا يَحْزَنُ عَلَىٰ شَيْءٍ مِنْهَا فَاتَهُ، وَأَمَّا الصَّابِرُ فَيَتَمَتَّنَاهَا بِقَلْبِهِ، فَإِنْ أَدْرَكَ مِنْهَا شَيْئًا صَرَفَ عَنْهَا نَفْسَهُ لِمَا يَعْلَمُ مِنْ سُوءِ عَاقِبَتِهَا، وَأَمَّا الرَّاغِبُ فَلَا يُبَالِي مِنْ جَلِّ أَصَابِهَا أَمْ مِنْ حَرَامِ (التوحيد، ص ۳۰۷؛ الامالی صدوق، ص ۴۲۴، ح ۵۶۰؛ الاختصاص، ص ۲۳۷).

امام علی - علیه السلام - «النَّاسُ ثَلَاثَةٌ أَصْنَافٍ: زَاهِدٌ مُعْتَزِمٌ، وَصَابِرٌ عَلَىٰ مُجَاهَدَةِ هَوَاةٍ، وَرَاغِبٌ مُنْقَادٌ لِشَهَوَاتِهِ. فَالزَّاهِدُ لَا يُعْظَمُ مَا آتَاهُ اللَّهُ فَرَحًا بِهِ، وَلَا يُكْثِرُ عَلَىٰ مَا فَاتَهُ أَسْفًا» (دستور معالم الحكم، ص ۱۲۰).

۳۲. «الزَّاهِدُ فِي الدُّنْيَا مَنْ لَمْ يَغْلِبِ الْحَرَامَ صَبْرَهُ، وَلَمْ يَشْغَلِ الْخَلَالَ شُكْرَهُ» (دنیا و آخرت از نگاه قرآن و حدیث، ج ۲، ص ۴۶، ح ۸۱۵).

۳۳. رسول خدا - صلی الله علیه و آله - «يَا أَبَا ذَرٍّ! إِنَّ الْمُؤْمِنَ لَمْ يَجْزَعْ مِنَ ذَلِّ الدُّنْيَا، وَلَمْ يُبَلِّ مِنَ أَهْلِهَا وَعِزِّهَا» (همان، ص ۵۰، ح ۲۸۸).

۳۴. رسول خدا - صلی الله علیه و آله - می‌فرماید: «افضل الناس من عشق العبادَةَ فعانقها وأحبها بقلبه وباشرها بجسده وتفرغ لها، فهو لا يبالي على ما أصبح من الدنيا على عسر أم على يسر» (الكافي، ج ۲، ص ۸۳، ح ۳).

۳۵. امام علی - علیه السلام - «إِنْ أَمْسَى عَلَى عُسْرٍ حَمِدَ اللَّهَ، وَإِنْ أَصْبَحَ عَلَى يُسْرٍ شَكَرَ اللَّهَ، فَهُوَ الزَّاهِدُ» (همان، ص ۵۴، ح ۸۳۵).

«الزاهدون في الدنيا... إن أصابهم يسر شكروا، وإن أصابهم عسر صبروا» (مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۴۴).

دنیا آزاد کرده و در سطحی فراتر قرار می‌دهد و لذا این تغییرات مادی موجب تغییرات و نوسانات شدید روحی و روانی در وی نمی‌گردد و به همین جهت سلامت روان انسان به مخاطره نمی‌افتد. نتیجه این وضعیت دست یافتن به آسایش^{۳۶} و کاستن از فشارهای روانی است.^{۳۷}

۳. تنظیم اسناد

اسناد (نسبت) دادن یعنی تعیین این که منشأ امور، چه کسی است و چه کسی هدایت و برنامه‌ریزی کارها را در دست دارد. از علل مشترک و مهم واکنش منفی در هر دو موقعیت خوشایند و ناخوشایند، غیر منتظره دانستن و تصادفی پنداشتن خوشایند و ناخوشایند زندگی است. امام علی - علیه السلام - در توصیف همین حالت یاد شده انسان است:

آدمی گاه، از رسیدن به چیزی شادمان می‌شود که حتماً به او می‌رسیده است، و از نرسیدن به چیزی ناراحت می‌شود که هرگز به آن دست نمی‌یافت.^{۳۸}

اما واقعیت، این است که همه چیز بر اساس تقدیر الهی رقم می‌خورد. تلخ و شیرین زندگی، تحت برنامه‌ای منظم، هدفمند و حکیمانه قرار دارد. اگر انسان، زندگی را به جای این که یک پارچه شیرین بخواهد و یا یک پارچه تلخ ببیند، تحت برنامه‌ای هوشمند و حکیمانه بداند، واکنش متفاوتی به خوشایند و ناخوشایند زندگی ابراز می‌کند؛ دیگر نه از آن سرمستی‌ها خبری خواهد بود و نه از آن بی‌تابی‌های طاقت‌فرسا و مأیوس‌کننده. قرآن کریم در این باره تصریح می‌کند:

«مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ * لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ».^{۳۹}

حکمت و فایده دانستن این که حوادث دنیا مکتوب و مقدرند، این است که انسان در

۳۶. رسول الله - صلی الله علیه و آله - صلی الله علیه و آله - «الرَّهْدُ فِي الدُّنْيَا يَبْرِئُ الْقَلْبَ وَالْبَدَنَ» (دنیا و آخرت از نگاه قرآن و حدیث، ج ۲، ص ۱۰۸، ح ۹۵۴ و ح ۹۵۵-۹۵۹).

۳۷. رسول الله - صلی الله علیه و آله - صلی الله علیه و آله - «مَنْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا هَانَتْ عَلَيْهِ الْمُصِيبَاتُ» (همان، ج ۲، ص ۱۱۴، ح ۹۷۶ و ح ۹۷۷ و ۹۷۸).

۳۸. نهج البلاغه، نامه ۲۲۹۵: تحف العقول، ص ۲۰۰؛ ز. ک: الکافی، ج ۸، ص ۲۴۰، ح ۳۲۷.

۳۹. سوره حدید، آیه ۲۲ و ۲۳.

از دست دادن اندوه نخورد و در به دست آوردن شادی نکند. مرحوم علامه طباطبایی با تکیه بر آیه دوم، در این باره می‌گوید:

این جمله بیان گر علت مطلبی است که در آیه قبل بود. البته اشتباه نشود که در آیه قبل دو چیز بود: یکی خبری که خدا می‌داد از نوشتن حوادث قبل از وقوع آن، و یکی هم خود حوادث، و آیه مورد بحث بیان گر خبر دادن خدا است، نه خود حوادث و معنایش این است که: این که ما به شما خبر می‌دهیم که حوادث را قبل از این که حادث شود نوشته‌ایم، برای این خبر می‌دهیم که از این به بعد دیگر به خاطر نعمتی که از دستتان می‌رود، اندوه مخورید، و به خاطر نعمتی که خدا به شما می‌دهد، خوشحالی مکنید؛ برای این که انسان اگر یقین کند که آنچه فوت شده باید می‌شد، و ممکن نبود که فوت نشود، و آنچه عایدش شد، باید می‌شد و ممکن نبود که نشود، و دیعه‌ای است که خدا به او سپرده، چنین کسی نه در هنگام فوت نعمت خیلی غصه می‌خورد، و نه در هنگام فرج و آمدن نعمت، شاد می‌شود.^{۴۰}

منطق اهل بیت - علیهم السلام - نیز همین بوده است. وقتی کاروان اسرای کربلا به شام و به دربار یزید رسید، یزید به امام سجاد - علیه السلام - رو کرد و با خواندن آیه «ما أصابکم من مصیبة فبما کسبت أیدیکم»^{۴۱} خواست بگوید که این حادثه کیفر اعمال خودتان بوده است. امام سجاد - علیه السلام - در پاسخ وی آیه «ما أصاب من مصیبة فی الأرض ولا فی أنفسکم إلا فی کتب من قبل أن نبرأها إن ذلک علی الله یسیر * لکیلاً تأسوا علی ما فاتکم و لا تفرحوا بما آتاکم» را خواندند و با استناد به این آیه فرمودند:

فنحن الذین لا نأسوا علی ما فاتنا من أمر الدنيا ولا نفرح بما آوتینا؛

پس ما کسانی هستیم که بر آنچه از دنیا از دست داده‌ایم، افسوس نمی‌خوریم و به خاطر آنچه به دست می‌آوریم، سرمست نمی‌شویم.^{۴۲}

فاطمه صغری نیز در کوفه و در دربار شخص جلاد و خون‌آشامی همچون عبید الله بن زیاد به همین آیه و اصل استناد می‌کند.^{۴۳} وقتی مسلمانان صدر اسلام دچار بحران

۴۰. ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۹، ص ۲۹۴.

۴۱. سوره شوری، آیه ۳۰.

۴۲. تفسیر القمی، ج ۲، ص ۲۷۷؛ بحار الانوار، ج ۴۵، ص ۱۶۸.

۴۳. «فلا تدعونکم أنفسکم الی الجذل بما أصبتم من دمائنا و نالت أیدیکم من أموالنا، فإن ما أصابنا من المصائب

می شدند، منافقان شاد و خوشحال به آنان طعنه می زدند. خداوند متعال برای تسکین آنان را به مسأله تقدیر الهی متوجه می کند و خطاب به پیامبر اکرم - صلی الله علیه و آله - می فرماید:

«إِنْ تُصِيبَكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبَكَ مُصِيبَةٌ يَقُولُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرَنَا مِنْ قَبْلُ وَيَتَوَلَّوْا وَهُمْ فَرِحُونَ * قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ»^{۴۴}.

این آیات همه متضمن اصول این حقیقت اند و آن، حقیقت ولایت خدای سبحان است، و این که احدی غیر از خدا هیچ گونه ولایت و اختیاری ندارد. آری، اگر انسان به راستی به این حقیقت ایمان داشته و مقام پروردگار خود را بشناسد، قهراً بر پروردگار خود توکل می جوید، و حقیقت مشیت و اختیار را به او واگذار می کند، و دیگر به رسیدن به حسنه خوشحال و در برابر مصیبت اندوهناک نمی گردد. و همچنین نسبت به آنچه که به دشمن انسان می رسد، نباید خوشحال و بد حال گردد، و این از نادانی و جهل به مقام پروردگار است که وقتی دشمن انسان موفقیتی به دست آورد ناراحت شود، و وقتی او مبتلا و گرفتار می گردد وی خوشحال شود، زیرا دشمن او هم از خود اختیاری ندارد.^{۴۵}

رسیدن به این مرحله که انسان بتواند تعادل خود را در خوشايند و ناخوشايند زندگی حفظ کند، از مراتب عالی انسان های رشد یافته است. لذا کسی همچون امام سجاد - علیه السلام - در مناجات خود از خداوند می خواهد که وی را به این مرحله برساند.^{۴۶} بنا بر این، نباید وقتی حادثه ای تلخ اتفاق افتاد، ای کاش ای کاش گفت و زمينه نارضایتی را فراهم کرد؛ بلکه باید به تقدیری بودن امور توسط خداوند متعال توجه نمود تا انسان آرام شود.^{۴۷}

الجليلة والرزايا العظيمة في كتاب من قبل أن نبرأها (ان ذلك على الله يسير، لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم والله لا يحب كل مختال فخور) (اللهوف على قتلى الطفوف، ص ۱۹۵).
۴۴. سوره توبه، آیه ۵۰ و ۵۱.

۴۵. ترجمه تفسیر المیزان، ج ۹، ص ۴۱۱.

۴۶. «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَاجْعَلْ ثَنَانِي عَلَيْكَ وَمَدْحِي إِيَّاكَ وَحَمْدِي لَكَ فِي كُلِّ حَالَتِي حَتَّى لَا أَفْرَحَ بِمَا آتَيْتَنِي مِنَ الدُّنْيَا وَلَا أَحْزَنَ عَلَيَّ مَا مَنَعْتَنِي فِيهَا (صحيفة سجادية، دعای ۲۱).

۴۷ رسول خدا - صلی الله علیه و آله - در این باره می فرماید: «إِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَتَى فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَ لَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَّ، فَإِنَّ «لَوْ» تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ» (صحیح مسلم، ج ۴، ص ۲۰۵۲، ح ۳۴؛ سنن ابن ماجه، ج ۱، ص ۳۱، ح ۷۹ و ج ۲، ص ۱۳۹۵، ح ۴۱۶۸).

۴. تنظیم انتظارات

این که انتظارات ما چگونه تنظیم شده باشد، نقش مهمی در واکنش انسان دارد. سؤال این است که انتظارات انسان چگونه باید تنظیم شود تا در خوشایند و ناخوشایند، موجب واکنش مثبت شده و رضامندی را به وجود آورد؟ انتظارات برخی افراد با واقعیت های زندگی دنیا همخوانی ندارد. خوشایند و ناخوشایند، دوروی سکه زندگی دنیا هستند و دنیا قوانینی دارد که واقعیت آن را تشکیل می دهد و خداوند متعال آنها را وضع کرده است. این قوانین، تغییرناپذیر بوده و به گونه ای تنظیم شده اند که سعادت و شادکامی واقعی و اصیل انسان را تأمین می کنند؛ چرا که بر مبنای مصلحت بشر قرار دارند.^{۴۸} به همین جهت، ناهماهنگی انتظارات با واقعیت ها عامل نارضایتی است و این بدان جهت است که ناهماهنگی موجب ناکامی می گردد و ناکامی در انتظارات موجب احساس نارضایتی می گردد. اگر انتظارات انسان تحقق یابد، موجبات رضایت و خرسندی وی را فراهم می سازد و اگر تحقق نیابد، موجب نارضایتی می گردد. برخی بر آن اند تا با تمرکز بر انتظارات و محور قرار دادن آنها، واقعیت را با انتظارات خود هماهنگ سازند. این یعنی هماهنگ سازی واقعیت ها با انتظارات. اما راه درست، تغییر انتظارات و تنظیم آنها با واقعیت هاست. قوانین زندگی تغییرناپذیرند. انسان باید انتظارات خود را با شرایط دنیایی که در آن زندگی می کند، تطبیق دهد تا راحت زندگی نماید. این یعنی هماهنگ سازی انتظارات با واقعیت ها. وقتی انسان انتظار خود را با واقعیت ها هماهنگ ساخت، انتظارات او واقع گرایانه خواهد شد و در نتیجه موجب احساس ناکامی نمی گردد و بدین سان رضامندی از زندگی به دست می آید. بر همین اساس، رسول خدا - صلی الله علیه و آله - با اشاره به برخی ویژگی های دنیا، تصریح می کند که شناخت دنیا واکنش های منفی به هر دو موقعیت را تعدیل می کند:

أَيُّهَا النَّاسُ! هَذِهِ دَارُ تَرْجٍ لَا دَارُ فَرَحٍ، وَدَارُ التَّوَابِ لَا دَارُ اسْتِوَاءٍ، فَمَنْ عَرَفَهَا لَمْ يَفْرَحْ لِرَجَاءٍ، وَلَمْ يَحْزَنْ لِشِقَاءٍ.^{۴۹}

ای مردم، این جا سرای غم است، نه سرای شادی، و سرای پیچ در پیچ است،

۴۸. امام علی - علیه السلام - در سفارش به فرزندش امام حسن - علیه السلام - بر این نکته تأکید کرده و می فرماید: اعلم... أَنَّ الدُّنْيَا لَمْ تَكُنْ لِيَسْتَقَرَّ إِلَّا عَلَى مَا جَعَلَهَا اللَّهُ عَلَيْهِ مِنَ النِّعْمَاءِ وَالْإِبْتِلَاءِ وَالْجَزَاءِ فِي الْمَعَادِ، أَوْ مَا شَاءَ مِمَّا لَا تَعْلَمُ. شریف رضی، پیشین، نامه ۳۱؛ تحف العقول، ص ۷۲، بحار الانوار ج ۷۷، ص ۲۲۰، ح ۲.
۴۹. اعلام الدین، ص ۳۴۳؛ بحار الانوار ج ۷۷، ص ۱۸۷، ح ۱۰؛ کنز العمال، ج ۳، ص ۲۱۱، ح ۶۲۰۳.

نه سرای سراسر است. پس هرکه دنیا را شناخت، به امید ی شاد نشد و از رنجی اندوهگین نگردد.

بر اساس آنچه گذشت، زندگی دنیا قوانینی دارد که باید آنها را شناخت تا انسان خود را با آن هماهنگ سازد. بنا بر این، یکی از ضرورت‌های رضامندی، شناخت قوانین و واقعیت‌های حاکم بر زندگی است. این قوانین، توسط ما وضع نشده و به دلخواه ما نیز تغییر نخواهد کرد. اگر انسان از آنها آگاهی یابد و بر اساس آن انتظارات و رفتار خود را تنظیم کند، ناراضی نخواهد بود. بر همین اساس، در برخی روایات، به روشنی رابطه واقعیت‌شناسی دنیا با آسایش روانی انسان مورد بحث قرار گرفته است.^{۵۰}

نتیجه

یافتن عاملی که در دو موقعیت متضاد، کارکرد مثبت و سازنده داشته باشد، برای علوم انسانی، به ویژه روانشناسی، جالب و شگفت‌انگیز است. متون حدیثی از چنان قابلیت برخوردارند که دست‌کم چهار عامل برای این منظور معرفی کرده‌اند؛ وضعیتی فوق‌العاده که برای نظریه‌پردازی و تولید علم فرصتی مغتنم در اختیار اهل دانش و پژوهش قرار می‌دهد.

از مسائل مهم در تأمین آرامش و سلامت روان، سبب‌شناسی واکنش نامتعادل در دو موقعیت یاد شده است. در این بررسی، سبب‌های واکنش نامتعادل در این دو موقعیت به دست آمد و مشخص شد که چهار عنصر: لذت‌گرایی، دل‌بستگی به دنیا، اسناد نادرست، و انتظارات نامعقول، از اسباب واکنش نامتعادل در این دو موقعیت هستند. همچنین مشخص شد که درمان هر کدام نیز عامل خاصی برای خود دارد: لذت‌گرایی با یاد مرگ، دل‌بستگی به دنیا با زهد، اسناد غلط با توحید در تقدیر، و انتظارات نامعقول با واقعیت‌گرایی در تنظیم انتظارات. بنا بر این، دست‌کم چهار عامل در منابع اسلامی وجود دارد که کارکردی دوگانه داشته و در هر دو موقعیت متضاد، موجب تعادل روانی شده و واکنش مثبت را به دنبال می‌آورند: یاد مرگ، زهد، باور به تقدیر، و واقعیت‌گرایی.

این یافته‌ها چند نتیجه در چند بعد دارند. در بعد دانشی، نتیجه این که این حوزه،

۵۰. پیامبر در باره این اصل می‌فرماید: لَوْ تَعْلَمُونَ مِنَ الدُّنْيَا مَا أَعْلَمَ لِاسْتِرَاحَتِ أَنْفُسِكُمْ مِنْهَا. شعب الإيمان، ج ۷، ص ۲۸۶، ح ۱۰۳۳؛ المستدرک علی الصحیحین، ج ۳، ص ۷۲۸، ح ۶۶۴۰.

یک حوزه بزرگ و دست نخورده است که قابلیت نظریه پردازی مبتنی بر متون اسلامی دارد. نظریه پردازی در این زمینه، هم می تواند عقلی-نقلی و با استفاده از روش تحلیل محتوا باشد و هم می تواند تجربی با استفاده از روش های خاص خود باشد. در بعد عملی، نتیجه این که با کاربست این عوامل سریع تر و بهتر می توان بهداشت و سلامت روان را تضمین کرد. بدین منظور، لازم است برای هر کدام از این عوامل، ابزارهای سنجش و بسته های آموزشی و تکنیک های عملیاتی در مشاوره و درمان و راهنماهای آن تدوین گردند. در بعد بینشی، نتیجه این که اساس این عوامل بر باورها و اعتقادات صحیح درباره خدا، دنیا، و آخرت است. اگر انسان به درستی خدا را بشناسد، خواهد دانست که او مدبر جهان است (عامل سوم). و اگر دنیا و آخرت را به درستی بشناسد، خواهد دانست که این جهان، نه شایسته دل بستگی است (عامل دوم) و نه جای لذت پایدار است (عامل اول) و نه ظرفیت همه خواسته های انسان را دارد (عامل چهارم). از این رو، باید به تقویت این باورها پرداخت و به صورتی روشن و هوشمند، آنها را برای مردم تبیین نمود.

کتابنامه

- الاختصاص، محمد بن محمد مفید، تحقیق: علی اکبر غفاری، بیروت: دارالمفید، ۱۴۱۴ق.
- اعلام الدین، حسن بن محمد دیلمی، بیروت: موسسه آل البيت، ۱۴۱۳ق.
- الامالی، محمد بن محمد مفید، تحقیق: مؤسسة البعثة، قم: مؤسسة البعثة، ۱۴۰۷ق، اول.
- بحار الأنوار، محمد باقر بن محمد تقی مجلسی، تهران: المكتبة الإسلامية، ۱۳۸۸ق.
- تحف العقول، ابن شعبه حسن بن علی حرانی، قم: آل علی، ۱۳۸۲ش، اول.
- ترجمه تفسیر المیزان، سید محمد باقر موسوی همدانی، قم: مؤسسة النشر الاسلامی، ۱۳۷۹ش.
- تفسیر القمّی، علی بن ابراهیم قمی، قم: دارالکتاب، ۱۴۰۴ق.
- التوحید، شیخ صدوق محمد بن علی بن حسین بن بابویه القمّی، قم: مؤسسة النشر الاسلامی، ۱۳۹۸ق.
- الدر المنثور، عبد الرحمن بن ابی بکر سیوطی، قم: مكتبة آية الله المرعشي، ۱۴۱۴ق، اول.
- دستور معالم الحكم، محمد بن سلامه قضاعی، بیروت: دارالازرقم، ۱۴۱۸ق.

- دنیا و آخرت از نگاه قرآن و حدیث، محمد محمدی ری شهری، قم: دارالحدیث، ۱۳۸۴ ش.
- روضه الواعظین، محمد بن احمد فتال نیشابوری، قم: منشورات الشریف الرضی، بی تا.
- سنن ابن ماجه، ابن ماجه محمد بن یزید قزوینی، تحقیق: محمد فواد عبدالباقی، بیروت: دارالفکر، بی تا.
- شُعَبُ الْإِيمَان، احمد بن حسین بیهقی (م ۴۵۸)، تحقیق: محمد سعید بسیونی زغلول، بیروت: دار الکتب العلمیة، ۱۴۱۰ ق.
- صحیح مسلم، مسلم بن حجاج نیشابوری، بیروت: دارالفکر، بی تا.
- الصحیفة السجادیة، امام زین العابدین علی بن الحسین، تهران: کتابفروشی اسلامیة، ۱۳۷۵ ش.
- الکافی، محمد بن یعقوب کلینی، تهران: دارالکتب الاسلامیة، ۱۳۶۳ ش، پنجم.
- کنز العمال، علی بن حسام الدین متقی هندی، بیروت: مؤسسه الرساله، ۱۴۰۹ ق، اول.
- اللهوف علی قتلی الطفوف، علی بن موسی بن طاووس، تحقیق: فارس تبریزیان، تهران: دارالاسوة، ۱۴۱۴ ق، اول.
- مرآة العقول، مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی تهران: المكتبة الاسلامیة، ۱۳۸۸ ق.
- المستدرک الحاکم علی الصحیحین، محمد بن عبدالله حاکم نیشابوری، تحقیق: مصطفی عبدالقادر عطا بیروت، دارالکتب العلمیة، ۱۴۱۱ ق، اول.
- مستدرک الوسائل، محدث حسین بن محمد تقی نوری، قم: مؤسسه آل البیت، ۱۴۰۸ ق، دوم.
- مشکاة الانوار، فضل بن حسن طبرسی، تحقیق: مهدی هوشمند، قم: دارالثقلین، ۱۳۷۸ ش.
- المصباح المنیر، احمد بن محمد فیتومی (م ۷۷۰ ق)، قم: مؤسسه دار الهجرة، ۱۴۱۴ ق.
- معانی الاخبار، شیخ صدوق محمد بن علی بن حسین بن بابویه القمی، تحقیق علی اکبر غفاری، قم: مؤسسه النشر الاسلامی، ۱۳۶۱ ش.
- معجم المقاییس فی اللغة، احمد بن فارس رازی (م ۳۹۵ ق)، قم: مکتب الاعلام الإسلامی، ۱۴۰۴ ق.
- مفردات ألفاظ القرآن، حسین بن محمد راغب اصفهانی، (م ۵۰۲ ق)، تحقیق: صفوان عدنان داوودی، دمشق: دار القلم، ۱۴۱۲ ق.

- من لا یحضره الفقیه، شیخ صدوق محمد بن علی بن حسین بن بابویه قمی، قم: مؤسسه النشر الاسلامی، ۱۴۰۴ق.
- النهایة فی غریب الحدیث والاثر، ابن اثیر علی بن محمد جزری، تحقیق محمد الطناحی، قم: مؤسسه اسماعیلیان، ۱۳۶۷ ش، چهارم.
- نهج البلاغه، محمد بن حسین رضی، شرح: صبحی صالح، قم: دارالحدیث، ۱۴۲۴ق.
- «درآمدی بر روش فهم معارف روانشناختی از احادیث»، عباس پسندیده، فصلنامه علوم حدیث، سال دوازدهم، پاییز و زمستان ۱۳۸۶ ش، ۴۵-۴۶.
- «مؤلفه های احساس سعادت‌مندی در احادیث با رویکرد روانشناختی»، عباس پسندیده، فصلنامه علوم حدیث، سال شانزدهم، زمستان ۱۳۹۰ ش، ۶۲.

