

الگوی نظری تنظیم رغبت براساس مفهوم زهد اسلامی

حمزه عبدی^۱

عباس پسندیده^۲

سید محمد غروی^۳

چکیده

دو مفهوم دنیا و آخرت در متون اسلامی، از کلیدی‌ترین مفاهیم هستند. اسلام با بیان ارزش هر کدام از آنها و نشان دادن جایگاه آنها در هستی، مسیر سعادت انسان را ترسیم نموده است. نتیجه عملی چنین ارزش داوری، جهت دادن به میل و رغبت مؤمنان است که در ادبیات اسلامی با واژه «زهد» از آن یاد شده است. تنظیم رغبت، بر اساس مفهوم زهد، کارکردهای دیگری نیز دارد؛ از جمله آنها ارضای صحیح نیازهای انسانی است؛ چرا که جهت و هدف در ارضای صحیح نیازها بسیار مهم است و اسلام با تعیین موضوعات دنیوی و آخری، و بیان شاخصه‌های آنها، منابع ارضای نیاز را برای مؤمنان معرفی می‌کند و باعث انتخاب صحیح منابع ارضای نیاز و توجه به هدف و جهت در ارضای نیازها می‌شود که این فرایند باعث پیامدهای روانی مانند «ثبات هیجانی»، «احساس آرامش»، «مقابله با دشواری‌ها»، «جلوگیری از کارهای ناشایست و بزه» و «تسهیل برخی از صفات مثبت مانند صبر، شکر، کوتاه شدن آرزوها...» می‌شود که در متون اسلامی به آن اشاره شده است. کلید واژه‌ها: تنظیم رغبت، زهد، نیازها، انگیزه‌ها.

۱. درآمد

تمامی آیات و روایاتی که حامل آموزه‌های اسلامی هستند، به صورت مستقیم یا غیر مستقیم، در شکل‌گیری نیازها، انگیزه‌ها، رغبت‌ها و اهداف زندگی تأثیر گذار هستند، اما

۱. پژوهش‌گر پژوهشگاه قرآن و حدیث.

۲. عضو هیئت علمی دانشگاه قرآن و حدیث.

۳. عضو هیئت علمی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

برخی از آنها به صورت مستقیم، چنین رسالتی را به عهده گرفته‌اند؛ برای نمونه می‌توان به آیاتی اشاره نمود که هستی را به دو ساحت دنیا و آخرت تقسیم نموده و با توصیف و ارزش داوری بین این دو ساحت به صورت مستقیم مسیر حرکت انسان را ترسیم نموده‌اند.

این ارزش داوری با گستره معنایی که ایجاد نموده است، از جزئی‌ترین شؤون زندگی تا کلی‌ترین آن را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ برای نمونه آیاتی^۴ مانند: «قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَ الْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَى»^۵ - که دنیا را کالایی کم ارزش و آخرت را نیک و خیر معرفی می‌کنند - باعث کاهش رغبت افراد نسبت به دنیا و افزایش آن نسبت به آخرت می‌شوند. آموزه‌های اسلامی، علاوه بر توصیف، از توصیه‌های مستقیم نیز دریغ نکرده و به صورت مستقیم «رغبت» مؤمنان را در موضوع دنیا و آخرت هدف قرار داده‌اند.^۶ هدف از این نوع گزاره‌های دینی شکل دهی نیازها، انگیزه‌ها و رغبت مؤمنان نسبت به موضوعات دنیوی و آخروی است که در ادبیات دینی از مفهوم زهد برای آن استفاده شده است.

فهم صحیح حوزه رغبت از دو جهت اهمیت والایی دارد: ابتدا آشنایی با یکی از مفاهیم مهم اسلامی و جلوگیری از سوء برداشتی که از صدر اسلام تا کنون دنیای اسلام با آن روبه‌رو بوده است. وجود سوء برداشت^۷ حتی در زمان پیامبر اکرم ﷺ نشان دهنده آن است که این حوزه به لحاظ محتوایی دارای پیچیدگی‌های زیادی است و نکته دوم، آن که امروزه مکاتب فکری تلاش دارند تا جایگزین‌های مناسبی در حوزه تنظیم رغبت، ارضای نیازها و جهت دهی به انگیزه‌ها ارائه دهند. از همین روی، عدم به روزرسانی ادبیات دینی ممکن باعث خلأ نئوریک در این حوزه تلقی گردد.

۴. فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ (سوره توبه، آیه ۷۷)؛ وَ فَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ (سوره رعد، آیه ۲۶)؛ يَا قَوْمِ إِنَّمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ (سوره غافر، آیه ۳۹)؛ وَمَا أُوْتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ زِينَتُهَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى أَفَلَا تَعْقِلُونَ (سوره قصص، آیه ۶۰)؛ وَ لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَ مَتَاعٌ إِلَى حِينٍ (سوره بقره، آیه ۳۶).

۵. سوره نساء، آیه ۷۷.

۶. روایاتی مانند: کونوا من الزاهدين في الدنيا والراغبين في الآخرة (الكافي، ج ۲ ص ۱۳۱)؛ فاهدوا فيما يفنى وارغبوا فيما يبقى (التوحيد، ص ۳۷۸)؛ «... يا عيسى اهد في الفاني المنقطع...» (الكافي، ج ۸، ص ۱۳۴) یا روایتی از امام علی علیه السلام که می‌فرماید: إِنَّ الدُّنْيَا قَدْ ارْتَحَلَتْ مُدْبِرَةً، وَإِنَّ الْآخِرَةَ قَدْ ارْتَحَلَتْ مُقْبِلَةً، وَلِكُلِّ وَاحِدَةٍ مِنْهَا بَنُونَ، فَكُونُوا مِنْ أَبْنَاءِ الْآخِرَةِ وَلَا تَكُونُوا مِنْ أَبْنَاءِ الدُّنْيَا، أَلَا وَكُونُوا مِنَ الزَّاهِدِينَ فِي الدُّنْيَا الرَّغْبِينَ فِي الْآخِرَةِ (همان، ج ۲، ص ۱۳۱).

۷. جریان صدر اسلام در باره عثمان بن مظعون (همان، ج ۵، ص ۴۹۴)؛ دو جریان دیگر در زمان امام صادق علیه السلام با سفیان ثوری و عباد بن کثیر بصری رخ داده است (همان، ج ۶، ص ۴۴۳، صحیح مسند).

از همین روی، در این نوشته تلاش خواهد شد تا جزئیات الگوی تنظیم رغبت بر اساس مفهوم زهد اسلامی تبیین شود و ساختار نظری و عملیاتی آن، پیامدهای روان شناختی و شیوه تأثیرگذاری آن بر سازمان روانی انسان بررسی گردد.

تعریف زهد

تعریف لغوی

با توجه به کتب لغوی^۸ معلوم می‌گردد که کلمه «زهد»، در اصل، به معنای «اندک بودن» و «کم ارزش بودن» چیزی است و از آن جا که این معنا بیشتر ملازم با بی‌رغبتی به آن چیز است، این کلمه در بی‌رغبتی نیز به کار رفته است.^۹ بنا بر این، هر چند کلمه زهد، هم در قَلت و هم در بی‌رغبتی کاربرد دارد، اما تأمل در کلمات واژه‌شناسان نشان می‌دهد که معنای نخست، اصل و معنای دوم، فرع آن است؛^{۱۰} اما در آیات و روایات، این معنای فرع، در مقام استعمال دینی گوی سبقت را ربوده و در بیشتر استعمالات به معنای دوم، یعنی «بی‌رغبتی» استفاده شده است.

زهد در قرآن و روایات

ماده «زهد» در قرآن، تنها يك بار، در داستان حضرت یوسف علیه السلام به کار رفته است. قرآن در این آیه گزارش می‌دهد که فروشندگان یوسف، به دلیل زهد (بی‌رغبتی) به وی، او را به بهای اندکی فروختند.^{۱۱} در این آیه، «زهد» در «بی‌رغبتی» به کار رفته است.

در میان روایات اسلامی چند دسته روایت، به معرفی زهد پرداخته‌اند. با دقت در این روایات می‌توان متوجه شد که برخی از آنها زهد را در سطح میل و رغبت^{۱۲} تعریف نموده‌اند

۸. فراهیدی (۱۷۰مق) معتقد است که «رجل زهید و امرأة زهيدة» به کسانی که مال کمی دارند، اطلاق می‌شود و «مُزهد» به کسی گفته می‌شود که به خاطر کم بودن مالش علاقه‌ای به مالش ندارد. ابن فارس (۳۹۵مق) می‌گوید: ماده (زء و هاء و دال)، بر اندک بودن چیزی دلالت می‌کند. «زهید»، یعنی چیز اندک و «مُزهد» یعنی دارای مال اندک. جوهری (۳۹۳مق) می‌گوید: زهد، خلاف رغبت است: «...التزهيد في الشيء و عن الشيء»؛ یعنی بی‌رغبت بودن در فلان چیز یا نسبت به آن. راغب (۵۰۲مق) آورده است: زهید، چیز اندک است و «الزاهد في الشيء»، یعنی بی‌اعتنا به آن چیز و رضایت دادن به کم آن.

۹. دنیا و آخرت، ج ۲، ص ۲۵.

۱۰. همان، ص ۲۶.

۱۱. «وَسَرَّوْهُ بِمَنْ بَخْسٍ دَرَاهِمٍ مَّعْدُودَةٍ وَ كَانُوا فِيهِ مِنَ الرَّهْدِيِّينَ» (سوره یوسف، آیه ۲۰)؛ و او را به بهای ناچیزی، به چند درهم، فروختند و به او بی‌رغبت بودند.

۱۲. الکافی، ج ۱، ص ۲۱.

و برخی دیگر، نشانه‌های هیجانی آن را بیان کرده‌اند^{۱۳} و برخی نیز نشانه‌های رفتاری^{۱۴} آن را گوشزد نموده‌اند که با تمایز و کنار هم گذاشتن این سه سطح، تصویر صحیحی از زهد ترسیم می‌شود که به ترتیب ذکر خواهد شد.

نخستین روایتی که برای کشف معنای زهد مورد بررسی قرار می‌گیرد، بخشی از روایت جنود عقل و جهل است. امام صادق علیه السلام ضمن تبیین جنود عقل و جهل، «زهد» را از سپاهیان خرد می‌شمارد و آن را مقابل «رغبت» تعریف می‌نماید و می‌فرماید:

الزُّهْدُ وَضِدُّهُ الرَّغْبَةُ؛^{۱۵}

زهد، ضدّش رغبت است.

معنای زهد، در تقابل و ضدیت با رغبت تعریف شده است؛ یعنی زهد برابر است با رغبت نداشتن، بی‌میلی و مفاهیمی مانند آن که در مقایسه با روایات دیگر - که به آن اشاره خواهد شد - مفهومی ریشه‌ای‌تر و نزدیک به معنای لغوی دارد.

روایات زیادی وجود دارد که به همین شکل معنا می‌شوند؛ برای نمونه می‌توان به این دو روایت «یا عیسی ازهّد فی الفانی المنقطع»^{۱۶} یا «... کونوا من الزاهدين فی الدنيا و الراغبین فی الآخرة»^{۱۷} اشاره نمود.

گروه دوم، آن دسته از روایات زهد است که به نشانه‌های هیجانی و عاطفی زهد پرداخته‌اند و به نظر می‌رسد اشاره به آیه: «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ» در برخی روایات ناظر به همین مسأله است؛ برای نمونه می‌توان به روایت امام صادق علیه السلام اشاره نمود که در پاسخ به سؤال حفص بن غیاث «مَا الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا؟»، فرمود:

قَدْ حَدَّثَ اللَّهُ ذَلِكَ فِي كِتَابِهِ، فَقَالَ: «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ».^{۱۸}

یا در روایت مشابهی از امام علی علیه السلام آمده است:

الزُّهْدُ كُلُّهُ بَيْنَ كَلِمَتَيْنِ مِنَ الْقُرْآنِ، قَالَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ: «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ»، وَ مَنْ لَمْ يَأْسَ عَلَىٰ الْمَاضِي وَ لَمْ يَفْرَحْ بِالْآتِي فَقَدْ أَخَذَ الزُّهْدَ

۱۳. الأُمالي للصدوق، ص ۷۱۴؛ روضة الواعظین، ص ۴۷۵؛ مشکاة الأنوار، ص ۲۰۸.

۱۴. الکافی، ج ۵، ص ۷۰.

۱۵. همان، ج ۱، ص ۲۱.

۱۶. همان، ج ۸، ص ۱۳۱؛ الأُمالي للصدوق، ص ۶۰۹.

۱۷. الکافی، ج ۲، ص ۱۳۱.

۱۸. الأُمالي للصدوق، ص ۷۱۴، ح ۹۸۴؛ روضة الواعظین، ص ۴۷۵؛ مشکاة الأنوار، ص ۲۰۸، ح ۵۶۵.

بَطْرَقِيهِ^{۱۹}

کلینی و دیگران نیز به رابطه این آیه و زهد اشاره نموده‌اند.^{۲۰} در همه این روایت‌ها زهد را به این معنا تعریف نموده‌اند که «زاهد به خاطر از دست دادن چیزی ناراحت و به خاطر به دست آوردن چیزی، خوشحال نمی‌شود».

روایات دیگری^{۲۱} نیز وجود دارد که زهد را به معنای توانمندی کنترل عاطفی (کنترل خوشحالی و ناراحتی) گرفته‌اند و البته تفاوت این روایات با روایات پیشین در شیوه بیان آنها است.

در بخش سوم، با روایاتی روبه‌رو می‌شویم که در تعریف زهد به یک ویژگی رفتاری اشاره فرموده‌اند؛ برای نمونه می‌توان به این روایات اشاره نمود:

زاهدترین مردم کسی است که از حرام دوری کند.^{۲۲}

یا در روایت مشابهی از منابع اهل سنت نقل شده است:

از حرام دوری کن تا زاهد شوی.^{۲۳}

و در روایت دیگری در پاسخ به چستی زهد می‌فرماید:

... از حرامش دوری کن.^{۲۴}

۱۹. نهج البلاغه، حکمت ۴۳۹؛ مشکاة الأنوار، ص ۲۰۷، ح ۵۶۳؛ روضة الواعظین، ص ۴۷۵؛ بحار الأنوار، ج ۷۰، ص ۳۱۷، ح ۲۳.

۲۰. ان رجلاً سأل علی بن الحسین علیه السلام عن الزهد، فقال: «... الا ان الزهد فی آیه من کتاب الله عز وجل: «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ» (الکافی، ج ۲، ص ۱۲۸؛ تحف العقول، ص ۲۷۸؛ الأملی للصدوق، ص ۶۱۶؛ الخصال، ج ۲، ص ۴۳۷؛ معانی الاخبار، ج ۲، ص ۱۱۶).

۲۱. التوحید، ص ۳۰۷، عن الأصبع بن نباتة: الأملی للصدوق، ص ۴۲۴، ح ۵۶۰؛ الاختصاص، ص ۲۳۷؛ بحار الأنوار، ج ۱۰، ص ۱۲۰. در روایتی دیگر از امام علی علیه السلام آمده است: مردم سه گروه‌اند: «زاهد ثابت قدم»، «صابر در مبارزه با هوای نفس» و «دنیا خواه تابع خواهش‌های خویش»، زاهد نه برای آن چه خداوند به او می‌دهد شادمانی بسیار می‌کند و نه بر آن چه از دستش می‌رود، افسوس بسیار می‌خورد.... (دستور معالم الحکم، ص ۱۲۰). نکته ویژه روایت اخیر، آن است که در تعریف زاهد می‌گوید: «نه برای آن چه خداوند به او می‌دهد، شادمانی بسیار می‌کند و نه بر آن چه از دستش می‌رود، افسوس بسیار می‌خورد». آن چه که در این تعریف مهم است، قید «بسیار» است. ممکن است آن چه در باره دنیا جنبه آسیب داشته باشد، زیاده‌روی در دل‌بستگی به دنیا باشد. در این صورت است که با روبه‌رو شدن با فقدان، ممکن است به شدت ناراحت گردد و یا هنگام مواجه با نعمت، شادمانی افراطی از خود نشان دهد.

۲۲. رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم: زهد الناس من اجتناب الحرام (الفتیة، ج ۴، ص ۳۹۵).

۲۳. رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم: اجتنب الحرام تكن زاهداً (مسند ابی یعلی، ج ۵، ص ۳۳۱).

هم چنین:

بی‌رغبتی [به دنیا]، کوتاه کردن آرزو و سپاس‌گزاری در برخورد با نعمت‌ها و خویشتنداری در مواجهه با حرام‌ها است^{۲۵}

آن‌چه در این روایات قابل مشاهده است، آن است که معصومان علیهم‌السلام زهد را با برخی اعمال، مانند دوری از حرام، کوتاه کردن آرزو و شکرگزاری معرفی کرده‌اند. ممکن است این نگاه، در مقابل دیدگاه افرادی مانند سفیان ثوری^{۲۶} یا عباد بن کثیر^{۲۷} باشد که انتظار داشتند افراد مؤمن از امور مباح، مانند پوشیدن لباس‌های زیبا و قیمتی دوری کنند. از همین روی، معصومان علیهم‌السلام قصد داشتند بگویند که اگر شما از حرام دوری کنید، شرط لازم برای زهد ورزی را تأمین نموده‌اید و لازم نیست امور مباح را حرام نمایید.

جمع‌بندی تعریف

تعریف اصلی زهد - که از هماهنگی بین لغت و معنای روایت نخست به دست می‌آید - «بی‌رغبتی» است. اگر این تعریف به عنوان تعریف مینا قرار گیرد، در آن صورت، دو تعریف بعد را به گونه‌ای باید تفسیر نمود تا با ظاهر روایات نیز منافاتی نداشته باشد. به نظر می‌رسد که تعریف دوم، تعریف به پیامدهای عاطفی زهد است و به این معنا است که زاهد به دلیل بی‌رغبتی به دنیا هنگام از دست دادن نعمت‌ها ناراحت نمی‌شود و هنگام به دست آوردن نعمت‌ها، خوشحال نمی‌شود. هم‌چنین، تعریف سوم، تعریف به پیامدهای رفتاری زهد است. کسی که به دنیا رغبت ندارد، از گناه دوری می‌کند. تعریف به لوازم و پیامدها و مانند آن، در کلمات معصومان علیهم‌السلام زیاد است و علت آن نیز ساختار عرفی اکثر احادیث است که همواره در گفت و گوهای دوسویه یا گروهی شکل گرفته است.

۲. موضوع زهد

هنگامی که زهد را به «بی‌رغبتی»، تعریف کنیم، اولین پرسش آن است که بی‌رغبتی به

۲۴. الصادق علیه‌السلام: ... ما الزهد فی الدنيا؟ قال ویحک حرامها فتنبه (الکافی، ج ۵، ص ۷۰).

۲۵. الامام علی علیه‌السلام: ایها الناس! الزهاده قصر الامل والشکر عند النعم والتورع عند المحارم، فان عزب ذلک عنکم، فلا یغلب الحرام صبرکم ولا تنسوا عند النعم شکرکم (همان، ج ۵، ص ۷۱؛ نهج البلاغه، خطبه ۸۱؛ النخصل، ص ۱۴).

۲۶. الکافی، ج ۶، ص ۴۴۲.

۲۷. همان، ج ۶، ص ۴۴۳.

«چه چیز» تعلق می‌گیرد؟ به بیان دیگر، موضوع بی‌رغبتی چیست؟ در اکثر روایاتی که زهد در آنها استعمال شده است و موضوع آن نیز ذکر شده است، موضوع بی‌رغبتی، دنیا است؛ برای نمونه می‌توان به این چند روایت اشاره نمود: «... کونوا من الزاهدين فی الدنيا و الراغبين فی الآخرة»^{۲۸} یا «یا عیسی! ازهد فی الفانی المنقطع»^{۲۹} و هم‌چنین، می‌توان به حدیث: «... فآزهدوا فیما یفنی، وَاَرْعَبُوا فیما یبقی»،^{۳۰} استناد نمود. در روایت نخست، از مؤمنان خواسته می‌شود که نسبت به دنیا بی‌رغبتی و نسبت به آخرت تمایل نشان دهند در روایت دوم و سوم، بدون اشاره مستقیم به واژه دنیا، خواسته می‌شود تا نسبت به آن چیزی که از بین می‌رود و موقت است، رغبت نشان داده نشود. در هر سه روایت، موضوع رغبت، دنیا قرار داده شده است. مشابه این روایات در بین متون اسلامی وجود دارد.

تقابل «رغبت - بی‌رغبتی» مستلزم تنظیم رغبت

در بسیاری از متون اسلامی توصیه به بی‌رغبتی به دنیا در کنار توصیه به رغبت به آخرت قرار داده شده است.

ممکن است این سؤال پیش بیاید که فلسفه این نوع گزاره‌های دو وجهی چیست؟ مگر بدون رغبت به موضوعات دنیایی امکان حرکت و زیست وجود دارد؟ انسان نمی‌تواند تهی از رغبت شود.^{۳۱}

اگر منظور از بی‌رغبتی را ظاهر این واژه بگیریم و فردی بخواهد به صورت کامل آن را پیاده کند، باید از خود سلب حیات کند و این نیز بدون شک، غیر منطقی است. پس باید هدف دین از این آموزه چیز دیگری باشد. با مراجعه به متون دیگر اسلامی متوجه می‌شویم که منظور این متون، آن است که به امور دنیایی به صورت مستقل رغبت نشان ندهید، بلکه اگر به صورت وسیله‌ای، ابزاری و مقدمه‌ای باشد، اشکال ندارد؛ یعنی اگر امور دنیایی به عنوان مقدمه‌ای برای رسیدن به آخرت و ارزش‌های والای انسانی باشد، هیچ اشکالی در آن نیست. ممکن است در تعبیری که از دنیا به عنوان گذرگاه و پل یاد شده نیز همین مفهوم مورد نظر باشد؛ یعنی دنیا گذرگاهی برای رسیدن به آخرت است. رغبت به یک

۲۸. همان، ج ۲، ص ۱۳۱.

۲۹. همان، ج ۸، ص ۱۳۱؛ الأُمالی للصدوق، ص ۶۰۹.

۳۰. التوحید، ص ۳۷۸.

۳۱. انگیزش و هیجان، ص ۳۳۴.

گذرگاه، به صورت مستقل و بدون توجه به حیثیت گذرگاهی آن، مقبول نیست. اما گروهی از مسلمانان، معنای زهد را برابر با بی‌رغبتی و ترک دنیا دانسته‌اند و در عمل نیز برخی از آنها خانه و خانواده خود را ترک کرده و به بیابان‌ها رفتند؛^{۳۲} در حالی که این مسأله مورد تأیید پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نبود و از این قضیه به شدت ناراحت شد. شاید علت آن که برخی از معاصران معصومان علیهم السلام بی‌رغبتی به دنیا را با ترک دنیا اشتباه گرفتند، به چند نکته باز گردد: نخست، آن که فضیلت‌ها و اوصاف آخرت و آسیب‌های دنیاگرایی در میان متون دینی باعث شده بود آنها فقط به جنبه‌های آسیب‌زای دنیا توجه کنند و دنیا را بی‌ارزش تفسیر کنند؛ در حالی که با متونی مواجه هستیم که اولاً برای دنیا ارزش قایل‌اند^{۳۳} و به صراحت توصیه نموده‌اند که سهم خود از دنیا را مورد استفاده قرار دهید^{۳۴} و نعمت‌های خدا را بر خود حرام نکنید^{۳۵} و از سوی دیگر، متونی که دنیا را گذرگاه،^{۳۶} پل^{۳۷} و.... برای آخرت معرفی می‌کنند، حکایت از آن دارد که باید نگاه به دنیا اصلاح گردد. دین از ما نخواست است که دنیا را فدای آخرت و یا آخرت را فدای دنیا کنیم،^{۳۸} بلکه هر کدام از آنها مطابق ساحت وجودی خود باید مورد ارزش و احترام قرار گیرند.

۳۲. اشاره به قضیه عثمان بن مظعون در زمان پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله.

۳۳. امام علی علیه السلام: ... دنیا برای کسی که در راستی در آید، منزلگاه راستی و صداقت است و برای کسی که متوجه منظورش شود، سکونت‌گاه عافیت است و برای کسی که از آن توشه بگیرد، سرای ثروت است (الزهد للحسین بن سعید، ص ۴۷).

۳۴. وَ اَبْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَ لَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا (سوره قصص، آیه ۷۷).

۳۵. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْزَمُوا ظَنِينَاتٍ مَا أَحَلَّ اللهُ لَكُمْ وَ لَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ (سوره مائده، آیه ۸۷)؛ قُلْ مَنْ حَزَمَ زِينَةَ اللهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَ الظَّالِمَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نَفْصَلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ * قُلْ إِنَّمَا حَزَمَ رَبِّيَ الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَ مَا بَطَّنَ وَ الْإِثْمَ وَ الْبَغْيَ بَعِيرِ الْحَقِّ وَ أَنْ تُشْرِكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يَنْزِلْ بِهِ سُلْطَانًا وَ أَنْ تَقُولُوا عَلَى اللهِ مَا لَا نَعْلَمُونَ (سوره اعراف، آیه ۳۲ و ۳۳)؛ ... وَ زَهْبَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ إِلَّا ابْتِغَاءَ رِضْوَانِ اللهِ فَمَا رَعَوْهَا حَقَّ رِعَايَتِهَا... (سوره حدید، آیه ۲۷)؛ هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَأَمْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَ كُلُوا مِنْ رِزْقِهِ... (سوره ملک، آیه ۱۵).

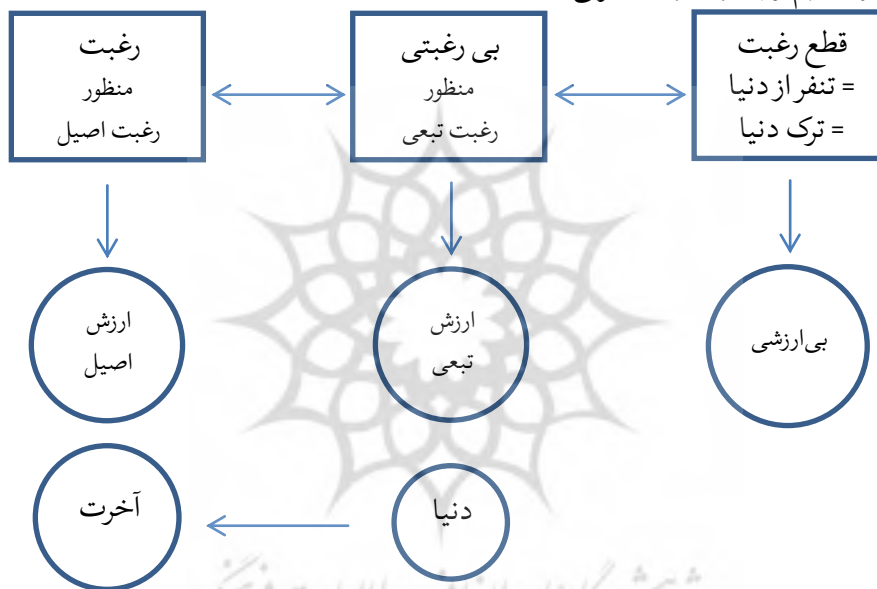
۳۶. دنیا گذرگاه است، نه قرارگاه.... (نهج البلاغه، حکمه ۱۳۳). هم‌چنین: دنیا آفریده نشده است که سرای ماندن باشد، بلکه آفریده شده که گذرگاه شما باشد تا از آن برای سرای ماندگاریتان توشه عمل بگیرید... (همان، خطبه ۱۳۲).

۳۷. از اندر زهای لقمان به فرزند: فرزندم، دنیا را به سان پلی بر رودخانه‌ای بدان که از آن بگذری و رهایش کنی و دیگر، هرگز به سویی باز نگردی (الکافی، ج ۲، ص ۱۳۴).

۳۸. کسی که دنیایش را به خاطر آخرتش و آخرتش را به خاطر دنیایش ترک کند، از ما نیست (من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۱۵۶).

اگر رغبت به دو نوع رغبت اصیل و رغبت ابزاری (تبعی) تفسیر شود، تمامی این توصیه‌ها درست خواهند بود و هیچ تناقضی بین آنها وجود نخواهد داشت (رغبت اصیل نسبت به آخرت و رغبت تبعی و ابزاری نسبت به دنیا) (رک: شکل ۱).

رغبت به دنیا تابعی از رغبت به آخرت است. البته توجه به یک نکته ضروری است و آن، این که با توجه به تفاوت‌های فردی، هر کس در زندگی خود نیاز به تنظیم رغبت منحصر به فرد خود دارد؛ زیرا وابستگی انسان‌ها به موضوعات مختلف دنیوی با هم متفاوت است و همین امر اقتضا می‌کند که هر کس متناسب با شرایط خود رغبت‌های خود را تنظیم و به آنها جهت آخرتی دهد.



شکل (۱)

الگوی تنظیم رغبت بر اساس مفهوم زهد

در ضرورت تنظیم رغبت بیان شد که هیچ کدام از موضوعات دنیوی و آخروی نباید در نظام رغبت مؤمنان کنار گذاشته شوند و باید متناسب با ارزش‌های هر کدام، نسبت به آنها رغبت نشان داده شود. اگر بخواهیم این توصیه کلی را به یک الگوی عملیاتی نزدیک کنیم، ممکن است با شیوه‌ای متفاوتی رو به رو شویم. یکی از این شیوه‌ها استفاده از نظام نیازهای انسانی است و علت آن نیز به خاطر قرابتی است که بین رغبت و نیاز وجود دارد. همواره هنگامی از رغبت به یک چیز صحبت می‌شود که نیازی نسبت به آن چیز وجود

دارد. به همین دلیل، رغبت ما را به سمت منبع ارضای آن نیاز سوق می‌دهد. با ارضای صحیح نیاز، رغبت نیز فروکش می‌کند تا دو باره نیاز شکل بگیرد.

الگوی تنظیم رغبت به انسان‌ها توصیه می‌کند که نیازهای خود را به صورت هدفمند و در پی کمال انسانی خود ارضا نمایند. از منظر دین، مهم‌ترین هدف انسانی قرب الهی و رسیدن به رضوان الهی است. این افق دید به مؤمنان این توان را می‌دهد تا در ارضای نیازهای خود سراغ منابع ارضای نیاز اصیل بروند. منابع پیش روی، از دو جنس دنیوی و اخروی هستند. مؤمنان در منابع ارضای نیازهای اخروی با چالش چندانی رو به رو نیستند، اما چالش اصلی در ارضای نیازهای دنیوی خود را نشان می‌دهد.

مهم‌ترین مشکل انحراف در جهت ارضای نیاز است؛ یعنی به جای آن که این منابع با ارضای نیازها، به سمت قرب الهی نزدیک شوند، به دلیل جذابیتی که دارند، خود تبدیل به هدف می‌شوند و ارضای نیاز، بدون جهت آخرتی و اهداف الهی انجام می‌پذیرد. در واقع، یک منبع نما شکل می‌گیرد که با ارضای کاذب ممکن است سال‌ها فرد یا افرادی را به خود مشغول نماید. شاید این خطای بزرگ در ارضای نیازهای انسانی به خاطر آن است که هیچ تفاوت ظاهری بین منابع ارضای نیاز با جهت درست و منابع ارضای نیاز با جهت نادرست (منبع‌نماها) وجود ندارد، بلکه در خارج تنها یک نوع منبع وجود دارد. اموال، منزلت اجتماعی، قدرت، دل‌بستگی‌های انسانی، مانند فرزند و همسر، منابع ارضای نیاز بدنی و به صورت یک‌سان در اختیار مؤمنان و غیر مؤمنان قرار داده شده است. تنها تفاوت، در جهت استفاده است. این جهت استفاده است که باعث می‌شود، نیازهای ما به صورت اصیل و واقعی ارضا شوند یا به صورت کاذب ارضا گردند.

در صورتی که نیازها به صورت اصیل و با جهت آخرتی ارضا شوند، انرژی لازم برای حرکت به سوی هدف به دست خواهد آمد. از سوی دیگر، استفاده صحیح از این منابع با انگیزه الهی، نه تنها انسان را به اهداف عالی انسانی و سعادت اخروی نزدیک می‌کند، بلکه نیازهای انسانی را نیز بهتر ارضا می‌کند. متون اسلامی نیز به این مسأله توجه نشان داده‌اند؛ به گونه‌ای که حدود پنج مورد از تأثیرات وضعی زهد تاکنون از میان روایات مورد بازشناسی قرار گرفته است.

با توجه به ذائقه کارکرد گرایانه‌ای که در روزگار مدرن حاکم است، استفاده از این ظرفیت‌ها می‌تواند در نظام آموزش و فرایندهای جامعه‌پذیری مفید باشد.

۳. پیامدهای روان شناختی تنظیم رغبت

در این بررسی، چند مفهوم را با اندکی تفصیل به عنوان پیامدهای روان شناختی الگوی تنظیم رغبت توضیح می‌دهیم. این مفاهیم عبارت‌اند از: «ثبات هیجانی»، «احساس آرامش»، «مقابله با دشواری‌ها»، «جلوگیری از کارهای ناشایست و بزه» و «تسهیل برخی از صفات مثبت مانند صبر، شکر، کوتاه شدن آرزوها و...» که از اجزاء مفهومی مستقیم و غیر مستقیم مفهوم زهد هستند و از میان متون متعددی که درباره زهد وجود دارد، قابل برداشت است. در ادامه به هر کدام از آنها به صورت مستقل اشاره می‌شود.

یک. ثبات هیجانی (تنظیم شادی و غم)

پیامد تنظیم رغبت به شکل صحیح، توازن شادی و غم در ساختار روانی است.^{۳۹} هنگامی که رغبت بین دنیا و آخرت تنظیم شود و به هر کدام آنها به اندازه سهمشان رغبت تعلق گیرد، شاهد توازن شادی و غم خواهیم بود. در واقع، این توانمندی ما را در موقعیت‌های ناخوشایند و خوشایند بیمه خواهد نمود. یکی از برجستگی‌های الگوی تنظیم رغبت، تنظیم شادی در موقعیت خوشایند است.

دو. آسایش

تنظیم رغبت باعث آسودگی می‌شود و شامل آسودگی و آرمیدگی بدنی و روانی می‌گردد.^{۴۰}

سه. مقابله با سختی‌ها

تنظیم رغبت باعث بالا رفتن توان مقابله با دشواری‌ها و سختی‌ها می‌گردد. این مفهوم به بُعد مقابله‌ای تنظیم رغبت اشاره دارد.^{۴۱}

چهار. قدرت بازدارندگی

تنظیم رغبت باعث جلوگیری از ارتکاب محرمات، منکرات، کارهای ناشایست و بزه

۳۹. ان رجلاً سأل علی بن الحسین علیه السلام عن الزهد، فقال: ... الا ان الزهد فی آیه من کتاب الله عز و جل: «لِکَثْرَةِ مَا تَسْأَلُونَ عَلٰی مَا فَاتَکُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاکُمْ» (الکافی، ج ۲، ص ۱۲۸؛ تحف العقول، ص ۲۷۸؛ الامالی للصدوق، ص ۶۱۶؛ الخصال، ج ۲، ص ۴۳۷؛ معانی الاخبار، ج ۲، ص ۱۱۶).

۴۰. الزهد فی الدنيا یریح القلب و البدن (الخصال، ص ۷۳)؛ ان فی الزهد لراحه (ارشاد القلوب، ص ۳۳۶).

۴۱. «من زهد فی الدنيا هانت علیه المصیبات» (الکافی، ج ۲، ص ۵۰؛ نهج البلاغه، حکمت ۳۱).

(فردی و جمعی) می‌گردد.^{۴۲}

پنج. تسهیل صفات مثبت

تنظیم رغبت باعث ارتقا و تسهیل برخی صفات مثبت، مانند: صبر، شکر، کوتاه شدن آرزو و... می‌گردد.^{۴۳}

این موارد از مهم‌ترین پیامدهای روان‌شناختی زهد به شمار می‌رود که از داخل متون دینی استخراج شده است و امکان تشخیص پیامدهای دیگر نیز وجود دارد. برخی از آنها از میان متون دینی و برخی دیگر، از طریق کاربری تنظیم رغبت قابل کشف است.

۴. مکانیزم تأثیر الگوی تنظیم رغبت

بدون شک، مکانیزم تأثیرگذاری «تنظیم رغبت» می‌تواند از اهمیت بالایی برخوردار باشد. تنظیم رغبت نسبت به موضوعات دنیوی و اخروی چگونه عمل می‌کند و با چه شیوه‌ای بر سلامت روان اثر گذارد؟

ممکن است بر اساس مفاهیم اسلامی برای این سؤال پاسخ‌های متعددی بتوان مهیا کرد که به دو نمونه آن اشاره می‌شود.

الف. توان افزایش معنوی

برخی پژوهش‌ها حکایت از آن دارند که پیروی از دین، به دلایلی مانند معناداری به جهان و بالا بردن قدرت تسلط بر رخدادها و زندگی مربوط می‌شود. با این تبیین، ممکن است نظریه تنظیم رغبت بر اساس مفهوم زهد هر دو پتانسیل را در خود داشته باشد. در واقع، توصیف دنیا و آخرت و مشخص کردن جایگاه هر کدام از آنها در ساختار هستی و تنظیم رغبت بر اساس ارزش و نقص هر کدام از موضوعات دنیوی و آخری باعث اعطای معنای جدیدی به موضوعات دنیوی می‌شود. این معناداری جدید باعث بالا رفتن قدرت روانی می‌شود. وقتی دنیا مطابق میل ما نیست، به صورت طبیعی اذیت‌کننده است؛ اما وقتی این معنا که دنیا موقت، محل عبور و محل آزمایش است در ذهن زنده

۴۲. سمعت امیرالمومنین علیه السلام يقول: الزهد فی الدنيا ... الورع عن کل ما حرم الله عز و جل (الکافی، ج ۵ ص ۷۱؛ الفقیه، ج ۴، ص ۳۹۵؛ مسند ابی یعلی، ج ۵، ص ۳۳۱).

۴۳. سمعت امیرالمومنین علیه السلام يقول: الزهد فی الدنيا قصر الامل، و شکر کل نعمة، و الورع عن کل ما حرم الله عز و جل (الکافی، ج ۵، ص ۷۱).

شود، شدت آزار دهندگی محرومیت‌ها، به شدت کم می‌شود. این خود می‌تواند نوعی بالا بردن توان شناختی و عاطفی ما در مقابل نامالایمات و سختی‌ها باشد. حال اگر فرد، علاوه بر اعتقاد به موقت بودن دنیا به این نیز معتقد بود که آخرتی نیز وجود دارد و زندگی حقیقی و پایدار در آن جا تحقق پیدا می‌کند، به معنایی عمیق‌تر خواهد رسید که قدرت تسط بر زندگی و سختی‌های آن را، بسیار بالاتر خواهد برد؛ چرا که اعتقاد به آخرت، روزنه امید به جاودانگی و حیاتی مستمر و بدون درد ورنج است. چنین امیدی بدون شک، توان افراد را در تحمل مشکلات بالا می‌برد. شواهد زیادی وجود دارد که اعتقاد به زندگی پس از مرگ باعث آرامش می‌شود.^{۴۴} الگوی تنظیم رغبت تمام این توانمندی‌ها را در خود جای داده است.

ب. امید به ثواب

یکی از مؤلفه‌ها در زهد تقدم ثواب بر منفعت مادی است. این حقیقت از کلام رسول گرامی اسلام ﷺ استفاده می‌شود که فرمود:

زهد در دنیا حرام کردن حلال، یا پایمال نمودن مال نیست، بلکه زهد در دنیا آن است که به آن چه که در دست تو است، نسبت به آن چه که در دست خدا است، مطمئن‌تر نباشی و به پاداش الهی در مصیبت‌هایی که به تو می‌رسد، نسبت به آن فایده‌ای که اگر آن نعمت باقی می‌ماند، به تو می‌رسید، مشتاق‌تر باشی.^{۴۵}

این روایت - که در تفسیر زهد آمده است - پرده از یک نگرش مهم دینداران واقعی بر می‌دارد و آن، تقدم پاداش الهی نسبت به نعمت‌های دنیوی است. این نگاه در بسیاری از حوزه‌های دینی، مانند جهاد و انفاق، و در اعمال فردی سخت، مانند روزه و حج و در موقعیت‌های خویشتن‌داری و دوری از لذت‌های دنیا قابل رؤیت است.

آیا تحمل این همه سختی بدون هیچ پشتوانه‌ای ممکن است؟ آیا اگر برای این احکام سخت پشتوانه تشویقی منظور نشود، امید به نفوذ این احکام در بدنه عمومی مردم وجود

۴۴. رک: روان شناسی دین و معنویت بر اساس رویکرد تجربی، ص ۲۱ - ۲۵ و ۲۹۷.

۴۵. الزهاده فی الدنيا لیست بتحريم الحلال، ولا اضعاء المال، ولكن الزهاده فی الدنيا لاتكون بما فی یدک اوثق منك بما فی یدالله، وان تكون فی ثواب المصیبة اذا انت اصبت بها ارغب منك فیها لو انها ابقیت لك (سنن الترمذی، ج ۴، ص ۳؛ سنن ابن ماجه، ج ۲، ص ۱۳۷۳).

دارد؟ به نظر می‌رسد که منطق موجود در این روایت در ذهن مؤمنان و دینداران حاضر است و باعث تنظیم رغبت و تحمل راحت این سختی‌ها می‌شود.

این دو استدلال به عنوان نمونه برای توجیه شیوه اثرگذاری تنظیم رغبت بر اساس مفهوم زهد است. بدون شک، اگر در میان روایات جست و جو کنیم، امکان دستیابی به دلایل بیشتر وجود دارد و اگر این منبع را به گزارش‌های دینداران و تحلیل رفتار آنها بیفزاییم، هنوز راه جست و جو برای یافتن دلایل بیشتر باز است.

نتیجه

زهد به «بی‌رغبتی به دنیا» معنا شده است. «بی‌رغبتی و رغبت به دنیا»، بدون «رغبت به آخرت» به سامان نمی‌رسد و هماهنگی بین رغبت به آخرت و بی‌رغبتی به دنیا مستلزم مستلزم الگوی تنظیم رغبت است.

اگر الگوی تنظیم رغبت متناسب با آموزه‌های اصیل اسلامی شکل گرفته باشد، دو کارکرد اساسی دارد: نخست، باعث تأمین سعادت اخروی و سپس باعث سعادت دنیوی خواهد شد.

سعادت دنیوی همان پیامدهای مثبت روانی تنظیم رغبت است که عبارت از ثبات هیجانی (تنظیم شادی و غم)، احساس آسایش، مقابله با سختی‌ها. قدرت بازدارندگی و تسهیل صفات مثبت است.

این پیامدها در روان‌شناسی معاصر از اهمیت بالایی برخوردار است و نشانه سلامتی، شادکامی و بهباشی روانی است. الگوی تنظیم رغبت با توان افزایشی معنوی ضریب سلامتی، شادکامی و بهباشی افراد را ارتقا می‌دهد و نه تنها در موقعیت‌های ناخوشایند به یاری افراد می‌آید، بلکه موقعیت‌های خوشایند را نیز پوشش می‌دهد و باعث افزایش رضایتمندی در آن موقعیت‌ها می‌شود.

این ویژگی‌ها، از الگوی تنظیم رغبت بر اساس مفهوم زهد یک سازه روان‌شناختی پویا و به روز می‌سازد که می‌تواند در بهبود بهداشت روانی جامعه و ارتقای رضایت از زندگی نقش ایفا نماید.^{۴۶}

۴۶. در نگارش این مقاله از کتاب «دنیا و آخرت از نگاه قرآن و حدیث» به دلیل موضوعی بودن کتاب بسیار استفاده شد.

کتابنامه

- إرشاد القلوب، حسن بن محمد ديلمى (م ۷۱۱ق)، بيروت: مؤسسة الأعلمی، چهارم، ۱۳۹۸ق.
- بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار عليهم السلام، محمد باقر بن محمد تقى مجلسى (م ۱۱۱۱ق)، بيروت: مؤسسة الوفاء، دوم، ۱۴۰۳ق.
- تحف العقول عن آل الرسول عليهم السلام، حسن بن على حزانى (ابن شعبة) (م ۳۸۱ق)، تحقيق: على اكبر غفارى، قم: مؤسسة النشر الإسلامى، دوم، ۱۴۰۴ق.
- الخصال، محمد بن على بن بابويه قمى (شيخ صدوق) (م ۳۸۱ق)، قم: مؤسسة النشر الإسلامى، چهارم، ۱۴۱۴ق.
- دستور معالم الحكم ومأثور مكارم الشيم، أبو عبد الله بن محمد بن سلامة قاضى قضاعى (م ۴۵۴ق)، بيروت: دار الكتاب العربى، أول، ۱۴۰۱ق.
- دنيا و آخرت از نگاه قرآن و حديث، محمدى رى شهرى، باهمكارى سيد رسول موسى، ترجمه: حميد رضا شينخى، قم: دار الحديث، ۱۳۸۴ش.
- روان شناسى دين و معنويت بر اساس روى كرد تجربى، اسپيلكا، هود، هونسبرگر و گرساچ، تهران: رشد، ۱۳۹۰ش.
- الزهد، حسين بن سعيد اهوازى، تحقيق: مهدى غلامعلى، قم: دار الحديث، ۱۳۸۴ش.
- سنن ابن ماجه، محمد بن يزيد قزوينى (ابن ماجه) (م ۲۷۵ق)، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، بيروت: دار إحياء التراث، أول، ۱۳۹۵ق.
- السنن، ابن ماجه، تحقيق: صدقى جميل العطار، بيروت: دار الفكر، ۱۴۱۵ق.
- السنن، ترمذى، تحقيق عبد الوهاب عبد اللطيف، بيروت: دار الفكر، ۱۴۰۳ق.
- الصحاح، جوهرى، بيروت: دار العلم للملايين، اول.
- العين، خليل بن احمد فراهيدى (م ۱۷۵ق)، تحقيق: مهدى مخزومى، قم: دار الهجرة، أول، ۱۴۰۹ق.
- الفردوس بمأثور الخطاب، شيروية بن شهردار ديلمى همدانى (م ۵۰۹ق)، تحقيق: محمد سعيد بسيونى زغلولى، بيروت: دار الكتب العلمیة، أول، ۱۴۰۶ق.
- قرب الإسناد، عبد الله بن جعفر جُميرى قمى (م بعد از ۳۰۴ق)، تحقيق: مؤسسة آل البيت عليهم السلام، قم: مؤسسة آل البيت عليهم السلام، أول، ۱۴۱۳ق.
- الكافى، محمد بن يعقوب كلينى رازى (م ۳۲۹ق)، تحقيق: على اكبر غفارى، بيروت: دار

- صعب ودار التعارف، چهارم، ۱۴۰۱ق.
- مجمع البحرين، فخرالدين طريحي (م۱۰۸۵ق)، تحقيق: سيد احمد حسيني، تهران: مكتبة نشر الثقافة الإسلامية، دوم، ۱۴۰۸ق.
- المحاسن، احمد بن محمد برقي (م۲۸۰ق)، تحقيق: سيد مهدي رجائي، قم: المجمع العالمي لأهل البيت عليه السلام، أول، ۱۴۱۳ق.
- المسند، احمد بن محمد شيباني (ابن حنبل) (م۲۴۱ق)، تحقيق: عبد الله محمد درويش، بيروت: دار الفكر، دوم، ۱۴۱۴ق.
- مشكاة الأنوار في غرر الأخبار، علي بن حسن طبرسي (ق۷)، تحقيق: مهدي هوشمند، قم: دار الحديث، ۱۴۱۸ق، أول.
- معاني الأخبار، محمد بن علي بن بابويه قمي (شيخ صدوق) (م۳۸۱ق)، تحقيق: علي اكبر غفاري، قم: مؤسسة النشر الإسلامي، أول، ۱۳۶۱ش.
- معجم مقاييس اللغة، أحمد بن فارس (م۳۹۵ق)، مصر: شركة مكتبة مصطفى البابي و أولاده.
- مفردات الفاظ قرآن، راغب اصفهاني، بيروت: دار القلم، أول، ۱۳۷۴ش.
- من لا يحضره الفقيه، محمد بن علي بن بابويه قمي (شيخ صدوق) (م۳۸۱ق)، تحقيق: علي اكبر غفاري، قم: مؤسسة النشر الإسلامي، دوم.
- نهج البلاغة، محمد بن حسين موسوي (شريف رضى) (م۴۰۶ق)، تصحيح: محمد عبده، بيروت: مؤسسة الأعلمی.
- «بررسی آثار روان شناختی زهد بر سلامت روان، در دو موقعیت خوشایند و ناخوشایند و روش ایجاد آن»، عباس پسندیده، فصلنامه علوم حدیث، ش ۵۲، ۱۳۸۸ش.